Е. А. ЄРЬОМЕНКО
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ
Монографія

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

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, КЕРІВНИКІВ (ВИКЛАДАЧІВ) СЕКЦІЙ ТА ГУРТКІВ

Схвалено Міністерством освіти і науки України
для використання в загальноосвітніх навчальних закладах
(лист ІІТЗО Міністерства освіти і науки України № 14.1/12-Г-672 від 20.12.2013 р.)

Київ – 2014 р.

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
Є80

Комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису монографії «Теорія і методика хортингу» для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів, керівників (викладачів) секцій та гуртків (авт. Єрьоменко Е. А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 14.1/12-Г-672 від 20.12.2013 р. Протокол № 4 від 17.12.2013 р.)

Автор:

Єрьоменко Едуард Анатолійович – засновник хортингу, президент Всесвітньої та Української федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, Заслужений тренер України, майор повітряно-десантних військ Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород, аспірант Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Рецензенти:

Арзютов Г. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Заслужений тренер України;

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

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

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

Івашковський В. В. – кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, майстер спорту України з хортингу.

Е. А. Єрьоменко

Є80 **Теорія і методика хортингу** : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.

Дана монографія побудована на основі інтеграції знань, вмінь і навичок, необхідних вихованцям гуртків хортингу, учням загальноосвітніх навчальних закладів. Монографія спрямована на популяризацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я школярів, містить практичний матеріал позакласних занять з хортингу для загальноосвітніх навчальних закладів, рекомендації щодо проведення занять з вихованцями шкільного віку, опис загальнорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також висвітлення аспектів виховної роботи на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу.

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

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715

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

© Єрьоменко Е.А., 2014
© Видавець ПАЛИВОДА А. В., 2014

МОНОГРАФІЯ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ»

Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України

(лист ДНУ «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 14.1/12-Г-672 від 20.12.2013 р. Протокол № 4 від 17.12.2013 р.)

ЗМІСТ

ВСТУП ……..…. 6

РОЗДІЛ 1. ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ ….…. 11

1.1. Історичні і ментальні передумови виникнення хортингу ……..…. 11

1.2. Причини появи і становлення хортингу як сучасного виду спорту ……. 38

1.3. Історія розвитку хортингу в Україні та за кордоном …… 47

1.4. Символічна інтернаціональна місія українського хортингу ……. 60

1.5. Хортинг – національний вид спорту України та гідний бренд нашої держави у світі ……. 65

1.6. Декларація хортингу ……..… 70

1.7. Програма підтримки хортингу – національного виду спорту України …… 72

РОЗДІЛ 2. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ І ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ……..…. 90

2.1. Основні засади оздоровчої програми хортингу ……..… 90

2.2. Хортинг як засіб формування здорового способу життя ……..…. 97

2.2.1. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії ……..… 103

2.2.2. Спосіб життя учнівської молоді та його вплив на здоров'я ……..... 104

2.2.3. Основи здорового способу життя школярів, які займаються хортингом ... 105

2.2.4. Змістовні характеристики складових здорового способу життя учнівської молоді ……..… 107

2.2.5. Фізичне самовиховання і самовдосконалення хортингіста – умова здорового способу життя ……..… 121

2.3. Характеристика спортивного напряму хортингу ……..... 124

2.4. Прикладний хортинг та військово-патріотична програма діяльності …… 127

2.5. Етичний кодекс хортингу ……..…. 136

2.6. Виховна система хортингу ……. 145

2.6.1. Мета і чинники виховання школярів засобами хортингу ……..... 149

2.6.2. Структура виховної системи хортингу ……... 152

2.6.3. Вікові особливості та зміст виховання учнів ……..… 160

2.6.4. Система морально-етичного виховання хортингістів ……... 178

2.6.5. Система фізичного виховання хортингу ……..... 184

2.6.6. Система національно-патріотичного виховання хортингу ……... 189

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ГУРТКОВОЇ РОБОТИ З ХОРТИНГУ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ……..…. 212

3.1. Початковий рівень, перший, другий рік навчання (учні 1–2 класів) …….. 215

3.2. Зміст програми для учнів 1–2 класів ……. 215

3.3. Прогнозований результат (учні 1–2 класів) …….. 219

3.4. Початковий рівень, третій, четвертий рік навчання, (учні 3-4 класів) …….. 220
3.5. Зміст програми для учнів 3–4 класів ……..… 220
3.6. Прогнозований результат (учні 3–4 класів) …….. 225
3.7. Основний рівень навчання учнів 5–9 класів ……..… 226
3.8. Основний рівень, перший рік навчання, учні 5 класів ……..… 226
3.9. Зміст програми для учнів 5 класів ……..… 227
3.10. Прогнозований результат (учні 5 класів) …… 232
3.11. Основний рівень, другий рік навчання, учні 6 класів ……...…. 233
3.12. Зміст програми для учнів 6 класів ……... 233
3.13. Прогнозований результат (учні 6 класів) …… 239
3.14. Основний рівень, третій рік навчання, учні 7 класів ……. 240
3.15. Зміст програми для учнів 7 класів ……... 240
3.16. Прогнозований результат (учні 7 класів) …… 246
3.17. Основний рівень, четвертий рік навчання, учні 8 класів ……... 247
3.18. Зміст програми для учнів 8 класів ……... 248
3.19. Прогнозований результат для учнів 8 класів ……..… 253
3.20. Основний рівень, п’ятий рік навчання, учні 9 класу ……...…254
3.21. Зміст програми для учнів 9 класів ……...… 255
3.22. Прогнозований результат (учні 9 класів) …… 260
3.23. Вищий рівень, перший і другий рік навчання, старший шкільний вік, учні 10–11 класів (16–17 років) ……... 262
3.24. Зміст програми для учнів 10–11 класів ……... 262
3.25. Прогнозований результат (учні 10–11 класів) …… 268
3.26. Прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики. 270
3.27. Перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для здійснення освітнього процесу з хортингу …….. 272
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ХОРТИНГУ ……... 273
4.1. Загальні принципи організації навчально-виховного процесу ……... 273
4.2. Організаційно-методичні умови проведення занять з хортингу ……..… 275
4.3. Засоби організації навчально-виховного процесу ……... 277
4.4. Планування навчально-виховного процесу з хортингу ……... 278
4.5. Форми організації навчально-виховного процесу з хортингу ……... 284
4.6. Загальна програма теоретичних занять …… 286
4.7. Загальна програма практичних занять ……...… 291
4.8. Тренувальні завдання з хортингу для вихованців закладів освіти усіх років навчання ……... 297
4.9. Методика навчання прийомам хортингу ……... 299
4.10. Фізіологічні основи формування у хортингістів рухових навичок …….. 304
4.11. Фази формування у хортингістів рухової навички ……... 306
4.12. Методи і послідовність вивчення прийомів двобою хортингу ……. 309
4.13. Техніка безпеки під час занять хортингом …….. 325

РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ ХОРТИНГІСТІВ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ – РАНК …… 329
5.1. Поняття атестації в хортингу …….. 329
5.2. Врахування вікових особливостей учнів під час атестації з хортингу ……... 335
5.3. Основні характеристики багаторічної підготовки атестованих хортингістів 336
5.4. Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) хортингістів …… 337
РОЗДІЛ 6. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ …… 334
6.1. Організаційно-методичні основи підготовки вихованців гуртка до самостійних занять хортингом ……..... 344
6.2. Методика самоконтролю у процесі занять хортингом ……..... 345
6.3. Оптимальна рухова активність для здоров'я і працездатності ……..... 348
6.4. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять ……..... 350
6.5. Форми організації самостійних занять хортингом ……... 352
6.6. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ хортингу ……. 354
6.7. Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень ……. 355
6.8. Самоконтроль під час самостійних занять хортингом ……. 356
6.9. Показники самоконтролю під час занять хортингом ……..… 358
6.10. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я …….. 362
6.11. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного хортингіста …….... 364
РОЗДІЛ 7. ФІЛОСОФІЯ ХОРТИНГУ …….. 380
7.1. Поняття і зміст філософії хортингу ……... 380
7.2. Витоки і підґрунтя філософії хортингу як фундаменту національного виду спорту України …… 384
7.3. Бойове мистецтво хортинг як філософська категорія …….. 391
7.4. Стати на Шлях ……. 396
7.5. Філософія хортингу і світоглядне знання про сенс життя ……... 402
7.6. Феномен шляху самовдосконалення ……..… 410
7.7. Бути собою ……... 414
7.8. Його величність Вчитель …… 417
7.9. Внутрішня робота над собою та внутрішній стиль хортингу ……. 420
7.10. Совість – вищий суддя …….. 425
7.11. Успіх і скромність ……. 428
7.12. Сутність поваги, ввічливості та вдячності …….. 431
7.13. Гармонія тіла і духу ……... 439
Лист Міністерства освіти і науки України про надання грифа МОН ……... 445
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …….. 446

ВСТУП

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

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

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

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

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

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

Монографія містить практичний матеріал до навчальної програми з хортингу, що розрахована на 8 років навчання дітей і молоді від п'яти до двадцяти одного року, рекомендації щодо проведення теоретичних і практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевідних нормативів; матеріали синтезованих занять (поєднання основ техніки хортингу й акробатики, ударних комбінацій і

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

В монографії «Теорія і методика хортингу» представлені рекомендації з усіх необхідних за даною методикою розділів підготовки дітей і молоді.

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

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

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

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

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

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

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

Основні завдання монографії:

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

розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей;

формування навичок здорового способу життя;

формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;

сприяння професійному визначенню вихованців.

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

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

В процесі навчання хортингу застосовуються такі методи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Форми контролю за досягненнями школярів:

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

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

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

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

виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу – ранки;

участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

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

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

РОЗДІЛ 1. ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

1.1. Історичні і ментальні передумови виникнення хортингу

У нашій країні на основі величезних економічних, соціальних і культурних перетворень фізична культура і спорт стали важливим фактором всебічного розвитку особистості. Право української молоді, всіх громадян на систематичні заняття фізичною культурою і спортом законодавчо закріплено Конституцією України та іншими державними законодавчими актами.

Хортинг як продукт певних історичних умов розвитку суспільства становить сукупність історично виниклих результатів духовної діяльності людей. Величезний шлях пройшов хортинг від найпростіших фізичних вправ, сутичок та ігор до сучасного національного виду спорту України, який розвивається в багатьох країнах світу. Але для сталого розвитку хортингу безсумнівно були як історичні, так і ментальні духовні передумови, філософські шляхи розуміння бойової культури нації.

З глибинної історії відомо, що для періоду донаціональних відносин у фізичній культурі характерні такі поняття, як первісна фізична культура, фізична культура родової громади. У процесі розпаду первіснообщинного ладу відбувалося утворення родових громад, з яких, в свою чергу, складалися племена. Тут доречно говорити вже про фізичну культуру племен і племінних об'єднань давніх слов'ян. Яскравим прикладом сказаного може служити характер фізичної культури таких племінних об'єднань, як сармати та скіфи.

Перші системи фізичного виховання виникли уже у докласовому суспільстві. Вони характеризувались, перш за все, тісними зв’язками з трудовою і військовою діяльністю людей (рибалка, полювання, воєнні дії різного характеру). Цим системам був притаманний утилітаризм при виборі засобів. В іграх і вправах люди відображали конкретні сцени полювання, бойових ситуацій або іншого виду діяльності. Разом з тим важливою особливістю систем фізичного виховання первісного суспільства була їх спільність. Фізичне виховання було правом і обов’язком кожного. У первинно-суспільному устрої чіткої системи фізичного виховання ще не було, лише створювалися її зачатки.

З появою класового суспільства виникла така соціально-етнічна спільність людей, як народність, і з цього часу слід говорити про народну фізичну культуру. Коли у суспільстві з’явилися класи, система фізичного виховання почала набувати класового характеру. В ній відображувалися інтереси класів, і перш за все, пануючих класів. Мета і завдання цього процесу обумовлюються потребами окремих особистостей, демографічних і соціальних груп та суспільства зокрема.

Елементи фізичної культури в стародавньому суспільстві пронизують усі сторони суспільного життя. Причому, фізична культура ще в цей період була освячена різного роду звичаями, обрядами і традиціями. Виникають нові змагальні ігри, що відображають прийоми і способи приручення диких тварин і їх одомашнення. Так, за археологічними матеріалами культові ігри з биком генетично зв'язуються з тим етапом розвитку первісного суспільства, коли в його житті починає відігравати важливу роль скотарство. Популярними в цьому періоді

стають фізичні вправи і розваги із застосуванням гральних кісток – астрагалів. Ці кістки використовувалися у рухливих іграх, за допомогою яких виховувалися такі фізичні якості, як спритність і влучність.

Для періоду зародження і розвитку націй правомірне вживання терміну «національна фізична культура». Як відомо, однією з характерних рис нації є спільність духовного життя, що виникає на основі тривалого спільного життя людей, пов'язаних єдиною економікою, територією і мовою, а значить і культурою. Однак є поняття «національна фізична культура» і «національні форми фізичної культури», але ці поняття не рівнозначні.

Вивчення діалектики понять і сфери дій фізичної культури призвело нас до вживання терміну «міжнаціональне» в даній області. Відомо, що багато народів з давніх-давен живуть як сусіди, мають багато спільного в життєвому укладі, звичаях, традиціях і у культурі в цілому. Багато спільного і у сфері національних форм і засобів фізичної культури. Важливо в даному випадку відзначити, що міжнаціональність у фізичній культурі, а саме – у хортингу проявляється більш яскраво. Це пов'язано, перш за все, не стільки з формою, скільки з його змістом, внутрішньою структурою виду спорту, методиками підготовки.

У сучасній спортивній літературі зустрічаються терміни «народні види спорту», «народні форми фізичної культури». Під цими термінами, як правило, маються на увазі національні види і національні форми.

Україна належить до країн найдавнішої культури. Археологічні розкопки свідчать про те, що первісна людина з'явилася тут ще в період палеоліту. Стародавні люди, що жили на цих територіях, займалися полюванням. З ним були пов'язані основні сторони життя людського суспільства. Як показують дослідження, полювання в даний період створило особливі властивості у природі людини, впливаючи на її фізичну будову і здатності: витривалість, обережність, спостережливість тощо. У цей період надзвичайно розвинулася фізична сила людини і швидкість.

Полювання в первісному суспільстві вимагало, насамперед, розвитку таких рухових навичок, які можна назвати природними – це навички в бігу, лазінні, стрибках, перенесенні важких предметів тощо. Перебуваючи весь час в умовах впливу сил природи, людина гартувалася у боротьбі з нею. Ця сувора повсякденна боротьба за існування вимагала від людини високорозвинених фізичних якостей і різнобічної рухової діяльності. Однак роль полювання полягала не тільки у розвитку цих якостей. Вона мала величезне значення і в духовному розвитку, бо зростаюча рухова активність мисливця могла служити одним зі стимулів для більш високого розвитку розумових здібностей людини.

У загальному процесі формування праукраїнської культури розвивалися і елементи тілесної культури з ознаками змагальності, оскільки така багата культура, як культура Скіфського царства (VI–IV тис. до н. е.) чи Трипільська культура (IV–II тис. до н. е.) не могли обходитися без системи фізичного виховання. Проте більш-менш доказові свідчення розвитку фізичної культури маємо вже з часів грецької колонізації Північного Причорномор’я. Археологами тут, як і повсюди на узбережжі Чорного моря, виявлені спеціально споруджені

арени, призначення яких – проведення атлетичних змагань, подібних до античних Олімпійських Ігор.

У пізньому палеоліті при розкопках знаходять списомети. Їх застосування свідчить про те, що мисливські дії древніх праукраїнців стали носити більш свідомий характер, і їх культура піднялася на вищий щабель. Мисливські види зброї і пристрої праукраїнців були відомі також древнім людям інших прикордонних земель.

У період неоліту з'являються лук і стріла. Їх поява у якості основної мисливської зброї, а також використання удосконалених кам'яних знарядь створюють умови для переходу до приручення тварин, до розвитку нових форм культури. Більш стійкими стають форми організації людського суспільства.

Фізичні вправи стають важливим засобом виховання. Фізичною підготовкою був зайнятий весь колектив родового суспільства, висуваючи до своїх членів досить високі вимоги в галузі фізичного розвитку. Одночасне відокремлення різних видів трудової діяльності людей за статевою ознакою робить цей процес все більш диференційованим. Ігри (у тому числі і спортивні) як хлопчиків, так і дівчаток отримують особливу специфіку, яка визначається їх майбутнім соціальним положенням в системі статевого і вікового поділу праці. Дедалі популярнішими стають змагальні ігри, шляхом яких найбільш успішно відбувається розвиток фізичних і розумових здібностей дітей.

Історичні відомості підтверджують, що перехід з однієї вікової групи в іншу був пов'язаний з виконанням певних вимог на спритність, сміливість, стійкість і вміння застосовувати ці якості в природних умовах навколишнього середовища. Такі основні стародавні звичаї і традиції, в основі яких лежать пережитки і відгомони ранньої епохи родового суспільства, у народів прадавньої України дожили до нашого століття.

Вимоги і певні види випробування в галузі фізичного виховання були широко поширеним явищем даної епохи. Причому вони були спрямовані на оволодіння необхідними в житті навичками і здібностями. Наприклад, у стародавніх сарматів хлопчики спочатку вчилися стріляти з лука пташок і звіряток, їздити верхи, а потім стріляти зайців і лисиць і вживати їх в їжу. Надалі підлітки, які вміли володіти луком, надходили в кінноту.

Посвяти – один з найдавніших ритуалів, зафіксованих археологами і етнографами у багатьох народів у найрізноманітніших куточках земної кулі.

Посвячення складалися з цілого циклу обрядів, що проводяться протягом ряду років у кілька стадій. Наприклад, у прадавніх українських народів побутувала перша самостійна їзда верхи у три роки. Посвяти носили суспільний і виховний характер, бо вони були спрямовані на те, щоб підготувати дітей, підлітків, юнаків і ввести їх у суспільство повноцінних і повноправних громадян відповідно до їх вікових можливостей. Послідовно вони ставали наїзниками, мисливцями, воїнами.

Становлення єдиноборств нерозривно пов'язане з розвитком суспільства. Адже вся історія цивілізації рясніє військовими конфліктами. Найбільш ранні згадки про бойові мистецтва зустрічаються в епосі країн Близького Сходу, Індії та Китаю. А перші пам'ятники образотворчого мистецтва зі сценами поєдинків

датуються рубежами IV–III тисячоліть до нашої ери. Наприклад, зображення двох чоловіків, які борються, зображено на вапняковій плиті для жертвоприносень знайденій у Месопотамії. Або існує плита, на якій показаний поєдинок з використанням копій. Відомий рельєф зі сценою кулачного двобою, що відноситься до другої половини III тисячоліття. Найбільш раннім пам'ятником, культури Єгипту пов'язаним з боротьбою, є зображення серії рухів, виявлене у гробниці Фіоххотена (середина III тисячоліття до н. е.) у Саккарі. Це свідчить про володіння Фараоном технікою боротьби і щонайменше – його зацікавленістю певним видом одноборства.

Історія єгипетської культури ділиться на 4 основні епохи розквіту держави, відмічені правлінням 31 царських династій: Давнє царство (XXVII–XXIII ст до н. е.), середнє царство (XXI–XVIII ст до н. е.), нове царство (XVI–XI ст до н. е.), а також пізній періоди. Кожна епоха була певним етапом у розвитку древньої культури і мала свої характерні особливості. В епоху Стародавнього царства серед дітей були популярні ігри, що нагадують військові дії і захоплення бранців. На зображеннях періоду Середнього царства, ігри дітей змінилися іграми молоді. У юнаків на перший план виходить боротьба. Зображення серій прийомів свідчить, що боротьбі передувала спеціальна підготовка, а багато поєдинків проводилися за участю судді. В епоху Середнього царства чисельність військ збільшується, що пов'язано з походами в Передню Азію. Є дані, що боротьба стала застосовуватися і для тренування військ. У період Нового царства з'являються воїни професіонали. Крім того, існує гіпотеза, що у складі військ були спеціальні загони бійців (своєрідний прадавній спецназ). Про це свідчить малюнок (приблизно 1410 р до н. е.), який зображає групу нубійських воїнів зі штандартом, де намальовано два борця.

Аналіз історичного матеріалу показує, що в Стародавньому Єгипті існували окремі види атлетичних змагань. Найпоширенішими з них були боротьба, кулачний двобій, єдиноборство на палицях, біг, а також човнові змагання, метою яких було перевернути човен з ворожим екіпажем за допомогою спеціальних довгих палиць.

Кулачний двобій, боротьба, акробатичні вправи були надзвичайно популярні в іншому районі Середземномор'я – на острові Крит, де в III тисячоліття до н. е. зароджувалася мінойська культура. Єдиноборства були неодмінним атрибутом усіх свят, причому, як свідчать фрески, спорядження бійців кулачного двобою було подібно військовому. Металевий шолом захищав голову і обличчя. Спеціальні шкіряні смужки та шкіряне взуття охороняли руки і ноги від травм. Вершиною атлетичних уявлень на острові Крит, безперечно, було культове єдиноборство з биком, яке велося у формі акробатичної гри – стрибків через розлючену тварину або на неї з подальшим зістрибуванням. Ці ігри іноді закінчувалися трагічно.

Таким чином можна констатувати, що в цей тимчасовий період (до I тисячоліття н. е.) єдиноборства відігравали важливу роль у становленні систем фізичного виховання Єгипту і суміжних країн. Однак твердження, що єдиноборства існували як сформовані системи військового навчання і виховання,

не абсолютно вірні. Це сталося тільки після VIII століття до н. е., причому цікаво, що практично одночасно в Європі (в Греції) і в Азії (в Індії, Китаї).

Однак, системи єдиноборств формувалися і розвивалися осторонь і мали суттєві відмінності, які пояснюються різними клімато-географічними, етнічними, культурологічними і релігійними факторами.

Населення стародавньої Індії володіло цінними традиціями в області ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю і самооборони без зброї та зі зброєю, причому в давньоіндійських описах вперше зустрічаються згадки і про такі форми поєдинку і єдиноборства, стиль яких характеризується нанесенням удару рукою і ногою по чутливих до болю частинах тіла супротивника, а також проведенням задушливих прийомів. Із завоюванням Індії кочовими племенами індо-арійців (1200–600 до н. е.) відбувалося кастове розмежування. Арії виділяли себе в арійську касту і монополізували фізичну підготовку. Людям неарійського походження заборонено було займатися вправами зі зброєю, йогою і верховою їздою.

У давньоіндійських віруваннях і епосах, таких як Махабхарата і Рамаяна, описується дуже високий рівень підготовки арійських каст. Вони були здатні успішно боротися з переважаючим за чисельністю противником на рівнинах – на бойових колісницях і верхом, на ділянках місцевості, залитій водою, на слонах і човнах, у лісистій і поросліій чагарником місцевості, застосовуючи луки, на гористій чи горбистій місцевості – з мечем і щитом. Вони також визнавали за поєдинками зі зброєю і навіть голими руками роль факторів, що вирішують долю всього військового бою. Попри заборони арійців, в індійському народі продовжували жити, зберігатися і вдосконалюватися фізичні вправи для самооборони без зброї. Однак вони не знайшли масового поширення і мали місце у формі таємних обрядів, прихованих від сторонніх очей, до яких допускалися лише посвячені.

Способи навчання у таких умовах були надзвичайно суворі. Для всебічної підготовки використовувалися, перш за все, вправи, що сприяють виробленню психологічної стійкості, впевненості у власних силах. З цією метою навчання вправам, пов'язаним із самообороною, здійснювалося під потоком води, що обрушується з водоспаду, на краю прямовисної скелі або ущелини, біля палаючого полум'я, вправи чергувалися зі стрибками через полум'я. Крім цього, практикувалося перебування під проливним дощем тривалий час, сон на голій землі, прийняття бойових поз чи стійок і перебування у бойових позах по кілька годин, вистоювання протягом тривалого часу на кінчиках пальців або утримання власної ваги, зачепившись за кам'яний уступ або гілку дерева.

Також використовувалися вправи, пов'язані з трансцендентальним (які виходять за межі свідомості) аутогенним зануренням. Згодом така система фізичних вправ не отримала широкого поширення у самій Індії, однак бродячими ченцями-місіонерами була занесена у Китай, Тибет, Японію та інші прикордонні з нею країни. В Японії вони з'явилися в середні століття у вигляді Буддійських сект Ямабусі і таємних кланів Ніндзя.

Поряд з Індією в період, що відноситься до III тисячоліття до н. е., в долині річок Хуанхе і Янцзи в Китаї з'являються перші паростки систематизованих

фізичних вправ. Поряд з древніми святами і пов'язаними з ними звичаями і обрядами, в китайських храмах часто посилаються на написану книгу під назвою «кунгфу», в якій вперше були систематизовані кваліфіковані описи поширених серед народу різних вправ лікувальної гімнастики, болезаспокійливого масажу, ритуальних танців, що лікують від безпліддя, а також «бойових танців». Проте, точних свідчень, що підтверджують цю інформацію, поки не існує, проте можна припустити, що мова йде про «Книгу Змін» («І-цзін») – святе писання, яке протягом більше 3 тисяч років було базою для розвитку Лаоської філософії, історичної науки, астрономії, медицини і бойових мистецтв сходу. Книга Змін складається із закодованих математичних і образних символів, у яких містяться досягнення стародавньої східної думки про світ і людину. Для бойових мистецтв її значення не втратило актуальність і в наш час.

Вірогідним джерелом, яке висвітлює бойові танці, турніри борців і кулачні поєдинки є китайський епос у вигляді народних пісень Юе-фу, записаних у хроніці приблизно на початку II століття до н. е. У них описується життя героїв-напівбогів, які виганяли ворожі племена, що не проливали крові, а тільки лише перемагали вождів супротивників, змагаючись з ними на борцівських турнірах, у бойових танцях і кулачних двобоях. Одним з найважливіших факторів, який забезпечив широкий і вільний розвиток далекосхідних єдиноборств, і в першу чергу в Китаї, було те, що починаючи з VI століття до н. е. бойові мистецтва спиралися у своєму розвитку на природно-філософські погляди, зокрема даосизм, конфуціанство, а пізніше (приблизно з I ст н. е.) – буддизм. Великий вплив на розвиток бойових мистецтв надали Лао-цзи (VI1–V ст до н. е.), Кун-цзи (Конфуцій, ст до н. е.), Ле-цзи (VI–V ст до н. е.), Сунь-цзи (VI–V ст до н. е.), а пізніше, у VI ст. н. е. легендарний буддійський патріарх Бодхідхарма. Причому важливо мати на увазі, що, наприклад, конфуціанство було офіційно визнаною державною етико-політичною доктриною.

Етап формування перших військових шкіл Східної Азії припадає на час з 1395 по 1122 роки до н. е., коли за китайською хронологією, у верхів'ях річки Хуанхе існувала іньська культура шанської епохи, звана або Інь, або Шан-Інь, з можливим центром – столицею в городищі Аньян (сучасна китайська провінція Шеньсі). Це, за даними археологічних знахідок, є збройові скарби, що відносяться до іньської культури, виявлені китайськими та вітчизняними дослідниками. Археологічні знахідки побічно вказують на існування уже в іньську епоху військових шкіл, у яких, при підготовці воїнів з метою виконання завдань щодо захисту інтересів держави, вивчалися такі предмети як ратна справа, тактика і стратегія, управління колісницями і верхова їзда, медицина і філософія, астрономія (астрологія і хронологія) і топографія (геомантія). При навчанні воїнів тактиці ведення бою вже тоді враховувалися такі фактори, як клімат і ландшафт, види озброєння противника, організаційна структура військ, способи їх побудови, ступінь розвитку військового мистецтва.

Серйозної систематизації лікувально-терапевтичні рухи і військова підготовка, в яку, крім володіння зброєю, входило і навчання рукопашним сутичкам без зброї, піддалися вже у період правління першої династії китайських імператорів – Шан (Інь – XIV–XI ст до н. е.). Історичні джерела свідчать, що

основу військової підготовки становили наступні елементи: змагання на колісницях, стрільба з лука, полювання, метання списа і сутички у рукопашному двобої без зброї. При проведенні кулачних двобоїв особливо високо цінувалося вміння не тільки наносити точні і сильні удари, але і не менш спритне ухилення від них, щоб викликати у противника внутрішнє сум'яття, тобто переконати його в нездатності протистояти і вести двобій.

Таким чином, приблизно з VI до н. е. далекосхідні єдиноборства стали складатися як комплексні системи, що мають не тільки військову спрямованість, а також і філософсько-релігійну, етико-культурну й навіть медичну.

У періоді VIII–IV ст до н. е. досягають високого розвитку єдиноборства в Стародавній Греції, і в першу чергу, в Спарті. Постійні війни та оцінка військової доблесті, як вищої гідності людини, привели у Спарті до створення керованої державою системи фізичного виховання молоді (юнаків і дівчат). Фізичне виховання юнаків ґрунтувалося на таких вправах як боротьба, біг, метання списа і диска, і доповнювалося різними військовими, мисливськими іграми, а також танцями, найбільш популярним серед яких був військовий танець у повному бойовому спорядженні. Навчальні майданчики називалися палестрами (від слова «Пале» – боротьба). Надалі формується таке поняття як палестрика, що включає в себе багато елементів фізичного виховання. З числа вправ, які відносяться до палестри, найбільше значення мали рукопашні сутички, кулачний двобій, боротьба вільним стилем, боротьба і метання каменів.

Трохи пізніше кулачний двобій, боротьба вільним стилем і просто рукопашні сутички трансформувалися у комплексну систему, що мала велике військово-прикладне значення і набула широкого поширення в Греції. Бойові дії між воюючими сторонами, які мали на озброєнні зброю, що легко тупиться і зазубрюється, не могли обійтися без прийомів єдиноборства, тим більше воюючі сторони прагнули не знищення живої сили противника, а в більшій мірі, до її полону. Слід зазначити, що в стародавній Спарті рукопашний двобій був настільки невід'ємний від фізичного виховання, що іменувався не інакше як «спартанською гімнастикою». Бойове мистецтво у вигляді проведення кулачних двобоїв викладалося у так званих гімназіях (навчальних закладах давньогрецьких міст). Ступінь фізичної підготовленості юнаків перевірялася під час свят. Молоді спартанці перевіряли силу і спритність під час кріптій – нічних походів, у яких вони ловили і вбивали втікачів ілотів. На святі на честь богині Артеміди юнаки мали витримати серйозне випробування волі і мужності – вони піддавалися бичуванню.

Про популярність боротьби і кулачних боїв у стародавній Греції можна судити навіть з того, що видатний філософ і мислитель Платон (справжнє ім'я Аристокл, 427–347 років до н. е.) був переможцем у змаганнях з боротьби на Істмійських іграх (грец. Ἴσθμια), а Піфагор – переможцем Олімпійських Ігор в кулачному двобої.

Ксенофон (570–480 рік до н. е.) в Елегії, присвяченій Олімпійським Іграм, пише: «той, хто в бігу моторному або в двобої п'ятиборців зміг домогтися перемоги – де Зевсу гай, на рівнині Олімпу, у поєдинку борців, або в сутичках кулачних, той перед містом все ще більш славному постане».

Слід сказати також, що навчання бойовому мистецтву в Греції велося комплексно, і було направлене на розвиток великої фізичної сили, спритності, швидкості, витривалості. Так крім регулярного навчання поводженню зі зброєю, кулачному двобою, боротьбі, широко практикувалися біг, стрибки, скелелазіння.

Із завоюванням Греції Македонією (337 рік до н. е.) подальший розвиток єдиноборств було пов'язано з Олександром Великим (Македонським). Однак самі види боротьби істотних змін не зазнали, хоча слід визнати, що внаслідок завоювання Олександром Македонським значної частини Стародавнього Сходу, вони поширилися далеко за межі Еллади.

З II століття до н. е. Греція потрапляє під залежність Риму. Але римські завойовники не внесли ніяких змін в існуючі види боротьби та кулачного двобою. В цілому у римлян тренування тіла мало прикладне спрямування і було пов'язане з військовою підготовкою. У кулачних поєдинках, в яких бійці використовували раніше тільки м'який ремінь, яким обмотували кисті рук, вони стали застосовувати залізні накладки і мідні обручі. Сутички і двобої стали проходити більш запекло з великою кількістю травм, каліцтв і пошкоджень. Але почуття остраху отримати травму або смертельний удар, пред'являли нові серйозніші вимоги до технічної підготовленості бійців.

Цінувалася не тільки груба перемога, але і знання техніки єдиноборства. Діо Христосомос, а також відомий софіст Темістіос Ефрадес з величезним захопленням відгукувалися про стиль ведення боротьби кулачного бійця Мелонкомоса, який здобував перемогу над своїми суперниками не завдаючи їм ніяких пошкоджень. «Був серед наших предків кулачний боєць – Меланкомос, який прославився завдяки прекрасному і чудовому мистецтву руху. Згідно з переказами, імператор Тіт також дуже любив Меланкомоса, оскільки той ніколи нікого не поранив і навіть не бив, а лише за допомогою позиції і витягнутих вперед рук перемагав своїх суперників, які йшли з поля бою, радіючи поблажливості, навіть якщо у сутичці отримали поразку».

У бойовому мистецтві велике місце відводилося володінню холодною зброєю. Приблизно до 100 року до н. е. служба в армії належала до числа основних прав і обов'язків римського громадянина, а після падіння республіки відбулася заміна громадянського війська найманим. Римляни створюють військові табори і переносять туди навчання воїнів. Їх підготовка ґрунтувалася на систематичному тренуванні, яке включало і фізичні вправи. У період Римської республіки (VI–I ст до н. е.) в навчанні використовувалися головним чином боротьба і навчальні поєдинки на дерев'яних палицях. Крім того, проводилися тренування в бігу, стрибках, плаванні і подоланні перешкод. Спочатку навчання воїнів велося в оголеному вигляді, і лише після – при повній бойовій викладці. Це сприяло розвитку витривалості, загартуванню тіла і зниженню чутливості до ударів.

Починаючи з III століття до н. е. в Римі влаштовуються поєдинки гладіаторів, що охопили всю республіку. Уміння фехтувати, володіти списом і тризубом, вести поєдинки маючи щит і короткий меч або кинджал, так само як використання інших видів холодної зброї, досягалося жорсткими, а часом і

нещадними методами підготовки. Це сприяло розвитку техніки і тактики бойового мистецтва.

Гладіатори досягали високого рівня фізичної і бойової підготовленості. Про це можна судити хоча б по тому, що всього 70 повсталих гладіаторів під керівництвом Спартака розгромили римський загін, що в багато разів перевершував їх за кількістю. Згодом армія під проводом Спартака, яка використовувала при підготовці воїнів методи тренувань гладіаторів, протягом багатьох років завдавала відчутних ударів по військовій силі найбільшої держави древнього світу.

Візантійський історик Лев Диакон (VI ст) у своїй праці «Хроніки» згадує: «Ті з волхвів, які живуть у лісах, а не у містах, володіють руками своїми і ногами з таким успіхом, що можуть самотужки протистояти голими кінцівками мечам і списам десятків озброєних аплітів (візантійських піхотинців)».

Приблизно до середини I тисячоліття нашої ери в Індії зароджується таємне вчення тантризму. Воно відбилося у текстах (тантрах), згодом потрапило у Тибет і Китай. Поряд з філософсько-релігійними і космогонічними побудовами, вчення розвивало різні таємні дії, в тому числі і єдиноборства кланового характеру. «Мудри» (жести, зображення технічних дій), що дійшли до нас з буддійської іконографії цього теоретичного вчення, представляють багато відомих технік ударів і блоків захисту, які використовувалися у далекосхідних єдиноборствах. Але більш важливе значення їх полягало в тому, що вони служили елементами медитації, тобто засобом психологічної настройки в екстремальних умовах. Збереглися назви мудр: мудра зосередження, мудра сили, фортеці і люті, мудра невидимості і невразливості, мудра безстрашності. Тантричний буддизм, який розвинув «вчення про три таїнства» (думки, слова і справи), наклав помітний відбиток на військові мистецтва в Китаї і Японії, породивши унікальний прикладний різновид йоги.

Покоління ченців-воїнів долучалися до цього езотеричного вчення, щоб знайти «алмазну міцність духу». В силу езотеричності та кланового характеру, на жаль мало що відомо про тантрийскі напрями в бойовому мистецтві. Збереглися лише деякі назви систем і шкіл. Це – школи «Білого журавля», «Шоу-Дао», «Білого лотоса», «Довгої руки», «Залізної сорочки», «Отруйною руки».

На початку XI століття н. е. в Китаї вже набуло значного поширення вчення так званої «даоської йоги», яка висунула безліч теорій про взаємодію тіла і духу. До сих пір у методиках «даоської йоги», що дала базу для багатьох стилів і напрямів у бойовому мистецтві, зберігається химерне змішання містики з глибоко продуманими і обґрунтованими дослідженнями з фізіології, психології, аутогенного тренування і рефлексотерапії. Однак слід сказати, що саме цей різновид йоги зробив величезний внесок у розвиток теоретичної і практичної бази військових мистецтв.

Розвиваючи військові мистецтва, даоські майстри розробили точкові способи впливу на різні ділянки людського тіла, як голими руками, так і за допомогою зброї. Точкові удари використовувалися не тільки в кулачному двобої, а й у фехтуванні на списах (удари наносилися не лише вістрям, а й тупим кінцем), палицях (жердинах), мечах (удар рукояткою або піхвами). Поразка уразливих

точок становила основу техніки точкових ударів при використанні підручної зброї – нунтяку (короткі кийки на перев'язі) і тонфа (короткі палиці з поперечною рукояткою).

Ефект дій на точки був пов'язаний з біологічно активними центрами людського організму, вплив на які, у залежності від сили стусана і біологічної активності центру на даний момент часу, міг призвести до серйозних травм, захворювання або смерті. Цими ж надавлюваннями на точки з протилежною метою даоси користувалися і в оздоровчій системі акупресури. У даоську йогу, боротьбу входило багато засобів психологічної підготовки.

Головна прихильність людини, говорили даоси – це прихильність до життя, тому страх померти тримає її в постійному почутті страху. У зв'язку з цим даоси приділяли велику увагу підготовці до досягнення безстрашності і презирства до смерті. З цього приводу в трактаті Лао-цзи «Дао де-цзін» говориться: «Я чув, що, хто вміє оволодівати життям, йдучи по землі, не боїться носорога і тигра, вступаючи в битву, не боїться озброєних солдатів. Носорогу нікуди встромити в нього свій ріг, тигрові ніде накласти свої кігті, а солдатам нікуди вразити його мечем. У чому причина? Це відбувається тому, що для нього не існує смерті».

У період 190–265 рр. в Китаї медиком Хуа То була створена гімнастика як оздоровчого, так і бойового, з точки зору військових мистецтв, напряму під назвою «Ігри п'яти звірів». Гімнастика складалася з наслідування деяких рухів ведмедя, тигра, оленя, мавпи і журавля. Рухи, які розробив Хуа То, полягали в стрибках, розгойдуванні, нахилах, обертанні, а також у свідомій регуляції напруги м'язів і дихання.

Однак квінтесенцією «даоської йоги», що отримала саме широке поширення в області військових мистецтв, стало вчення про діяльність «Ци» (Ци гун). Як універсальний метод психофізичного тренінгу Ци-гун в усіх своїх проявах переслідував одну мету – постійно акумулювати в організмі біоенергію Ци, контролювати і направляти її рух для активізації всіх фізіологічних і психічних процесів.

Трохи пізніше в VI столітті в Китаї, а потім і Японії починає поширюватися секта Чань (япон. – Дзен), яка, закликаючи до зміцнення тіла і духу, розвивала систему психофізичного тренінгу східних бойових мистецтв. Мистецтво концентрації, мобілізації волі і життєвої енергії, розроблене спочатку теоретиками «даоської йоги боротьби», а потім і патріархами Чань, стало незамінною підмогою для воїнів і ченців, які вивчали мистецтво самооборони.

У давнину в Китаї терміном «ушу» позначали будь-яку військову підготовку, але в VI–VII століттях намітився поділ між військовими і бойовими мистецтвами Китаю. Поняття військового мистецтва (Бін Фа) включало в себе вміння вести великомасштабні битви, управляти військами, організовувати тренування і загартування воїнів. «Сунь-цзи бін фа» – великий військовий трактат стародавнього Китаю. У цьому трактаті, який вважається одним з найвпливовіших у світі, викладені принципи військової стратегії і філософії, які широко застосовуються не лише у військовій, але і політичній і економічній сферах. Трактат «Сунь-цзи бін фа» був складений 2500 років тому, і ця книга є

найранішою працею з військової теорії в світі. Вона з'явилася на світ на 2300 років раніше, ніж праці знаменитих європейських стратегів.

До VI–VII століть в народному середовищі армійські прийоми, отримавши нове осмислення, включалися в систему складних народних містерій, ритуалів, бойових танців і переходили на рівень складного таїнства бойового мистецтва. Народне середовище давало новий, більш глибокий зміст формам армійського ушу. Буддійські монастирі Чань стають все поширенішими в Танську епоху. Часом зародження і розквіту легендарного чаньского монастиря Шаолінь-си – універсальної військової школи Середньовічного Китаю є VI–X ст. н. е. Саме тут отримує розвиток монастирська форма військового навчання і особливо ті його методи, які дозволяли досягати максимально адекватної поведінки адепта (воїна-ченця) у критичній ситуації. Наголос робився на індивідуальний навчально-виховний процес. У Шаолінь-си стікалися видатні полководці і воєначальники Піднебесної. Вчитися тут було величезною честю для будь-якої людини.

Останній відомий навчальний посібник з шаоліньської форми «Шаолінь Цигун» було написано одним із хранителів древньої традиції Де Чанем у 1983 році. Основним методом навчання тут, за часів династії Мін (1368–1644 роки), став так званий метод втілень асоціативної думки – образного ототожнення себе з тим чи іншим героєм минулих часів, предметом або явищем об'єктивного світу (деревом, вогнем, вітром, водою тощо).

Вже у VI столітті для вступу у монастир було потрібно здати іспит на кмітливість, витривалість, терпіння і наполегливість. Основою практики у чаньських монастирях стала військова гімнастика, що перейняла принципи Дао-Інь, але перейменована у формальні комплекси «Тао-лу», кожній вправі яких відповідала не тільки певна янтра (думкообразний символ), як в Дао-Інь, а й мантра (звукове поєднання на кшталт молитви), що трохи раніше у військове навчання спробував ввести Гань Бао.

Метод «вимови звуків» набуває широкого поширення в манчжурській армії, як система прискореної масової підготовки новобранців до ведення бойових дій. В основу методики покладено принцип психомоторної гімнастики Дао-Інь, але під хорову вимову, на мотиви народних пісень, 32-х чотиривіршів-мантр, у яких описувалася і бойова дія, і образ, і конкретний прийом. Суть методу Ці Цзігуан, описаного ним у «Книзі про підвищення ефективності навчання солдат» полягала в перенесенні системи монастирського військового навчання, підкріпленого багатим військово-історичним минулим Китаю, в умови державної армії з метою здійснення прискореної підготовки воїнів до виконання завдань для «зміцнення тіла, запобігання зради і зміцнення держави». У триєдиний характер бойових мистецтв народний напрям дозволяв синтезувати містичні елементи монастирського ушу і практику армійських бойових мистецтв.

Вкрай важливою обставиною є той факт, що в східних бойових мистецтвах існує культ майстра. У Китаї майстрів порівнювали з потаємним дзеркалом сюаньцзін – предметом даоської культової практики, який представляв собою відполіровану круглу металеву пластину. Питання передачі істинної традиції (Чжень-чуань) дуже важливе для бойових мистецтв, так як цінне не тільки вміння

вести двобій і володіння прийомами, а й оволодіння духовним потоком, який бере свою силу від древніх мудреців.

Секта Чань (яп. – Дзен), послужила новим поштовхом у розвитку мистецтва самооборони. Засновником нової течії в буддизмі – Чань-буддизму, був індійський монах-місіонер Бодхідхарма (VI століття). Свою діяльність в монастирі Шаолінь легендарний патріарх Чань-буддизму почав з навчання ченців мистецтву бойового єдиноборства, поєднуючи заняття з єдиноборства зі спеціальною психотехнікою Чань. Одним з основних методів буддійської практики психічної саморегуляції була, так звана, медитація (санскр. – Дхьяна, кит. – Чань-на, Чань), тому і в Чань-буддизмі вона стала одним з головних методів психічного тренування і саморегуляції. Слід зазначити, що використовуючи практику психічної регуляції в процесі занять єдиноборствами, ченці і воїни спиралися на традиції, що сформувалися ще в період раннього буддизму, які веліли в процесі навчання не тільки підпорядковувати, виховувати і розвивати волю людини або інші психічні функції, але і управляти ними.

Аналогічним чином, розвивалися єдиноборства в Японії, Кореї, В'єтнамі та інших приграничних країнах цього регіону. В Японії це – карате, дзю-дзютцу, айкідо, сумо, дзю-до. Крім цього в Японії існували кланові секти ніндзя і ямабусі а також самурайська система підготовки. У Кореї було поширене хапкідо, а у В'єтнамі – в'єт-во-дао. У цих країнах існували своєрідні інтерпретації китайського ушу, що відображають національні особливості.

Секрети військових мистецтв Японії сягають корінням у раннє середньовіччя і мають прямі аналоги у військових мистецтвах Китаю, Кореї, В'єтнаму, Бірми. В них входило вивчення техніки фехтування, володіння списом, стрільби з лука, володіння обушком, рогатиною, залізною палицею, жердиною, багром і підручними видами зброї, а також включалися прийоми самооборони без зброї. Проте характерною особливістю бойового мистецтва Японії, як і в Китаї, був психофізичний тренінг. Важливу роль зіграв Дзен-буддизм, що включав у свою практику дихальні та медитативні вправи. Метою психофізичного тренінгу в системі підготовки самураїв, ніндзя і ямабусі було набуття психічної спроможності адаптуватися до будь-якої екстремальної ситуації.

Слід зазначити, що в кінці середніх віків, близько XVII століття на південноамериканському континенті виникає цікавий вид бойового єдиноборства – капоейра. Історія розвитку капоейра пов'язана з колоніальним періодом в Бразилії. Чорношкірі раби, що доставлялися зі східного узбережжя Африки, привезли до Бразилії свої ритми і культові танці. Маскуючись під виконання африканських войовничих танців невільники розробляли прийоми захисту і нападу беззбройної людини проти, озброєного супротивника. У техніці капоейра особлива увага приділялася спритності і координації рухів, практикувалися удари в стрибках, переворотах, кульбіти і навіть сальто. Крім цього використовувалися пересування в стійці на руках і в нанесенні ударів ногами з таких незвичайних положень. У даний час капоейра входить у програму фізичної підготовки в армії Бразилії.

Кулачні двобої – один з найпоширеніших видів єдиноборств того часу в багатьох країнах. Перші відомості про змаганнях з кулачного двобою відносяться

до 2-го тисячоліття до н. е. При археологічних розкопках в Месопотамії у 1899 році були знайдені добре збережені скульптурні зображення кулачних бійців Вавилона. Пізніше при розкопках на острові Крит (грец. Νησί Κρήτη) – п'ятий за величиною острів у Середземному морі і найбільший острів Греції, знайдена ваза, що датується 1100 років до н. е., на якій був зображений кулачний поєдинок. Меморіальна дошка, виготовлена у VI ст. до н. е., знайдена в Єгипті, свідчить про те, що вже тоді проводилися офіційні спортивні змагання під наглядом суддів. А в «Іліаді» Гомера, написаній IX-XIII ст. до н. е., сорок віршів 23-ої пісні присвячені кулачному поєдинку між Епіосом і Евріадом. Перекази свідчать, що кулачні двобої входили у програму Істмійських Ігор. Їх організатором був афінський цар Тесей, що правив у XIII ст. до н. е. У програму XXIII Олімпійських Ігор Древньої Греції в 688 році до н. е., вперше були включені змагання кулачних бійців.

Можливо, люди використовували свої кулаки, щоб улагодити суперечки протягом багатьох сторіч перш, ніж хтось подумав про організацію таких зустрічей для розваги інших. Є свідчення того, що змагання з єдиноборств існували приблизно в 1500 році до нашої ери на острові Крит. Сучасні дослідження дозволяють також стверджувати, що це вид змагання був відомий в Африці набагато раніше, особливо в області, тепер відомій, як Ефіопія.

Протягом цілого ряду століть кулачний двобій займав порівняно велике місце в житті суспільства. В народних переказах, билинах, піснях, різних творах мистецтва оспівувалися мужність і сила, сміливість і благородство, патріотизм і чесність, проявлені кулачними бійцями під час поєдинків, тобто ті якості, які роблять людину прекрасною і цінною для суспільства.

Ієрогліфічні записи, які стосуються VI тис. до н. е., показують поширення єдиноборства як змагання по всій долині Нілу і Єгипту, після завоювання Єгиптом Ефіопії. Поширення змагальних поєдинків слідує за розширенням Єгипетської цивілізації через Середземномор'я і Близький Схід. У 686 році до н. е. єдиноборство було удосконалене настільки, щоб бути включеним в Олімпійські Ігри. Тоді ним став звичайний бокс. Однак боксом, яким ми його знаємо зараз, той вид єдиноборства назвати було важко. Поєдинки проходили на відкритому повітрі, де глядачі і являли собою межі майданчика, на якому боролися спортсмени. Боротьба тривала до тих пір, поки один з учасників був не в змозі продовжувати поєдинок. Хоча перші такі бійці, перш за все, боролися за славу, проте, переможець отримував золото, домашню худобу або інші трофеї.

Щоб захищати руки і зап'ястя, борці тонкими м'якими смужками шкіри обмотували свої кулаки, а іноді і дві третини передпліч. До IV ст. до н. е. смужки виготовлялися з твердої шкіри, які не тільки служили захистом для рук, але і перетворювали їх на зброю. Пізніше в Римській Імперії на смужки шкіри одягалися спеціальні мідні або залізні накладки, щоб вести гладіаторські двобої, які зазвичай закінчувалися смертю одного з бійців.

Однак, необхідно більш детально зупинитися на озброєнні кулака. З описів і зображень на вазах і фресках ми бачимо, що двобої проводилися не тільки на голих кулаках, а й із забинтованими кистями (пізніше робилися пристосування для надягання на руки).

Починаючи з XI–XII ст. і до кінця IV ст. до н. е. бійці використовували найбільш просту форму рукавички, так званий мейліхай. Руки бинтували 3–3,5-метровими ременями з м'якої бичачої шкіри, сиром'ятної чи просто змащеної маслом або жиром, щоб надати їй м'якість. Зображення на древніх вазах показують кілька способів бинтування. Частіше за все спочатку бинтували чотири пальці, потім передпліччя.

У VI ст. до н. е. мейліхай був витіснений більш досконалим видом озброєння кулака – сфайраєм, уявлення про який дає скульптура сидячого кулачного бійця того часу – Аміка. Ці рукавички складалися із двох частин – самої рукавички і міцного шкіряного кільця, що обертає суглоби. Кільце мало приблизно 2,5 см ширини і 0,25 см товщини. Рукавичка доходила до половини передпліччя і закінчувалася товстою смужкою з овечої шкіри. Якщо мейліхай повинен був головним чином охороняти кисті рук від травм, то сфайрай вже призначався для збільшення ударної сили.

Третій період у розвитку бойової рукавички – це період важких рукавичок римського походження (з кінця IV до II ст. до н. е.) зі свинцем і залізом, які називалися цестами. Введення подібних рукавичок згубно позначилося на спортивній культурі та мистецтві двобою. Такі рукавички застосовувалися лише в гладіаторських боях.

Уже в ті далекі часи з'являлися кулачні бійці-професіонали. Професіонали затискали в кулаках металеві і кам'яні кулі. Двобій тривав до тих пір, поки один з бійців не збивав іншого супротивника з ніг або не завдавав йому удару з «великим збитком». Це знижувало виховну цінність і привабливість кулачного двобою, породжувало нездоровий азарт і вимагало надмірного напруження сил; бійці часто отримували каліцтва.

Якщо ж говорити про правила кулачного двобою, то слід зазначити, що в Древній Греції правил кулачного двобою не було. Мистецтво вести сутичку передавалося у спадок. Точно відведених майданчиків теж не було, і глядачі самі утворювали огородження бойового майданчика. Великий простір для ведення двобою не давав можливості загнати супротивника в кут. Бій не ділився на раунди, і супротивники билися без обмеження часу. Коли вони настільки втомлювалися, що не могли продовжувати двобій далі, то за обопільною згодою змагання переривалося до тих пір, поки бійці відновлювали сили. Зазвичай двобій тривав до тих пір, поки один із супротивників не подавав сигнал про здачу – піднімав вгору руку. За правильністю двобою стежив суддя, зображуваний на вазах із лозою в руках. Ударами цієї лози він розборонял бійців у разі порушення ними правил двобою. Класифікація бійців за ваговими категоріями не була відома грекам. Змагання були відкриті для всіх бажаючих, незалежно від маси тіла. Отже, кулачний двобій був монополією важковаговиків. Змагання проводилися за турнірною системою.

В історії фізичної культури Стародавньої Греції одним з найбільш яскравих явищ, безсумнівно були Олімпійські Ігри. Загальне визнання, як захід величезної суспільно-політичної важливості, Олімпійські Ігри отримали у 776 р. до н. е. Саме з цього року в Греції вводиться рахунок часу за Олімпіадами. Кулачний двобій був включений в олімпійську програму XXIII Олімпійських Ігор (688 р. до н. е.).

Перш ніж приступити до олімпійських змагань, бійці тренувалися в палестрах – особливих школах під керівництвом фахівців.

На тренуваннях бійці застосовували рукавички з м'яких ременів, голову захищали маскою (шапкою з навушниками, ймовірно зшитою з м'якої шкіри з підкладкою). Подобою сучасної набивної висячої груші у греків був мішок зі шкіри, наповнений фініковими кісточками. Він підвішувався на висоті голови і служив для тренування ударів. Широко застосовувалися вправи в двобої з тінню (імітація ударів).

Ігри проводилися за жорсткими правилами. Учасникам заборонялося вдаватися до будь-яких недобросовісних прийомів для досягнення перемоги, зокрема підкуповувати один одного, наносити один одному каліцтва. За дотриманням усіх цих правил повинні були стежити еладоніки (судді).

Виникнення традиції проведення двобоїв як спорту втрачається у століттях. Єгипетські ієрогліфи, що відносяться ще до сорокового століття до нашої ери, зображують воїнів, які ведуть кулачний двобій у примітивних рукавичках – шкіряних бинтах. На Вавилонському барельєфі, датованому другим тисячоліттям до н. е. також є зображений кулачний двобій. При розкопках в околицях Багдада знайдено багато плит із зображенням кулачного двобою. Швидше за все, що кулачний двобій поширився з Єгипту на острів Крит і в Грецію. Розкопки Мінойського лабіринту показали, що кулачний двобій відомий ще до виникнення грецької держави в епоху розквіту Егейської культури.

Збережені перекази кажуть, що кулачний двобій був відомий і на сході, особливо серед іонійців. Перші письмові відомості про кулачний двобій у Стародавній Греції дійшли до нас з описів цього виду змагань Гомером.

За переказами, покровителем кулачних двобоїв був сам Аполлон, який переміг Ареса, проявивши велике мистецтво в спритності і швидкості.

Основоположником єдиноборства греки вважали Амікуса, який не випускав зі своєї держави жодного чужинця, поки той не поб'ється з ним у двобої. Характерними є висловлювання Сократа, Платона і Аристотеля про кулачний двобій, як естетично красивий вид вправ сміливих і сильних людей. Двобоями захоплювалися поети, державні діячі, письменники. Наприклад, знаменитий математик Піфагор був прекрасним кулачним бійцем і навіть брав участь в Олімпійських Іграх.

Першим Олімпіоніком з кулачного двобою був Ономастус зі Смирни. Серед переможців Олімпійських Ігор з кулачного двобою був Піфагор з Самоса – 588 рік до н. е. – великий філософ, математик, релігійний та політичний діяч. Переможцем останніх Олімпійських Ігор у 394 році до н. е. був арташатський князь Вараздат, який став згодом царем Вірменії. Наступні відомості про проведення змагань з кулачного двобою відносяться до XIII ст. н. е.

Поява змагань сприяє виникненню нових форм і методів підготовки молоді, розвитку нових бойових ігор і фізичних вправ. Нові суспільні функції, які несе з собою фізична культура, сприяють набуттю схожих рис фізичних вправ окремих інших племен і народностей цього періоду, посилюється взаємообмін культурними цінностями.

У той період процес розвитку фізичної культури все більше розділявся на два русла: безпосередньо утилітарну діяльність і діяльність ігрову, що служило інтенсивним проявом духовних потреб людей. У стародавніх греків було поняття «калокатія», що складається з двох слів: *calos* – прекрасний і *adatos* – гарний (людина). Прекрасною і гарною може бути тільки людина гармонічна, фізично здоровою і духовно розвинута, що знає в усьому міру. Міра в людині є «найкраще» (Фалес). Є одне благо – знання, говорили стародавні, і є одне велике зло – неуцтво.

Тому людина повинна насамперед бути здоровою, пізнати себе, свої, тілесні і духовні здібності і можливості. Сила без розуму породжує деспотів, злочинців, ґвалтівників. У свій час Сократ говорив: «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». Бути живим замало – необхідно бути живим, сильним і здоровим. У ті часи наставники, лікарі, вчителі Давнього Сходу розмірковували так. Є світ нескінченно малого. Є світ нескінченно великого. І є світ між ними – світ нескінченно складного – світ життя. У цьому світі життя є людина – світ нескінченної складності і нескінченної мудрості, втілених у конституції здорової людини. Сила, здоров'я, відчуття міри і дисципліна серед людей вже виступає як мудрість і міра життя. Великий Гіппократ говорив: «Ніхто не повинний переступати міри: мудрість життя – знати в усьому міру».

З появою і проявами такого рівня духовності подальший розвиток ігрової творчості має великий вплив на зміст фізичної культури, робить її багатою і різносторонньою за формою.

Зачатки, наприклад, ушу виникли раніше китайської державності, але до IV–III ст. до н. е. ще не було систем (шкіл) ушу, була лише підготовка воїнів, «військове ремесло». Спочатку вона мала вид танцювально-бойових вправ, та набула статусу воєнізованої навчальної дисципліни у спеціальних навчальних закладах.

До кінця III століття до н. е. вся індивідуальна підготовка воїнів була об'єднана під назвою «Ув». Цей термін зберігався протягом багатьох століть і став синонімом до ушу. В Ув увійшли цзюеді (боротьба), шоубо (рукопашний двобій), техніка роботи зі зброєю. Навчання базувалося на комплексах формальних вправ Та-олу – виконані як індивідуально, так і з партнерами. Комплекси імітували двобій голими руками, бій зі зброєю, захисти від збройного нападу.

У періоди «Весен і Осеней» (770–476 рр. до н. е.) і Воюючих Царств (475–221 рр. до н. е.) жили і працювали найвідоміші китайські філософи: Конфуцій, Лао-цзи, Мен-цзи, Чжуан-цзи передали Китаю духовний імпульс, що вплинуло на розвиток всієї Східної Азії в подальшу пару тисячоліть.

Візьмемо приклад розвитку єдиноборства у Європі. Видатним бійцем у період двобоїв без рукавичок був Том Сойерс, що носив титул чемпіона Англії з 1857 по 1860 рік. Сойерс виступав на рингу 12 років, починаючи з 1849 року і провів 16 двобоїв, у 14 з яких виграв, здолавши найсильніших боксерів того часу. В його час був затверджений новий чемпіонський пояс. За умовами він ставав власністю боксера після трирічного перебування того чемпіоном. А чемпіон був зобов'язаний захищати своє звання проти будь-якого з боксерів країни, який викликав його на поєдинок. Сойерс був відомий і тим, що організував і провів

перший міжнародний матч з чемпіоном Америки Хіненом. Зустріч Хінена з Сойерсом тривала 2 год 6 хв (42 раунди) і завершилася нічийним результатом. Але цей поєдинок став останнім двобоєм Тома Сойерса. Найтриваліший двобій в історії боксу тривав 6 год 15 хв.

Англійський кулачний двобій на самому початку був досить примітивним видовищем. Звичайною системою двобою було завдавати і зносити удари.

Той, хто був сильніший і терплячий, користувався найбільшим успіхом у глядачів. Особистість Джемса Фіга заслужено займає чільне місце в історії боксу. Свій шлях у бойових мистецтвах він почав з фехтування на палашах, рапірах і палицях, де був видатним майстром. Крім того, Фігг став першим офіційним чемпіоном Англії і володів цим титулом з 1719 по 1729 рік, він був першим викладачем кулачного двобою, а також організатором призового рингу. Період перших правил з боксу нерозривно пов'язаний з ім'ям Джонса Браутона – чемпіона Англії з 1740 по 1750 рік. Він став засновником сучасного напряму в боксі. Користуючись не меншою популярністю, ніж Фігг, Браутон перевершував його в боксерському мистецтві. Розроблені ним правила дещо пом'якшили грубість практичного двобою. За цими правилами поєдинки проводилися на рингу (в перекладі з англійської – «коло»).

Українські ж національні спортивні традиції складалися з давніх часів. Вони удосконалювалися у міру господарської діяльності людини та у міру вдосконалення її розуму. Національні спортивні традиції залежали від багатьох факторів: ландшафту, клімату, природи тощо. Всі види національного спорту спрямовані на розвиток у молоді фізичних і духовних якостей: фізичної сили (боротьба та двобої), витривалості (біг), спритність (рухливі ігри), влучність (лучні змагання), розвиток здатності розуму аналізувати безліч даних (народні свята). Крім того багато видів національного спорту спрямовані на виховання у молоді волі до досягнення мети, на єднання з природою степів, культурою інших народів.

У період середньовіччя на території Київської Русі елементи єдиноборств і деякі способи ведення рукопашної сутички мали яскраво виражені особливості. У першу чергу це стосується кулачних поєдинків, що отримали повсюдне поширення. Доблесть і мужність слов'янських воїнів знали багато народів. Відомо, що у 548 році шеститисячний загін слов'ян, на чолі якого був «довгобородий» Ільдігес (Ілля) успішно воював на боці готів проти римлян. Відомості про це є в західноєвропейських сагах, героєм яких був Ілля. Пізніше візантійський імператор Юстиніан прийняв його на службу, призначивши начальником одного із загонів палацової варти. До себе на службу слов'янських воїнів прагнули взяти багато правителів. Так у VI столітті імператор Маврикій Стратег писав: «Племена слов'ян люблять свободу і не схильні ні до рабства, ні до покори, хоробрі, особливо в своїй землі, витривалі юнаки дуже майстерно володіють зброєю».

На території стародавньої Київської Русі-України складалася своєрідна і досить ефективна система бойового мистецтва – це доводять численні перемоги тих воїнів, що згадуються у літописах: Мстислава Удатного над князем косогів Редедей, Микити Кожум'яки над печенізьким богатирем. У літописі XII століття згадується Дем'ян Куденевич. Разом з п'ятьма товаришами і слугою він любив

битися з численними загонами ворогів, обертаючи їх у втечу. Його загін майже повністю загинув у нерівному бою, але ворогів було знищено в десять разів більше. Високий рівень підготовки старокиївських воїнів забезпечувався тим, що ще в молоді роки юнаки, підлітки, молодь отримували необхідну підготовку в єдиноборствах під час бойових ігор та ігрищ. Бої кулачні і кийові становили для молоді потіху, розвагу. Двобої проходили, звичайно, в святкові дні, при житлових місцях, а взимку найчастіше на льоду; збиралися «мисливці», становили два ворожі табори і по даному сигналу кидалися один на одного з криком для збудження, нерідко тут же били в накри і бубни, правила ведення таких боїв вражають благородством. Заборонялися удари в пах, в спину, удари по лежачому («лежачого не б'ють»). Той, хто порушував ці правила, піддавався громадському презирству.

В бойових дружинах Київської Русі-України тих часів підготовка носила комплексний, прикладний характер. Воїнів навчали верховій їзді, стрільбі з лука, володінню списом, мечем, сокирою та іншими видами зброї. Однією з форм навчання були поминальні ігрища, які влаштовувалися на курганах при похованні товаришів (тризна). Ратники штурмували пагорб, прагнучи захопити його вершину. Воїни, як правило, не використовували важкі захисні лати. Основними якостями, на які розраховував праукраїнський воїн в бою, були спритність, гнучкість і швидкість реакції. Рукопашний (давньослов'янською мовою – «Опаш») означає розмахувати руками. Звідси – українське слово «Рукопаш».

Однак було б невірним твердження про те, що бойове мистецтво в Київській Русі представляло рухи і удари тільки руками. Підтвердженням тому служать старовинні українські висловлювання, як, наприклад, «Для цього вояка, маємо копняка», мається на увазі технічне підсікання або удар ногою тощо, які широко використовувалися в поєдинках на свята у Києві й інших поселеннях Київської Русі-України.

Кулачні двобої в середні століття у Київській Русі були одним із способів підготовки воїнів до боїв. Поєдинки часто велися з використанням захисних пристосувань, що прикривали руку від кисті до ліктя. У двобої воїни нерідко кидали додолу зброю і наносили удари кованими наручниками і чревцями, які захищали руку до ліктя. У давніші часи наруч був просто плетений із сиром'ятних шкіряних ременів. Це було пов'язано з тим, що удар в наруччя був важкий, а техніка виконання здійснювалася (при хорошій підготовці) легко і стрімко. Не залишилися без уваги і ноги. Для їх захисту використовувалися кольчужні або шкіряні поножі. До поножів ременями могли кріпитися всілякі гаки або шипи. Отже, при вмілому використанні таких пристосувань нога воїна могла представляти грізну силу. Незважаючи на те, що в різних районах бойове єдиноборство називалося по-різному, в кожній місцевості вироблялись свої улюблені прийоми. В середні століття на землях прадавньої України вже існували два яскраво виражених напрями в кулачному двобої – це київське і запорозьке. Прикладом ратного мистецтва і сили духу був період правління Святослава Хороброго – 968 р. Складалися народні епічні пісні про богатирів і добрих молодців, у яких описуються їх подвиги і пригоди. У народі ці розповіді носили назву «Старовина», бо свідчать про свою древність і домагання на достовірність.

Народи прадавньої України провели більшість часу свого існування у війнах та боротьбі за свої багаті та родючі території, які наближені до річки Дніпро. Це дозволило накопичити величезний досвід бойового мистецтва. Богатирство, козацька звитяга, мужність і хоробрість воїнів, їх жертовність заради перемоги ґрунтувалася на укладі життя і у вихованні молодих вояків, які мали стати послідовниками.

Дані свідчать про те, що процеси взаємного культурного впливу і культурного спілкування дуже впливають на характер самих ігор як одного з важливих засобів духовного розвитку людей. Відтак у період Київської Русі сформувалася своєрідна система військово-фізичної підготовки, яка провадилася у сім'ї, у військових і освітніх закладах при монастирях. В системі військово-фізичної підготовки використовувалися своєрідні національні засоби вишколу з використанням іноземних запозичень.

У Київській Русі не просто панував культ сили, а й поширювалися прообрази багатьох видів спорту: кінного, стрільби з луку, боротьби, бою навкулачки, бігу, стрибків, плавання, веслування, фехтування на мечах тощо. Поєдинки були визнаним методом вирішення військових та правових конфліктів.

Військово-прикладне значення мала фізична культура і в добу Козаччини. На той час істотно розширився арсенал засобів фізичної культури. Велику популярність набули поєдинки на шаблях та інших видах холодної зброї, боротьби, кулачні бої, стрільба з луку і вогнепальної зброї, спортивні ігри з м'ячем та метання.

Козацька доба взагалі сповнена войовничими стратегіями ратних боїв, методиками фізичної і бойової підготовки, проведенням тренувальних сутичок і двобоїв, наближених бо реальних бойових дій. Козаки взагалі не боялися смерті і з народження готувалися до неї. Особливо хотілося б підкреслити, що деякі воїни не просто не боялися смерті або зневажали її, а раділи їй – смерті на благо, вмираючи з радістю і посмішкою на обличчі. Не було штучної, як на Сході, підготовки до смерті, яка протягом усього життя тримає людину в страху.

За традиціями стародавньої України, воїни готувалися до смерті, як до іншого неземного життя і загинути за батьківщину і за «друзі своя» вважалося великою честю.

Ми бачимо, що єдиноборство є одним з найстаріших видів фізичної культури прадавнього українського народу. За багато тисячоліть свого розвитку і існування воно стало для українців не тільки методом самозахисту, а й способом духовного і фізичного самовдосконалення людей. Неможливо перерахувати кількість видів і стилів бойових мистецтв, кожне з яких має під собою власну історико-філософську базу. На жаль останнім часом духовні основи бойових мистецтв забуваються, до уваги береться головним чином фізична підготовка і практичне застосування, в той час як неможливо досягти досконалого володіння тим чи іншим видом єдиноборства без знання прийомів концентрації уваги, зусиль, а головне – прийомів і методів самопізнання.

У 1970 році українські археологи під час розкопок стародавнього поселення періоду III–IV століть до нашої ери виявили різні кульки, спеціально виконані для гри. Приручення верхових коней за козацької доби призводить до виникнення

кінних перегонів та ігор, появі змагань, що відповідають цілям військової підготовки. Елементи військової підготовки пронизують не тільки кінні види. У зв'язку з цим також чималий інтерес представляють археологічні розкопки на південному сході та у центральній частині України. У цих районах були виявлені своєрідні стрільбища, мішенями яких служили наскельні зображення тварин.

Тренування зі зброєю було складним процесом, пов'язаним з появою не тільки таких фізичних якостей, як спритність і витривалість, а перш за все великої фізичної сили, яку тренували шляхом тривалих вправ.

У Степовому Подніпров'ї витоки військової справи простежуються із VII ст. до н. е., і ця дата для бойових мистецтв є найдавнішою в світі. В районі Дніпровських Порогів відомі могильники, де поховано чоловіків двох антропологічних типів – нащадків місцевих мисливців за мамонтами й північними оленями та представників найперших скотарів-хліборобів Малої Азії. Попри проломаних у битвах черепів та наконечників стріл у кістках, єдність могильників свідчить про перевагу мирного співіснування аборигенів і пришельців. А найдавніший у світі літопис Кам'яної Могили та залишки поселень Дунайсько-Дніпровського регіону засвідчують про створення ними найпершої у світі держави – Аратти, що виникла близько 6200 р. до н. е. Тут вже існували професійні воїни, підпорядковані найвищій суспільній верстві – жрецям. І саме тут виявляються витоки найрозвиненого запорізького козацтва, хранителями традицій і вчителями бойового мистецтва якого були характерники.

Насиченість навіть пізніх (XIII ст.) реєстрових списків козаків прізвищами й іменами арійського походження набагато перевищує навіть давньоіндійські джерела. До того ж дослідники давно вже знають про спорідненість індо-арійської «Махабхарати» з пелазгійсько-грецькою «Іліадою» та етрусько-римською «Енеїдою» і вбачають їхній спільний виток (як і виток шумерського «Епоса про Гільгамеша») в індоєвропейському сюжеті про битву племен, тотемами яких були журавлі та мурахи (пігмеї). Місцем і часом тієї легендарної битви, найдавнішої з відомих у світі, що лягла у підвалини військової справи десь за 22, якщо не за 26 століть до н. е. – були долини «Журавлиних» річок Канки та Гери (сучасних Конки та Молочної на Запоріжжі).

Із Запоріжжя ж, за тібетською традицією, походить скіфський рід Гаутама – навіки уславлений Буддою. Тому не випадково, що так звані «Східні бойові мистецтва» пов'язані саме з буддизмом. До цього слід знати, що найдавнішою в світі воїнсько-царською династією (а не жрецько-царською), як було до кінця III тис. до н. е.) були Кияни або Дандгари – «Жезлоносні арії». Від них пішли індо-арійські Куяви й хорезмійські та перські Кіяніди, чисельні Кії давньослов'янської «Велесової книги» та давньоруської «Повісті врем'яних літ». У понизях Дніпра (розповсюджуючись інколи через Тавриду від Бугу аж до Кубані) Дандаріка – «Жезлоносний Аріан», хранитель арійської прабатьківщини – проіснував аж до IV ст. до зародження Візантійської імперії. І саме тут, у Дандарії абож Куявії знаходяться витоки найдавнішого українського козацтва. Витоки його засвідчені надзвичайно архаїчними (з ознаками IV тис. до н. е.) легендами про Богатиря-першопредка, вершника із Савур-Могили над Конкою, який є предтечією Козака Мамая.

Ці два міфологічно-легендарні образи виявляють спадкоємність, як від арійського спасителя Гандхарви, так і від дещо пізнішого Шіви. Канонічні зображення останнього дуже близькі до канону Козака Мамая, а епітет Шіви – «Довгокосий» Кешава – розкриває витоки слова козак (від косак, коса).

В Україні з XIV по XVIII ст. джерелом духовного натхнення була Запорозька Січ. Саме там, на Січі, черпали наші пращури наснагу до боротьби за волю. Саме там, на Січі, буяв дух вольності, який щоразу піднімав народ на очищувальні визвольні війни. У великій шані в козаків перебувало побратимство. Кожен козак віддавав своє життя за волю родичів і побратимів. На знак побратимства вони мінялися хрестами з тіла, а все інше було спільне. Вони дарували один одному коней, зброю. В боях билися поруч й рятували один одного або захищали своїм тілом. Побратимство надавало великої сили. Воно було однією з таємних причин їх непереможності.

Повернувшись з походу, козаки ділили здобич, потім гуляли. Але вживати спиртне під час військових походів було заборонено. За пияцтво, як і за зраду, передбачалася смертна кара. У жодній армії світу не було таких вимог. Відгулявши кілька днів козаки поверталися в буденне життя. Вставали до сходу сонця, тренувалися у єдиноборстві, йшли на річку купатися, їли житнє борошно з водою і засмаженою олією. Кожен носив свою ложку у халяві чобота. Потім бралися кожен до свого діла: хто латав, хто прав свій одяг чи лагодив зброю, інші поралися біля човнів та коней, займалися господарством. Юнаки змагалися в їзді на конях, стрільбі, кидалися один на одного та боролися, вчилися прийомам двобою.

Виганяючи ворога з рідного краю, козаки брали чимало хлопців із собою на Січ і віддавали в науку до куренів. Коли хлопчикові виповнювалося 14 років, той козак, що привіз його, брав свого вихованця щоб той чистив зброю, порався біля коня, всіляко допомагав у походах. Опівдні на башті стріляли з гармати. Цим пострілом кликали на обід. Надвечір подавали вечерю. Добре поївши, козаки збиралися на майдані або над Дніпром до братніх сутичок, веселощів, пісень, жартів, танців. Коли ставало нудно, вони починали готуватися до нового походу, і ця підготовка передбачала тренування в умінні вести бій у різних тактичних ситуаціях. Але за злочини перед козацьким воїнством призначалися різні покарання і страти. Застосовувалися: прив'язання до гармати за зневагу до начальства, за грошовий борг; шмагання нагаєм за злодійство. Найпопулярнішою стратою було забивання киями. Також використовували шибениці. Найстрашнішим було закопування злочинця живим в землю.

Не важливо, хто перед козаком – старий жебрак або старий отаман, повага до прожитого життя залишалась однаково високою. Розуміючи, що вік бере своє, і людина вже об'єктивно не здатна виконати ту чи іншу роботу, молодші козаки завжди і в усьому допомагали старшим односельцям. При них вони ставали більш стриманими, дбайливішими. Якщо старий заходив у будинок або на збори, козаки вставали, а зустрічаючи старого на вулиці – кланялися. Крім того, при старших не дозволяли сидіти, курити люльку і говорити без дозволу. Лихословити і перечити старшому – нечуваний злочин тих років! Неввічливо було обганяти старшого за

віком – обов'язково треба спитати дозволу, аби пройти повз нього. В хату вперед пропускали старших.

Варто також відзначити, що літні люди мали великий авторитет: одного їх слова було достатньо, щоб вирішити будь-який конфлікт «молодих», будь то бійка чи суперечка. Козаки не просто ненавиділи, але відверто не терпіли боягузів, до якого б роду вони не відносилися. Боягуз-ворог міг не розраховувати на легку смерть. Козаки були людьми справи, і часто говорили: «Від зайвих слів слабшають руки». Історія практично не знає прикладів козаків-зрадників. Потрапивши у полон, вони, не виказавши таємниць, вмирали смертю мучеників. Козаки вірили, що порушивши обіцянку, вони неодмінно поплатяться своєю душею в після смерті. Козацькі забави вигадувались задля гарту найрізноманітніших якостей козака, це й ігри на фізичну силу, на швидкість реакції, на нестандартне мислення.

Частою розвагою для козаків ставало змагання «лава-на-лаву»: збиралися дві групи козаків, шикувалися один проти одного. Козаки трималися зціпленими у лікті руками по типу ланок ланцюга. По команді старого козака-судді дві команди атакували одна одну. Ціль – відтіснити «лаву» суперника, повалити або розірвати її. Кулачні двобої були досить розповсюдженим дозвіллям в усьому світі, особливо – у військовому середовищі. Козацтво не було винятком. Вищі шанси на перемогу мав не сильніший, а більш досвідчений козак, що не раз тикав дулі смерті і знав можливості свого тіла. Такими поєдинками здобувалось краще володіння собою і часткова психологічна готовність до вже справжнього двобою.

У ті часи у козацькому середовищі відповідні навички й вміння накопичувались і набували ознак своєрідного бойового мистецтва, яке мало військово-прикладне спрямування. Все вищезазначене повною мірою стосувалося також і Кубанського козацького війська (існувало впродовж 1860–1920 рр.), яке напевно найдовше зберігало та розвивало українську військово-козацьку спадщину, у тому числі й бойове мистецтво, що передбачало систему навичок володіння холодною зброєю (навички володіння вогнепальною зброєю були занадто уніфікованими й більш співвідносились із вміннями тактики). Отже, дослідження змісту і значення бойового мистецтва українських козаків Кубані у ІІ половині ХІХ – на початку ХХ ст. є важливою науковою проблемою, що заслуговує на увагу для подальшого дослідження теми розвитку бойових мистецтв України.

З історії можна сказати, що у міжнародному співтоваристві на зміну старій місцевій і національній замкнутості приходить всебічний зв'язок і всебічна залежність націй друг від друга. Це в рівній мірі відноситься як до матеріального виробництва, так і до духовного життя. Плоди діяльності окремих націй стають загальним надбанням. У дореволюційній Україні вся фізична культура, всі засоби фізичного виховання використовувалися народом на самодіяльних засадах, оскільки не існувало ніяких органів управління цими процесами. Тому самобутня народна практика виховання не могла оформитися в розвинену систему.

В умовах давньоукраїнського способу життя основними формами фізичної культури та головними засобами фізичного виховання залишалася боротьба, бійки, кінні види спорту та ігри, а серед дітей – рухливі ігри, що відображають у

своєму змісті регіональний спосіб життя певного краю, певної частини території України. Важливою подією загальноросійського, і зокрема українського значення, було проведення Всеросійських олімпіад – що історично було своєрідним резонансом на Ігри перших Олімпіад сучасності. Перша така Олімпіада відбулася у Києві в 1913 році, де на той час уже було побудовано перший у Росії стадіон. Для організації та проведення Всеросійської Олімпіади було створено Київський Олімпійський комітет.

До початку Першої світової війни в Україні налічувалося 8 тисяч активних любителів спорту, об'єднаних у різні спортивні колективи чи клуби. Таких клубів налічувалося близько двохсот. У складні 20–30-ті роки XX ст., у період «українізації» знову спостерігається активний розмах фізкультурно-спортивної роботи на наддніпрянській Україні. Починаючи з 1921 року проводяться Всеукраїнські олімпіади, згодом названі спартакіадами. Якщо у змаганнях Всеукраїнської спартакіади 1923 року брало участь 300 спортсменів, то уже у 1927 році на IV Спартакіаді – понад 20 тисяч учасників. На фінальні старти були запрошені представники деяких інших країн 21 (німців, чехів). Зростала і спортивна майстерність українців, про що свідчать перші місця, які посіли збірні України на Всесоюзній спартакіаді в Москві у 1928 році.

Єдиноборства у ті часи розвивалися виключно як прикладне мистецтво. Велике значення для кадрового забезпечення сфери фізичної культури мало заснування в Україні закладів фізкультурної освіти і науки: Державного інституту фізичної культури в Харкові (1931 р.) та технікумів фізичної культури в Києві, Одесі, Дніпропетровську, Луганську та Артемівську. З 1931 року успішно почав функціонувати Український науково-дослідний інститут фізичної культури. З'являється спеціалізована спортивна преса, українською мовою друкуються правила змагань з видів спорту. Національне культурне піднесення, зазвичай, супроводжується і піднесенням фізкультурно-спортивного характеру. Яскравою демонстрацією цієї тези є події в Західній Україні на початку XX століття, коли світовий спорт уже окреслився як самостійне спортивне явище. Саме на цей період припадає початок організованого українського фізкультурно-спортивного руху на Галичині, Буковині та Закарпатті. Діяльність українських спортивних товариств та клубів Галичини, Буковини та Закарпаття не можна розглядати у відриві від загального культурно-просвітницького руху України.

Для ефективного розвитку сфери фізичної культури і спорту історично складалися різноманітні форми організації. В Україні, як і в більшості зарубіжних країн, окрім широко розгалужених самодіяльних спортивних об'єднань, успішно функціонують державні, регіональні, муніципальні органи координації і управління сферою фізичної культури та спорту. Державне управління здійснюється здебільшого у формі спеціально створених міністерств, комітетів, департаментів чи управлінь, на які покладено обов'язки щодо координації та управління оздоровчою і спортивною роботою.

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства і клуби. До 2001 року діяло добровільне спортивне товариство «Гарт», створене для організації і координації роботи з фізичного

виховання у навчальних закладах усіх рівнів. На його основі було створено нині чинний Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України. У структурі Міністерства оборони України діє Управління спорту, а в регіонах – спортивні клуби армії (СКА). Працівників і службовців МВС України обслуговує відомче спортивне товариство «Динамо», яке має свої регіональні підрозділи. У 1988 році рішенням ВЦРПС СРСР та Радою профспілок України були об'єднанні усі профспілкові спортивні товариства в одне «Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок «Україна» (ДФСТП «Україна»), яке було створено з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери, а кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство «Колос» – з працівниками агропромислового комплексу та мешканцями сільської місцевості. У 1995 році поновило свою діяльність ДСТ «Спартак» вийшовши із структури ДФСТП «Україна».

Для репрезентації спортсменів-залізничників у міжнародних організаціях, у рамках ДФСПТ «Україна» діє СК «Локомотив». З цією ж метою створено Українську студентську спортивну спілку (УССС). В Україні також створені і функціонують структури параолімпійського руху, Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту, федерації інвалідного спорту тощо. На регіональному та місцевому рівнях утворюються різноманітні самодіяльні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання. В останні роки в Україні з'являються професійні спортивні клуби та ліги з видів спорту. Усі ці організації розвивали силові види спорту, такі як: класична і вільна боротьба, бокс, боротьба самбі і дзюдо, важка атлетика, військово-прикладні і технічні види спорту.

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (2002 р.) державну політику і законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, як і контроль за реалізацією Державних програм розвитку фізичної культури і спорту, здійснює Верховна Рада Україна та Кабінет Міністрів України. В окремі проміжки часу в Україні центральним органом державної виконавчої влади у сфері управління фізичною культурою і спортом були: Союз спортивних товариств України; Державний комітет з питань фізичної культури і спорту; Міністерство у справах молоді і спорту України, котрі забезпечували реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і несли відповідальність за її виконання.

У 2005 році уряд України поклав відповідальність за розвиток сфери фізичного виховання і спорту на новостворене Міністерство молоді та спорту, пізніше перейменоване на Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту (якому пізніше знову була повернута назва: Міністерство молоді та спорту України). Як зазначається у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.), держава реалізує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання

системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Самоврядування в сфері фізичної культури і спорту сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління фізичною культурою. Органи державної виконавчої влади і органи місцевого самоврядування можуть делегувати громадським фізкультурним організаціям окремі свої повноваження. Громадські фізкультурно-спортивні організації здійснюють свої повноваження відповідно до статутної діяльності, яка не може суперечити чинному законодавству.

Указ Президента України «Про розвиток козацтва в Україні» (2001 р.), створює сприятливу атмосферу для активного поширення та розвитку національного виду спорту, на заснування якого великою мірою вплинули і традиції козацтва. Хортинг як національне єдиноборство переживає сьогодні період відродження.

У сучасному ж суспільстві, коли встановилися інші загальнодержавні, недержавні і виробничі відносини, такий рівень розвитку фізичної культури не міг уже задовольнити нові і значно більш високі вимоги до оздоровлення та виховання підростаючого покоління. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, щиросердечного і соціального добробуту, а не тільки до якого ми повинні прагнути.

Спортивною організацією хортингу проводилася єдино правильна політика не за «національну культуру», а за «інтернаціональну культуру», в яку від кожної національної культури входить тільки частина, а саме: лише послідовно-демократичний і соціалістичний зміст кожної національної культури.

Міжнародні інтернаціональні форми фізичної культури не ставлять перешкод щодо розвитку хортингу, як національній формі фізичної культури України, а, навпаки, сприяють його розвитку і вдосконаленню. Це говорить про авторитет хортингу, його високий загальний рівень розвитку як національної форми фізичної культури українців. І цей процес є необхідною умовою формування нової людини, всебічного розвитку особистості, вдосконалення способу життя з використанням усіх видів фізичного виховання. Хортинг, активно включаючись у даний процес, виступає таким чином одним з важливих факторів інтернаціоналізації всього духовного життя українського народу.

В Україні засобами хортингу піддаються інтернаціоналізації всі аспекти фізичної культури і спорту. Яскравим прикладом сказаного є той факт, що у нас інтернаціоналізуються також інші види спорту та ігри, різноманітні національні форми і засоби фізичного виховання. Головною, провідною тенденцією при цьому є виникнення і розвиток спільних рис у національних культурах. Саме ця тенденція веде до прогресу хортинг, як національний вид спорту, та ігри народу України, відкриваючи перед ними нові перспективи, тим більше, що Всесвітня федерація хортингу має великий досвід інтернаціоналізації національного виду спорту нашої держави.

Хортинг – явище загальнолюдське і належить усім епохам. Ще у Стародавньому Києві, столиці Київської Русі виник звичай періодично збирати жителів різних міст-держав на свята, веселощі та ігри, що включали сутички з

боротьби і кулачні двобої. Сильні чоловіку того часу таким чином демонстрували переваги чемпіонів і досконаліть людського організму у всіх областях, в яких вона може бути проявлена. Під час свят, веселощів та ігор вручали нагороди переможцям та прославляли ті міста і поселення, які вони представляли. Суперництво в ході змагань служило єднанню громади в суспільному житті. Так само на землях Придніпров'я, Запорожжя, Таврії проводилися подібні змагання. З історії відомі змагання у колі козаків на майдані Запорозької Січі.

В цьому відношенні не можна не побачити подібності з сучасними спортивними змаганнями з хортингу. З самого початку глядачі, що спостерігали за різноманітними демонстраціями сили і спритності, захоплено вітали своїх земляків, так що спортивні змагання порушували національну гордість або навіть своєрідне шовіністичне козацьке чванство. Перемога завжди цінувалася вище за рекорд. Зрозуміло, в наш час чисто фізичні досягнення спортсменів хортингу сприймаються окремо від музики, співу й інших постановочних ефектів, супроводжуючих змагання, а релігійне і обрядове значення, яке свята й ігри мали спочатку, сьогодні абсолютно відійшло у минуле. Проте, і в сучасних спортивних змаганнях з хортингу, при всіх змінах, відчутний символічний сенс давньоукраїнських ігор та звичаєвих змагань козацької доби.

Слід зауважити, що праукраїнський епос щодо стародавніх оздоровчих та спортивно-розважальних звичаїв, на історичному та філософському фундаменті яких ґрунтується хортинг, розвивається в двох абсолютно різних регістрах, що символізують відповідно «військову» та «культурну» народні традиції. Як би далеко не відстояла від нас у часі стародавня Київська Русь чи Запорозька Січ, ці два історичні генератори наших народних традицій досі здатні захопити широку аудиторію тренерів, спортсменів, науковців, істориків, читачів, звичайних громадян, які поділяють ті ж цінності і одностайно захоплюються головними героями цих двох історичних епох: Київським Князем Володимиром Великим, Ярославом Мудрим, кошовим отаманом Іваном Сірко тощо.

Обидві ці епохи демонструють всьому людству силу і міць бойових якостей воїна, що закладені в українському генетичному коді. Вони покликані виховувати молодь в дусі гармонії і сили. Одна історична література оспівує військові подвиги героїв, службовців, які є втіленням виняткової сили і хоробрості, що дозволяла їм зневажати поранення, страждання і навіть смерть. Друга історична література описує і зображує морські мандри, відкриття невідомих земель, заснування нових поселень і міст. У ній головними цінностями постають розум, кмітливість і хитрість, без яких, герої не могли б подолати небезпеки, що підстерігають їх, і повернутися на батьківщину в Київ і на Січ.

В історії людства є приклади, коли деякі інші системи складалися також, як хортинг, самобутнім шляхом, поступово, шляхом випробування нового та відкидання усього, що не дало бажаних результатів у практичній діяльності. Багато систем фізичного виховання та бойового мистецтва було складено групою людей під вимогою тих чи інших обставин або навіть окремими людьми (наприклад: система військово-фізичної підготовки запорізьких козаків, система олімпійської підготовки борців вільного стилю, ушу, хортинг й цілий ряд систем

Японії, Кореї, Китаю, Індії тощо). А, також, ряд систем складалися державними органами (Давня Греція, Німецька, Швецька системи).

Наприкінці XX та на початку XXI століття у багатьох країнах (колишнього Радянського Союзу, а також тих, що входили до соціалістичної співдружності) відбувається інтеграція сфери фізичної культури і спорту у ринкове світове середовище. Це об'єктивно призводить до виникнення у ній якісно нових процесів та явищ. Відбуваються істотні зміни у системі соціально-економічних відносин у галузі, утворюються нові форми власності та форм господарювання, що активно впливає на поведінку усіх учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

Хортинг, у свою чергу, пройшов певний непростий шлях перевірки часом, методикою, високою конкуренцією, суспільною оцінкою та звичайною громадською думкою тощо. На даний момент за своїм характером фізичне виховання засобами хортингу є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних спроможностей організму за рахунок певної системи впливу, тобто є керованим процесом. Тому за своєю сутністю заняття хортингом є процесом управління адаптивним функціонуванням організму людини. Завдяки ефективним і перевіреним методикам підготовки хортингістів, фізичне виховання з хортингу може дати бажаний ефект, бо воно здійснюється за чітко визначеною системою, з ефективним визначенням засобів, методів, методичних прийомів та форм організації, точно відповідає меті і завданням суспільства в галузі фізичної культури і спорту.

Таким чином, визначення умов виникнення та розвитку хортингу як національного виду спорту, системи фізичного і морально-етичного виховання особистості полягає у певному рівні зрілості суспільства, який характеризується такими ознаками, як:

зацікавленість суспільства;

наявність правлячої ідеології;

наявність необхідного рівня розвитку матеріального виробництва;

поява в місцевих громадах відповідної критичної кількості фахівців спортивно-оздоровчого напряму.

Причини виникнення і розвитку системи хортингу поділяються на суб'єктивні та об'єктивні.

Суб'єктивні – подальший розвиток суспільної свідомості українців: внаслідок трудового досвіду люди за певний час змогли усвідомити ефект від фізичної підготовленості, тобто встановити причинний зв'язок між заздалегідь проведеною підготовкою і позитивними результатами праці.

Об'єктивні – необхідність працювати, тренуватися, розвиватися, виготовляти знаряддя праці, передавати від покоління до покоління накопичені спортивні, трудові і військові вміння та навички, а також культурні і духовні традиції.

Дуже багато видів бойових мистецтв народжувалося на землях східних країн. На Сході, в першу чергу в Китаї, оформилося коло єдиноборств, що спиралося і на філософські, і на релігійні, і на соціально-психологічні чинники. Якщо для європейця єдиноборство має лише прикладний аспект, і має на меті

захист інтересів людини і суспільства, то для азіата не меншу значимість набував духовний аспект – бойове мистецтво ставало засобом індивідуального самовдосконалення, способом включення себе у сферу світової гармонії.

Для бойових мистецтв Сходу, заснованих на комплексі моральних принципів, прийоми єдиноборств були засобом психофізичної регуляції особистості і досягнення вищої мети. Будь-який кидок, захват, залом або удар не був самоцінним, він на певному ідеологічному тлі ставав черговою сходинкою на шляху реалізації ідеалу.

Таким чином, бойові системи є невід'ємною складовою історії українського народу. Вони гартували патріотичний дух, здійснювали фізично-технічну підготовку населення і професійного вояцтва, яке стояло на захисті України. Пройняті народною культурою, ґрунтовані на ній бойові мистецтва не одне століття були найголовнішим гарантом самозбереження української нації.

Невід'ємною складовою бойових мистецтв є різноманітні ігри та змагання. Вони виникли і довели своє практичне значення ще в той період, коли вся діяльність людини визначалася забезпеченням безпосередніх умов існування. Вже відтоді ігри були первісними і головними складовими воїнсько-фізичного виховання. До їх складу входили ігри з метанням, бігом, ігри на рівновагу, перетягування, традиційні єдиноборства, а також вправи, змагання, випробування з різною холодною зброєю. Причому це не був якийсь набір спонтанних рухів, присмачений місцевими традиціями, а чітко розроблена і відшліфована часом та досвідом видатних ватажків система воїнсько-фізичної підготовки. А змагально-ігрова традиція постійно її підтримувала і вдосконалювала. Все це сприяло набагато швидшій підготовці вправного воїна, оскільки хлопця, що вступав у загони народних повстанців чи на Січ, не треба було готувати з азів.

Таким чином, в Україні бойові і військові традиції передаються від покоління до покоління, від пращурів – до нащадків. Практичне значення воїнсько-фізичного виховання залишається актуальним і в наші дні. Воно виступає засобом не лише фізичного, а й морально-психологічного та духовного розвитку людини, виховання її як свідомого громадянина і патріота своєї держави, свого народу.

Відродження хортингу як бойової, культурної і оздоровчої традиції народу, який багато століть жив на землях України, є логічним і закономірним.

1.2. Причини появи і становлення хортингу як сучасного виду спорту

Сучасний і популярний вид спорту хортинг розвивався планомірно і поступово, він як засіб підготовки став системою фізичних вправ, що спеціально підібрані та класифіковані у правила змагань, спрямовані на комплексний або виборчий вплив на певні функціональні системи організму. В хортингу є дуже привабливі змагальні елементи. В даний час найбільшою популярністю користується розділ змагань з хортингу «двобій». Саме ця система прийомів і фізичних вправ в Україні і за кордоном зараз розвивається найбільш швидкими темпами, неухильно зростає число людей, які займаються хортингом.

Спортивне змагання є одним з головних видів спортивної діяльності Української та Всесвітньої федерації хортингу. Розвиток фізичних якостей, засвоєння техніки та тактики хортингу, матеріально-технічне забезпечення та багато інших факторів підготовки спортсмена, врешті, знаходять своє вираження в змагальному результаті. При цьому змагання з хортингу не тільки підводять підсумок попередньої підготовки, але і самі є досить дійовим засобом психічного розвитку спортсмена.

Спортивні змагання з хортингу, що проводяться по всьому світу, суттєвим чином впливають на розвиток мотивації хортингістів, бажання їх попадати у збірні команди і їхати перемагати суперників. Призи, медалі, спортивні звання, реалізація тренувальних зусиль, самоствердження та інші стимули впливають на формування та динаміку як всього виду спорту, так і кожної особистості. Об'єктивні змагальні ситуації є при цьому як спосіб досягнення мати, завдяки цьому мотивація набуває більш конкретизованого, цільового змагального значення. Проведення чемпіонатів світу, Європи, України, формування змагальності як цілої групи мотивів, які спонукають хортингістів брати участь у змаганнях і прагнути до перемоги, складає важливу сторону підготовки спортсмена.

У спортивних змаганнях часто виникають досить відповідальні, іноді небезпечні для життя та здоров'я екстремальні ситуації, які заставляють діяти спортсменів на межі власних можливостей.

У дослідженні процесу становлення хортингу як оновленого і сучасного виду спорту, доцільно виділити два аспекти:

1. Виявлення факторів, що впливають на процес появи новітніх та нетрадиційних методик та оновлення хортингу як виду спорту з використанням інноваційних технологій навчання і тренування.

2. Визначення та характеристика етапів становлення хортингу.

Проведені дослідження дозволяють припустити, що поява у сучасному соціально-культурному середовищі України національного виду спорту хортингу, ефективність процесу його становлення визначається комплексом таких взаємопов'язаних факторів, якими є:

1. Відродження бойових і спортивних традиції нації.
2. Державна підтримка.
3. Суспільна корисність.
4. Олімпійська перспектива.
5. Громадське управління.
6. Прикладне значення і широка сфера застосування.
7. Природна доступність.
8. Ефективність техніки і тактики.
9. Соціальна доступність.
10. Позитивна громадська думка.
11. Спонсорська привабливість.
12. Висока конкурентоспроможність.
13. Методичне та кадрове забезпечення.
14. Міжнародне співробітництво.
15. Людський фактор.

Фактор відродження бойових і спортивних традиції нації. Одним з вирішальних чинників формування та розвитку нації є історична пам'ять, яка нерозривно пов'язана з народними традиціями: військовими, культурними, бойовими, оздоровчими, виховними. Також спостерігаємо значний інтерес до козацьких традицій як серед простого населення, так і серед державних діячів. Особливо він проявився у військово-прикладній сфері. Загалом широке зацікавлення козацьким звичаєм свідчить про формування національної свідомості українців незалежно від їх етнічної території проживання. Хортинг у цьому сенсі є дуже впливовим засобом виховання дітей та молоді на традиціях українського народу. В методиках хортингу закладено вивчення змісту, форм, засобів і методів підготовки спортсменів на національних традиціях і звичаях України.

Фактор державної підтримки. Значимість фактора державної підтримки для становлення хортингу багато в чому вирішальна, оскільки нею визначається багато аспектів фінансового, юридичного, нормативного та кадрового забезпечення всього загального процесу існування діяльності організації виду спорту, що має статус національної спортивної федерації. Безсумнівно, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту, про зміст якої в даний час ведеться широка дискусія, повинна забезпечувати можливість задоволення потреб населення в різних видах фізкультурно-спортивної діяльності. Поява хортингу в момент суттєвих державних перебудов, патріотичне спрямування його виховних засобів розглядається державними органами як закономірний процес розвитку суспільства.

Фактор суспільної корисності. Хортинг як феномен загальної культури – унікальний. Він як засіб фізичного виховання дітей та молоді є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того, він є базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура засобами хортингу з властивим їй дуалізмом може в значній мірі впливати на стан організму і психіки людини. Історично хортинг як засіб фізичної культури людини склався, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим, у міру становлення систем освіти і виховання, хортинг став базовим чинником формування рухових умінь і навичок для десятків тисяч юнаків і дівчат в усіх областях України.

Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури людини пов'язується з впливом хортингу на духовну сферу особистості, як дієвого засобу інтелектуального, морального й естетичного виховання. Хортинг під час занять фізичними вправами здійснює величезний вплив на біологічну сутність людини: на її здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури. У ряді концепцій розвитку хортингу особлива увага приділяється питанням виховання, але в більшій мірі стверджується необхідність докорінної зміни ставлення людини до своєї фізичної культури, загальне розуміння її величезної загальнонародної й особистої людської цінності.

Фактор олімпійської перспективи. Соціальна значущість будь-якого нового виду спорту багато в чому визначається наявністю у нього «олімпійської перспективи», яка реалізується в двох аспектах:

включенням (або перспективою включення) виду спорту в програму Олімпійських Ігор;

перспективою завоювання призових місць на офіційних міжнародних змаганнях, і перш за все на олімпіадах.

Хортинг за своєю структурою і темпами розвитку повністю відповідає міжнародному виду спорту. Необхідно планувати заходи з хортингу у відповідності до міжнародного спортивного права, готувати документи для реєстрації осередків Всесвітньої федерації хортингу в усіх країнах світу, розгалужувати інфраструктуру хортингу у світі і прагнути до включення хортингу у програму Всесвітніх Ігор, а далі і в Олімпійську програму.

Фактор громадського управління. Важливим компонентом процесу становлення хортингу як виду спорту є розвиток структури і механізмів громадського управління, тобто системи функціонування громадських організацій, що здійснюють управління розвитком виду спорту як централізовано (Українська національна федерація хортингу), так і на місцях (регіональні відділення та місцеві федерації, окремі клуби хортингу).

Фактор прикладного значення і широкої сфери застосування. Фізична (рухова) діяльність у сфері хортингу у формі спеціалізованих фізичних вправ не тільки розвиває функції організму, але має відношення і до поведінки особистості, а також підготовки людини до трудової діяльності. З допомогою методик хортингу спортсмен готується до виконання своїх соціальних функцій. Отже, в основі хортингу як виду спорту лежить не проста (вільна) фізична активність, а усвідомлена, спрямована діяльність людини до максимальних для неї практичних результатів в окремих сферах життя. Ці результати проявляються у змаганнях, які представляють серцевину спорту, без яких він втрачає свою специфічну характеристику.

Саме на цих змаганнях боротьба людини з часом і з іншими собі подібними спортсменами отримує суспільну оцінку даної соціальної групи або суспільства в цілому. У цьому саме полягає прикладне значення хортингу, незважаючи на те, що фізичні вправи самі по собі не мають практичного застосування у сфері виробництва, тобто не є утилітарними. Але фізично сильний і морально підготовлений спортсмен може з успіхом влаштуватися на роботу в силові органи держави, гідно працювати в правоохоронних органах, стати військовослужбовцем, працівником поліції, охоронцем, керівником приватного спортивного клубу тощо.

Фактор природної доступності. Безсумнівно, що успішність розвитку хортингу обумовлена фактором природної доступності, тобто наявністю природних і кліматичних умов. До цього ж фактору можна віднести і сформовану базу спортивних залів, майданчиків, споруд тощо.

Звісно ж, що даний фактор має найбільшу значимість для забезпечення масовості занять видом спорту. Разом з тим завоювання високих нагород на міжнародній арені у певний період часу може забезпечуватися цільовою підготовкою досить обмеженого контингенту висококваліфікованих спортсменів-хортингістів. Але спортсмени хортингу можуть займатися не тільки у спортивних залах, а й на природі, що є дійсно доступною формою занять для усіх верств населення України.

Фактор ефективності техніки і тактики. Технічні прийоми хортингу мають дуже високу ефективність і практично можуть бути застосовані у абиякій небезпечній і екстремальній ситуації для самооборони та захисту честі і гідності сім'ї, близьких людей. Практичність технічних і тактичних дій хортингу забезпечується науково обґрунтованими методиками тренування і змагальної діяльності у класифікації єдиноборств, в яких застосовується ударна техніка руками і ногами, кидки, повний арсенал прийомів боротьби і двобою в партері, утримання всіх видів, больові прийоми на суглоби рук і ніг, задушливі прийоми як у стійці, так і в боротьбі лежачи. Таким чином, ефективність техніки і тактики хортингу дозволяє спортсменам цього виду спорту успішно виступати на змаганнях з інших повноконтактних видів одноборств.

Фактор соціальної доступності. Хортингом можна займатися як у сучасних облаштованих спортивних залах, так і на природі. Форма для занять хортингом коштує недорого, оскільки в комплект входить майки і шорти. Для занять на природі зручною формою одягу служить хортовка – куртка і брюки прямого покрою. Спортивні змагання проводяться на відкритому майданчику без рингу. З точки зору оплати роботи тренерів, хортинг входить у шкільну програму навчальних занять фізичною культурою та секційних навчально-тренувальних занять, що оплачується державою як гурткова робота з учнівською молоддю. Таким чином, хортинг можна долучити до кількості освітніх технологій, які мають найбільшу соціальну доступність для учнів і батьків.

Фактор позитивної громадської думки. Громадська думка багато в чому обумовлює вплив факторів соціальної доступності, конкуренції та спонсорської привабливості хортингу. Даний фактор забезпечується діяльністю засобів масової інформації в двох аспектах:

формування іміджу хортингу;

розкриття особливостей змагальної боротьби.

Фактор спонсорської привабливості. Становлення хортингу багато в чому визначається впливом фактора спонсорської привабливості, під яким можна розуміти ступінь зацікавленості потенційних спонсорів, інвесторів у вкладенні коштів в його розвиток. Видовищність спортивних змагань з хортингу є дуже високою.

Фактор високої конкурентоспроможності. Фактор конкуренції передбачає опосередкований вплив традиційно популярних видів спорту на процес становлення хортингу. Спортивне змагання з хортингу є предметом спортивної психології як психічне явище, яке має певні властивості, багатогранні процеси та специфічні стани. Іноді змагання розглядається як спеціальний тип поведінки, установка поведінки (ставлення) або ситуація. Висока конкуренція серед багатьох видів єдиноборств має місце, але за методиками і правилами змагань у цьому плані переваги хортингу значно вищі, ніж у багатьох інших видів бойових мистецтв, що забезпечує хортингу позитивні результати у конкурентній справі.

Фактор методичного та кадрового забезпечення. Для забезпечення ефективного навчально-виховного і навчально-тренувального процесу з хортингу існує велика кількість навчально-методичної літератури як для педагогічного складу, тренерів-викладачів, так і для учнівської і студентської молоді, а також

дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Українська федерація хортингу займається виготовленням рекламної продукції, виданням журналів і збірника наукових праць «Теорія і методика хортингу», газет, брошур, розробкою навчальних програм для вихованців дошкільних і позашкільних навчальних закладів, учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів, а також закладів вищої освіти I–IV рівнів акредитації. Видані програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оздоровчі програми окремих клубі та секцій хортингу.

Фактор міжнародного співробітництва. Виникнення і розвиток хортингу пов'язаний з міжнародною спортивною співпрацею. У зв'язку з цим прояв фактора міжнародного співробітництва багато в чому визначається наявністю конструктивної підтримки з боку міжнародних спортивних федерацій, а також зарубіжних спортивних об'єднань, клубів, відділень хортингу й інших організацій. Окрім цього, Всесвітня федерація хортингу має розгалужену інфраструктуру клубів хортингу в країнах світу, що дозволяє ефективно планувати і проводити чемпіонати Європи і світу з хортингу в різних країнах.

Людський фактор. Людський фактор у сучасній теорії управління хортингом розглядається як один з важливих для ефективного забезпечення функціонування всієї системи клубів та федерацій. Безсумнівно, що успішність процесу становлення хортингу як виду спорту багато в чому визначається професійними знаннями і вміннями включених в нього людей, а також їх особистісними якостями.

Проблема визначення етапів становлення хортингу як виду спорту, безсумнівно, вимагає комплексного соціально-економічного вивчення. Важлива складова останнього – узагальнення досвіду практичної діяльності в даній сфері. Ефективне методичне та кадрове забезпечення занять хортингом, з одного боку, задовольняє вимогу збереження здоров'я тих, хто ним займається, з іншого – є основою підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Становлення хортингу є багатоаспектним процесом взаємопов'язаної діяльності державних і громадських органів управління фізичною культурою і спортом. При цьому провідну роль у визначенні стратегії виду спорту грає Українська національна федерація хортингу.

У різних інших видах і розділах хортингу процес їх становлення має безперечну специфіку. Разом з тим виявлення загальних закономірностей даного процесу дозволить збагатити стратегію розвитку хортингу як національного виду спорту України.

Узагальнюючи вищесказане, можна констатувати, що основними факторами філософського і психологічного характеру хортингу як виду бойового мистецтва є його морально-етичні норми. При цьому, загальнокультурні принципи виховання хортингістів, сформульовані на засадах загальнолюдської моралі, відображають взаємозв'язок з військовою та трудовою практикою і стимулюють їх моральний, розумовий і фізичний розвиток.

Хортинг є національним видом спорту України та засобом виховання гармонійно розвиненої особистості. Він допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність,

дозволяє втиснути в рамки короткого робочого дня виконання всіх намічених справ, виробляє потребу в здоровому способі життя.

Фізична культура кожного хортингіста є частиною загальної культури суспільства, однією зі сфер соціальної діяльності, спрямована на підтримку здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб суспільної практики. Фізична культура засобами хортингу – найширше, збірне поняття. Вона включає всі досягнення хортингу, накопичені у процесі суспільно-історичної практики: рівень здоров'я, спортивної майстерності хортингістів, науки, творів мистецтва, пов'язаних з фізичним вихованням, а також матеріальні (технічні) цінності (спортивні споруди, інвентар тощо).

Під фізичною культурою засобами хортингу розуміють сукупність усіх властивих даному суспільству цілей, завдань, засобів, форм заходів, що сприяють фізичному розвитку і вдосконаленню хортингістів. Сюди входять фізичне виховання, спорт тощо. Фізичне виховання засобами хортингу – це педагогічний процес, який спрямований на вдосконалення форм і функцій організму хортингістів, формування рухових навичок, умінь пов'язаних з ними знань, а також на виховання фізичних якостей особистості. Фізичне виховання пов'язане з іншими сторонами виховання хортингістів – морального, естетичного, виробничого, трудового.

Хортинг як спорт – домінуюча форма прояву фізичної культури хортингістів, це слово часто вживають як синонім до поняття «фізична культура». Вид спорту хортинг може розглядатися як система результатів фізичної культури хортингістів, оскільки цей термін позначає прагнення до фізичних досягнень на основі норм і правил, тренувань і змагань.

У методиці хортингу термін «спорт» вживається стосовно до різних областей у залежності від того, які цілі ставить перед собою хортингіст, або той, хто бере участь у тих чи інших спортивних заняттях. Це дитячий і юнацький хортинг, масовий спорт (спортивні заняття під час відпочинку, у вільний від навчання час), а також хортинг високих досягнень – аматорський і професійний (юніори, молодь та дорослі спортсмени). Загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені зробило хортинг однією з активних сфер людської діяльності членів федерацій і клубів у різних країнах світу.

Хортинг, а також і фізична культура спортсменів, які тренуються, об'єктивно є сферою масової самодіяльності. Він служить найважливішим чинником становлення активної життєвої позиції учнів.

У ряді досліджень встановлено, що в учнів школи або студентів, які включені у систематичні заняття хортингом і виявляють в ньому досить високу активність, виробляється певний стереотип ефективного режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток «престижних установок» та високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, радіють соціальному людському визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі учнівської або студентської молоді більшою мірою притаманні почуття обов'язку,

сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють у роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Це говорить про ґрунтовний позитивний вплив систематичних занять хортингом на характерологічні особливості особистості спортсменів.

Для спортсменів високого класу існують методики вдосконалення техніки і тактики хортингу. Виховання високого рівня фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити подолання надможливостей для кожного хортингіста, і спортсмен високої кваліфікації може навіть здивувати оточуючих своїми можливостями. Але для надбання навичками такого високого рівня потрібно постійно і регулярно виконувати правила правильного фізичного виховання. Основним етапом у вихованні цих якостей є прогресивний період в житті людини (17–25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного навчального матеріалу для його подальшого застосування в житті (високопродуктивній праці) і виходу на пік спортивно-фізичної підготовленості.

Таким чином, бойове мистецтво хортинг для багатьох людей стало єдиним універсальним засобом для досягнення самих різних цілей:

1. Для українських вчених, філософів, педагогів, психологів, релігійних діячів, слов'янських ченців – це метод приведення своєї свідомості і організму в стан, що веде до злиття з ідеалом існування, до довголіття, до досягнення просвітлення, тобто – до досконалості свідомості.

2. Для воєначальників і воїнів – це метод вдосконалення технічної майстерності заради досягнення перемоги над конкретним противником.

3. Для адептів народних шкіл – це можливість знайти внутрішнє, духовне самовдосконалення і долучитися до духовної традиції пращурів, тим самим здобувши нову форму існування. При цьому для фахівців хортингу не як виду спорту, а як бойового мистецтва, духовне багатство часто стає альтернативою матеріального благополуччя, способом внутрішнього протистояння несприятливому зовнішньому середовищу.

У всіх трьох групах йде вдосконалення техніки бойового мистецтва хортинг – як паралельними курсами, так і пересічними.

Хортинг як бойове мистецтво – явище дуже складне, багатолике. У нього очевидна життєстійкість традиції, її незвичайна пристосованість до різних соціально-історичних і культурних умов, при незмінній привабливості для сучасної цивілізації. Проникаючи в інші країни, хортинг втрачає початкову цінність і відокремлює головні напрями: національну ідентичність українського одноборства, лікувально-оздоровчу гімнастику, прикладне єдиноборство і рукопашний двобій на поразку ворога, адже ці методики за кордоном України впровадити практично неможливо.

Маючи на увазі цю глибинну культурологічну передумову життєздатності хортингу як бойового мистецтва, можна виділити найбільш унікальні риси традиції. Як рід військової професії і системи рукопашного двобою, бойове мистецтво хортинг не є чимось винятковим. Безліч аналогів ми знаходимо в історії різних народів – у древніх єгиптян, скіфів, слов'ян, скандинавів та інших. А ось те, що хортинг підняв від рівня просто бойової техніки до рівня військового шляху,

зіграло в розвитку цього виду бойових мистецтв вирішальну роль, і визначило його загальнокультурну цінність.

Ключову культуроутворювальну роль грає в цьому питанні саме виховний потенціал хортингу. Його вплив виявився всепроникливим і проявився не тільки в світоглядних установках, а й в методах психологічної підготовки, в конкретних методиках навчання техніки і тактики рукопашного двобою на основі ефективних прийомів хортингу.

Школа бойового мистецтва хортинг історично склалася як форма спільності, об'єднання, очолювана майстрами-вчителями. Тут існує певна ієрархія, яка визначається рівнем майстерності і духовної зрілості членів школи – майстер, старші та молодші учні. Витоки цієї ієрархії лежать в сімейно-родових підвалинах організації професійних бойових і спортивних об'єднань. Особистісна основа навчання в хортингу, його внутрішня згуртованість і зовнішня автономність вимагають розробки особливої розгалуженої системи особистісно-професійного відбору учнів, контролю за процесом навчання і оцінки його результатів.

Розмірковуючи сьогодні про аспекти життєздатності хортингу як виду бойового мистецтва, обговорюючи перспективи розвитку цієї традиції, ми не можемо не замислюватися і про те, що саме і в якому відношенні прийнятно для наших сучасників і співвітчизників. Цілком очевидно, що норми і принципи давніх часів, та ще й іноземної національної культури, не можуть зберегтися без змін. Досить звернутися для цього до досвіду асиміляції хортингу на сході та заході планети. У той же час будь-яка культурна спадщина вимагає дбайливого до себе ставлення. Важливо, відкидаючи хвилинне, зовнішнє, тимчасове, не упустити вічне, сутнісне, те, що має загальнолюдську цінність, адже хортинг втілює багаті традиції народів, які жили на землях слов'ян.

У наші дні бойове мистецтво хортинг має таку класифікацію сучасних форм: масовий спорт, спеціалізовані методики підготовки, військові професійно-прикладні навички, засоби оздоровлення, методика виховання дітей та молоді тощо. Хортинг як масове бойове мистецтво, розглядається як народна фізична культура і оздоровча гімнастика для працюючих мас, підростаючого покоління і пенсіонерів. Спеціалізовані бойові практики хортингу отримали розвиток у спортивних і медичних закладах вищої освіти, нововиявлених спортивних секціях і клубах. Військові спеціальні методики підготовки бойового мистецтва хортингу визначаються, з одного боку, як ефективна система рукопашного двобою, з іншого – система підвищення особистісних якостей військовослужбовців. Під «іншими» розуміються форми, які можуть знайти застосування в самих широких областях сучасної діяльності людини: фундаментальні дослідження, історія тощо.

Дзеркало об'єктивно відображає події, саме при цьому не змінюючись. Людина, дивлячись в нього, бачить не дзеркальну поверхню, а своє відображення. Так само майстер хортингу: його характер, істинний образ є таємницею для абсолютної більшості оточуючих. Лише у справжнього майстра прийом дійсно виходить із серця. Так навчання бойового мистецтва звертається в передачу істинної традиції від учителя до учня.. Наставник бойового мистецтва – це живе втілення першозасновників школи, а школа забезпечує передачу того внутрішнього таємного знання, в яке присвячений вчитель хортингу. Для передачі

істинної традиції бойового мистецтва важливо, щоб між учителем і учнем встановилися взаємини глибокої співдовірливості – лише віра в учителя допоможе учневі реалізувати прийом, який він осягає. Завдяки вірі, учень ставиться зі щирою довірою до стилю, який він вивчає, до його істинності і цінності, що закладені в його мудрості. Неподільна віра в хортинг як стиль і вчителя задає напрям розвитку, і не дозволяє учневі зійти з істинного шляху.

1.3. Історія розвитку хортингу в Україні та за кордоном

Хортинг – національний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Українську сучасну дитячо-юнацьку оздоровчу систему «хортинг», яка за короткий час існування прийняла масовий характер та набула популярності серед дітей та молоді, а також загального поширення серед населення на території України, отримала державну підтримку, а у подальшому реформувалася у національний вид спорту нашої держави, сьогодні розвиває і підтримує вся громадськість України. Хортинг засновано в нашій країні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом зі знаковим номером – Наказ № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року.

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

програму розвитку виду спорту в Україні на 4 роки;

відповідні пропозиції до спортивної класифікації;

правила проведення та суддівства змагань з виду спорту;

методичні рекомендації щодо проведення та суддівства змагань з виду спорту;

проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні.

Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на виключно природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств Едуард Єрьоменко – випускник Дніпропетровського Державного інституту фізичної культури кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики, 1995 рік (завідувач кафедри та тренер – Заслужений майстер спорту СРСР, дворазовий призер Олімпійських Ігор з боксу В. Г. Савченко) та Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, народжений у м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області на землях Придніпров'я, де споконвіку поважалися та передавалися з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва війська запорозького.

В період навчання Е. А. Єрьоменка на юридичному факультеті Київського національного університету ім. Тараса Шевченка йому довелося навчатися у видатного історика-дослідника, завідувача кафедри історії України, доктора історичних наук, професора Володимира Івановича Сергійчука, яких надав

історичні дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних традицій козацтва, зокрема історичної спадщини Придніпров'я, на землях якого і досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва, традиції яких закладені в основі зародження та існування вільних козацьких земель, духовним та силовим центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (о. Хортиця і навколишні землі Придніпров'я). Поглиблене вивчення даної теми славетної української історії зумовило надання як назви виду спорту, так і поширеного арсеналу технічних прийомів для застосування у системі самовдосконалення та спортивних двобоях хортингу.

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

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

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

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

Саме Запорозька Січ була місцем народження козацької доблесті і військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка встановила для себе правила найвищої дисципліни в перервах між походами і самопожертви у поході. Хортиця була притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як в завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або, навіть, групи козаків, двобої в живому колі з козаків – «хорті» проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати і підтримувати реальний бойовий навик на випадок смертельної сутички.

У козацький хорт (відкрите коло з козаків), виходили учасники двобоїв без зброї, знімаючи її заздалегідь і віддаючи товаришам по куреню. Якщо у хорті

козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм всередині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї, і учасники двобою були тверезі, що у противному випадку каралося відстороненням права голосу на козацьких нарадах. Виходити у нетверезому вигляді у хорт (козацьке коло) на двобій вважалося недостойним честі козака, адже за нього вболівали товариші і командири формувань.

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

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

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

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

сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків також була важливим елементом підготовки.

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

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

запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей;

свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці;

одним з основних критеріїв переходу молодика в ранг «істинного» запорожця була його фізична підготовленість;

у січових школах і школах джур було запроваджено посилене фізичне виховання дітей;

існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків.

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

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

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

Хоча з часів козацтва минуло декілька століть, на цих землях і досі відроджуються і розвиваються приватні оздоровчі системи, народні навички і методи лікування, спортивні, бойові та прикладні єдиноборства. Вагому роль в цьому грає генетична пам'ять народу. На жаль, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від далеких пращурів, практично не залишилося. Тому, сьогодні група

заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись особистим спортивним досвідом участі у змаганнях найвищого рівня, власними відчуттями і віковими традиціями, створила новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається у спортивному любительському і професійному напрямках, визнаний в Україні національним видом спорту.

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

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

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

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

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

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

У наші дні слово «хортиця» асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим

середовищем, в якому продовжила своє життя козача військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю.

Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2014 рік до даного часу у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для сучасного хортингу стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожен чоловік у той час брав участь у стінках і був бійцем-кулачником.

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

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

Найпотужніша українська військова та козацька традиція стала фундаментом для створення української школи аматорського (любительського) хортингу, однією з кращих у світі. Професійний же хортинг виріс із традиції видовищних боїв, які у стародавній Київській Русі проводили князі. З історії відомо, що коли українці потрапляли в полон до римлян, вони навіть під страхом смерті відмовлялися від участі в гладіаторських боях, тому що була в них закладена праслов'янська бойова традиція Київської Русі. Воїни, не тільки українці, завжди вважали для себе ганебним брати участь у боях на потіху глядачам. Такої філософсько-історичної опори на традицію для професійного хортингу в Україні немає.

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

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

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

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

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

Відповідно до хронології виду спорту, перший навчально-тренувальний семінар з хортингу був проведений у м. Києві 20 вересня 2008 року, у якому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в Україні і найближчим часом навчально-тренувальні семінари з хортингу були проведені у Дніпропетровську – з 25 по 27 вересня 2008 року, у Запоріжжі – 28 вересня, у Донецьку – з 10 по 12 жовтня, у Рівному – 18 жовтня, у м. Трускавці Львівської області – з 27 по 28 жовтня 2008 року. Після низки семінарів відбулися і перші змагання. Перші змагання з хортингу, на яких були апробовані правила змагань, були проведені на спортивній базі київської середньої школи № 214 1 листопада 2008 року, в якому взяли участь понад 100 учасників. Після проведення змагань продовжилася популяризація народженого в Україні бойового мистецтва, і тренувальні семінари стали проводитися стабільніше та плідніше.

Так навчальні семінари пройшли 29 листопада 2008 року – в м. Бровари Київської області, з 17 по 18 січня 2008 року – в м. Лубни Полтавської області, і вже 1 березня 2008 року було проведено перший відкритий чемпіонат Автономної Республіки Крим з хортингу в смт Кіровське, а з 3 по 4 березня було проведено тренувальний семінар у м. Судак. І нарешті відбулася офіційна реєстрація хортингу в Україні – 25 березня 2009 року Міністерство Юстиції України видало Свідоцтво № 3076 про реєстрацію Української Федерації Хортингу. В цьому ж місяці 29 березня у смт Пуща-Водиця м. Києва пройшов перший всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів, в якому взяли участь 96 спортсменів з різних областей України. Головним заходом з хортингу можна було вважати проведений перший всеукраїнський турнір серед дорослих, який відбувся 10 травня 2009 року на спортивній базі загальноосвітньої середньої школи № 104 Оболонського району м. Києва.

Наступною видатною подією в розвитку хортингу стало рішення колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 № 1/5.3.3.

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

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

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

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

Всеукраїнська громадська організація «Українська Федерація Хортингу» затверджена Установчою Конференцією ВГО «Українська Федерація Хортингу» (Протокол № 1 від 07 листопада 2008 р.) зареєстрована Міністерством Юстиції України. Всеукраїнська громадська організація «Українська Федерація Хортингу» є неприбутковою громадською організацією спортивного та оздоровчого напряму.

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

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

Свідоцтво про державну реєстрацію юридичної особи Печерської у місті Києві Державної Адміністрації: серія А01 № 299591

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

Довідка АА № 263571 з Єдиного Державного Реєстру підприємств та організацій України.

Номер запису в Єдиному державному реєстрі юридичних осіб: 1 070 102 0000 036338.

Дата проведення державної реєстрації: 06.04.2009 р.

Види діяльності ВГО «Українська Федерація Хортингу» за КВЕД: 91.33.0

Дата внесення даних щодо суб'єкта ЄДРПОУ: 15.04.2009 р.

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

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

ВГО «Українська Федерація Хортингу» взята на облік як платник страхових внесків 7 квітня 2009 р., Страхове свідоцтво Управління виконавчої дирекції Фонду соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань України у місті Києві: № 2610122999. Повідомлення про взяття на облік: № 10.39638.

ВГО «Українська Федерація Хортингу» взята на облік:

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

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

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

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

Положення про суддівську колегію Української Федерації Хортингу затверджено Рішенням Президії ВГО «Українська Федерація Хортингу» № 11 від 17 квітня 2009 року.

Положення про навчально-спортивний відділ Української Федерації Хортингу затверджено Рішенням Президії ВГО «Українська Федерація Хортингу» № 12 від 17 квітня 2009 року.

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

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

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

Проведені офіційні змагання з хортингу:

ЧЕМПІОНАТИ УКРАЇНИ З ХОРТИНГУ

Перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся 26–27 березня 2011 року у м. Бровари Київської області на спортивній базі економіко-технологічного університету, у якому взяло участь понад 120 учасників із 16 областей України. За підсумками проведення переможцям змагань були вперше присвоєні спортивні звання «Майстер спорту України».

Першим хортингістом, хто отримав офіційне державне спортивне звання «Майстер спорту України з хортингу», (наказ про присвоєння звання Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 2049 від 22.06.2011 р., посвідчення МСУ № 6507) став студент Національного університету фізичного виховання і спорту України, чемпіон України з хортингу 2011 року, спортсмен з м. Бровари Київської області Олександр Милов, якого підготував відомий у світі єдиноборств тренер відділення хортингу Броварської дитячо-юнацької спортивної школи Шевчук Володимир Степанович.

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

Третій чемпіонат України з хортингу було проведено з 22 по 23 березня 2013 року у м. Києві. Ці змагання Українська федерація хортингу, тримаючи найвищий рівень проведення, також провела у Київському Палаці Спорту з 22 по 23 березня 2013 року, в якому змагалися збірні команди кращих спортсменів країни з 21 області України, збірна команда м. Києва та Автономної Республіки Крим.

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

КУБКИ УКРАЇНИ З ХОРТИНГУ

Перший Кубок України з хортингу було проведено на Батьківщині засновника хортингу Едуарда Єрьоменка в м. Дніпродзержинську (зараз – м. Кам'янське) з 22 по 23 грудня 2012 року згідно наказу Державної служби молоді та спорту України № 4915 від 20.11.2012 року, в якому взяли участь понад 30 команд України та Росії, всього 172 учасника з 22 областей України та збірна

команда з хортингу Росії. Змагання проводились у міському Палаці Тенісу спортивного клубу «Прометей».

Другий Кубок України з хортингу було проведено з 7 по 8 грудня 2013 року у м. Львові. Змагання проводились у спортивному клубі «Грація» ТВК «Південний».

Третій Кубок України з хортингу було проведено з 13 по 14 грудня 2014 року у м. Бровари Київської області у спортивному комплексі Броварського вищого спортивного училища.

Видатною подією у розвитку хортингу в Україні стало офіційне введення хортингу як варіативної частини до програми фізичної культури для 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом «Рекомендовано» листами-розпорядженнями № 1/11–8601 та № 1/11–8604 від 15.09.2011 року, а також рекомендація Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» № 1/11–10420 від 09.11.2011 року.

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

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

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

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

30 квітня 2014 р. – засновано 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.

У міжнародному спортивному просторі серед прихильників бойових мистецтв хортинг розглядається як шлях пізнання, надійна відповідальна позиція, манера триматися, позиція, склад розуму тощо. Це найвідоміше бойове мистецтво козацького походження, в якому під час змагальної боротьби застосовується

практично весь природний арсенал прийомів одноборства, засноване переважно на ударах руками та ногами в стійці та лежачи, захопленнях, заломах і кидках, утриманнях, больових і задушливих прийомах.

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

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

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

Всесвітня федерація хортингу сповідає відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто має інтерес у становленні виду спорту хортинг на міжнародній арені. Міжнародна громадська організація «Міжнародна федерація хортингу» зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України 6 серпня 2009 року, свідоцтво № 3162, за поданням таких країн світу, як: України, Куби, Греції, Литви, Грузії, Туркменістану. Станом на 25 грудня 2014 року членами Міжнародної федерації хортингу є 26 країн: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова.

Популярність виду спорту зростає щомісяця. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту: Україна, Словаччина, Великобританія,

Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Уже офіційно зареєстровані міністерствами юстиції держав національні спортивні федерації хортингу в Україні, Латвії, Словаччині та Вірменії. Зокрема, в нашій країні планування заходів із хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

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

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

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

ЧЕМПІОНАТ ЄВРОПИ З ХОРТИНГУ

Перший чемпіонат Європи з хортингу було проведено з 25 по 27 жовтня 2014 року у м. Львові (Україна).

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

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

Отже, хортинг в Україні є складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з хортингу.

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

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

В Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17 років, з 18 до 35 років, а також для спортсменів старше 35 та старше 40 років. Однак хортинг – не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 30 до 50 тис. осіб (загалом у світі задіяні у хортингу приблизно 100 тис. осіб).

1.4. Символічна інтернаціональна місія українського хортингу

У загальному розумінні хортинг є спортом з усіма його специфіками змагальності, і мова щодо нього часто йде про спортивні практики, але саме як видовищний спорт він ще є і системою репрезентацій і цінностей, що постачає наше українське суспільство певним баченням світу і певними способами поведінки. Хортинг сьогодні перетворився в невід'ємну частину самих різних сегментів соціального життя людей. Сучасна культура чинить безпрецедентний тиск на людей, примушуючи їх бути або принаймні виглядати спортивними та фізично підготовленими до життя і праці. Якщо вірити соціологічним опитуванням, величезна кількість людей, що займаються хортингом, свідчать про те, як високо оцінюють в суспільстві ці заняття і їх престижність.

Хортинг – звичайна тема чоловічих розмов – виконує так звану комунікаційну функцію, полегшуючи встановлення контактів у кафе, в гостях, на роботі. В ході передвиборчої компанії на місцевому рівні загальна згода найлегше досягається при обговоренні спортивних проблем національного виду спорту України; довіру електорату завойовують, поставляючи командам хортингістів нове екіпірування та спорядження або ремонтуючи дитячі спортивні зали хортингу. Була навіть висловлена думка, що всіма щоденними вчинками хортингістів керує релігія спорту, що іноді і гроші підпорядковуються спорту.

З цієї причини особливо цікаво простежити, яким чином хортинг, який виник в Україні, поширився в інших країнах планети. У розвинених індустріальних суспільствах все більше число людей, які займаються хортингом, ставлячи знак рівності між спортивною людиною і людиною активною, молодою, енергійною: хортинг воістину перетворюється на стиль життя.

Концептуальні основи вивчення освіти хортингу (хортинської освіти)

Хортинг розвивається за рахунок продуманих проектів, освіта хортингу в сучасних умовах соціокультурної освіти індустріальної і постіндустріальної цивілізації також набуває розвитку.

До провідних філософських концептуальних ідей хортингізму та освіти хортингу відносяться:

ідея світу, мирного співіснування соціальних систем, держав і народів, в якій хортинг виступає як системоутворювальний фактор, а хортинська освіта – як засіб виховання молоді в дусі миру;

ідея загальнолюдської цінності хортингізму та хортинської освіти, яка ґрунтується на інтернаціоналізмі, інтерсоціальному вихованні;

ідея гуманістичного, всебічного розвитку особистості, базою реалізації якої є хортинська освіта молоді, хортинська субкультура;

ідея пріоритету етичних цінностей в хортингу та хортинській освіті, виходячи з філософії Чесної Гри «Fair Play».

В сучасних умовах хортинг виступає як загальнолюдська цінність, як суттєвий елемент культури, показник розвитку фізичної культури молоді.

Основи сучасного хортингу були закладені в 2008 році засновником хортингу, коли ним вперше була сформульована доктрина, що включає в себе філософські, педагогічні, етичні, естетичні, правові, політичні та виховні

принципи. Вона базувалася на загальнолюдських моральних підвалинах всіх релігійних навчань. Природний, але такий, що на перших етапах свого розвитку хортинг, був тісно пов'язаний з практикою – з проведенням змагань у розділі «двобій». Філософські ідеї засновника хортингу про гармонію особистості знайшли своє відображення в церемонії організації чемпіонатів Європи і світу, проведенні спортивних фестивалів та конкурсів мистецтв на засадах хортингу.

За час, що минув з моменту народження сучасного руху хортингу, ця національна спортивна ідея України перетворилася на своєрідну філософію молодіжного світу, в потужну соціокультурну даність світового масштабу, що є одним з найважливіших провідних та успішних інститутів сучасного міжнародного життя у світі єдиноборств. Хортингу, який виступає як особливий тип субкультури, властива своя система ідеалів, принципів, цільових установок, менталітету, норм і цінностей, що мають відносну самостійність і логіку розвитку, для якої характерні:

наявність в загальній системі культури стійких утворень, які об'єднують молодих людей одного віку за їхньою спільністю уявлень (істинних або помилкових) про основні життєві цінності та інтереси, за загальним типом соціальної поведінки і мають функцію відтворення відповідної системи міжгрупових відносин і відповідних їм індивідуальних рис;

достатнє інтегрування бойової культури хортингу в загальну систему культури людства;

існування єдиного вектора ціннісних орієнтацій, властивих сучасному хортингу і цієї культурної епохи, що відображає їх громадський і гуманістичний ідеали;

підвищена турбота усіх суб'єктів субкультури хортингу про зовнішність, яка виступає головним фактором спортивної атрибуції, культурної самосвідомості та ідентифікації (здоровий фізичний вигляд, красивий одяг, ефективний тип фізичних дій).

Говорячи про хортинг як про молодіжну субкультуру, слід особливо відзначити збіг її з загальногуманістичною спрямованістю розвитку людини як творчої особистості, тобто з тим, що може бути названо прогресом у сфері фізичної культури і спорту, оскільки хортинг подає приклад позитивного розвитку.

Важливим аспектом місії хортингу є ідея мирного співіснування народів, держав і соціальних систем. «Хортинг, ти збираєш молодь – наше майбутнє, нашу надію – під свої мирні прапори». Декларація хортингу – це декларація миру на планеті. Одна з головних ідей хортингу – мир і дружба між народами.

За своїми масштабами міжнародний спорт і чемпіонати світу з хортингу проводяться дуже грандіозно. В силу своєї величезної популярності міжнародний хортинг потрапив в поле зору і окремих політиків, і політичних партій, і глав держав, і ділових людей міжнародного бізнесу. Звідси – колосальна соціальна значимість міжнародного спортивного руху хортингу, який сприяє розвитку і поглибленню міждержавних відносин, культурних зв'язків, розрядці міжнародної напруженості, політики мирного співіснування держав з різним політичним ладом.

Вища форма соціального визнання хортингу полягає в тому, що сьогодні численні навчальні та науково-дослідні заклади роблять його предметом вивчення. І цей науковий підхід часто збагачують і оновлюють зміст засоби масової інформації, які, зі свого боку, поширюють ідеї вчених і популяризують їх. Одним словом, спортивна культура хортингу відчуває себе якнайкраще в наш час, коли культура переходить від вибірковості до загального споживання і задіяння; нова ситуація в країні йде хортингу на користь.

Хочеться підкреслити, що жодне місто нашої країни і їх мешканці не знаходяться в стороні від глобального процесу: традиційне свято День хортингу відмічається святами, спортивними змаганнями та іншими масовими заходами фізкультурно-спортивного спрямування, в яких беруть участь видатні люди міст і районів.

А в зв'язку з чемпіонатом Європи, які проходив у 2014 року, Всесвітня федерація хортингу в очікуванні великих змін щодо розвитку. До головного старту ще багато часу, але майбутня велика спортивна подія розворушує чимало проблем, змушує мріяти і, головне, діяти.

Соціалізація допускає, що хортинг морально й етично розвиває людину, долучає до гуманістичних цінностей, всебічно розвиває особистість і формує певний стиль життя.

Разом з тим історична роль хортингу полягає в тому, що він сприяє створенню в суспільствах, де традиційні релігійні цінності та людські зв'язки слабшають, нової моралі, яка регулює відносини між людьми в конфліктних ситуаціях. Серед хортингістів-любителів поширюється певна «етика порядності», яка виключає нечесні прийоми і ставить вище за все індивідуальні досягнення – плід посиленого тренування і самовдосконалення. Починається епоха, коли після закінчення спортивного змагання кожен хортингіст вважає своїм обов'язком продемонструвати «скромність переможця або гідність переможеного»: спортсмени і тренери навчаються стримувати свої почуття і дотримуватися правил чесної конкурентної боротьби – «чесної гри» (Fair Play) у хортингу, коли усі перемоги чесні, а рішення справедливі.

Хортинг став всеосяжним соціальним явищем, оскільки здатний впливати на все суспільство в цілому і на всі суспільні установи; він має відношення до всіх сторін суспільного життя – політичної, економічної, культурної, соціальної, технологічної – і в той же самий час впливає на повсякденне життя людей, що складають сучасне суспільство.

Втім, сьогодні віра в «єднання молоді всього світу» під час міжнародних спортивних змагань з хортингу похитнулася; саму тезу про ідеальний спорт, який не залежить ні від політичних партій, ні від фінансових магнатів, і стоїть вище міжнаціональних відмінностей, ставиться під сумнів і потребує уточнень. Справа в тому, що починаючи з 1970-х років спорт в цілому став все тісніше взаємодіяти з економікою і політикою; національний же спорт втратив свою автономію і став куди сильніше підкорятися впливу політичному, економічному та фінансовому, не кажучи вже про вплив найбільших засобів масової інформації.

Поява цих нових проблем і нових цілей обеззброїла разом і полум'яних захисників хортингу, і його переконаних противників; традиційна спортивна етика

хортингу явно переживає кризу: надто вже багато форм спортивного життя виходять у наші дні з-під контролю інститутів держави і суспільства, занадто очевидним стає повсюдне верховенство економічних чинників. Спортивні технології у вигляді шоу іноді застосовуються суто для заробляння грошей. Вони з'явилися нещодавно у європейській і світовій індустрії дозвілля, і становлять конкуренцію традиційним спортивним заходам з хортингу. Публіка як і раніше цікавиться грандіозними видовищами, але стала більш байдужою до крупних політичних маніфестацій. При цьому люди, що займаються хортингом, стали більш активними і менш поступливими, а глядачі – більш вимогливими і прискіпливими.

Розглядаючи взаємозв'язок хортингу і мистецтва, його естетичну цінність, вплив даного виду спорту на багато сторін культурного життя суспільства, можна виділити кілька моментів. Сам спортивний двобій хортингу – це яскраве видовище. Видовище, яке за своїм впливом на глядачів на кшталт кращим драматичним творам, виконаним найкращими акторами. Справжній уболівальник глибоко переживає все, що відбувається на хорті, тонко оцінюючи майстерне виконання прийомів і не приймаючи фальші, коли спортсмен веде боротьбу не чесно. Але на відміну від драматичного уявлення спортивна боротьба між суперниками виділяється непередбачуваністю кінцевого результату, і це підкреслює додаткову емоційну глибину хортингу як видовищної змагальної діяльності.

Але видовищем може бути не тільки барвисте спортивне уявлення. Гармонія, краса рухів людського тіла, яке філігранно виконує рухи і підпорядковується висококваліфікованому майстру хортингу – ось те, що є найпривабливішою стороною хортингу. Саме вища спортивна майстерність, що виявляється у сучасному фізичному самоконтролі, дозволяє хортингістові домогтися влади над простором і часом. При цьому естетику руху у хортингу найкраще можуть оцінити або самі спортсмени, або досвідчені глядачі, добре знайомі з правилами та особливостями цього виду спорту.

У хортингу є цілий ряд напрямів, в яких краса руху є однією зі складових підсумкового результату: розділ «форма», розділ «показовий виступ» – у всіх цих видах змагання в якості виразного засобу використовуються всі фактори: людське тіло, точність рухів, почуття ритму, витонченість і пластика.

Є галузі культури, науки і техніки, які дуже тісно пов'язані з хортингом. Підготовка до великих спортивних змагань, і в першу чергу до чемпіонатів світу і Європи, перетворює зовнішній вигляд спортивних залів, арен, міст, що стали господарями цих змагань, модернізує їх інфраструктуру.

Особливий синтез хортингу, мистецтва, архітектури, культури, науки і техніки і є основою спортивного руху Всесвітньої федерації хортингу. Чемпіонати світу, що становлять основу підведення підсумків тренувальної роботи, стали каталізатором розвитку різних сторін матеріальної і духовної культури хортингу. Поза цим поєднанням спортивні заходи не несли б у собі стільки привабливості.

Філософське розуміння сучасного руху хортингу неможливе без фундаментального обґрунтування його соціально-сутнісної природи. Йдеться про аксіологічний аспект хортингу. При розгляді цієї сторони руху слід перш за все

відзначити популяризацію і демонстрацію високих етичних цінностей. У цьому плані хортинг володіє колосальними можливостями, оскільки всередині нього загальнолюдські моральні поняття і норми піддаються іноді дуже серйозним випробуванням і спокусам. У цій ситуації часто спортивна боротьба, спортивний поєдинок, значимість спортивного результату (суспільна, економічна, політична) провокують конфлікт між реальністю і виховними ідеалами хортингу. Проте існування такого конфлікту не спростовує цих ідеалів. Необхідно лише зрозуміти, що сам хортинг і є засобом боротьби за ідеали честі, добра і краси. Прикладами цього ми неодноразово бачили ситуації, коли переможець двобою допомагає переможеному піднятися на ноги, а у разі травмувань – навіть дійти до лікаря змагань.

Однією з моделей збереження моральної цінності хортингу, і спорту взагалі є «Чесна гра» (Fair Play). Принципи Fair Play засновані на суворому дотриманні правил у видах спорту, повазі, що особи, які беруть участь в змаганнях, повинні демонструвати в інтересах один одного і загального благополуччя. Ці вимоги відносяться не тільки до учасників змагань, а й до суддів, тренерів, батьків, вчителів, лікарів і глядачів, до засобів масової інформації, спортивних федерацій, клубів і громадських діячів. У передмові до Декларації міжнародного комітету Fair Play (1992 р.) його нинішній президент Віллі Дауме пише: «Чесна гра (Fair Play) являє собою один з фундаментальних питань, що відносяться до майбутнього спорту, і містить набір етичних принципів. Принципи Чесної гри стають істотно необхідними і можуть бути навіть ключем до вирішення боротьби з насильством».

Вирішення цієї проблеми може бути частково реалізовано через рух хортингу. У сучасному хортингу суворі умови підготовки спортсменів високого класу впливають на багато функцій і систем організму, зачіпаючи не тільки біологічні, але і психологічні структури.

Звідси очевидно, що дотримання принципів хортингу серйозним чином впливає на становлення моральності спортсмена і всього руху. Спортивна етика як базісна частина хортингу є складовою фізичного виховання, спортивної освіти молоді. Тому популяризацію ідей хортингу необхідно починати ще на етапі початкових занять цим видом спортом, роблячи акцент на безумовній повазі суперника і неухильне дотримання правил змагань. Для учнів хортингу необхідно проводити теоретичні заняття, де повинні розглядатися як загальні моральні критерії, так і специфічні етичні принципи хортингу.

Спортивна етика як частина системи знань про загальні закономірності морального виховання в хортингу повинна стати неодмінною частиною підготовки спортсмена і фахівця з фізичного виховання, фізкультурної освіти.

Отже, сучасний хортинг, протидіючи різним негативним тенденціям розобщення людей, став настільки різноманітним і багатофункціональним, що уходить від однозначного визначення. Він знаходиться в процесі постійної соціальної легітимації та розвитку, вирішує важливі соціальні завдання, а крім того, виконує істотну нормативну функцію для об'єднання громадян усіх держав, яка займаються хортингом та сповідують його інтернаціональні цінності, у велику та міцну Всесвітню федерацію хортингу, яка працює заради миру на планеті.

1.5. Хортинг – національний вид спорту України та гідний бренд нашої держави у світі

У культуру українського народу входить створений ним вид спорту хортинг. Він є наступником бойових мистецтв стародавньої України. Протягом століть ці бойові мистецтва, як бойова культура та навички, супроводжують у повсякденному житті дітей і дорослих, виробляють в українців життєво важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, прищеплюють чесність, справедливість і гідність. Багато з них мають багатовікову історію: вони збереглися до наших днів у вигляді хортингу з часів глибокої старовини, передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традиції українців. Вони удосконалювалися в міру господарської діяльності людини, у міру вдосконалення її розуму. Національні спортивні традиції українців залежали від багатьох факторів: ландшафту, клімату, природи тощо.

Крім збереження народних традицій, хортинг як національний вид спорту дуже впливає на виховання характеру, волі, інтересу до народної творчості у молоді. Дані свідчать про те, що процеси взаємного культурного впливу і культурного спілкування дуже впливають на характер самих національних видів спорту як одного з важливих засобів духовного розвитку людей. Отже, і хортинг набув характерних рис українського народу. Україна – це країна спорту. За невеликий проміжок часу українці освоїли величезну кількість видів спорту. А у світової спільноти українці асоціюються з козацькою звитягою, перемогою і світовою славою. І зараз жителі сучасної України пам'ятають споконвічні ігри і спорт, якими бавилися наші предки протягом багатьох століть. Невід'ємна частина культури будь-якого народу – спортивні змагання. Вони були так само неповторні, як і сама культура етносу. Тому відродження і збереження національного виду спорту є одна з форм збереження традицій і духовно-моральних цінностей України.

Національним видом спорту України є хортинг.

Завданням спортивного двобою хортингу є не тільки демонстрація кидкової техніки боротьби або техніки больових прийомів, у двобої хортингу важлива саме ефективність технічних дій щодо усунення фізичної агресії, контратакувальні дії, вміння маневрувати і наносити відповідні удари, проводити кидки у необхідний момент, продовжувати боротьбу лежачи та застосовувати утримання, больові і задушливі прийоми.

Хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією, отже, хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Хортинг за характером наша система, а за коріння – наш національний вид спорту.

Результатом спортивного двобою хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність продовжувати двобій. Саме тому в хортингу можливе застосування технічного

арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії. В арсенал дозволених прийомів двобою входять: кидки і утримання за допомогою захоплень за руки, ноги, шию, тулуб, больові впливи на зв'язки і суглоби, кидки за допомогою класичних захоплень за тіло, задушливі прийоми руками та ногами за допомогою захоплень за шию і частин тіла, всілякі удари руками і ногами. За рахунок високої ефективності прийомів, хортинг набув розвитку і серед силових структур, де останнім часом число практикуючих хортингістів збільшується.

З історії прадавнини хортинг мав назви простих сутичок, у яких хлопці виясняли, хто сильніший і спритніший. Кулачні сутички з боротьбою на українських слов'янських землях часто проводилися як потіха, що представляє собою бій кулаками та захвати за шию і кінцівки. Ця форма існувала в прадавній Україні починаючи з глибокої давнини до початку XVIII століття. Крім розваги, сутички були своєрідною школою бойової звитяги, школою війни, що розвивала у народу навички, необхідні для захисту Батьківщини, своїх земель.

Починаючи з самого раннього віку українські діти за допомогою різноманітних ігор, боротьби і метання поступово привчалися до того, що потрібно вміти постояти за сім'ю і самих себе. Коли діти ставали дорослими, ігри переростали у справжні двобої, відомі як «кулачні двобої». Вони зазвичай проводилися у свята. За кількістю учасників вони ділилися на: «вулиця на вулицю», «село на село», а у козацькому середовищі – «курінь на курінь». Влітку двобої проходили на майданах і площах, взимку – на полянах, замерзлих річках і озерах. У двобоях брав участь і простий народ і торговці.

Існували види кулачного двобою: «один на один», але найпоширенішим видом масової сутички був – «лава на лаву». Двобій ділився на три етапи: спочатку билися хлопчаки, після них – неодружені хлопці, а в кінці у лаву ставили і дорослі. Не дозволялося бити лежачого або того, хто присів, хапати за одяг. Завдання кожної сторони полягало в тому, щоб звернути сторону противника у втечу або хоча б змусити відступати. Лава, яка програла «хорт» (майдан чи територію, на якій йшов двобій), вважалася переможеною. У кожної «лави» був свій керівник – «ватажок», «курінний отаман», «бойовий староста», який визначав тактику двобою і підбадьорював товаришів.

Двобій «один на один» був найбільш шанованим видом двобою серед дорослих чоловіків козацького роду. Двобої «один на один» могли організовуватися спеціальною людиною, а могли бути і стихійними. У першому випадку двобій призначався на певний день і час, а другий різновид міг проходити в будь-якому місці, де збирався народ: майдан, ярмарки, свята. Такі двобої також при потребі служили для підтвердження правоти відповідача в судовій справі. Цей спосіб довести свою правоту називався «визвати на хорт». Традиція «виклику на хорт» проіснувала на землях прадавньої України до кінця існування Запорозької Січі.

Техніку прадавнього бойового одноборства українців можна умовно розділити на змагальну і прикладну. Змагальна застосовувалася на дружніх зустрічах під час сільських гулянь, храмових свят, що супроводжувалося боротьбою, паличним і кулачним двобоєм. У цій техніці, як у спорті були неприпустимі технічні дії, що приводили до важких травмувань. Правилами в цих

змаганнях служила чітка домовленість – договір бійців між собою про те, як вони будуть проводити двобій. Умови такого договору між бійцями зазвичай обговорювалися перед кожним двобоєм і суворо дотримувалися. Порушники домовленості каралися товаришами бійців і самими бійцями з обох сторін. Домовленість могла забороняти, наприклад, бити в пах і потилицю, кидати на голову, ламати пальці, бити палицею по голові тощо.

У бойовій же техніці бойового мистецтва прадавніх українців ніколи не бувало домовленості, застосовувалося все, що приносило перемогу. Проте існували й деякі етичні обмеження, яких іноді дотримувалися і в застосуванні бойової техніки.

Говорячи про спорт в Україні, не можна не згадати про записи щодо ігрищ з двобоями в літописах Київської Русі, які відносяться до XI століття. Але історія розвитку бойового мистецтва українського народу зараз привела це до хортингу. У країнах, де цей вид спорту носить постійний характер і має федерацію, з прилеглими до неї різними асоціаціями, використовується міжнародна назва організації «Всесвітня федерація хортингу» – «World Horting Federation». Традиції національного спорту сформувалися в Україні і розвиваються з часів Стародавньої Русі-України до нашого часу. Хортинг як осередок духовності України спрямований на виховання та розвиток фізичної і духовної культури особистості.

Хортинг утворився в Україні, і тому в подальшому активно розвивався. Його прийнято вважати національним видом спорту нашої держави. Протягом багатьох століть дані тренувальні методики супроводжували у повсякденному житті українську людину, виробили у неї особливі риси характеру і менталітету, а також важливі якості особистості, які відображають суспільний устрій народу і його погляди на навколишній світ. Варто відзначити, що український хортинг черпає свій початок з народних бойових звичаїв, які культивувалися в різних куточках придніпровської, запорозької, київської, таврійської землі протягом всієї їхньої історії. Національний вид спорту в Україні з'явився завдяки слов'янським народним іграм. Вони являють собою свідому діяльність, яка спрямована на досягнення певних цілей, встановлених правилами гри.

Національні забави українців склалися на основі традицій слов'ян-русичів. У них враховуються не тільки культурні та моральні, а й громадські, а також духовні ідеї і цінності слов'янського етносу. А сама лексична одиниця «забава» не мала розважального значення. Слово виражало собою масові події, навіть такі, що супроводжувалися при веденні бойових дій. З чого сформовані слов'янські ігри. Примітно, що в наших прадавніх іграх були поєднані відразу і розваги, і тренування. В українських забавах є унікальні і дуже цінні властивості. Наша культура не тільки виявляла, але і заохочувала тих, хто сильний духом і тілом. Саме вона виховувала у древніх русичів (народність, що мешкала на землях України у XV–XVIII століттях) здатність прийняти на себе виклик, заступитися за скривдженого або слабкого, а також вміти подолати в самому собі почуття тривоги і слабкості.

Український народ після тяжких трудових буднів із задоволенням брав участь в іграх дітей. Дорослі навчали малюків розвагам, відпочинку, народним гулянням. Однак ці заходи носили масовий характер. У них брали участь усі – від

наймолодших до найсильніших і досвідчених. Люди відпочивали не тільки беручи участь в іграх, але і спостерігали в якості глядачів за тим, що відбувається.

Національний український спортивний напрям, яким є хортинг, потрібно просувати в міжнародне спортивне співтовариство, у програму Всесвітніх Ігор, а далі і як олімпійську дисципліну. Хортинг як вид спорту необхідно зробити загальнодоступним і масовим. Потрібно прагнути до того, щоб наш національний вид спорту пробивався і в Олімпійські Ігри, і взагалі став відомим у світі. А головне, щоб про нього добре знали в Україні, щоб він розвивався у нас саме як масовий загальнодоступний вид спорту, який у спортивні зали залучає широкі маси дітей та молоді. При цьому він досить популярний серед громадян України. Але потрібно прагнути розширювати число учасників спортивних змагань з хортингу.

Унікальність культури кожного народу є не тільки його відмітним знаком, а й становить феномен культурного різноманіття людської цивілізації в цілому. Таким феноменом в Україні є хортинг. Культура України повністю відображена в ньому, а також є невід'ємною його частиною.

Україна – країна, що володіє величезним культурним спадком і багатовіковими військовими, бойовими, оздоровчими, лікувальними, культурними традиціями. Історичні та географічні особливості нашої країни сприяли тому, що Україна розвивалася як держава, де жили та розвивалися безліч культур, взаємодоповнюючи одна одну. Саме ця характерна риса робить український національний вид спорту привабливим для іноземців, які на протязі не одного століття намагаються осягнути загадкову українську душу, її доброту, щирість і довірливість, від якої іноді наш народ і страждає. Але хортинг, одночасно з виховними технологіями, є сильним прикладним одноборством, що підкреслює мужність і звитягу нашої нації.

Досягнення України в області спорту, літератури, музики, балету, театру, образотворчого мистецтва визнані в усьому світі. Хортингу виповнилося 6 років, і він тільки набирає обертів щодо свого розвитку в Україні і за кордоном. Але величезний потенціал хортингу визнають не тільки українські майстри єдиноборств, а також провідні закордонні спеціалісти бойових мистецтв, які гарно відомі у світі.

Хортинг пронизаний культурою українців. Середовище життєдіяльності в сучасній Україні включає значну кількість цінних історичних об'єктів, пам'ятників історії і культури, об'єктів культурної спадщини, маємо свою вишиванку, свій вид спорту хортинг, свою мову і культуру. Виходячи із законодавства визначення (обґрунтування) історико-культурної цінності є актуальним для різних типів об'єктів як матеріальних, так і духовних, що володіють ознаками об'єкта культурної спадщини. Неозброєним оком видно те, що хортинг безсумнівно володіє ознаками спадщини українського народу.

У роботах з виявлення цінності хортингу як української спадщини та прийняття рішення про включення його до певного реєстру, вирішальними є питання встановлення і визначення історико-культурної цінності хортингу. Роль організатора робіт щодо обґрунтування і ухвалення рішення належить Міністерству молоді та спорту України. У державного органу є механізми і засоби

щодо забезпечення об'єктивності прийнятих рішень, що визначають долю і статус хортингу як національного виду спорту України, певного об'єкта культурної спадщини нашої нації. Пошуку відповіді на дане питання присвячена робота Української федерації хортингу, яка має статус національної спортивної федерації.

У наукових публікаціях все частіше піднімаються питання актуалізації історико-культурної цінності хортингу як об'єкта історичного минулого в світлі сучасного спортивного розвитку людей. Питання актуальності кола робіт щодо виявлення, встановлення, визначення та збереження історико-культурної цінності хортингу як об'єкта культурної спадщини також широко висвітлюються. Сучасні дослідники історико-культурної цінності спадщини України більшою мірою орієнтуються на вивчення історичних і загальнотеоретичних проблем, змістовних методичних питань та традицій, якими користується хортинг у своїй роботі. Система представлена логічним порядком послідовних заходів – науково-дослідних, експертних та правових дій. Відомості про історико-культурну цінність хортингу, виявлені у ході наукових досліджень, стають основою для визначення експертами особливостей національного виду спорту – його предмета діяльності.

Методика встановлення історико-культурної цінності хортингу має наступні характеристики:

хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;

хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;

хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;

хортинг забезпечує однозначність висновку щодо наявності історико-культурної цінності як продовжувача українських бойових традицій і звичаїв;

хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних громадських організацій (місцевих федерацій хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України.

Ці життєстверджувальні засади сформульовані у Декларації Української федерації хортингу.

1.6. Декларація хортингу

Ми, керівники і працівники всеукраїнської, обласних, міських та районних федерацій, окремих клубів та спортивних секцій хортингу в Україні, відчуваючи свою відповідальність за теперішній і майбутній розвиток хортингу і своєї країни заявляємо:

«Патріотизм»

1. Сьогодні ми є громадянами і патріотами України, лідерами суспільства і керівниками громадських спортивних об'єднань хортингу, завтра на наші місця прийдуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь. Від наших сумісних зусиль, від того, як ми передамо вчення, бойові та культурні традиції українського народу залежить, яким буде світ, сім'я хортингу, суспільство нового покоління.

Ми бажаємо мати мир для українців, здорове суспільство, міцну сім'ю, квітучу Державу, могутню Національну збірну команду України з хортингу.

«Здорова нація»

2. Відчуваючи свою відповідальність перед майбутнім виду спорту – Хортинг, народженого та визнаного в країні, ми прагнемо до рішення проблем сьогодення і висловлюємо «Ні» – розвиненню в дитячому та юнацькому середовищі наркоманії, СНІДу, вільного сексу, розвиненню дитячої хворобливості в нашій країні.

Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості.

«Професіоналізм»

3. Готуючи молодь стати майбутніми лідерами Хортингу в Україні, ми бачимо перспективу розвитку в укріпленні професійних відносин між місцевими осередками Української національної федерації. Відносин чистих, прозорих, безкорисливих, могутніх і довгострокових. Ми будемо постійно вдосконалювати методи роботи, підвищувати якість проведення занять, особисту спортивну майстерність в хортингу.

«Професіоналізм і порядність!» – віднині становляться життєвим девізом працюючого колективу всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу»!

«З вірою в серці»

4. Люди живуть і люди вмирають. Після людини залишається тільки пам'ять та ім'я. Тільки з вірою в Господа Бога, згідно Його великих законів праведності, людина в змозі приймати справедливі і вірні рішення, робити вчинки, які залишать про нас світлу пам'ять та добре ім'я. Вчитель – найблагородніша з усіх професій на світі. Навчаючи хортингу з вірою в серці ми навчаємо миру, навчаємо жити.

Нехай наші діти – наша надія і наше натхнення, навчаться в нас любити і вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру і благодійності.

«Сім'я – центр життя людини»

5. Розуміючи цінність сім'ї для суспільства ми бачимо перспективу в укріпленні інституту сім'ї та сімейних цінностей. Сім'я – основа моральних і соціальних устоїв суспільства, центр життя людини. В ній беруть початок народження, любов, щастя і майбутнє кожного з нас. Тому найголовніша якість, яку прищеплює тренерський колектив нашої федерації свої учням – синовня шанобливість до матері та батька.

Моральність і чистота відносин – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, синовня шанобливість до матері та батька, людей, які подарували дитині світ – джерело започаткування ще в дитинстві такої моральності та істинного виховання.

«Хортинг – шлях до самовдосконалення»

6. Кожна людина, яка займається в спортивних залах Української Федерації Хортингу повинна відчувати себе в доброму і поважному оточенні однодумців, які прагнуть до великої і світлої мети, вдосконалення своїх фізичних та моральних якостей – сили тіла і духу!

Наша організація обіцяє підтримувати і втілювати в життя програми Уряду України, які здатні допомогти підростаючому поколінню вести здоровий спосіб життя, стати справжніми громадянами і патріотами нашої Батьківщини.

Українська Федерація Хортингу – Федерація нашої Батьківщини!

Нехай слова Декларації нашої громадської організації, від кожного члена Федерації України доторкнуться до кожного українського гарячого і палкого серця. Нехай вогонь боротьби за мир, щастя, заможність і порядок в країні, здорове і радісне дитинство наших малюків, добробут та пошану літніх людей, світлу пам'ять пращурів, захованих в нашій рідній землі, моральність і патріотизм суспільства, перетвориться в наші конкретні достойні вчинки та благородні дії.

Будемо гідні високого покликання українців!

Ці цінності декларує вся спільнота українського хортингу в світі!

1.7. Програма підтримки хортингу – національного виду спорту України

1. ЗАГАЛЬНА ЧАСТИНА

Курс здійснюваних в Україні реформ передбачає чітку соціальну спрямованість перетворень у всіх сферах суспільного життя. Особливу роль в його реалізації виконують галузі спортивно-фізкультурної, соціально-культурної сфери, у яких акумулюються соціальні інтереси різних верств населення і які безпосередньо націлені на задоволення людських потреб у культурно-освітньому та інтелектуальному розвитку й відпочинку. Сучасне, притаманне європейському суспільству розуміння функцій спорту і культури, їхня роль у суспільному житті виходить далеко за межі бачення їх як сфери чистого виду спорту, мистецтва, естетичних і духовних пошуків, збереження та плекання фольклорних традицій.

На сучасному етапі суспільно-історичного розвитку, хортинг покликаний відігравати роль консолідації спортивної складової суспільства на основі духовних і загальнолюдських цінностей, традицій і звичаїв України. Саме хортинг має стати майданчиком для діалогу різних видів спорту, культур і етнокультурних груп. Хортинг у цьому плані розглядається як один із потужних рушіїв соціального та економічного розвитку, національний вид спорту, який охопив велику кількість людей, залучив дітей та молодь до занять хортингом у спортивні зали.

Хортинг формує імідж нашої країни на міжнародній спортивній арені, служить інструментом просування її зовнішньополітичних інтересів. Історично доведено, що політичні та економічні успіхи держави мають бути підкріплені її успішною культурно-спортивною промоцією у світі. І навпаки, прогресивний, розвинений, співзвучний відповідним сучасним тенденціям вид спорту хортинг має потенціал щодо підтримки позитивного образу української нації. Хортинг допомагає зберегти історичну суб’єктність нашій країні, виховує гідних людей, патріотів, готує їх до життя в Україні.

Особливістю галузі хортингу є те, що основні результати його спортивної діяльності виражаються, як правило, у відкладеному соціальному ефекті і проявляються в збільшенні інтелектуального потенціалу, зміні ціннісних орієнтацій і норм поведінки людини, позначаються на модернізації всього українського суспільства. Очевидно, що наслідки такого роду діяльності не піддаються звичайним статистичним вимірам.

Однак у практиці вітчизняної статистики, державного та регіонального управління існує система показників, що можуть бути використані для оцінювання розвитку середовища хортингу:

показники, що характеризують фінансове забезпечення сфери хортингу;

показники рівня розвитку інфраструктури Всесвітньої та Української федерації хортингу;

рівень залучення людей у різноманітні форми тренувань, змагань, суддівства заходів, обслуговування проведення семінарів, фестивалів;

показники кадрового потенціалу сфери хортингу.

Програма підтримки національного виду спорту України хортингу (далі – Програма) підготовлена відповідно до Конституції України, Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про культуру», «Про місцеве самоврядування в Україні», постанови Кабінету Міністрів України «Про нормативи забезпечення населення клубними закладами», наказу Міністерства молоді та спорту України «Про надання Українській федерації хортингу статусу національної спортивної федерації».

Програма розроблена за результатами обговорення напрямів розвитку національного виду спорту України хортингу серед широкого кола фахівців галузі фізичної культури і спорту, науковців, представників громадських організацій, потенційних одержувачів послуг. Це дало змогу виробити спільні позиції, розробити перспективний план заходів для впровадження хортингу у закладах освіту України.

2. ПРОБЛЕМАТИКА ПРОГРАМИ

В Україні станом на 2014 рік функціонує 354 клуби хортингу, у сільській місцевості – 26. Усього відділень ДЮСШ з хортингу в Україні – 12. При закладах загальної середньої і дошкільної освіти діють 215 гуртків з хортингу, спортивних секцій, клубних формувань та колективів спортивної підготовки з хортингу, з яких 127 мають у складі фахівців зі званнями майстер спорту України з хортингу та декілька спортсменів мають звання – Майстер спорту України з хортингу міжнародного класу.

Сучасний стан впровадження занять з хортингу для населення в сільській місцевості потребує активізації та модернізації, оскільки не задовольняє вимог щодо рівня спортивного і культурного обслуговування населення, надання якісних фізкультурно-оздоровчих, культурних та освітніх послуг.

У деяких клубах хортингу, особливо у сільській місцевості, ведуться застарілі форми роботи, які можливо поновити за сприянням держави. Застаріла матеріально-технічна база: спортивне екіпірування і спорядження хортингістів, м'яке покриття для занять, допоміжна техніка не оновлювалися багато років, відсутність або мала кількість оргтехніки. У більшості випадків персонал клубів хортингу не бере участі в грантових проектах.

Заклади освіти в сільській місцевості, в яких створені гуртки хортингу, завжди були осередками організації дозвілля, розвитку спорту, народної творчості та збереження народних традицій, перебувають у кризовому стані, не мають необхідних технічних засобів. Рідко для мешканців села здійснюється спортивне свято або фестиваль хортингу, проводяться семінари з хортингу, показ театральних вистав, організовуються концерти професійних митців. Основними причинами такого явища є незабезпеченість матеріально-технічної бази сільських закладів фізичної культури і відсутність тренерів з хортингу та інших необхідних фахівців.

До зниження продуктивності діяльності клубів хортингу в сільській місцевості окрім застарілої матеріально-технічної бази, призводить низька активність місцевої громади.

3. МЕТА І ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ

Підтримка клубів хортингу шляхом допомоги в активізації їх роботи та проведення заходів.

Програма розроблена для:

забезпечення реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту в частині модернізації роботи та розвитку національного виду спорту України хортингу;

сприяння проведенню спортивно-масових і культурно-мистецьких заходів, спортивних змагань з хортингу серед дітей та молоді, концертів самодіяльних колективів, конкурсів художньої самодіяльності тощо;

створення належних умов для налагодження та урізноманітнення фізкультурно-оздоровчої діяльності засобами хортингу, а також культурного обслуговування населення в сільській місцевості;

підтримки тренерських колективів філій Української федерації хортингу, колективів художньої самодіяльності та можливості презентації їх кращих програм у регіоні;

підтримки кращих клубів хортингу та спортсменів для забезпечення їх сучасними технічними засобами (спортивна форма і екіпірування, м'яке покриття для занять, комп’ютери, проектори, тощо) та оновлення спортивних костюмів;

сприяння активізації спортивних поїздок збірних команд з хортингу серед юнаків, кадетів, юніорів та молоді, творчих колективів регіону завдяки купівлі автобуса для потреб галузі хортингу;

створення сприятливих умов для сучасної навчально-тренувальної діяльності з хортингу, культурної та художньої освіти;

створення сприятливих умов, відкриття спортивних залів та майданчиків для проведення тренувань і змагань з хортингу, розвитку співробітництва, спілкування;

стимулювання громадської активності в галузі фізичної культури, національного виду спорту хортингу;

збереження і розвитку існуючої мережі клубів хортингу, а також відкриття нових.

4. ОСНОВНІ ЗАХОДИ ПРОГРАМИ

Заходи Програми передбачають:

проведення спортивних змагань з хортингу, показових виступів спортсменів і тренерів, фестивалів, кінопоказів, концертів, майстер-класів, зустрічей з відомими людьми, діячами спорту, культури і мистецтва в спортивних залах та інших спорудах регіону;

організація відряджень спортивних делегацій хортингістів, гастролей колективів художньої самодіяльності на території регіону;

проведення звітів з презентацією хортингу як національного виду спорту України, мистецького потенціалу кожного району в регіоні та організація чемпіонату України за участі кращих спортсменів з хортингу в регіоні;

проведення конкурсу на кращі клуби хортингу в регіоні та забезпечення їх спортивним обладнанням і сучасними технічними засобами;

закупівля автобуса для потреб галузі хортингу;

проведення конкурсу серед колективів хортингу для надання їм фінансової підтримки для пошиття офіційних спортивних і цивільних костюмів.

Проведення конкурсу на кращі клуби хортингу в регіоні та забезпечення їх сучасним спортивним обладнанням і технічними засобами та конкурсу серед колективів спорту для надання їм фінансової підтримки на пошиття офіційних спортивних костюмів визначається положеннями (із зазначенням умов, порядку, термінів проведення тощо), які затверджуються відповідними наказами департаменту з питань фізичної культури і спорту, культури, національностей та релігій облдержадміністрації після погодження постійною комісією з питань культури, історико-культурної спадщини, туризму, духовного відродження та засобів масової інформації обласної ради народних депутатів.

Інформація про спортивні змагання з хортингу, конкурси (в т. ч. відповідні накази) розміщуватимуться на сайтах обласної державної адміністрації, обласної ради, сторінці департаменту та надсилатимуться районним державним адміністраціям, структурним підрозділам з питань фізичної культури і спорту райдержадміністрацій, обласній федерації хортингу, ЗМІ.

Для розгляду матеріалів і конкурсних пропозицій та визначення переможців утворюється конкурсна комісія, персональний склад якої затверджується наказом департаменту з питань фізичної культури і спорту, національностей та релігій обласної державної адміністрації після погодження постійною комісією з питань фізичної культури, історико-культурної спадщини, туризму, духовного відродження та засобів масової інформації обласної ради.

5. ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ

Фінансування Програми здійснюється у межах асигнувань, передбачених обласним бюджетом, а також з інших джерел, не заборонених чинним законодавством України. Орієнтований обсяг бюджетних фінансових ресурсів, необхідних для реалізації Програми визначається оргкомітетом заходів.

6. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Виконання заходів Програми забезпечить активізацію діяльності клубів хортингу в регіоні, урізноманітнення фізкультурно-спортивного та культурного дозвілля населення, надасть можливість працівникам галузі хортингу розширити спектр надання послуг у закладах спорту, освіти і культури.

Виконання цієї Програми сприятиме:

поліпшенню якості, доступності і асортименту надання послуг з фізкультурного обслуговування населення, враховуючи особливості розселення і регіональну специфіку проживання людей у сільських населених пунктах;

підтримку проведення спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих і культурно-мистецьких заходів з хортингу;

запровадження нових форм діяльності сільських закладів, сприяння широкому доступу до зазначених закладів та спортивних клубів хортингу сільських жителів;

покращення матеріально-технічної бази клубів хортингу в регіоні;

презентації кращих клубів хортингу, спортивних і творчих досягнень усіх районів області;

покращення транспортного обслуговування для відряджень спортивних команд, поїздок установ та колективів галузі хортингу, забезпечення проведення спортивно-масових і культурно-мистецьких заходів і подій;

заохочення громадськості до творчої самореалізації та стимулювання творчої активності аматорських клубів хортингу, які діють при закладах освіти області.

7. ОРГАНІЗАЦІЯ ВИКОНАННЯ ТА КОНТРОЛЬ

Розробником Програми є департамент з питань фізичної культури, національностей та релігій обласної державної адміністрації.

Організація та виконання Програми покладається на департамент з питань фізичної культури, національностей та релігій облдержадміністрації, структурні підрозділи з питань фізичної культури райдержадміністрацій і виконкомів міст обласного значення, обласну федерацію хортингу. До реалізації програми залучається Українська федерація хортингу за договором.

До реалізації заходів Програми можуть залучатися державні, комунальні і громадські установи та організації, інститути громадянського суспільства, спортивні колективи та спортсмени.

Контроль за виконанням програми покладається на постійну комісію з питань фізичної культури, історико-культурної спадщини, туризму, духовного відродження та засобів масової інформації обласної ради.

8. РОЗРОБКА І РЕАЛІЗАЦІЯ КОМПЛЕКСУ ЗАХОДІВ ЩОДО РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ

1. Основними напрямами розробки та реалізації комплексу заходів з розвитку та популяризації хортингу як національного виду спорту та важливої складової здорового способу життя є:

1) визначення пріоритетних напрямів розвитку хортингу як складової здорового способу життя особистості;

2) підтримка проектів з розвитку національного виду спорту хортинг у засобах масової інформації та мережі Інтернет;

3) розширення аудиторій і підвищення якості популяризаційної роботи з розвитку хортингу, здорового способу життя провідних телевізійних каналів, включаючи загальноукраїнські телеканали;

4) формування державного замовлення на виробництво і розповсюдження кінематографічної, друкованої та наочної продукції, телерадіопрограм та інтернет-ресурсів в області хортингу, здорового способу життя, фізичної культури;

5) впровадження моральних цінностей хортингу, ідей національного виду спорту та виховання особистості;

6) розробка та реалізація всеукраїнських інформаційно-пропагандистських кампаній щодо розвитку хортингу в рамках руху «Спорт для всіх»;

7) проведення оцінки ефективності популяризації хортингу і здорового способу життя;

8) надання інформаційної підтримки населенню в організації занять з хортингу;

9) розробка системи заходів з популяризації хортингу, здорового способу життя, фізичної культури особистості в освітніх установах, за місцем роботи,

проживання та відпочинку населення, проведення всеукраїнських міжнародних спортивних форумів «Хортинг – національний вид спорту України».

2. Для популяризації хортингу як важливої складової здорового способу життя необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

1) розробка та реалізація інформаційно-пропагандистських кампаній щодо розвитку хортингу, в тому числі в рамках підготовки та проведення в 2020 році Кубку світу з хортингу в м. Києві;

2) розробка і реалізація на загальноукраїнських телеканалах фізкультурно-оздоровчих програм в допомогу людям, які самостійно займаються хортингом;

3) здійснення досліджень з виявлення інтересів, потреб і мотивацій різних груп населення та визначення ефективності роботи з популяризації хортингу, фізичної культури і здорового способу життя;

4) використання можливостей мережі Інтернет для пропаганди фізкультурно-оздоровчих можливостей хортингу, особливо серед підростаючого покоління;

5) активне залучення до справи розвитку хортингу провідних спортивних фахівців, спортсменів, політиків, громадських діячів, використання соціальної реклами в пропаганді здорового способу життя і занять хортингом;

6) проведення заходів щодо розповсюдження передового досвіду роботи з розвитку хортингу;

7) поліпшення науково-освітньої роботи в освітніх установах, за місцем роботи, проживання та відпочинку населення з пропаганди хортингу, можливостей спортивно-оздоровчої діяльності щодо профілактики негативних соціальних явищ, викорінення шкідливих звичок;

8) удосконалення реклами та організація пропаганди хортингу як складової здорового способу життя учнівської та студентської молоді;

9) видання методичних матеріалів і посібників з тематики хортингу.

3. Очікуваними результатами розвитку та популяризації хортингу є:

1) на першому етапі:

розширення на телеканалах, виходячи з концепції їх мовлення, спортивної тематики щодо занять хортингом у програмах для дітей і юнацтва;

збільшення числа дітей, підлітків та молоді, які систематично займаються хортингом та беруть участь у масових всеукраїнських пропагандистських кампаніях фізкультурно-оздоровчого спрямування;

забезпечення широкого висвітлення підготовки та проведення офіційних спортивних змагань з хортингу, які проводяться згідно календарного плану Міністерства молоді та спорту України;

2) на другому етапі:

підвищення ступеня інформованості та рівня знань різних категорій населення з питань хортингу, здорового способу життя;

збільшення числа осіб економічно активного населення та осіб старшого віку, які систематично займаються хортингом і беруть участь у масових всеукраїнських кампаніях фізкультурно-оздоровчого спрямування, змаганнях та фестивалях з хортингу в різних областях України;

збільшення числа осіб, які займаються хортингом самостійно і використовують інформаційну підтримку засобів масової інформації та мережі Інтернет;

формування громадської думки щодо необхідності ведення здорового способу життя та потреби в систематичних заняттях хортингом, фізичною культурою і спортом (особливо серед дітей та молоді).

9. МОДЕРНІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ХОРТИНГУ ЯК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ І ГРУП НАСЕЛЕННЯ У ДОШКІЛЬНИХ, ШКІЛЬНИХ І ПРОФЕСІЙНИХ ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ

1. Основними напрямами модернізації системи фізичного виховання засобами хортингу різних категорій і груп населення, в тому числі в дошкільних, шкільних і професійних освітніх установах, є:

1) модернізація фізичного виховання засобами хортингу в освітніх установах;

2) вдосконалення фізичного виховання у процесі занять хортингом дорослого населення, в тому числі осіб, які потребують соціальної підтримки;

3) вдосконалення фізичного виховання осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів і залучення їх до занять хортингом;

4) поліпшення фізичної підготовки військовослужбовців і осіб, що проходять спеціальну службу, розвиток військово-прикладного та службово-прикладного хортингу;

5) підвищення ефективності фізичної підготовки молоді допризовного віку засобами хортингу;

6) поліпшення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед соціально незахищених верств суспільства.

2. Для модернізації системи фізичного виховання засобами хортингу різних категорій і груп населення, в тому числі в дошкільних, шкільних і професійних освітніх установах, необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

1) розвиток хортингу, фізичне виховання учнів засобами хортингу в освітніх установах, в тому числі:

модернізація фізичного виховання і розвиток спорту в освітніх установах;

створення умов і стимулів для розширення мережі фізкультурно-оздоровчих комплексів, дитячо-юнацьких спортивних клубів хортингу та спортивних команд, що функціонують на базі освітніх установ і за місцем проживання;

впровадження нових спортивних секцій та гуртків з хортингу, проектів освітніх установ з обов'язковим будівництвом об'єктів спорту (спортивних залів для занять хортингом, в тому числі тренажерних, басейнів, багатопрофільних і комплексних площинних спортивних споруд);

вдосконалення державних санітарно-епідеміологічних правил і нормативів для дитячих дошкільних установ, що забезпечують необхідний тижневий руховий режим дошкільнят, в тому числі засобами хортингу, в залежності від віку та стану здоров'я дітей;

збільшення охоплення дітей, які відвідують дошкільні освітні установи, обов'язковими і додатковими заняттями хортингом за програмами дошкільних освітніх установ;

впровадження в систему освітніх установ моніторингу стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості;

оснащення загальноосвітніх шкіл та установ додаткової освіти дітей необхідним спортивним інвентарем та обладнанням для занять хортингом;

збереження обов'язкової форми освіти хортингу – для учнів в обсязі не менше 3 год з урахуванням однієї додаткової години в тиждень відповідно до державних освітніх стандартів України, затверджених Міністерством освіти і науки України, істотне збільшення обсягу спортивної роботи в загальноосвітніх установах в позаурочний час з хортингу шляхом доповнення блоку додаткової освіти освітніми програмами спортивно-оздоровчих груп і груп початкової підготовки спортивних шкіл для реалізації необхідного тижневого обсягу рухового режиму не менше 8 год на тиждень (для студентів – не менше 4 год обов'язкових занять хортингом на тиждень відповідно до тижневої рухової активності в обсязі не менше 8 год);

вдосконалення системи фізкультурних і спортивних заходів з хортингу для всіх категорій учнів і студентів;

впровадження рекомендацій щодо підвищення ефективності проведення обов'язкових уроків (занять) фізичної культури з елементами хортингу в системі освітніх установ;

створення в загальноосвітніх установах спортивних класів з хортингу і класів з поглибленим вивченням предмета «Фізична культура» на основі хортингу;

створення в освітніх установах дитячо-юнацьких спортивних клубів (центрів) хортингу, сприяння відкриттю дитячих гуртків і секцій з хортингу;

розробка і впровадження освітніх програм фізичного виховання засобами хортингу для дітей з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів для освітніх закладів усіх типів;

вдосконалення програм підвищення кваліфікації тренерів з хортингу, вчителів фізичної культури і тренерів-викладачів ДЮСШ з урахуванням введення методик, які розробили науковці науково-методичної колегії української федерації хортингу;

встановлення вимог щодо забезпечення безпеки життя і здоров'я учнів під час проведення занять хортингом;

розробка зразкових навчальних програм з хортингу за рівнями освіти, що враховує індивідуальні здібності і стан здоров'я учнів, відповідно до розпоряджень Міністерства освіти і науки України, і оцінка ефективності цих програм;

організація щорічного всеукраїнського огляду-конкурсу на кращу організацію спортивно-масової роботи з хортингу серед учнів та студентів;

вдосконалення переліку акредитаційних показників діяльності навчальних закладів, у яких працюють відділення хортингу, з урахуванням ефективності системи фізичного виховання студентів і організації спортивно-масової роботи;

розвиток інфраструктури дитячо-юнацького та спортивно-оздоровчого хортингу та його впровадження в освітніх установах, в спортивно-оздоровчих таборах, базах рекреаційно-реабілітаційного типу і установах санаторно-курортного профілю;

створення в освітніх установах клубів хортингу і вдосконалення підготовки інструкторів спортивного та оздоровчого хортингу;

2) фізичне виховання дорослого населення засобами хортингу, в тому числі:

включення питань розвитку хортингу в колективні договори між профспілками і роботодавцями;

розробка комплексу заходів щодо надання підтримки підприємствам (незалежно від форм власності), які підтримують хортинг, здійснюють будівництво спортивних залів і споруд тощо;

розробка фізкультурно-оздоровчих програм занять з хортингу для громадян старшого і похилого віку;

вдосконалення кадрового забезпечення фізкультурно-оздоровчої та масової спортивної роботи на підприємствах і в установах, а також за місцем проживання населення, впровадження методик хортингу в зазначені програми підготовки та оздоровлення громадян;

створення умов для фізкультурно-оздоровчих занять хортингом громадян старшого віку, в тому числі в стаціонарних установах соціального обслуговування;

сприяння розвитку фізичної активності різних категорій і груп населення, заняттям хортингом як національним видом спорту;

стимулювання роботодавців для створення умов для фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з хортингу, а також занять хортингом і популяризації здорового способу життя серед працівників;

розробка заходів щодо залучення волонтерів (інструкторів з хортингу) для роботи з працездатним населенням, особами старших вікових груп;

3) фізичне виховання засобами хортингу осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів, інших категорій населення, в тому числі:

розробка заходів щодо залученню до занять хортингом осіб з обмеженими можливостями здоров'я, інвалідів та соціально незахищених верств суспільства;

забезпечення доступності об'єктів спорту для занять хортингом для осіб з обмеженими можливостями здоров'я, інвалідів та соціально незахищених верств суспільства;

розробка сучасних науково обґрунтованих методик, програм і технологій фізичного виховання і спортивного тренування з хортингу інвалідів;

створення умов для систематичних занять хортингом в спеціалізованих освітніх установах;

розробка нормативних правових документів щодо створення відділень і груп з хортингу для дітей-інвалідів в дитячо-юнацьких спортивних школах і адаптивних дитячо-юнацьких спортивних школах;

організація на базі навчальних закладів України науково-практичних центрів з адаптивного хортингу та хортингу для інвалідів;

створення програмно-методичного забезпечення фізичної та соціальної адаптації та інтеграції інвалідів у вид спорту хортинг за адаптивними методиками занять;

розробка програм щодо залучення до спортивно-оздоровчих занять з хортингу осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів;

розробка заходів щодо кадрового забезпечення фізкультурно-спортивної роботи з хортингу серед осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів;

прийняття необхідних заходів щодо поліпшення умов у виправних установах для заняття засудженими фізичною культурою з елементами хортингу;

4) фізичне виховання військовослужбовців і осіб, що проходять спеціальну службу, розвиток військово-прикладного та службово-прикладного хортингу, фізична підготовка молоді допризовного віку, в тому числі:

модернізація системи спортивної та технічної підготовки допризовної молоді, в тому числі збільшення фінансового забезпечення військово-прикладного та поліцейського хортингу, а також єдиного переліку вимог до фізичної підготовленості призовників;

проведення спортивно-масової роботи з хортингу серед всіх категорій військовослужбовців та осіб, які проходять спеціальну службу, з урахуванням їх фізкультурних і спортивних інтересів;

проведення щорічних оглядів спортивно-масової роботи з хортингу;

прийняття програм розвитку військово-прикладного та службово-прикладного хортингу;

проведення відомчих і міжвідомчих фізкультурних і спортивних заходів з хортингу для професійно-прикладної підготовки військовослужбовців та поліцейських;

розвиток службово-прикладного хортингу органами безпеки і правопорядку спільно з суспільно-державними організаціями;

забезпечення об'єктів спорту щодо розвитку військово-прикладного та службово-прикладного хортингу сучасним обладнанням та інвентарем;

вдосконалення системи підготовки та атестації тренерів та суддів з військово-прикладного та службово-прикладного хортингу;

розвиток системи додаткової освіти дітей шляхом збільшення спортивних секцій хортингу, кількості дитячо-юнацьких спортивно-технічних шкіл, а також спортивно-технічних клубів для дітей та підлітків;

створення експериментальних майданчиків для апробації та впровадження нових форм оздоровчих і фізкультурно-спортивних технологій хортингу, фізичної підготовки молоді допризовного віку;

розробка програм та методичних рекомендацій з фізичної підготовки громадян допризовного та призовного віку за методиками хортингу відповідно до вимог органів виконавчої влади України, в яких передбачена військова служба;

здійснення спортивного шефства військових частин, вищих військових навчальних закладів та вищих навчальних закладів силових структур над освітніми установами, дитячими спортивними клубами хортингу.

3. Очікуваними результатами модернізації системи хортингу як засобу фізичного виховання різних категорій і груп населення, в тому числі в дошкільних, шкільних і професійних освітніх установах, є:

1) на першому етапі:

забезпечення тижневого рухового режиму учнів і студентів засобами хортингу в обсязі не менше 6–8 год залежно від віку та стану здоров'я;

залучення до систематичних занять хортингом не менше 60 відсотків учнів і студентів денної форми навчання;

збільшення частки учнів і студентів, які відвідують оздоровчі тренування з хортингу, віднесених до спеціальних медичних груп, до 75 відсотків;

збільшення частки тих, хто самостійно займається хортингом, до 10 відсотків загальної чисельності населення;

введення нових державних освітніх стандартів з хортингу для всіх груп ДЮСШ;

реалізація заходів щодо впровадження виробничої фізичної культури та хортингу і залучення до занять виробничої фізичною культурою працівників в обсязі до 10 відсотків загальної чисельності цієї категорії населення;

створення умов для занять хортингом для осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів, збільшення числа тих, хто займається, до 10 відсотків;

2) на другому етапі:

забезпечення 100-відсоткового охоплення дітей, які відвідують дошкільні освітні установи, обов'язковими і додатковими заняттями фізичною культурою з елементами хортингу;

залучення до систематичних занять хортингом не менше 30 відсотків учнів і студентів денної форми навчання;

забезпечення освітніх установ об'єктами спорту, спортивними залами для занять хортингом;

збільшення частки учнів і студентів, віднесених до спеціальних медичних груп, які відвідують спеціальні заняття хортингом, до 50 відсотків;

збільшення частки тих, хто самостійно займається хортингом, до 30 відсотків загальної чисельності населення України;

створення в муніципальних установах для спортсменів хортингу інфраструктури фізкультурно-спортивного та оздоровчого призначення та рекреаційних територій;

збільшення частки тих, хто займаються виробничою фізичною культурою з елементами хортингу в організаціях, до 25 відсотків загальної чисельності їх працівників;

збільшення частки осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів, які систематично займаються хортингом, до 20 відсотків;

збільшення частки військовослужбовців і осіб, що проходять спеціальну службу, здали нормативи з фізичної підготовки на «добре» і «відмінно», до 90 відсотків, що мають спортивний розряд – до 60 відсотків і займаються хортингом у вільний від служби час, займаються також фізичною культурою і спортом не менше 5 год в тиждень – до 100 відсотків;

збільшення до 80 відсотків загальної чисельності допризовної молоді частки осіб, фізично підготовлених до служби в лавах Збройних Сил України і військах органів безпеки і правопорядку.

10. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ТА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ХОРТИНГУ НА МІЖНАРОДНІЙ СПОРТИВНІЙ АРЕНІ, ПОСИЛЕННЯ ЗАХОДІВ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ СПОРТСМЕНІВ І ТРЕНЕРІВ

1. Основними напрямами вдосконалення підготовки спортсменів високого класу та спортивного резерву хортингу для підвищення конкурентоспроможності українського спорту на міжнародній спортивній арені і посилення заходів соціального захисту спортсменів і тренерів з хортингу є:

1) розвиток дитячо-юнацького хортингу, системи відбору і підготовки спортивного резерву;

2) розвиток студентського хортингу;

3) вдосконалення системи розвитку хортингу вищих досягнень;

4) посилення заходів соціального захисту спортсменів і тренерів;

5) зміцнення міжнародних спортивних зв'язків.

2. Для вдосконалення підготовки хортингістів високого класу та спортивного резерву для підвищення конкурентоспроможності хортингу на міжнародній спортивній арені і посилення заходів соціального захисту спортсменів і тренерів необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

1) модернізація системи розвитку дитячо-юнацького хортингу та підготовки спортивного резерву, включаючи вдосконалення системи відбору талановитих спортсменів і стимулювання тренерсько-викладацького складу;

2) сприяння розвитку всеукраїнських установ спортивної підготовки, які мають відділення хортингу;

3) стимулювання розвитку системи додаткової освіти в сфері хортингу, створення дитячих спортивних шкіл, а також секцій і спортивних клубів з хортингу для дітей та дорослих;

4) проведення наукових досліджень і розробок в області теоретико-методичних і медико-біологічних основ системи підготовки спортивного резерву у виді спорту хортинг;

5) вдосконалення системи проведення всеукраїнських змагань серед шкільних команд з хортингу з метою залучення більшої кількості дітей та підлітків до заняття спортом і відбору найбільш талановитих з них для заняття хортингом вищих досягнень;

6) розробка та впровадження системи багаторічного спортивного відбору обдарованих юних хортингістів на основі модельних характеристик фізичної та технічної підготовленості, фізичного розвитку і оцінки стану здоров'я;

7) введення установ освіти, шкіл-інтернатів спортивного спрямування та центрів освіти спортивної спрямованості для підвищення спортивної майстерності хортингістів;

8) розробка вимог до організації спеціалізованих класів з хортингу з поглибленим навчально-тренувальним процесом з урахуванням їх наповнюваності за методикою виду спорту хортинг і віку учнів;

9) розробка пропозицій щодо створення в областях України регіональних центрів спортивної підготовки (спортивного резерву) з хортингу;

10) реалізація заходів з розвитку в спортивних школах національного виду спорту хортингу;

11) розробка вимог до організації дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву з урахуванням сучасних вимог до підготовки спортсменів з хортингу високого класу;

12) розробка навчально-тренувальних програм спортивних шкіл з хортингу з урахуванням сучасних спортивних технологій.

3. Для підвищення конкурентоспроможності хортингу на міжнародній арені, розвитку студентського хортингу, вдосконалення хортингу вищих досягнень необхідно:

1) модернізувати систему підготовки хортингістів високого класу, включаючи вдосконалення системи управління процесом підготовки спортсменів високого класу;

2) розробити перспективні науково-методичні та медико-біологічні технології, спрямовані на вдосконалення змісту і структури тренувального процесу хортингістів високого класу;

3) розробити стратегічну програму розвитку хортингу до 2030 року, з включенням його до програми Всесвітніх Ігор;

4) впроваджувати інноваційні технології підготовки хортингістів, включаючи медичне забезпечення, в тому числі осіб з обмеженими можливостями здоров'я;

5) створити всеукраїнські і регіональні центри спортивної підготовки для спортивних збірних команд з хортингу в умовах середньогір'я;

6) створити систему державного замовлення з підготовки спортсменів – кандидатів до складу основних спортивних збірних команд України з хортингу, а також укладання угод з областями України про цільову підготовку спортсменів – членів спортивних збірних команд України з урахуванням пріоритетних напрямів розвитку спорту вищих досягнень в областях України;

7) розвивати молодіжні громадські організації в сфері хортингу, федерації міст і районів;

8) вжити заходів щодо розвитку студентського хортингу в Україні, включаючи створення спортивних клубів та надання інформаційної підтримки розвитку студентського хортингу у закладах вищої освіти III–IV рівнів акредитації;

9) проводити раз в 2 роки всеукраїнські універсіади та спартакіади з хортингу;

10) створити на базі вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту центри спортивної підготовки збірних команд з хортингу;

11) створити експериментальні спортивні команди з хортингу;

12) створити резервні спортивні збірні команди з хортингу для цілеспрямованої підготовки до чемпіонатів світу та Європи з хортингу, провести відбір молодих талановитих спортсменів у спортивні команди, розробити для них індивідуальні цільові програми підготовки, створити оперативну систему контролю і аналізу ефективності тренувального процесу юних хортингістів;

13) забезпечити науково-методичне та медичне супроводження спортсменів резервних спортивних команд з хортингу, а також забезпечити їх спортивним інвентарем та екіпіруванням;

14) розробити систему заходів державної підтримки розвитку хортингу з низькою самоокупністю, в тому числі прикладного виду хортингу;

15) створити систему стажування провідних тренерів з регіонів в спортивних збірних командах України з хортингу;

16) створити систему безперервної освіти, включаючи підготовку і підвищення кваліфікації тренерського складу з хортингу, фахівців спортивної медицини, спортивних суддів, які працюють в спортивних збірних командах України;

17) розробити систему заходів щодо посилення відповідальності осіб, які застосовують заборонені засоби і методи в хортингу;

18) розробити систему заходів щодо соціального захисту спортсменів і тренерів з хортингу, в тому числі шляхом посилення адресної соціальної допомоги видатним українським спортсменам;

19) розробити пропозиції про медичне страхування спортсменів – членів національної збірної команди України з хортингу;

20) сприяти розвитку практики благодійної діяльності громадян і організацій для розвитку і популяризації хортингу як національного виду спорту України.

4. Для вирішення завдань в галузі міжнародної спортивної політики у виді спорту хортингу необхідно:

1) реалізувати програму дій щодо збільшення кількості представництв України в міжнародних спортивних організаціях;

2) розширити співпрацю з міжнародними спортивними організаціями за основними напрямами розвитку хортингу;

3) розвивати зв'язки і зміцнювати позиції в європейських спортивних організаціях, розширювати зв'язки і співробітництво з азіатськими спортивними організаціями, а також забезпечити розвиток зв'язків зі спортивними організаціями інших країн, в яких працюють клуби хортингу;

4) зміцнювати зв'язки і поглиблювати співпрацю зі спортивними організаціями країн Євросоюзу;

5) розвивати співробітництво з міжнародними спортивними організаціями, що об'єднують громадян з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів;

6) підтримувати розвиток спортивних контактів і зв'язків регіонів і муніципальних утворень України з регіонами і муніципальними утвореннями зарубіжних країн щодо розвитку та популяризації хортингу серед населення;

7) розвивати співробітництво із зарубіжними спортивними організаціями та організаціями спортивного шоу-бізнесу для розкручування хортингу як національного бренду України;

8) проводити в Україні чемпіонати світу та Європи з хортингу, а також комплексні міжнародні спортивні заходи, включаючи фестивалі, інші акції фізкультурного спрямування;

9) залучати провідних зарубіжних тренерів з хортингу для роботи з українськими спортивними командами;

10) здійснювати заходи щодо захисту інтересів українського спорту і спортсменів на міжнародній арені.

5. Очікуваними результатами вдосконалення підготовки спортсменів високого класу та спортивного резерву хортингу для підвищення конкурентоспроможності українського спорту на міжнародній спортивній арені є:

1) на першому етапі:

збільшення частки осіб, які займаються хортингом у спеціалізованих спортивних установах, до 30 відсотків загальної чисельності дітей 6–15 років;

збільшення числа осіб, які займаються в спортивних школах у відділеннях хортингу на етапах підготовки до участі у чемпіонатах світу і Європи з хортингу;

завоювання спортивної збірною командою України на чемпіонаті світу з хортингу 2015 року (заплановано: м. Кендзежин-Козле, Польща) першого місця в офіційному загальнокомандному заліку;

2) на другому етапі:

збільшення частки осіб, що займаються в спеціалізованих спортивних установах, до 40 відсотків загальної чисельності дітей 6–15 років;

збільшення числа осіб, що займаються в спортивних школах у відділеннях хортингу на етапах підготовки до чемпіонатів світу і Європи з хортингу;

забезпечення успішного виступу спортивної збірної команди України на чемпіонатах світу і Європи;

збільшення українського представництва в робочих і керівних органах міжнародних спортивних федерацій та організацій;

забезпечення необхідного захисту прав і інтересів українського спорту і спортсменів в міжнародному спортивному русі.

11. РОЗВИТОК ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОГО, КАДРОВОГО, НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО І АНТИДОПІНГОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ

1. Основними напрямами розвитку організаційно-управлінського, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного і антидопінгового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності в хортингу є:

1) вдосконалення системи управління сферою хортингу на всіх рівнях;

2) поліпшення кадрового забезпечення сфери хортингу;

3) створення науково-методичної бази, підвищення ефективності медико-біологічного і антидопінгового забезпечення у сфері хортингу.

2. Для розвитку організаційно-управлінського, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного і антидопінгового забезпечення хортингу необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

1) вдосконалення взаємодії Української федерації хортингу з іншими суб'єктами фізичної культури і спорту в Україні, як державними, так і громадськими;

2) впровадження системи показників оцінки ефективності діяльності різних організацій з розвитку хортингу та використання спортивних об'єктів;

3) вдосконалення управління сферою хортингу на регіональному та муніципальному рівнях;

4) розробка програми інформатизації сфери хортингу та організація роботи щодо її впровадження;

5) розробка рекомендацій щодо організації роботи органів виконавчої влади областей України в галузі хортингу.

3. Для вирішення завдань кадрового забезпечення розвитку хортингу в Україні необхідно:

1) сформувати державне замовлення на підготовку фахівців в галузі хортингу;

2) удосконалювати перелік спеціальностей і напрямів професійної підготовки відповідно до запитів сфери хортингу;

3) оптимізувати структуру мережі освітніх установ сфери фізичної культури і спорту, у яких відкриті відділення з хортингу, в тому числі на основі створення сучасних університетських та шкільних комплексів;

4) удосконалювати систему підвищення кваліфікації фахівців у галузі хортингу, професійної перепідготовки з використанням сучасних засобів і методів;

5) організувати підготовку кваліфікованих фахівців з адаптивного хортингу;

6) організувати проведення всеукраїнського конкурсу на кращого тренера, кращого спортсмена, кращого суддю з хортингу, викладача фізичної культури, спортивного лікаря, які пов'язують свою професійну діяльність з хортингом;

7) сформувати багаторівневу систему безперервної підготовки тренерсько-викладацького складу Української федерації хортингу;

8) розробити систему заходів з підготовки кадрів, обслуговуючого і технічного персоналу, а також персоналу з підготовки та проведення спортивних заходів різного рівня, в тому числі з урахуванням проведення чемпіонатів світу і Європи з хортингу;

9) розробити заходи з підготовки волонтерів для поліпшення кадрового забезпечення розвитку хортингу в Україні.

4. Для розвитку науково-методичного, медико-біологічного і антидопінгового забезпечення хортингу необхідно:

1) вжити заходів щодо активізації наукових досліджень в галузі хортингу та спільно з Академією наук України забезпечити координацію цих досліджень;

2) забезпечити участь українських вчених в міжнародних наукових і освітніх програмах з хортингу;

3) розробити ефективні фізкультурно-оздоровчі системи, засоби і методи на основі методик хортингу, спрямовані на зміцнення здоров'я різних категорій і груп населення, підвищення і продовження працездатності та соціальної активності трудящих і пенсіонерів, а також соціальної та фізичної адаптації осіб з обмеженим здоров'ям та інвалідів;

4) забезпечити розробку та впровадження ефективних фізкультурно-спортивних технологій хортингу, модернізацію системи науково-методичного, медико-біологічного, психологічного та педагогічного забезпечення спортивних збірних команд країни та спортивного резерву з хортингу;

5) забезпечити відповідність підготовки наукових кадрів вищої кваліфікації потребам науки в сфері хортингу;

6) підвищити роль лікарсько-фізкультурних диспансерів в оцінці стану здоров'я хортингістів, їх здібностей і можливостей;

7) оптимізувати систему медико-біологічного забезпечення спортсменів збірних команд і спортивного резерву хортингу;

8) створити сучасні наукові центри для науково-методичного забезпечення національної збірної команди України з хортингу;

9) розробити комплекс заходів щодо поліпшення антидопінгового забезпечення розвитку хортингу як спорту вищих досягнень та підготовки спортивного резерву;

10) розробити та впровадити систему навчання та атестації тренерів з хортингу і лікарів національної збірної команди України з хортингу і команд областей з питань протидії застосуванню допінгу;

11) посилити відповідальність спортсменів, тренерів з хортингу та медичних працівників за використання допінгових засобів і методів для участі у змаганнях;

12) розробити та запровадити порядок медичного забезпечення спортивних змагань з хортингу.

5. Очікуваними результатами розвитку організаційно-управлінського, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного і антидопінгового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності в хортингу є:

1) на першому етапі:

створення системи організації і проведення спортивних і фізкультурних заходів з хортингу;

реформування системи і покращення роботи в забезпеченні об'єктами фізичної культури і спорту для проведення заходів з хортингу;

створення при всіх навчально-тренувальних базах спортивної підготовки збірних команд України з хортингу, медико-відновлювальних та реабілітаційних центрів;

доведення кількості штатних працівників Української федерації хортингу до оптимального рівня;

2) на другому етапі:

доведення кількості штатних працівників хортингу до оптимального рівня, що забезпечить його стабільний розвиток в усіх областях України;

збільшення до 80 відсотків частки працівників сфери хортингу, які мають вищу професійну освіту;

функціонування системи підготовки фахівців, наукових та науково-педагогічних кадрів Української федерації хортингу на рівні світових кваліфікаційних вимог.

КІНЦЕВІ ОЗНАКИ ПРОГРАМИ

Розвиток хортингу є одним з пріоритетних напрямків соціальної політики держави, оскільки національний вид спорту України охоплює фізкультурно-оздоровчою діяльністю всі категорії населення України.

Реалізація Програми дозволить залучити до систематичних занять хортингом та долучити до здорового способу життя більшість населення України, що в кінцевому рахунку позитивно позначиться на поліпшенні якості життя громадян. Істотно підвищиться конкурентоспроможність українського хортингу

на міжнародній спортивній арені, що дозволить українським спортсменам стабільно перемагати на найбільших міжнародних спортивних змаганнях, в тому числі успішно виступати на чемпіонатах світу і Європи з хортингу. Ці успіхи будуть досягнуті за рахунок створення ефективної системи підготовки спортсменів високого класу та спортивного резерву хортингу з використанням новітніх наукових досягнень.

Найважливішими елементами Програми, багато в чому визначають розвиток хортингу як національний вид спорту України на довгострокову перспективу, стануть основою забезпечення інноваційного характеру створення і розвитку інфраструктури галузі, вдосконалення навчально-методичного, тренерського, фінансового кадрового та пропагандистського забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності Української федерації хортингу.

Реалізація Програми передбачає продовження національної цільової програми з розвитку фізичної культури і спорту в Україні на перспективні року. Кінцевою метою всіх цих перетворень є внесок хортингу як національного виду спорту в розвиток людського потенціалу України та збереження і зміцнення здоров'я громадян, виховання підростаючого покоління.

РОЗДІЛ 2. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙІ ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ

2.1. Основні засади оздоровчої програми хортингу

Відмінність оздоровчого тренування від спортивного. Оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів у хортингу, то оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності та здоров'я людини.

Основна спрямованість оздоровчого хортингу – підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості хортингіста. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку.

Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвивального характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами. Дозування спеціальних фізичних вправ хортингу зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напряму сприятиме покращенню стану здоров'я в навіть нездатної ходити людини.

Тренер-викладач оздоровчого хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірне навантаження на групи м'язів, що можуть покращити загальний стан здоров'я дитини. В кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити та навіть згодом виправити недоліки здоров'я дитини.

Саме такі позитивні приклади відмічені в процесі занять хортингом за період існування в системі освіти оздоровчого напряму хортингу. Саме своїй рідній системі, яка має оздоровчі методики та заснована на досвіді багаторічної роботи і перевірена часом, довіряють і діти, й дорослі. Ідеали сучасного спорту – швидше, вище, сильніше – в хортингу не є основними. Оздоровчий хортинг потрібний людині для того, щоб засвоювати та розвивати резерви свого тіла і свідомість, збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості. Поетапне збільшення навантажень і труднощів, різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних з освоєнням простої базової техніки хортингу, безсумнівно сприяє зростанню здібностей, необхідних людині в повсякденному житті. Важливим у хортингу як у виді спорту, включеному в програму фізичного виховання, є простота й доступність засобів і вправ.

Хортинг повинен бути під силу юним і старим, хлопчикам і дівчаткам, чоловікам і жінкам. Оздоровчий хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби зі зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла. Це система вправ, у яких хортингіст удосконалює всі властивості тіла такі як гнучкість, стрибучість, рівновагу, навчаючись рухатися назад і вперед, вліво і вправо, вгору та вниз, вільно й універсально.

Оздоровчий хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця та судин. При виконанні рухів, пов'язаних з перевертанням через голову в нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять оздоровчим хортингом ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла учня.

Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, роблять позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Завдяки оздоровчому хортингу люди отримують гарну фізичну форму. Перебування в гарній фізичній формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом і будь-якою іншою діяльністю; підвищується самооцінка; поліпшується самодисципліна; підвищується ефективність виступів у спортивних заходах.

У міру зростання технічної майстерності кількість переваг від перебування в хорошій фізичній формі неухильно збільшується. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним.

Оздоровчий хортинг для дітей дошкільного віку

Оздоровча програма хортингу підготовлена починаючи з дошкільного віку дітей 3 років. Відповідно до специфіки організму дитини раннього віку відразу після періоду немовляти, програма охоплює дітей за наступними періодами дошкільного віку:

ранній вік – третій рік життя;

молодший дошкільний вік – четвертий рік життя;

старший дошкільний вік – п'ятий рік життя.

З метою вдосконалення роботи та поглиблення знань фахівців хортингу, розроблена навчальна програма гурткової роботи «Хортинг» для дітей 3–6 (7) років дошкільних навчальних закладів. Програма укладена за досвідом

роботи колективів вихователів дошкільних і спеціальних навчально-виховних закладів дошкільної освіти та працівників органів освіти на основі базової програми «Я у Світі» – третьої складової комплекту нормативних документів та науково-методичних матеріалів, пов'язаних з модернізацією змісту дошкільної освіти в Україні та гуманізацією її цілей і завдань.

Програма оздоровчого хортингу для дошкільних навчальних закладів розроблена на виконання Закону України «Про дошкільну освіту» згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні та затверджена Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України. Програма враховує загальні особливості вікового періоду, характеристики психологічного віку дитини, відмінності хлопчиків і дівчаток, особливості характеру нервової або занадто рухливої дитини, для поліпшення виховної роботи має до застосування відповідно підготовлений і розроблений перелік цікавих художніх творів, творів образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники й іншу літературу.

В застосуванні фізичних вправ системи хортингу для дошкільних навчальних закладів беруться до уваги:

вікові можливості дитини;

завдання розвитку;

організація життєдіяльності та допоміжні умови.

Орієнтовні позитивні показники правильної роботи тренера-вихователя з хортингу в дошкільних навчальних закладах відповідають стану, якщо дитина:

дбає про гігієну свого тіла;

орієнтується в проявах здоров'я та хвороби, відповідно до віку обізнана щодо важливості безпеки життєдіяльності;

володіє культурою виконання основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, кочення, кидання, повзання, лазіння, виконання загальнорозвивальних вправ);

виконує вправи спортивного характеру;

жестами та рухами вдало передає виразність рольової поведінки;

розкуто, граційно, вміло рухається;

володіє моторними вміннями;

орієнтується в рухах обмежених простором приміщення;

охоче виконує загартовувальні процедури, початкові елементи базової техніки хортингу, гімнастику;

орієнтується в ознаках статевої належності, володіє основними танцювальними рухами;

орієнтується в статево-рольовій поведінці, пов'язаній з фізичними можливостями дівчинки – хлопчика, жінки – чоловіка;

проявляє рухову активність у різних видах діяльності, спільних із дорослими іграх і розвагах;

здійснює вологе обтирання, обливання ніг, тіла;

привертає увагу тренера-вихователя з хортингу до своєї вправності – початкової техніки хортингу, швидкої ходьби, бігу, підскоків, вправ для рук, ніг, тулуба, вміння зберігати правильну поставу, нескладних рухливих ігор, катання на велосипеді, санчатах, лижах, дій з м'ячем, обручем, атракціонів, хороводів тощо;

докладає зусиль для вдосконалення своєї фізичної форми, моторних навичок, активно рухається, часто діє самостійно, без допомоги дорослого;

добовий об'єм рухової активності становить близько 10–14 тис умовних кроків, тривалість – понад 4 години, інтенсивність – 40–55 рухів за 1 хвилину;

фізичні дії досить цілеспрямовані;

вміє виділяти істотні елементи рухів, проявляє інтерес до визначення відповідності рухів зразку, намагається випробувати себе у складних вправах;

елементарно визначає основні частини свого тіла, орієнтується в призначенні кожної;

має уявлення про основні органи чуттів, може, зосереджувати увагу на своїх відчуттях;

вирізняє основні групи їжі, орієнтується в корисних і шкідливих продуктах, ознаках спраги та голоду, показниках здоров'я – нездоров'я, догляді за своїм тілом, основних гігієнічних процедурах, володіє елементарними навичками догляду за своїм тілом;

у діяльності орієнтується на основні вимоги до раціональної праці, може чинити опір шкідливим звичкам;

володіє основними рухами, вміє виконувати гімнастичні вправи, бере активну участь у рухливих іграх;

володіє елементарною витривалістю;

вміє обстежувати власне тіло, спокійно ставиться до оголеності під час купання та перевдягання; з допомогою дорослого дбає про безпеку своєї життєдіяльності, може елементарно собі допомогти, не розгублюється в скрутній ситуації;

має навички безпечної поведінки.

Оздоровчий хортинг для дітей шкільного віку та студентів

Оздоровча програма хортингу для хлопців і дівчат, юнаків і дівчат шкільного віку включає в себе елементи навчальної програми з хортингу для загальноосвітніх навчальних закладів, програми гурткової роботи для закладів професійно-технічної освіти, програми гурткової роботи для позашкільної освіти, а також для вищих навчальних закладів. Окрім застосування в системі освіти, елементи оздоровчого хортингу впроваджуються у сімейному побуті, на роботі, в активному відпочинку тощо.

Однією з цілей відкриття секції оздоровчого хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування в дітей стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом та прищеплення навичок здорового способу життя.

До традиційних навчальним завдань методики хортингу додаються наступні:

навчити техніці гімнастики й основам супутніх видів спорту;

навчити правилам поведінки на тренуваннях і техніки безпеки;

навчити етикету та ритуалам хортингу;

навчити рухливим іграм і приступити до навчання спортивних ігор;

навчити основам гігієнічних знань.

До традиційних розвивальних завдань додаються:

всебічно розвинути рухові здібності й якості дітей;

розвинути та зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу;

створити умови для розширення загального та спортивного кругозору;

створити умови для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення;

готувати хлопців до участі в змаганнях.

Ставляться й оздоровчі завдання:

створити умови для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;

підвищити функціональні можливості вегетативних органів;

привчити до дотримання режиму дня та гігієни;

привчити до раціонального режиму харчування;

створити умови для відпочинку в спортивно-оздоровчих таборах.

Програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розроблена та впроваджується для дітей починаючи з 6-ти річного віку. Дитина, яка пішла до школи в перший клас, може відразу розпочати навчально-тренувальну діяльність у хортингу. Окрім того, якщо учень середньої школи відвідує заняття з хортингу в шкільному гуртку, де у переважній більшості помірні й оздоровчі навантаження, але має бажання стати спортсменом і активно розпочати змагальну діяльність, такого учня тренер-викладач гуртка може направити на навчання до відділення хортингу в дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ).

Образ випускника гуртка оздоровчого хортингу в навчальному закладі:

1. Випускник – здорова дитина, що пройшла медичний огляд.

2. Уміє адаптуватися до навколишнього фізичного та соціального середовища.

3. Він успішно засвоїв повну програму навчання.

4. Склав атестаційний іспит на учнівську ступінь хортингу – ранк, і отримав сертифікат.

5. Випускник – соціально та фізично активна людина.

Оздоровчий хортинг для дорослих

Програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих погоджена експертною комісією програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України 18.06.2009 р. (голова комісії професор Круцевич Т. Ю.). Метою впровадження даної програми є залучення широкої спільноти до занять хортингом і прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя. В процесі оздоровчих занять хортингом дорослі люди задовольняють потреби в руховій активності засобами хортингу, розвивають і підтримують на необхідному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність), виховують моральні, вольові й етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я. Тренувальне навантаження чи програма занять з хортингу в оздоровчій групі дорослих людей є адекватною до фізичних властивостей індивідуально кожного хортингіста. В цьому випадку їх самопочуття під час занять повинно бути задовільним. Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослих можуть бути такими:

самопочуття (відмінне, добре, задовільне);

маса тіла;

апетит (відмінний, добрий, задовільний);

частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить у середньому 60–70 уд./хв.), контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження;

артеріальний тиск.

Параметри рухового режиму фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих визначаються такими показниками:

кількість занять на тиждень 2–4;

тривалість занять 45–90 хв.

Види фізичних вправ фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих включають:

загальнорозвивальні вправи;

вправи на вивчення та вдосконалення базової техніки хортингу;

вправи на розвиток фізичних якостей.

Співвідношення вправ фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих у мікро-, мезо-, макроциклі тренер-викладач визначає самостійно відповідно до вимог затвердженої програми.

Оздоровчий хортинг для літніх людей

Однією зі складових політики соціально орієнтованої держави є турбота про здоров'я та добробут літніх людей. Програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для літніх людей призначена для бажаючих займатися оздоровленням засобами хортингу старше 60 років, розроблена згідно з Додатком до Указу Президента України від 10 грудня 1997 року № 1347/97 Програма «Здоров'я літніх людей». Програма ґрунтується на Законі України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» і реалізується в комплексі з іншими програмами, затвердженими Кабінетом Міністрів України. Система помірного використання фізичних оздоровчих вправ, послідовного навантаження на кінцівки, тулуб, суглоби та м'язи, серцево-судинну систему, вправи оздоровчого дихання й очищення легень дає свій оздоровчий і зміцнювальний ефект.

Старіння літньої людини на тлі несприятливих соціально-економічних і екологічних факторів супроводжується погіршенням здоров'я, зростанням захворюваності, збільшенням питомої ваги хронічних патологічних захворювань. Вікові зміни в організмі зумовлюють погіршення фізичного та психічного стану людей літнього віку, збільшення серед них кількості інвалідів і самотніх, які потребують сторонньої допомоги, іноді не просто фізкультурно-оздоровчої, а й медичної. У зв'язку з цим зростає потреба в різних видах оздоровчої допомоги зі сторони організації хортингу, проведення консультацій із приводу підтримки систем організму в здоровому стані, виконанні спеціально направленої гімнастики хортингу, а іноді специфічному харчуванні та застосуванні корисних природних напоїв з відварів рослин тощо.

Добробут людини похилого віку залежить від розміру пенсії, якості харчування, своєчасного надання повноцінної медичної допомоги, організації догляду за нею тощо. Все це зумовлює необхідність програми українського

національного виду спорту для літніх людей, спрямованої на поліпшення їхнього стану здоров'я, оптимізацію системи дихання та кровообігу, задоволення фізкультурно-оздоровчих, рухових, соціально-культурних потреб, що призводить до стимулювання їх соціальної активності та покращення морального стану і відчуття реалізації мрій у середовищі інших людей такого ж віку й орієнтації на підтримку здорового самопочуття та подальших занять оздоровчим хортингом.

Основними завданнями програми оздоровлення літніх людей засобами хортингу є:

уповільнення темпів старіння, зупинення спаду тривалості життя людини;

зменшення захворюваності, інвалідізації та смертності літніх людей;

профілактика захворювань і надання літнім людям сучасних видів фізкультурно-оздоровчої допомоги, забезпечення засобами інформації про самостійну підтримку гарного самопочуття та поліпшення здоров'я;

розроблення заходів, спрямованих на підвищення рівня соціальної активності літніх людей;

здійснення заходів для підтримки активного способу життя та самообслуговування літніх людей, популяризація серед них засобів гігієни здоров'я, залучення до регулярного виконання оздоровчих вправ з елементами хортингу.

Для досягнення поставленої мети організація хортингу ставить перед собою завдання:

сприяти та брати активну участь у розвитку нових фізкультурно-оздоровчих закладів в Україні для задоволення потреб літніх людей у заняттях фізичною культурою;

у відкритих клубах і спортивних залах хортингу створити умови для розвитку руху взаємодопомоги серед літніх людей (волонтерського руху) на базі місцевих осередків організації;

формувати в населення світогляд солідарності поколінь, виховувати повагу до літніх людей, почуття відповідальності у дітей за долю престарілих батьків, підвищувати престиж сім'ї, в якій живуть кілька поколінь;

сприяти співпраці місцевих осередків хортингу в Україні з Організацією ветеранів України, Всесвітньою організацією охорони здоров'я, Міжнародною організацією праці й іншими організаціями, що беруть участь у розв'язанні проблем здоров'я та побуту літніх людей;

підготувати необхідну кількість фахівців тренерського та викладацького складу, які в подальшому будуть проводить фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами українського національного виду спорту хортинг для літніх людей старше 60 років.

2.2. Хортинг як засіб формування здорового способу життя

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 – досконаліть 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. Організм протягом усього свого розвитку не перебуває в стані рівноваги чи врівноваженості з навколишнім середовищем. Навпаки, будучи неврівноваженою системою, організм весь час протягом свого розвитку змінює форми своєї взаємодії з умовами навколишнього середовища. 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. 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 випливає 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.

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 досконаліть 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 противному 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 передує 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 кожну 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.

2.2.1. 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-трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному – 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.

2.2.2. 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.

2.2.3. Основи здорового способу життя школярів, які займаються хортингом

В останні роки активізувалася увагу 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 учнівської 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.

Організовуючи 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 молодої людини 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.

2.2.4. 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.

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 здійсненним, 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.

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 кватирці.

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.

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 харчування (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.

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-трудовій 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 витрачати 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).

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 B. 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 вентильованим, а також забезпечувало правильне положення ступні. У цьому відношенні кращими якостями 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 гідропроцедури, масаж, самомасаж і спрямовані на прискорення відновлення працездатності. Душ надає температурний і механічний вплив на організм: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів. Теплий душ діє заспокійливо. Короткочасні холодні і гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи. Контрастний душ – ефективний засіб відновлення працездатності. 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 сухожиль і зв'язок, покращується рухливість у суглобах, прискорюється потік крові і лімфи. Ось чому після масажу людина відчуває себе бадьоріше.

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 наступає 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 неминуче 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 легень. 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 молода людина не могла 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 проектуються 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 почастішання 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; відчути 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 нездоланним 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.

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 запорук 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 у 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.

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 дійсність, 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, врівноваженості, 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 невиправдано 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 легень, підвищує насиченість крові киснем і збільшує життєву ємність легень; 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.

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 відчувають 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.

2.2.5. Фізичне самовиховання і самовдосконалення хортингіста – 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. Сформувати 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, самопереконання, 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 включатися 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.

2.3. Характеристика спортивного напряму хортингу

Спортивний напрям хортингу включає в себе дві основні системи: змагальну та кваліфікаційну.

Змагальна система хортингу керується офіційно затвердженими Всеукраїнськими правилами змагань, за результатами яких, відповідно до Єдиної спортивної класифікації України спортсменам присвоюються спортивні звання та розряди, починаючи від другого юнацького розряду з хортингу та закінчуючи почесним спортивним званням Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу, а також присвоюються тренерські категорії та почесне звання «Заслужений тренер України» з хортингу. Вид спорту хортинг офіційно було внесено до класифікаційних норм і вимог Єдиної спортивної класифікації України комісією з удосконалення нормативів і вимог до присвоєння спортивних звань і розрядів з неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні, наказом № 4501 від 16.12.2010 року Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Змагання серед абияких вікових груп проводяться з дотриманням строгої спортивної дисципліни кожного представника команди, тренера, секунданта, судді, учасника, інших осіб, яких запрошено на змагання. Змагальні процедури супроводжуються правилами Етичного кодексу хортингу, гідним доброзичливим поводженням серед учасників заходу, що позитивно впливає на моральний клімат упродовж проведення змагання, допомагає батькам, які привели на тренування з хортингу своїх дітей, виховувати в них крім сили та здоров'я гарні загальнолюдські якості.

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг затверджені Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 року, рецензовані лабораторією програмування та впровадження результатів наукових

досліджень у практику підготовки збірних команд України Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту розпорядженням № 69 від 18.05.2010 року, розроблені й діють на основі досвіду та напрацювань українських спеціалістів, і є базовим документом комплексної програми оздоровчого та спортивного виховання дітей і юнацтва, що займаються хортингом, яка ґрунтується на принципах прищеплення учням здорового способу життя, прагнення досягти високих результатів українських спортсменів на міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських Іграх, постійного вдосконалення своїх фізичних можливостей з раннього дитячого віку до літнього віку людини. Тому в хортингу зазначені вікові групи людей, які в змозі змагатися між собою за певними коректними чітко наведеними правилами.

Будучи ефективним методом самозахисту, хортинг одночасно служить і найжорстокішим способом самодисциплінування. В міру освоєння базової й індивідуальної техніки хортингу тіло спортсмена вчиться долати найнеймовірніші труднощі, а сам спортсмен стає надто терплячим, має високий больовий поріг. Після декількох тренувань відбір відбувається автоматично. Тільки найзавзятіші та наполегливі, хто зміг подолати фізичний бар'єр, досягають успіхів у духовному розвитку, який забезпечує хортинг. У виховному плані всі дисципліни – розділи змагань, що містяться в спортивних правилах хортингу, зводяться до того, щоб указати учням шлях до вдосконалення людської особистості через важкі фізичні заняття.

Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг включають 4 розділи змагань:

1. Розділ «Двобій» – основний розділ, у якому проводяться змішані двобої;
2. Розділ «Боротьба» – змагання з боротьби із застосуванням кидкової техніки в захватному одязі;
3. Розділ «Форма» – демонстрація навчальних імітаційних комплексів;
4. Розділ «Показовий виступ» – демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів.

Професійні правила хортингу. В системі хортингу для професійної діяльності існують правила змагань для спортсменів-професіоналів, за якими проводяться змагання серед дорослих. Такі правила в програми для навчальних закладів не включені й існують для професійної діяльності спортсменів хортингу – розділ «MMA HORTING» – правила Професійної ліги хортингу – World Horting Professional League (любительські змагання не проводяться).

Змагання з хортингу серед молодших юнаків та юнаків 6–13, кадетів 14–15, юніорів 16–17 років. У змаганнях серед молодших юнаків від 6 до 13 років ударна техніка в голову заборонена, й учасники проводять двобій з атаками в тулуб і боротьбою, двобій супроводжується практично тільки елементами боротьби в стійці та в партері (лежачи на підлозі хорту – змагального майданчика). Для проведення змагань з даного розділу існує певний набір захисного екіпірування, що дозволяє уникати травмувань під час зіткнення спортсменів. Для дітей таким екіпіруванням є: шолом із закритим підборіддям, паховий протектор, протектори на гомілки, маленькі рукавиці. Для дівчат старше 12 років обов'язково мати протектор грудей із пластиковими чашками. Всі ці

обмеження дають змогу максимально зберегти й укріпити здоров'я дітей, а разом з тим надати їм необхідну підготовку для дорослої змагальної діяльності в хортингу. За такими правилами змагаються спортсменки жіночої статі всіх вікових груп від 6 років до ветеранів.

Починаючи з віку 14 років і закінчуючи ветеранським спортивним віком, спортсмени чоловічої статі змагаються за правилами двораундового комплексу. Перший обов'язковий раунд проводиться в шоломах для учасників з 14 до 17 років і в 10-унцових рукавицях. У другому раунді шолом і рукавиці знімаються. Серед усіх вікових груп від 6 до 17 років проводяться змагання в розділах «Двобій», «Боротьба», «Форма», «Показовий виступ».

Двораундовий комплекс – основний розділ змагань любительського хортингу, який носить назву «двобій», проводиться у два раунди, що відрізняються за екіпіруванням і арсеналом прийомів. Перший раунд називається «Сила», другий – «Честь». Звідси, від назв обох різнопланових раундів двобою народилося гасло виду спорту хортинг – «СИЛА І ЧЕСТЬ».

Змагання з хортингу серед дорослих. Для дорослих правила змагань ускладнені. В них уключена можливість ударної атаки у 10-унцевих рукавицях, у яких вони проводять перший раунд, спортсменам дозволяється застосування фіксаторів на коліна, гомілковостопні суглоби, прийоми боротьби дозволено проводити як у стійці, так і в партері. В другому раунді рукавиці знімаються. Між раундами існує перерва 1 хвилина для того, щоб зняти рукавиці. Другий обов'язковий раунд проводиться без рукавиць, у якому спортсмени змагаються голими руками. В другому раунді двобій проводиться з максимальною віддачею та виявленням вольових якостей спортсменів. Якщо за два раунди у дорослих не виявлено переможця, призначається третій додатковий раунд (Прайд-раунд), що проводиться за правилами другого раунду комплексного двобою.

У двобої серед дорослих арсенал ударної техніки дозволяє удари руками та ногами по всіх частинах тіла, окрім хребта і паху. Дозволена боротьба в стійці й високому та низькому партері. Двобій серед дорослих спортсменів проходить у високому темпі з ударною технікою, швидкісними захватами рук, ніг, дозволені абиякі збивання суперника з ніг і продовженням двобою на підлозі хорту. Якщо не було явної переваги, то судді не мають права визначення переможця та призначається другий раунд комплексного двобою.

Вагові категорії в змаганнях з хортингу серед дорослих спроможні охопити всіх бажаючих спортсменів і демократично порівняти їх у двобої: жіночих – 8 (вісім) категорій, чоловічих – 9 (дев'ять) вагових категорій.

Серед дорослих також проводяться змагання в розділах «Боротьба», «Форма» і «Показовий виступ».

Ветеранський хортинг. Вік ветеранського хортингу починається з 35 років. Вікові категорії ветеранів: 35–40 років, 40–45 років, старше 45 років. Вагові категорії дорослих існують і в змаганнях серед вікових груп ветеранів, а це означає, що людині, яка бажає продовжити змагальне життя в хортингу, не треба додатково змінювати чи навмисно втримувати свою вагу після активного періоду виступів у змаганнях серед дорослих. Люди ветеранського спортивного віку, які займаються хортингом, мають можливість продовжити змагальну діяльність, але

переважна більшість переходить на вивчення хортингу як бойового мистецтва, вивчає його філософію й оздоровчі традиції, продовжує підвищувати свій технічний рівень, складати тести на ступені хортингу (ранк), тим самим подовжує період активних занять хортингом і своє спортивне довголіття.

Серед ветеранів також проводяться змагання в розділах «Боротьба», «Форма» та «Показовий виступ».

Система суддів. До спортивної системи хортингу відноситься й підготовка суддівського корпусу. Для цього існує система оцінювання якості роботи суддів під час проведення змагань та їх сертифікація в наступному порядку:

Суддівські кваліфікаційні документи

1. Посвідчення судді з хортингу – «Horting Referee Certificate»
2. Сертифікат підтвердження – суддя з хортингу – «Horting Referee Certificate»
3. Посвідчення національного судді з хортингу – «Horting National Referee Certificate»
4. Сертифікат підтвердження – національний суддя з хортингу – «Horting National Referee Certificate»
5. Посвідчення міжнародного судді з хортингу – «Horting International Referee Certificate»
6. Сертифікат підтвердження – міжнародний суддя з хортингу – «Horting International Referee Certificate»

2.4. Прикладний хортинг та військово-патріотична програма діяльності

Одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу вважається саме патріотизм людини. Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захистити. Відповідно до таких поглядів хортинг вводить патріотизм на рівень головної національної цінності, високої та необхідної. Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, поєднує в собі любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту. В процесі навчання та тренування педагоги хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі та бажання перемогти, навіть у складній ситуації і надмірному навантаженні.

Патріотизм у цьому сенсі являє собою моральний фундамент особистого самовиховання, суспільної та державної розбудови, використання впливових важелів національної виховної ідеї хортингу. Це є однією з першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів у нашій країні. Без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток і забезпечення безпеки українського народу, держави й особистості в фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших областях. Задля плідної роботи та успішного виховання людини, здатної захистити і себе, й свою родину, свій дім і свою Вітчизну, організація хортингу

розробила паралельно спортивній і оздоровчій роботі певні методики з військово-патріотичного виховання.

Вирішення вказаних завдань система хортингу ґрунтує на визначенні ідеологічних засад сучасного військово-патріотичного виховання, формуванні нового ідеалу сильного українця з урахуванням необхідності поєднання у виховних процесах індивідуального та суспільного елементів, на формуванні спільного національного характеру та спільного спортивного національного духу, на впровадженні ефективної фізкультурно-спортивної, історично й ідеологічно перевіреної системи військово-патріотичного виховання, що відповідає перспективним інтересам українського народу, а також принципам біологічного та культурно-національного самозбереження, слідування етнічному поклику крові та патріотично налаштованим традиціям українського хортингу.

Хортинг у цьому питанні є позитивним прикладом, навіть для інших держав, існування комплексної системи виховання молоді, основні принципи якої ґрунтуються на засадах відповідності існуючої концепції державного будівництва, пануючого у сучасний період релігійного вчення, світогляду народних мас та історичних вимогах часу.

Військово-патріотичне та спортивно-патріотичне виховання учнів на козацько-лицарських історичних традиціях – один із пріоритетних напрямів у діяльності клубу чи гуртка з хортингу. Патріотичне виховання спрямоване на формування та розвиток особистості, яка володіє якостями громадянина – патріота Батьківщини та здатна виконувати цивільні обов'язки в мирний і воєнний час. Саме шкільні роки – та пора, коли закладаються основи фундаментального здоров'я на все життя. Рух, гімнастика, спортивні ігри стимулюють формування позитивних якостей вихованців: мужності, волі, вміння долати труднощі.

Учні потребують активних дій, що приносять величезну радість, задоволення та водночас дають заряд бадьорості на довгий час Захисники Вітчизни повинні бути фізично підготовлені, їм необхідні глибокі знання, висока загальна культура. Процес виховання майбутнього захисника Вітчизни є, перш за все, організація способу життя молоді, наповненого патріотичними прагненнями. В патріотичному вихованні підростаючого покоління велика роль ветеранів війни, учасників бойових дій, військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, які запрошуються на свята та виховні заходи в гуртки хортингу.

Спілкуючись з ветеранами війни та праці, слухаючи їхні спогади, знайомлячись з реліквіями народного подвигу, учні опановують величезним духовним багатством і прагненням до захисту Вітчизни.

Програма військово-патріотичного виховання хортингу в навчальних закладах є системою комплексного типу, що передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань з курсу Захисту Вітчизни, фізичного виховання та вивчення прийомів самозахисту і прийомів прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті та в екстремальних умовах.

Мета військово-патріотичного виховання засобами хортингу: національно-патріотичне виховання підростаючого покоління, формування особистості патріота і громадянина, стійкої мотивації на необхідність безпечної

життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок, придбання та закріплення навичок дій у небезпечних ситуаціях побутового та громадського походження.

Завдання військово-патріотичного виховання засобами хортингу: оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану та фізичного розвитку учнів, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур держави – у Збройних силах України, підрозділах Міністерства надзвичайних ситуацій України та Міністерства внутрішніх справ України, виховання екологічної культури учнів, активна участь у діяльності організації хортингу як в Україні, так і за її межами.

Відповідно до програми військово-патріотичного виховання хортингу проводиться робота з накопичення навчально-методичної бази, а також існують різні форми проведення занять: теоретичні заняття різноманітного виховного напряму; практичні навчально-тренувальні заняття з виду спорту; тренування з прикладного розділу хортингу; туристські подорожі, відвідування історичних місць, а також місць козацької слави; участь у змаганнях.

Програму військово-патріотичного виховання хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах розраховано на два рівні навчання:

початковий рівень для дітей від 6 до 13 років, який є поверхневим сприйняттям проблеми, але характеризується знанням українських традицій і зацікавленістю дітей у патріотичному вихованні через пісні, вірші, оповіді, зустрічі з дорослими відомими людьми тощо;

основний рівень для юнаків і дівчат від 14 до 17 років, який характеризується помітним розумінням тематики і необхідністю самовиховання, здатністю учнів позитивно сприймати і додатково до елементів техніки хортингу вивчати такі напрями додаткові дисципліни:

військова підготовка, стройова дисципліна, вогнева підготовка (за можливостями закладу);

прикладний розділ хортингу, основи самозахисту, прикладна фізична підготовка, гімнастика, акробатика, метання, спортивні ігри;

безпека життєдіяльності та цивільний захист особи;

топографія, туризм, спортивне орієнтування;

етнічні бойові й оздоровчі традиції козацтва.

В процесі проведення вказаних занять тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайну роль позитивних особистісних якостей своїх учнів, тим самим проводять масову пропаганду в справі патріотичного виховання та формування позитивного образу дітей і юнацтва. З цієї точки зору надзвичайно яскравий приклад української героїки, сили духу, організованості являє козацтво. Козацька доба принесла як самій Україні, так і світу нову, виключно ефективну, багаторівневу систему загального та військово-патріотичного виховання.

В реалізації національної оздоровчої та виховної ідеї ще з давніх часів козацтво утворило потужний соціальний організм з військово-демократичним устроєм, який здатний був збройно захистити власні політичні та соціально-

економічні інтереси. Процес виховання тих часів мав вигляд постійно діючого вишколу, до якого були залучені всі представники козацької громади та в першу чергу молодь. Активне залучення козацтва до формування загальноукраїнської системи освіти, культурного й економічного зростання держави відображало зовнішню сторону виховного процесу та було результатом дії внутрішнього змісту ідейно-виховної системи. Таким змістом стали козацькі бойові й оздоровчі традиції.

Козацькі бойові традиції сконцентрували в собі багатовіковий досвід української спільноти, дух і звичаї людей, несли в собі сильний, здоровий, виховний характер, який є природно зрозумілим для кожного українця та духовно на генному рівні підтримується кожним патріотом держави. Здорові філософські погляди на життя, принципи гігієни тіла, тверезість і відповідальність, правила поведінки у колективі, норми суспільної моралі, мета та завдання існування, а також засоби їх досягнення надзвичайно чітко та систематизовано передавалися від покоління до покоління у вигляді козацьких карбів – коротких речень, що мали форму прислів'я та були частинами великої піраміди системи теоретично-практичних і духовних засад, вершину якої складали козацькі перекази, вірші, пісні, казки, танці та бойова рухова спадщина у вигляді елементів самозахисту та прийомів прикладної самооборони, які тепер носять назву – бойова система хортинг.

Спеціальні зміцнювальні фізичні вправи та технічні елементи двобою стали одним із головних засобів загартування тіла для вирішення бойових завдань. Мистецтво двобою передавалося природньо. Кожний козак, який пройшов багаторічний вишкіл на Запорозькій Січі, отримав гарт у бойових походах і щоденній козацькій військовій справі, ставав носієм передових технічних, гуманітарних і економічно-господарських знань і, саме головне, ставав свідомим духовним носієм і захисником української етнічної бойової та культурної традиції. Етнічні бойові традиції Запорозької Січі є філософським і виховним фундаментом хортингу як реальної бойової системи самовдосконалення особистості.

Хортинг як бойова та виховна система по своєму духу і поглядам підходить і позитивно сприймається козацькими організаціями в Україні. Організація хортингу плідно співпрацює з козацтвом, тому що, завдяки унікальній системі військового, загальноосвітнього, патріотичного вишколу, сьогодні козацтво зберігає власну самобутність і внутрішню життєву силу, утворюючи ідейне, ментальне та фізичне підґрунтя відтворення української державності та формування системи безпеки і захисту національних інтересів України. Від роду в рід, із покоління в покоління кожна людина повинна знати та пам’ятати найдорожче, найсвятіше, заповідальне своєї історії.

Спільно з козацькими й іншими патріотично налаштованими організаціями федерація хортингу проводить військово-патріотичне виховання молоді за наступними методами:

особистий приклад тренера-викладача (діяльність вихователя, який має бути взірцем для молоді, має забезпечувати педагогічні та дисциплінарні вимоги системи хортингу;

формування у молодих людей впевненості в суспільній корисності діяльності з підготовки до захисту Вітчизни;

проведення змагань як з хортингу, так і з військово-прикладних видів;

самопідготовка учнів (проводиться як процес активного формування та самовдосконалення молодої людини, виховання почуття патріотизму, що реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю).

Певний розділ військово-патріотичного виховання здійснюється у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, зустрічей із ветеранами війни, праці та військової служби, походів місцями бойової слави, пошукової роботи, участі в роботі клубів і гуртків військово-патріотичного спрямування в навчальних закладах. Однією з основних форм військово-патріотичного виховання є військово-шефська робота, яка полягає у встановленні та підтримці зв'язків клубів і гуртків з хортингу з ветеранськими організаціями, військовими частинами, вищими військовими навчальними закладами з метою проведення спільних заходів із військово-патріотичного виховання молоді, виховання в неї громадянських почуттів і якостей сильної особистості, готової до захисту Вітчизни.

Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби в Збройних Силах України мають безпосередні заняття хортингом у спортивних залах. На заняттях з хортингу формуються якості, які необхідні солдатові: висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів. Також дає свої результати відвідування учнями гуртка з хортингу додаткових занять з викладачами предмету Захист Вітчизни. Під час занять із допризовної підготовки учні гуртка хортингу знайомляться зі специфікою військової праці, вивчають принципи підготовки до виконання обов'язків солдата, дізнаються про особливості служби в Збройних Силах України, виховують у собі якості, необхідні майбутньому воїнові.

Програма допризовної підготовки, предмету Захист Вітчизни дозволяє під час вивчення кожної теми використовувати матеріали з життя воїнів у мирний час і пропагувати на уроках приклади героїчного минулого українського народу та його збройних сил. На таких заняттях також відбувається ознайомлення учнів хортингу з текстом військової присяги, що дозволяє розкрити важливі вимоги до морально-бойових якостей майбутніх воїнів, формує почуття національної гордості за Збройні Сили України та Батьківщину, яку треба вміти захищати. Під час занять підвищується фізична підготовка учнів.

Під фізичної підготовкою в прикладному хортингу слід розуміти вид фізичного виховання, специфіка якого полягає в навчанні рухам і вихованні фізичних якостей, що мають прикладне значення по відношенню до звичайної трудової чи спортивної діяльності. Цей термін використовується тоді, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість у процесі формування фізичних якостей, наприклад, у військовослужбовців або осіб, що займаються хортингом як бойовим єдиноборством.

Хортинг як вид бойового єдиноборства є реальною та досконалою прикладною дисципліною. Результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість, що характеризується певними досягненнями у формуванні

рухових навичок і фізичних якостей. Є також і інші поняття, що є складовою частиною фізичної підготовки. Загальнорозвивальні вправи – це термін, під яким розуміються рухові акти, спрямовані на загальне зміцнення організму і створення основи для освоєння вправ більш високої складності. До таких вправ можна віднести біг, стрибки, гімнастику, найпростішу акробатику, рухливі ігри.

Прикладна фізична підготовка в хортингу – це спеціалізований процес фізичного виховання, який має на меті системний підхід до вирішення завдань, пов'язаних зі створенням широких передумов для формування фізичних якостей, необхідних у прикладному хортингу, що знадобляться юнаку в умовах служби у збройних силах. Сюди також входять звичайні оздоровчі засоби: ранкова гімнастика, оздоровчий біг і плавання, дотримання режиму праці та відпочинку, виховання загальних здібностей з координації, гнучкості, сили, швидкості та витривалості.

Спеціальна фізична підготовка, що проводиться з учнями хортингу під час військово-прикладних занять – це спеціалізоване фізичне виховання, яке спрямоване на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок, необхідних для вирішення професійних військових завдань. Такими завданнями є дії, засновані на прийомах прикладного хортингу, наприклад, обеззброєння противника, озброєного ножем, жердиною, лопаткою тощо. До спеціальної фізичної підготовки відносять такі вправи, як самостраховка при падіннях, різні акробатичні та гімнастичні вправи, дії з високими швидкісно-силовими характеристиками, але в обсязі спеціалізації військово-прикладного хортингу.

З метою успішної виховної роботи у напрямі військово-патріотичного виховання хортингу тренер-викладач здійснює такі заходи та використовує методи:

здійснює заходи з військово-патріотичного виховання та планує заходи в позаурочний час;

контролює морально-етичний стан учнів і надає їм постійну допомогу, проводить бесіди;

залучає до військово-патріотичної роботи в групу хортингу шефську ветеранську організацію, військову частину, актив батьків та інші патріотичні й козацькі громадські організації;

підтримує постійних контакт з викладачем предмету «Захист Вітчизни» в організації військово-патріотичної роботи з учнями;

планує й організовує роботу з військово-патріотичного виховання в своїй групі учнів;

бере участь у проведенні загальношкільних патріотичних заходів;

забезпечує активну участь учнів хортингу в різних заходах із військово-патріотичного виховання;

надає допомогу викладачеві предмета «Захист Вітчизни» у створенні необхідних умов для оволодіння учнями військовими знаннями та навичками;

сприяє підвищенню військових знань шляхом залучення учнів до військово-технічних гуртків, конкурсів, тематичних вечорів, олімпіад та інших заходів, що проводяться в школі з метою підготовки учнів до військової діяльності;

використовує навчальний матеріал із теоретичного та практичного розділу програми хортингу в позакласній роботі з військово-патріотичного виховання;

керує роботою гуртка з хортингу, максимально використовуючи гурткові заняття для проведення військово-патріотичного виховання;

допомагає організувати читацькі конференції, вечори, огляди, конкурси, виставки, зустрічі, перегляди кінофільмів на військово-патріотичні теми.

За виховною філософією хортингу військова мораль – це зведення правил моральності, які визначають поведінку воїна в суспільстві, як захисника Вітчизни й її громадян. Якщо з цієї ж позиції розглядати питання виховання та вдосконалення особистості в бойовому єдиноборстві хортинг, слід спиратися на філософську концепцію про три складові людини – духовну, інтелектуальну і фізичну як про єдине ціле.

Під духовним вихованням слід розуміти моральне виховання, засноване на дотриманні принципів військової моралі.

Під інтелектуальним вихованням розуміється оволодіння знаннями тих наук, що прямо чи опосередковано стосуються військових мистецтв, підготовки до служби у Збройних Силах України, участь у пошуковій діяльності в цій області.

Під фізичним вихованням слід розуміти процес формування фізичних якостей і рухових навичок, необхідних для оволодіння прийомами рукопашного двобою – прикладною технікою хортингу.

Тільки при сукупності зазначених напрямів у підготовці хортингіста та виховному впливі можна говорити про гармонійне виховання спеціаліста в хортингу. Отже, і питання вдосконалення особистості в хортингу, яка розуміє необхідність спеціальної підготовки для освоєння початкових військових знань і умінь, розглядається в контексті військово-патріотичного виховання.

Деякі посібники і документальні фільми, які демонструє організація хортингу своїм учням, мають державний гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Так, наприклад, документальні фільми військово-патріотичної тематики: «Афганістан. 80-та розвідрота. 20 років поспіль» та «Остання висота Едуарда Єрьоменка» (головна роль – засновник хортингу Єрьоменко Е.А., ветеран 80-ї окремої розвідувальної роти 103-ї повітряно-десантної дивізії у Республіці Афганістан) рецензовані лабораторією фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, рекомендовані до перегляду на уроках і впровадження у програму предмету «Захист Вітчизни» загальноосвітніх навчальних закладів України та мають гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1–4/18–3920 від 07.12.2011 р., затверджені комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (Протокол № 3 від 01.12.2011 р.).

Зважаючи на те, що у кожному навчальному закладі конкретний розподіл обов'язків між членами педагогічного колективу визначається з урахуванням інтересів, можливостей, знань окремих учителів, тренерський і викладацький колектив хортингу бере на себе частину відповідальності разом з викладачами

закладу за проведення патріотичних заходів. У сучасних умовах поряд зі зростанням виховної функції навчальних закладів підвищується роль сім'ї у вихованні дітей, підсилюється значення суспільного виховання, тому виховна робота в хортингу проводиться разом із батьками. Гарно розвинена секція чи клуб хортингу, в якому працює кваліфікований фахівець у повній мірі може стати центром виховної роботи в мікрорайоні, і широко використовує допомогу громадськості та батьків у роботі з військово-патріотичного виховання учнів.

З метою поліпшення військово-патріотичного виховання в хортингу проводиться робота з батьками учнів, а саме:

роз'яснення батькам завдань військово-патріотичного виховання учнів;

ознайомлення батьків з основними методами військово-патріотичного виховання в системі хортингу;

залучення батьків до участі у роботі гуртка з хортингу, в позакласній і позашкільній роботі в питаннях допомоги в проведенні спортивних змагань, навчально-методичних і кваліфікаційних семінарів, походів, екскурсій, військових ігор, бесід з учнями на патріотичні теми, різноманітних форм спільної пошукової і творчої діяльності та допомоги в керівництві гуртком.

Різноманітні професійні знання та вміння батьків, їх захоплення при вмілому педагогічному керівництві з боку тренера-викладача хортингу допоможуть збагатити як фізкультурно-оздоровчу, так і військово-патріотичну роботу з учнями.

Батькам рекомендуємо такі форми та методи військово-патріотичного виховання учнів у сім'ї:

ознайомлення дітей із сімейними бойовими та трудовими традиціями;

бесіди про героїчні подвиги українського народу;

читання й обговорення з дітьми книг на військово-патріотичну тематику;

спільний перегляд героїко-патріотичних фільмів, телевізійних передач;

заохочення дітей до участі в догляді за пам'ятниками та могилами воїнів, надання допомоги інвалідам війни;

розвиток інтересу до військової професії і служби в Збройних силах України;

моральна підтримка в досягненні результатів у хортингу, загального здоров'я, фізичної підготовки та загартування дітей.

Досвід роботи передових організацій, клубів, гуртків і секцій хортингу показує, що військово-патріотичне виховання учнів у дусі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни необхідно проводити систематично, цілеспрямовано й наполегливо. У даному напрямі розроблена система вправ та елементів прикладної фізичної підготовки хортингу. До методики викладання прикладних елементів входить:

визначення рівня фізичної підготовленості учнів;

розучування та виконання вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості;

спортивні та військово-прикладні ігри;

основи самозахисту;

самостраховка;

підвідні та підготовчі вправи;

поняття про необхідну самооборону, захист від ударів рукою, ногою;
нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів;
розучування елементів хортингу;
захист від раптового нападу;
прийоми боротьби з декількома противниками;
тренування у виконанні базової спортивної та прикладної техніки хортингу;
прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях.

Хортинг як бойове мистецтво, означає засіб досягнення перемоги над озброєним противником і однією з його методик є вид боротьби без зброї, що означатиме боротьбу неозброєним способом. Проте насправді в прикладному хортингу відкриваються можливості набагато ширші, різноманітніші. Арсенал хортингу володіє ефективними і систематизованими способами перетворення будь-якого органу або частини тіла в засіб протистояння озброєному противнику. Тому кожний підготовлений хортингіст, хто серйозно займається цим видом бойового мистецтва, має все різноманіття природних засобів протидії, в числі яких не тільки підготовлені кулаки, але й загартовані ноги, лікті, коліна, і що важливо – відпрацьований широкий арсенал ефективної кидкової техніки.

Ці засоби повинні бути відповідно натреновані, щоб у необхідних випадках протистояти нападнику. З їх допомогою хортингіст може нанести один, але потужний і остаточний удар у больову точку на ділянці тіла противника. За весь час свого існування та розвитку хортинг був мистецтвом захисту. В реальному житті етикетом хортингу спортсменам заборонено застосовувати прийоми для нападу. Хортингіст користується ними тільки для відображень атак супротивників.

«Ніколи не застосовуй прийоми хортингу для скоєння зла іншим людям» – така головна заповідь засновника хортингу, яку прищеплюють кожному, хто вперше одягнув тренувальний костюм хортовку й почав навчатися прийомам. Як уже було зазначено вище, вдосконалення – це логічне продовження виховного процесу. Дуже важливо, щоб педагогічна система формування досвідченого спортсмена в хортингу методично пов'язувала періоди навчання і вдосконалення в процесі багаторічної діяльності, в результаті чого вихований за традиціями хортингу спортсмен був принциповим патріотом своєї Вітчизни, здатним стати на її захист, морально, психологічно та фізично бути готовим до служби у Збройних силах України, та силових структурах держави.

З практичної точки зору методика освоєння прикладного розділу хортингу повністю відповідає потребам підготовки молодого воїна до служби, але опинившись у реальній армії, молодий солдат мусить засвоїти багато і швидко, а часу для адаптації до реальних умов служби в нього немає, тому система хортингу прагне максимально залучити ветеранські та козацькі громади до військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді. В цьому напрямі проводиться відповідна інформаційно-пропагандистська робота. Адже у виховній сфері жодна національна програма, указ президента, розпорядження міського голови нічого не варті, якщо в окремій громаді окремий хлопець чи дівчина не відчувають їхньої дії та здорового, сильного духу національної спадщини.

У час надзвичайного розвитку військової техніки, коли кожного дня світове суспільство довідується про нові винаходи у сфері війни, коли майже до нуля зменшується вірогідність випадкової війни та багатократно зростає вірогідність війни планової, цілеспрямованої, надзвичайної ролі набуває сама людина як вирішальний чинник будь-яких питань у суспільних відносинах. Ні найсучасніша техніка, ні навіть найкраще командування не зможуть самі вирішити та подолати наслідки розв'язання війни.

Людина, її сильна воля, її твердий характер, висока мораль є головнішими та вирішальними у боротьбі. Завжди краще воює той, хто принциповий, хто стійкіший морально, твердіший характером і сильніший жертовною любов'ю до України, тому система військово-патріотичного виховання хортингу за підтримки керівництва навчальних закладів проводить конкретну роботу по залученню дітей та юнацтва у спортивні зали й поступово закладає в них зерно патріотизму, любові до Вітчизни та готовності до її захисту.

2.5. Етичний кодекс хортингу

Етикет (франц. etiquette) – встановлені правила та норми поведінки будь-де. Складні правила змагань з хортингу передбачають строгу особисту дисципліну кожного спортсмена та серйозне відношення як до тренувального процесу, так і до своєї поведінки в повсякденному житті. Шлях, на який став спортсмен, що виступає по таких жорстких і справедливо регламентованих спортивних правилах змагань, покаже йому всі позитивні й негативні сторони дисципліни й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення й прояву ліні, переваги доброго відношення до людей і недоліки егоїзму.

У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це й є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, людина знаходить звички, здатні підтримувати його організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані. Потрапляючи в позитивне добродушне середовище спілкування, людина приймає характерні риси й принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно продовжує її строк життя. Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери в тренуванні й у побуті закладений у Етичному кодексі хортингу. Етикету хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи здійснюється діяльність на добровільній або професійній основі.

Етикет і спортивна дисципліна повинні бути присутніми та дотримуватися на всіх заходах змагального, оздоровчого й культурного напряму, незалежно від часу й місця їхнього проведення. Для розуміння та визначення норм поводження спортсмена існують наступні розділи правил спортивної дисципліни Етичного кодексу хортингу:

правила поведінки в спортивному тренувальному залі;

правила поведінки на змаганнях;
правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з хортингу;
правила поведінки в побуті.

Правила спортивної дисципліни хортингу

1. Шанобливість до батьків

Спортивний клуб, секція, федерація, будь-яка інша організація хортингу проводить заняття й навчає дітей з дозволу та схвалення батьків, які привели їх на тренування, тому спортсменові дитячого й юнацького віку дозволено робити тільки те, що робиться з відома й підтримки батьків (матері, батька, дідуся, бабусі). Спортсмен повинен постійно інформувати батьків про свої тренування й плани на майбутнє, виявляючи до них повагу. Якщо батьки не дозволяють спортсменові, члену клубу хортингу бути присутнім на тренуванні, продовжувати заняття, такий спортсмен тренером у спортивний зал допущений не буде, до узгодження позитивного рішення батьків.

Спортсменові хортингу в будь-якій життєвій ситуації заборонено проявляти нешанобливе відношення до своїх батьків, наодинці чи в колективі висловлюватися нешанобливо стосовно них.

2. Біля спортивного залу

У спортивному залі хортингу діють суворі правила дисципліни, засновані на спортивному етикеті та розумінні про гідне поводження людини в суспільстві. Перебуваючи поблизу спортивного залу (хорта), спортивної бази, тренувального майданчика, а також в оточенні людей, спортсменові забороняється демонструвати свої негативні звички, перебувати в нетверезому вигляді або розпивати горілчані напої, включаючи пиво та слабоалкогольні напої, курити або мати при собі предмети куріння, цигарки, сигари, сірники, запальнички, вживати в спілкуванні з членами клубу або сторонніми людьми нецензурну мову (негарні, некультурні слова), підвищений агресивний тон розмови, ображати людину.

Спортсмен хортингу повинен показувати приклад позитивного добродушного спілкування в колективі, особистої самодисципліни. Відвідувати туалет необхідно обов'язково до початку тренувального заняття. Також необхідно не їсти й не пити мінімум за одну година до початку тренування.

3. Приклад починаючим спортсменам

Спортсмен повинен постійно тренуватися, в побуті й спортивному залі демонструвати починаючим спортсменам приклад здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення, допомагати навколишнім і виховувати в собі позитивні людські якості: надійність, відданість, стабільність, обов'язковість, поважне відношення до старших і підтримку спортсменів-початківців.

4. Пропуск тренувань

Спортсмен зобов'язаний не пропускати тренувальних занять без поважної причини. Якщо є на це поважна причина, спортсмен зобов'язаний заздалегідь повідомити про неї тренерові й відпроситися з даного тренування або декількох

тренувань, після чого повідомити батькам про те, що тренер попереджений про майбутню відсутність спортсмена на тренуванні.

5. Запізнення на тренування

Спортсмен зобов'язаний приходити на тренування за 15–20 хвилин до початку заняття. Спортсменові забороняється спізнюватися на тренування без поважної причини. Якщо мала місце істотна причина й спортсмен спізнився на початок заняття, він самостійно переодягається в роздягальні, готує до тренування спорядження й екіпірування, підходить до вхідних дверей спортивного залу. Увійшовши в спортивний зал, спортсмен виконує уклін етикету в напрямку тренера й, відійшовши убік від проходу 2–3 метри, приймає стійку етикету убік тренера й спортсменів, які знаходяться в спортзалі, очікуючи дозволу залучитися до тренування. Одержавши від тренера дозвіл на приєднання до тренування, спортсмен виконує черговий уклін етикету та займає місце, що вкаже тренер (якщо спортсмени вишикувані, то наприкінці вишикуваного строю).

Наприкінці тренування чи протягом заняття, вибравши самостійно момент, спортсмен зобов'язаний підійти до тренера, вибачитися за запізнення та відкрито повідомити причину запізнення.

6. Початок тренування

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен зобов'язаний зробити уклін етикету стоячи в напрямку тренера, а потім до парадної сторони спортивного залу, без зайвих емоцій привітатися з товаришами по клубу. Після цього спортсмен може сісти на гімнастичну лаву й очікувати початку тренування або почати самостійну розминку в куті спортивного залу, не залучаючи до себе додаткової уваги. До початку тренувального заняття пересування по м'якому покриттю залу заборонене. Голосна мова в спортивному залі заборонена. Якщо тренер підкликав спортсмена для спілкування, спортсмен зобов'язаний легким бігцем підбігти до тренера й, виконавши уклін вітання, почати спілкування. По команді тренера для шикування до початку тренування всі спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем переміститися по спортивному залу до місця, що приділяється кожному відповідно до етикету хортингу, мовчки без прояву емоцій прийняти стійку етикету й очікувати наступної команди тренера.

7. У процесі тренування

Протягом усього тренування спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил етикету, поважати місце для занять і загальний інвентар залу, швидко виконувати команди тренера, проявляти старанність у вивченні базової техніки хортингу, намагатися, якнайбільше одержати знань і навичок двобою. Обов’язок кожного, хто займається – поводитися чемно й гідно, щоб у залі панувала сприятлива й гармонійна атмосфера взаємоповаги, бажання допомогти один одному. Всі, хто переступають поріг залу хортингу – одна дружня родина, що має загальну мету.

Будь-які прояви неповажного відношення до партнера неприпустимі. Ступаючи на хорт, килим, м'яке покриття для боротьби, або сходячи з нього, спортсмен повинен виконати уклін етикету в напрямку центра даного тренувального місця й тренера, який проводить заняття. Ступивши на тренувальне місце, самостійно зробить уклін, не відволікаючи при цьому уваги інших спортсменів. Ходіння по хорту без тренувальної мети спортсменам заборонене.

Кожний учасник тренування повинен застосовувати принципи: старший допомагає молодшому; сильний допомагає слабкому; досвідчений спортсмен своїм особистим прикладом показує новачкові серйозне відношення до кожного елементу тренувального процесу. Спортсменові заборонено на тренуванні носити натільні прикраси: ланцюжки, серги, браслети, кільця тощо, щоб, проводячи двобої й виконуючи вправи, не травмувати партнера цими предметами.

Спортсмен зобов'язаний виховати себе в дусі поваги до тих, хто займається довше нього.

Ніколи не вступати з ними в суперечки із приводу вивчення базової техніки й інших аспектів тренування, з вдячністю реагувати на методичні підказки та зауваження. Коли тренер показує або пояснює прийом під час заняття, треба мовчачи й уважно його слухати. В цей момент всім присутнім у залі розмовляти забороняється. Коли тренер показує чи пояснює прийом під час заняття, спортсмен повинен стояти в стійці етикету, стояти на коліні в середній позиції етикету, сидіти на підлозі хорта в нижній позиції етикету, інші положення тіла приймати забороняється. Якщо тренер пояснює особисто вам, не забувайте показати позитивною відповіддю, що ви почули й зрозуміли пораду. Після завершення пояснень, спортсменові необхідно поклонитися спочатку тренерові, подякувати йому за пояснення, а потім вашому партнерові й продовжити заняття. Не залишайте зал без дозволу тренера.

Не проходьте між рядами, спереду вишикуваних спортсменів, між тренером і спортсменами, що займаються.

Спортсмени на тренуванні повинні старанно вивчати все, що дає їм тренер, і працювати на повну силу. Якщо виникло запитання до тренера, спортсмен зобов'язаний, не окликаючи тренера, підійти до нього, вибравши момент, і дочекавшись дозволу, поставити запитання. Не запрошуйте для двобою спортсмена, який є рівнем вищий за вас, ніколи не відмовляйтеся від двобою. Головна якість бійця хортингу – його непереборна воля до перемоги.

Якщо кваліфікований спортсмен бачить неправильне виконання прийому новачком, то на самостійному відпрацьовуванні техніки, йому дозволяється поправити новачка, не залучаючи уваги інших, у залі хортингу дані дії заборонені. Вільні розмови в залі також забороняються, а робоче спілкування повинне бути обмежене термінологією хортингу. Під час занять не відволікайте інших спортсменів і не займайте їх розмовами. Спортсменові заборонено користуватися мобільним телефоном під час тренування. Спортивна тренувальна форма: хортовка й шорти є предметом особистої гігієни спортсмена. Спортсменові заборонено позичати форму одягу в іншого, у випадку відсутності форми, спортсмен повинен прагнути її придбати.

Якщо тренування проходить на свіжому повітрі, а спортсмен не може тренуватися й є присутнім як глядач, йому забороняється звертатися до тих, хто займається без дозволу тренера, розпивати горілчані напої, курити, приймати їжу, жувати жувальну гумку, робити інші вчинки, що відволікають присутніх спортсменів від тренування.

8. Поводження глядачів під час тренування

Абияка людина, бажаюча подивитися на тренування хортингу, може вільно прийти й із дозволу тренера зайняти в спортзалі зазначене йому глядацьке місце. Не можна розвалюючись спостерігати за тренуванням, це є проявом неповаги до спортсменів і тренера. Те, як глядач сидить у спортивному залі, говорить про його відношення до місця й колективу, в який він прийшов. Глядачеві в залі забороняється приймати їжу й напої, курити, виражати глузування вбік спортсменів, обговорюючи їхню підготовку, розмовляти під час пояснень тренера, користуватися мобільним телефоном, перебуваючи в залі під час проведення заняття.

Якщо глядачеві необхідно вийти із залу, він повинен тихо піднятися з глядацького місця, попрощатися у мовчазній формі кивком голови з присутніми та вийти з залу не відволікаючи своїми діями тих, хто займається.

9. Травмонебезпечна поведінка

Навчально-тренувальні заняття з хортингу повинні завжди проходити в умовах, що виключають можливість травм. Спортсменові на тренуванні забороняється робити будь-які дії, що тягнуть за собою небезпечні наслідки для оточуючих. Безумовно, будь-яка травма в дитини – це стрес для її батьків. Якщо ж дитина була травмована на тренуванні, серйозним переживанням піддається тренер, на занятті якого відбувся травматичний випадок, керівництво клубу, федерації, а часом і весь спортивний колектив. Крім того, відповідно до законодавства будь-якої країни, організація або спортивна установа відповідає за життя й здоров'я тих, хто навчається, вихованців і працівників спортивної установи під час тренувального процесу.

Обставини виникнення травм у дітей створюють імпульсивність, прагнення зробити ту чи іншу дію й захоплення тренуванням, що нерідко змушує дитину забувати про небезпеку, що їй загрожує. Тому на тренуванні значну роль грає спостереження за дітьми спортсменами більш високої кваліфікації хортингу. Старший зобов'язаний показувати приклад дисципліни та безпечного поводження молодшому, й якщо той не виконує вимог безпеки, зупиняти новачка і робити йому зауваження, аж до спортивного покарання через додаткове виконання фізичних вправ. Якщо вам зробили зауваження за порушення того чи іншого правила поведінки, не розглядайте це як особисту образу, дотримання правил етикету має вирішальне значення для вашої безпеки й безпеки навколишніх, а також для вивчення хортингу в цілому.

Кожен спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки.

10. Уклін етикету

Спортсмен хортингу, роблячи уклін, має усвідомлювати його значення та необхідність. Уклін етикету хортингу – це знак поваги бійцівського духу. В уклоні немає змісту преклоніння й релігійності. Уклін виконується, злегка нахиливши голову й стиснувши праву руку в кулак, покладену на область серця. Уклін може бути призначений тренерові з вдячністю за навчання, вбік центру хорта, парадної сторони спортивного залу з поваги до того місця, де зібралися люди для досягнення спортивної досконалості, старшому спортсменові високої кваліфікації на знак поваги його майстерності та пройденого в хортингу шляху.

Якщо ваше фізичне відношення й щирість справжні, тоді уклін буде виражати справжню повагу, йти від серця й добровільно.

11. Особиста гігієна

Необхідність та обов’язок кожного спортсмена, що займається в клубі – стежити за чистотою в залі, на хорті, за станом устаткування й інвентарем. Кожний спортсмен повинен завчасно забезпечити себе предметами особистої гігієни, мати особистий рушник, мило, змінне взуття, інші предмети та застосовувати їх у повсякденному житті, стежити за чистотою тіла, рук, ніг, відсутністю нігтів, мати акуратну зачіску, охайний зовнішній вигляд, стежити за цілісністю та чистотою тренувального одягу, особистого захисного екіпірування. Непідготовленому в плані гігієни спортсменові, відвідувати тренувальне заняття забороняється.

12. Кінець тренування

Якщо тренер оголошує кінець тренування, всі спортсмени зобов'язані припинити виконання вправ і виконати його команди. Якщо оголошено загальне шикування для медитації чи підведення підсумків, спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем зайняти своє місце в строю хортингу, відповідно до етикету. На підведенні підсумків тренування всі його учасники повинні мовчачи та слухати підсумкову інформацію, запам'ятовувати своє домашнє завдання. Якщо в спортсмена виникло запитання до тренера, він повинен підняти праву руку вгору й таким сигналом руки показати бажання поставити запитання. Питання дозволяється задавати тільки після дозволу тренера. Вихід зі спортивного залу по закінченні тренування здійснюється тільки з дозволу тренера, спортсменові забороняється самостійно без команди покинути тренувальний зал. Після заняття пересування по м'якому покриттю заборонено. По закінченні заняття варто забрати у відведене місце спортивний інвентар та упорядкувати місце тренувань і роздягальні.

13. Вихід зі спортивного залу протягом тренування

Якщо спортсменові необхідно вийти зі спортзалу, він повинен запитати на це дозволу тренера, а після повернення в зал пояснити причину свого виходу.

14. Правила поведінки на змаганнях

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що й на тренуваннях у цілому, тобто вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості спортсмена. Однак при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дійових засобів підвищення тренованості спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання мають для формування волі до перемоги – головної якості хортингіста. Вони також позитивно впливають на глядачів. Будьте стійким у двобої, завжди зберігайте в серці бойовий дух і непохитну волю, не піддавайтеся на слабкості та спокуси, не прибігайте до хитрощів і неетичних тактик, не шукайте компромісів у двобої, боріться до повної перемоги й визнання поразки вашим суперником.

Спортивні змагання з хортингу – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних двобоїв виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких залучає

високий рівень спортсменів, сміливі та рішучі дії окремих учасників, їхні високі досягнення. Якість проведення змагання залежить від поводження як представників і суддів, так і учасників.

Учасник змагання зобов'язаний:

заздалегідь підготувати змагальну спортивну форму, захисне спорядження й екіпірування;

не спізнюватися на організаційні заходи, мандатну та медичну комісію, зважування, відкриття змагань, початок двобоїв, нагородження;

не обурюючись рішенню суддів приймати як належне перемогу чи поразку;

на території спортивного спорудження, всередині залу, у роздягальнях поводитися гідно та культурно, у спілкуванні з навколишніми не застосовувати нецензурну мову, не розпивати горілчані напої, не курити, не застосовувати наркотики й інші нездорові речовини;

підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки;

виконувати законні розпорядження правоохоронних органів, адміністрації установи, на базі якої проводиться захід;

поводитися шанобливо стосовно глядачів та інших учасників заходу, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для навколишніх;

не відволікати розмовами обслуговуючий персонал, суддів, рефері, арбітрів хорта;

не дозволяти агресивних дій, неетичної поведінки й образ стосовно суперника, інших учасників, тренерів, суддів, глядачів, уболівальників, інших оточуючих людей;

заздалегідь готуватися до виступу;

протягом усього заходу дотримуватися правил Етичного кодексу хортингу.

Кожен спортсмен може бути допущений до змагань лише з дозволу тренера, під керівництвом якого він до них готувався, та лікаря. У змаганнях, у яких хортингісту доводиться брати участь протягом декількох днів, кожний наступний виступ має бути санкціонований тренером і лікарем змагань. Якщо учасник змагань отримав травму чи був нокаутований, його негайно знімають зі змагань.

Глядачі на спортивних змаганнях також відповідають за дотримання вимог Етичного кодексу хортингу.

15. Правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з хортингу

Навчально-тренувальні семінари, школи, табори з хортингу є діючим стимулом систематичних занять спортом, що сприяє розвитку якостей кожного спортсмена, його морально-вольової та психологічної підготовки. Семінари використовуються тренерами з хортингу для підготовки спортсменів до наступних більш відповідальних змагань, відбору, виявлення спортивних даних і спортивної підготовленості хортингістів, перевірки якості навчально-тренувальної та виховної роботи, пропаганди ідеї здорового способу життя в колективі клубу. Переборюючи важкі навантаження, учасники семінарів з хортингу гартують стійкість духу, волю до перемоги.

На семінарі тренерові видно кожний недолік спортсмена й є час його виправити, вказати кожному, хто займається, на його недоліки в базовій техніці, методиці вивчення й виконання форм, поведінці з оточуючими. Протягом усіх тренувальних занять, а практично на всіх семінарах проводиться по кілька тренувань у день, підтримується сувора дисципліна та бойові традиції. Кожний починаючий спортсмен має можливість спілкування з досвідченими хортингістами, бачить серйозність відношення до виду спорту як тренера так і старших учнів, які становлять кістяк навчальної групи.

Всі учасники заходу, включаючи спортсменів і педагогічний склад, під час його проведення мають дотримуватися правил установленого етикету спілкування в хортингу, вітати один одного уклоном етикету, виконуючи невеликий уклін голови та покладаючи праву руку на серце, стиснуту в кулаку.

Учасник семінару зобов'язаний:

виконувати всі вимоги внутрішнього розпорядку спортивної бази, на якій проводиться захід;

не відлучатися з території бази, табору без дозволу тренера, знаючи що тренер несе відповідальність перед батьками, які довірили навчання своєї дитини, і перед державними органами за життя та здоров'я кожного спортсмена;

відвідувати всі тренувальні заняття й інші заходи, що запропоновані програмою семінару;

підтримувати тісний зв'язок з батьками, повідомляти батькам про планування та методи тренувань, своє місцезнаходження, стан здоров'я, вживання у раціоні продуктів харчування, відношенні між товаришами в колективі;

дотримувати вимог пожежної безпеки при використанні побутових приладів;

при порушенні абиким із учасників семінару правил безпеки життєдіяльності, зупиняти його та попереджати про небезпеку;

бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, допомагати новачкам і молодшим по кваліфікації в пізнанні техніки та комбінацій двобою;

не вживати протягом семінару горілчані, слабоалкогольні напої та тютюнові вироби, проповідуючи повсюдно відвикання від шкідливих звичок;

проявляти максимальний інтересі старання на тренуваннях з хортингу.

Під час проведення семінарів, шкіл, спортивних таборів керівникам підрозділів, тренерам, інструкторам, методистам та іншим представникам педагогічному складу і робітникам федерації хортингу, а також батькам та іншим відвідувачам заходу забороняється надавати негативний приклад спортсменам шляхом куріння та вживання горілчаних напоїв, включаючи пиво, як на території приміщень і спортивних майданчиків, так і за їх кордонами.

16. Правила поведінки в побуті

Ніколи не вживайте алкоголь і цигарки, будучи одягненим у спортивну форму хортингу.

Поважаючий себе спортсмен, що працює на результат, взагалі не повинен курити й прилучатися до інших пагубних шкідливих звичок, не сумісним із заняттями хортингом.

Якщо у вас травма, не тренуйтеся, поки не вилікуєтеся. А за цей час просто спостерігайте за тренуваннями.

Не забувайте дякувати батькам, які виховують вас і привели на заняття в клуб хортингу, вони вибрали для вас нелегкий шлях, поважають вас за цю працю на тренуваннях, радіють вашим перемогам, переживають за поразку разом з вами.

Пишайтеся тим, що ви займаєтеся хортингом, багато хто б не витримав таких навантажень і вимог дисципліни. Не існує мистецтва ближнього двобою, більш жорсткого й ефективного, ніж хортинг. Потрапивши під прес захватів і кидків у стійці, проведених ударів голою рукою, продовженням атаки в партері будь-який суперник будь-якого єдиноборства буде усвідомлювати вашу перевагу й поважати ваш шлях.

Ніколи не хваліться, що ви практикуєте бойовий стиль хортинг.

Не кривдьте слабких, приходьте на допомогу, рятуйте того, кому необхідна допомога.

Застосовуйте техніку двобою тільки у випадку захисту в момент небезпеки для вашого здоров'я чи здоров'я близьких рідних людей, членів вашої сім'ї, коли інші способи марні, а зволікання неможливе. Якщо ситуація змушує застосувати силу хортингу – дійте рішуче й безкомпромісно, повергаючи кривдників.

Поважайте інші види бойових мистецтв. Не дозволяйте собі нешанобливо висловлюватися стосовно якого-небудь стилю єдиноборств. Щиро поважайте майстрів інших стилів, які домоглися високих результатів у своєму виді. Не соромтеся вчитися в них варіантам прийомів та іншій техніці, це значно підійме ваші спортивні можливості.

Знання не можна купити. Грошові внески, що ви вносите за навчання, служать для оплати оренди залу та розвитку вашого клубу. Не забувайте без зайвих нагадувань підтримувати таким чином життєздатність колективу, в якому ви виховуєтеся, маючи можливість віддячити тренерові за отримані знання та спільний шлях.

Зі щирою повагою ставтеся до свого Вчителя хортингу. Ніколи не ганьбіть свого тренера, завжди озивайтеся про нього шанобливо та з повагою, перебуваючи на вулиці, у навчальному закладі, на роботі, вдома, у громадському місці, показуйте приклад оточуючим людям у поводженні та спілкуванні, особистим прикладом доводьте переваги здорового способу життя, моральних цінностей, вихованих у клубі хортингу, очолюваному вашим тренером.

Завжди намагайтеся робити ранкову зарядку, призначайте додаткові тренування дома й у школі. У спортивному житті на шляху хортингу немає виправдання ліні, у двобої – немає виправдання поразці.

Намагайтеся якнайкраще вчитися в школі, інших навчальних закладах, вчасно виконуйте домашні завдання та інші задані вам роботи, уважно та шанобливо ставтеся до своїх викладачів і колег.

Надавайте посильну допомогу батькам у домашніх справах, не обтяжуйте їх додатковими проблемами, пов'язаними з вашою незібраністю в роботі, навчанні, не засмучуйте їх нечемними вчинками, радуйте своїх батьків вашим прагненням у всьому домогтися успіху. Зробіть так, щоб вони пишалися вами.

Вступивши в члени Української федерації хортингу, не кидайте спорт без поважної причини, йдіть до кінця, працюйте над собою, гідно несіть прапор бійця хортингу – національного виду спорту України, будьте надійною опорою для тренера, батьків і своїх товаришів по спорту.

В хортингу етикет відіграє важливу виховну роль. Він дуже сильно пов'язаний з моральними нормами та цінностями суспільства. Система моральних установок, що визначають характер спілкування у самих різних народів, включає набір універсальних загальнолюдських цінностей: шанобливе ставлення до старших, батьків, жінок, поняття честі і гідності, скромність, толерантність, доброзичливість. Етикет хортингу завжди намагається підкреслювати такі важливі цінності та виховувати в своїх учнях повагу до прийнятих у суспільстві цінностей.

Етикет виділяє основні принципи гуманізму та людяності, що втілюється у вимогах бути ввічливим, тактичним, коректним, чемним, люб'язним, скромним і надійним.

Етикет допомагає вибрати той шлях, який буде найбільш доцільним, розумним, простим і зручним для самого спортсмена хортингу й для оточуючих. Це дуже важливо на початковому етапі відносин, що складаються між дітьми та їх батьками, друзями, учнями.

Етикет також пропагує принцип краси й естетичної привабливості поведінки. Приємно, коли людина вміє поводитися так, що її чемна поведінка подобається оточуючим і викликає повагу.

Етикет підкреслює принципи, звичаї й традиції тієї країни, в якій знаходиться людина в даний час Володіння традиційною культурою поведінки не тільки дає хортингістам можливість нормально спілкуватися з представниками різних національностей, а й навчає поважати чужі звичаї, якими б дивними та незвичайними вони не здавалися на перший погляд. Хортинг також дає уявлення про етикет з точки зору поваги один одного. Також дуже важливі відносини, що складаються між учнем і вчителем, адже це надалі допоможе учням правильно будувати стосунки з друзями, колегами, викладачами навчальних закладів і батьками. Будь-яка школа хортингу – місце, де вчать самодисципліні й організованості, вмінню контролювати емоції та направляти думки. Хортинг для дитини і дорослого є дієвим засобом фізичного розвитку та формування характеру.

«Ніколи не застосовуй прийоми хортингу для скоєння зла іншим людям!»
засновник хортингу Едуард Єрьоменко, 2008 р.

2.6. Виховна система хортингу

Основою сучасного виховного процесу в системі хортингу є людина як найвища цінність. Провідною тенденцією виховання хортингістів стало формування системи ціннісного ставлення особистості до соціального і природного довкілля та самої себе. Набирає сили тенденція гармонійного поєднання інтересів учасників виховного процесу: вихованця секції хортингу, котрий прагне до вільного саморозвитку і збереження своєї індивідуальності; суспільства, зусилля якого спрямовуються на всебічний розвиток особистості;

держави, зацікавленої у тому, щоб діти зростали громадянами-патріотами, здатними забезпечити країні гідне місце у цивілізованому світі.

Сучасному вихованню спортсменів хортингу повною мірою властива випереджувальна роль у демократичному процесі державотворення, воно стало засобом розвитку духовної культури спортсменів, зупинення соціальної деградації, стимулом пробудження високих моральних якостей – совісті, патріотизму, людяності, почуття громадянської і власної гідності, творчої ініціативи тощо; засобом самоорганізації, особистісної відповідальності дітей та молоді, яка займається хортингом; запорукою громадянського миру і злагоди в суспільстві.

Нині значно розвинулись громадянські цінності виховання системи хортингу, освітні заклади і спортивні секції Української федерації хортингу відкриті для батьків, громадських організацій. Розширюється кількість суб'єктів виховного впливу, узгоджуються їхні дії. Поряд з ознаками позитивних змін у вихованні особистості загострилися і певні протиріччя, що спричинило виникнення нових суттєвих проблем. Стан духовної культури і моралі суспільства, як у світі, так і в Україні, викликає занепокоєння. Корозія усталених духовних цінностей є наслідком прагматизації життя, пропаганди насилля, нехтування правових, моральних, соціальних норм і за своїми масштабами становить глобальну соціальну проблему.

Відсутність у частини молоді навичок конструктивного спілкування, загальних принципів розуміння сутності найпростіших соціальних процесів і явищ призводить до конфліктів, стресових ситуацій, неадекватної соціальної поведінки. Як наслідок – «втеча молоді від реальної дійсності» в алкоголізм, наркоманію, віртуальне комп'ютерне середовище. Засобами хортингу можна повернути молоду людину до процесу слідування нормальному способу життя, тренуванню, оздоровленню, навчанню, самовихованню.

Результати опитування учнівської молоді та керівників навчальних закладів в Україні, що проведено у 2010 році в межах міжнародного проекту Української федерації хортингу – «Хортинг – оздоровча система дітей та молоді України» свідчать, що:

досвід курити цигарки мають від 20 % до майже 78 % опитаних (залежно від їхнього віку і місця навчання), пробували хоча б коли-небудь курити 55 % опитаних хлопців і 41 % дівчат, перші спроби курити серед хлопців найчастіше відбувалися в 10-річному віці, рідше – в молодшому віці, серед 7–8 % опитаних перші спроби курити зробили в 13–15 років, 11 % учнівської молоді курять щодня, а 4 % – хоча б раз на тиждень;

46% респондентів вживали алкоголь протягом останнього перед опитуванням місяця (48 % – серед хлопців, 45 % – серед дівчат);

досвід вживання марихуани або гашишу у своєму житті мали 16 % учнівської молоді віком 15–17 років (11 % – серед хлопців, 5 % – серед дівчат), за останні 12 місяців вживали наркотичні речовини 8 % опитаних (6 % – серед хлопців, 2 % – серед дівчат);

38 % учнівської молоді щонайменше раз на рік брали участь у бійках, 32 % – зверталися до медиків із травмами, майже 42 % не рідше одного разу на 2 місяці

потерпали від образ і 47 % ображали інших учнів/студентів свого навчального закладу;

42 % опитаної учнівської молоді віком 15–17 років мають досвід статевого життя (з яких 55 % – серед хлопців, 45 % – серед дівчат), від 7 до 15 % підлітків (залежно від місця навчання) вступали в статеві стосунки до 15 років.

Отримані результати поширеності куріння та вживання алкоголю, зростання кількості долучених до цього хлопців і дівчат, рівень вживання наркотиків, збільшення кількості випадків насильства, зменшення віку початку статевого життя і збільшення чисельності учнівської молоді, яка практикує статеві контакти свідчать про нагальну потребу посилити ефективність профілактичної роботи за цими складовими.

Соціальні умови, що продукують меркантильність і цинізм щодо виховання підростаючого покоління, призводять до деформації системи цінностей у доволі значної кількості громадян України. Знецінюється одвічне: любов, сім'я, культурні цінності; гіпертрофується матеріальне та культивуються особисті потреби і задоволення. Зниження рівня суспільної та особистої моралі, раннє статеве життя ведуть до формування особистості, котра не здатна створити міцну сім'ю, народити і виховати дітей. Як наслідок – поглиблюється демографічна криза.

Складні проблеми постали перед інститутом сучасної сім'ї. Діти, які виростають у неблагополучних сім'ях, недостатньо соціально зрілі, агресивні, а тому адекватно не сприймаються однолітками, що утруднює їхній особистісний розвиток.

Основні орієнтири виховання дітей та молоді у процесі занять хортингом

Процес становлення незалежної демократичної України з її прагненням стати повноправним членом європейської спільноти передбачає всебічне утвердження в суспільному та індивідуальному бутті цивілізованого життя на основі загальнолюдських цінностей та духовних, моральних і культурних засад життя українського народу. Тому мета Української федерації хортингу щодо виховання молоді, сучасного освітнього процесу – не тільки сформувати необхідні компетенції, надати ґрунтовні знання з різних предметів хортингістам, а й формувати громадянина, патріота; інтелектуально розвинену, духовно і морально зрілу особистість, готову не тільки гарно займатися хортингом, а також протистояти асоціальним впливам, вправлятися з особистими проблемами, творити себе і оточуючий світ.

Виховання учнів у системі хортингу здійснюється в контексті громадянської і загальнолюдської культури, охоплює весь тренувальний та навчально-виховний процес, ґрунтується на свободі вибору мети життєдіяльності та поєднує інтереси особистості, суспільства і держави.

Орієнтири передбачають залучення хортингістів до різних форм творчої та суспільно корисної діяльності, зокрема: пізнавальної, оздоровчої, трудової, художньо-естетичної, спортивної, пропагандистської, ігрової, культурної, рекреаційної, екологічної, що організовуються у години дозвілля, тобто у позакласний час.

Метою основних орієнтирів виховання в хортингу є створення цілісної моделі виховної системи на основі громадянських та загальнолюдських цінностей

як орієнтовної для проектування моделей виховних систем у загальноосвітніх навчальних закладах України.

Для досягнення означеної мети передбачено реалізацію таких завдань:

організація виховного процесу в учнівському колективі клубу хортингу та в роботі з батьками на засадах проектної педагогіки;

створення програми виховання для окремого клубу хортингу з урахуванням індивідуально-педагогічних можливостей керівників спортивних секцій, батьків, а також – результатів вивчення рівнів фізичного, соціального, психічного та духовного розвитку хортингістів;

змістове наповнення програми виховання з урахуванням вікових особливостей учнів хортингу;

задоволення базових потреб особистості вихованця (фізіологічних потреб, потреби в безпеці, любові та прихильності, визнанні та оцінці, в самоактуалізації) в умовах окремого клубу хортингу освітнього навчального закладу;

реалізація у процесі роботи особистісно орієнтованого, діяльнісного, системного, творчого та компетентнісного підходів до організації виховного процесу в колективах хортингу;

оптимальне поєднання форм організації виховної роботи: індивідуальної, групової, масової;

створення належних умов для особистісного зростання кожного хортингіста (створення ситуацій успіху та підтримки), його психолого-педагогічний супровід;

співпраця з органами учнівського самоврядування, дитячими громадськими організаціями;

інтеграція зусиль батьківської громади спортивних секцій хортингу, освітніх закладів, представників державної влади, громадських та благодійних організацій, правоохоронних органів та установ системи охорони здоров'я.

Основні орієнтири виховання розраховані на весь період виховної діяльності з учнями окремого клубу хортингу з урахуванням їх вікових, індивідуальних та психолого-педагогічних особливостей (для роботи з учнями школи 1–4, 5–9 та 10–11 класів).

Змістове наповнення основних орієнтирів виховання передбачає формування цінностей і ставлень особистості до себе і людей, суспільства і держави, природи і здоров'я, праці та мистецтва. Після кожної змістової лінії подаються характеристики вікових особливостей хортингістів, зміст та форми виховної діяльності, критерії і вимоги до виховних досягнень учнів. У змісті виховної діяльності запропоновано орієнтовні форми проведення виховних справ та їх тематика для різних вікових категорій хортингістів з урахуванням інтересів, потреб, запитів керівників федерацій та клубів хортингу, батьків та дітей.

В основних орієнтирах виховання у системі хортингу пропонуються форми роботи для співпраці з окремими колективами.

У проектній діяльності увага керівника секції хортингу (тренера, вихователя) акцентується на:

розвитку творчої особистості хортингіста;

виявленні та становленні індивідуальних особливостей спортсменів;

рівні особистісно-виховних досягнень учнів хортингу;

створенні відповідних умов у школі та секції хортингу для всебічного розвитку учнів;

функціонуванні системи медично-психологічного та соціально-педагогічного забезпечення процесу розвитку хортингістів.

У процесі виховання тренер з хортингу керується особистісно орієнтованим підходом до здібностей, нахилів кожного учня, тим самим створюючи умови для саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації на основі національних цінностей українського народу та загальнолюдських цінностей.

Виховання учнів хортингу реалізується у процесі організації:

навчально-тренувальної діяльності у секції хортингу;

навчально-виховної діяльності в навчальному закладі;

позаурочної та позакласної діяльності;

позашкільної освіти;

роботи органів учнівського самоврядування;

взаємодії з батьками, громадськими організаціями, державними установами.

З цією метою створюються відповідні психолого-педагогічні умови у клубі хортингу, навчальному закладі, а саме:

відповідність виховної практики засадам особистісно орієнтованої та гуманістичної парадигми тренування та освіти;

ставлення до особистості хортингіста як до суб'єкта виховання;

перцептивна, комунікативна, інтерактивна взаємодія всіх суб'єктів виховного процесу;

творення необхідних умов для розвитку творчого потенціалу особистості, перспектив її саморозвитку в колективі;

захист і підтримка інтересів особистості хортингіста;

самоідентифікація та суспільно-значиме особистісне самовизначення учня;

стимулювання ініціативності та життєвої активності хортингіста;

створення і набуття практичних навичок, необхідних для особистісної гармонізації;

інтеграція виховних впливів освітнього середовища у клубі хортингу;

практичне спрямування виховного процесу навчального закладу;

культивування цінностей особистості.

Для кожної вікової категорії хортингістів прийнятними є використання індивідуальних (консультації), групових (тренінги, дискусії, дебати, ділові та рольові ігри), колективних (проекти) форм діяльності.

2.6.1. Мета і чинники виховання школярів засобами хортингу

Метою виховання є формування морально-духовної життєво компетентної особистості, яка успішно самореалізується в соціумі як громадянин, сім'янин, професіонал. Виховна мета є спільною для всіх ланок системи виховання хортингу та є критерієм ефективності виховного процесу.

У процесі привласнення особистістю вироблених людством морально-духовних цінностей коригується її потребнісна, когнітивна та діяльнісна сфери. Сучасна психолого-педагогічна наука вважає джерелом мотивації вчинків людини, її поведінки систему та ієрархію внутрішніх цінностей. У психічно

здорового спортсмена хортингу, вихованої людини ця система має три рівні: на нижчому рівні – особисті та матеріальні цінності (власні потреби, задоволення); на середньому – культурні цінності (мистецтво, наука, загальнонародні надбання, правопорядок); на вищому – духовні цінності (ідеали, ціннісні настанови, обов'язок перед суспільством). Загальній меті виховання спортсменів у процесі занять хортингом підпорядковується спеціально спроектована система супідрядних, поетапно конкретизованих цілей за напрямами виховання, сконцентрованих на вихованні цінностей природи, культури, соціальних цінностей та особистісних цінностей.

Чинники сучасного виховання в хортингу. Першим і найважливішим чинником виховання хортингістів є сім'я, яка стоїть у центрі глобальних економічних, політичних та культурних змін, які відбуваються у державі і являється тією найменшою клітиною у житті суспільства, його основою, яка через власну культуру, мову, цінності виявляє значний вплив на виховання підростаючого покоління.

Другим важливим чинником виховання хортингістів учнівського віку є школа, яка сьогодні покликана, в першу чергу, стати осередком виховання, в тому числі, самовизначення і самореалізації кожної особистості. У навчально-виховному процесі головний акцент має переноситись із засвоєння певної кількості знань на виховання особистості з урахуванням її унікальної природи, і вже на цій основі формувати у неї моральні цінності, творчу і самотворчу діяльність.

Успішність виховання хортингістів великою мірою залежить від особистості тренера, який повинен володіти високими моральними якостями, ґрунтовними знаннями, педагогічними технологіями, здатністю отримувати додаткові знання, необхідні для практичної діяльності.

Критеріями педагогічної культури тренера з хортингу є визнання особистісних пріоритетів та інтересів спортсмена; усвідомлення гуманістичних цінностей педагогічної професії, емпатія, готовність до морального вибору, тактовність, вольова регуляція, дотримання норм учительської етики, уміння рішуче діяти у конфліктних ситуаціях.

Водночас, несприятливими чинниками, які гальмують процес виховання підростаючого покоління хортингістів є брак знань, педагогічного досвіду, низький рівень життя, егоїзм, невизначеність сфери етичних взаємин тренерів, вчителів, розбіжності у декларованих цінностях та цінностях життя, пріоритет особистісного перед професійним, порушення етичних норм тощо.

Виховання хортингістів учнівського віку як в сім'ї, так і в школі повинно враховувати індивідуальні здібності і нахили, здійснюватися рідною мовою, в атмосфері доброзичливості і взаєморозуміння, з опорою на народні і сучасні педагогічні надбання, національну і світову культуру, вселюдські і національні моральні цінності.

Важливим чинником у вихованні учнів хортингу виступають і соціальні інститути (позашкільні заклади, психологічні служби, інститути підвищення кваліфікації педагогічних працівників тощо), які виступають суб'єктами виховання дітей і дають змогу покращувати та корегувати виховання хортингістів.

Взаємодія всіх учасників виховного процесу забезпечує педагогічні умови ефективного виховання учнів хортингу. Можна виділити суспільні, культурні, педагогічні та родинні умови виховання у молодших підлітків.

Так, до суспільних умов можна віднести вплив державної політики, Конституції і основних законів, суспільних пріоритетів, соціального становища родини, інформативного оточення.

Культурні умови включають: врахування особливостей національного менталітету, історії народу, його світогляду, ставлення до духовної спадщини зокрема хортингу як виду спорту та бойового мистецтва, релігії, різноманітної творчої і доброчинної діяльності.

Педагогічні умови повинні враховувати особливості впливу клубу хортингу, школи, сім'ї і соціальних інститутів. Створення необхідних умов на рівні школи передбачає визначення мети виховання, створення навчальних і виховних програм, спеціальну підготовку вчителів, організацію педагогічної і психологічної допомоги сучасній родині у вихованні підростаючого покоління.

На рівні сім'ї – рівень вихованості самих батьків, ступінь їх готовності до виховання власних дітей, вибір доцільного педагогічного впливу, спосіб родинного життя, традиції, проектування життє- і самотворення кожного члена сім'ї, а також особисті якості, світоглядні позиції, життєвий досвід і можливості самореалізації.

Проектно-технологічний підхід у вихованні хортингістів

Зміст та організація виховного процесу у системі хортингу визначаються його метою як очікуваним ідеальним результатом. Кінцева мета виховання хортингістів поетапно конкретизується з урахуванням: індивідуально-психологічних особливостей вихованців; особливостей їх сімейного виховання; віку; статі; національної та релігійної приналежності; соціально-економічних та географічних умов; особливостей найближчого соціального оточення; специфіки клубу хортингу, навчального закладу та наявних ресурсів для здійснення виховної роботи.

Особистісне долучення хортингістів до спільної з тренером діяльності у процесі застосування сучасних виховних технологій здійснюється через розв'язання соціально-моральних завдань, що ставлять учнів в умови свідомого вибору і практичної реалізації особистісної позиції, стилю поведінки. Процес виховання окрім власне наукового підходу складається з творчих актів, засадами яких є відчуття тренером з хортингу конкретної життєвої ситуації, його такт. Складовими виховних технологій є форми організації та способи виховання. Процес виховання здійснюється у певних організаційних формах (індивідуальні, групові, колективні, масові). Реалізація сучасних технологій виховної роботи у практиці хортингу можлива на основі проектування розвитку особистості спортсмена.

Застосування проектно-технологічного підходу до здійснення процесу виховання у секції хортингу, навчальному закладі дозволяє:

практично реалізувати індивідуальний підхід;

планувати і прогнозувати результати виховних впливів;

обирати найбільш ефективні для даного учня або колективу форми і методи виховної роботи;

об’єктивно оцінювати ефективність і результативність виховної роботи.

Таким чином відбувається перехід від «педагогіки заходів» до педагогіки цілеспрямованого і свідомого формування особистісних рис і якостей молодої людини, яка відвідує заняття з хортингу. Основними елементами виховної технології виступають: конкретизована (конкретна) мета виховної діяльності; завдання, що конкретизують дану мету; цільова група виховної діяльності (конкретний хортингіст, група, клас, школа); очікуваний кінцевий результат; критерії, за якими будуть оцінюватись результативність та ефективність виховних впливів; власне зміст виховної діяльності як спільної діяльності тренера з хортингу і самого спортсмена; форми виховання; методи здійснення виховної роботи; часовий проміжок, протягом якого буде здійснюватися виховна робота за даним проектом.

Кінцевим результатом реалізації усякого виховного проекту системи хортингу мають бути життєві компетентності учнів, тобто сформована можливість діяти у конкретній життєвій ситуації відповідно до власних цінностей, ставлень та переконань. Такий підхід дає можливість оцінити ефективність проведеної виховної роботи на кожному віковому етапі розвитку хортингіста. Оцінка здійснюється через порівняння очікуваних результатів виховної роботи з її реальними результатами. При цьому стає можливою оцінка ефективності виховання як окремої особистості, так і клубу хортингу, класу та школи в цілому. Пріоритет унікальності кожної особистості хортингіста вимагає відповідального ставлення до технологізації виховного процесу, високого професіоналізму і відповідальності педагога.

2.6.2. Структура виховної системи хортингу

Виховна система хортингу – це цілісний організм, який виникає у процесі інтеграції основних компонентів виховання спортсменів хортингу (мета, суб'єкти виховання, їх спортивна діяльність, спілкування, відносини, кадровий потенціал, матеріальна база), що сприяє духовному розвитку і саморозвитку особистості, створенню своєрідного «духу хортингу».

Серцевиною виховного процесу системи хортингу є особистість – її нахили, здібності, потреби, інтереси, соціальний досвід, самовідданість, характер.

Одним із визначальних принципів виховної системи хортингу є взаємозв'язок впливів: родини; тренера, педагога, вчителя; соціальних об'єктів; довкілля (освітнього простору).

Сім'я, її цінності є складниками суспільства, яке будується на родинних принципах співжиття, дбайливого ставлення до юного хортингіста на тих чинниках, що допомагають розкрити творчий потенціал дитини.

Залучення до співпраці управлінської, духовної, культурно-мистецької еліти та громадських інституцій створює унікальне середовище координації та інтеграції всіх ланок виховної системи хортингу.

Розуміючи хортинг як українську національну систему виховання та самобутнє і водночас споріднене з вселюдським культурно-історичне явище,

спрямоване на виховання свідомого громадянина, патріота, тренер з хортингу виховує не тільки гарного спортсмена, а порядну та вихованну людину.

Основні принципи виховання системи хортингу

Принцип національної спрямованості. Передбачає формування національної самосвідомості, виховання любові до рідного краю, свого народу, шанобливе ставлення до його культури; повагу, толерантне ставлення до культури всіх народностей, які проживають в Україні.

Принцип культуровідповідності. Спортсмен і тренер з хортингу спільними зусиллями перетворюють зміст історичного морально-етичного досвіду людства на систему відкритих проблем. Така проблематизація моральної культури слугує джерелом особистісного розвитку дитини, умовою засвоєння нею загальнокультурних надбань, а саме виховання здійснюється як культурологічний процес, формування базису культури особистості.

Принцип цілісності. Виховання хортингістів організовується як системний педагогічний процес; спрямовується на гармонійний та всебічний розвиток особистості, формування в неї цілісної картини світу. Передбачає наступність в реалізації напрямів та етапів виховної роботи на різних освітніх рівнях: охоплює всі сфери життєдіяльності дітей та учнівської молоді; здійснюється різними соціальними інститутами, а також у навчальній та позанавчальній діяльності.

Акмеологічний принцип. Тренер з хортингу будує виховний процес так, щоб хортингіст засвоїв найвищі морально-духовні цінності; створює умови для оптимальної самореалізації підростаючої особистості, розвитку її індивідуальних можливостей і здібностей. Напрями виховної роботи системи хортингу втілюються у відповідних результатах – міцно й органічно засвоєних загальнолюдських і національних цінностях, стратегії життя, яка передбачає постійний рух до здійснення нових, соціально значущих задумів; формування умінь долати труднощі, прогнозувати наслідки своїх вчинків; здатності свідомо приймати рішення.

Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Учасники виховного процесу є рівноправними партнерами у процесі спілкування, ставляться уважно до поглядів один одного, визнають право на відмінність, узгоджують свої позиції. Тренер з хортингу уникає жорстких приписів, не ставиться до хортингіста як до об'єкта своїх впливів; зважає на його психічний стан, життєвий досвід, систему звичок і цінностей; виявляє емпатію, вдається до конструктивних та продуктивних виховних дій; схильний до творчості та педагогічної рефлексії.

Принцип адекватності виховання до психологічних умов розвитку особистості. Тренер з хортингу зосереджує свою увагу на хортингістові, бере до уваги його вікові та індивідуальні особливості, не форсує її розвитку, задовольняє фундаментальні потреби дитини (у розумінні, визнанні, сприйнятті, широкому ставленні до неї); виробляє індивідуальну програму розвитку хортингіста; стимулює розвиток в особистості свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвого вибору.

Принцип особистісної орієнтації. Означає, що загальні закони психічного розвитку проявляються у кожного спортсмена хортингу своєрідно і неповторно. Тренер культивує у зростаючої особистості почуття самоцінності, впевненості у

собі, визнає її право на вільний розвиток та реалізацію своїх здібностей; не обмежує її в правах почуватися індивідуальністю; виробляє оптимістичну стратегію розвитку кожного хортингіста; спрямовує зусилля на розвиток світогляду, самосвідомості, культури потреб, емоційної сприйнятливості, довільної поведінки, базових якостей особистості.

Принцип превентивності. Держава, соціальні виховні інститути та громадські об'єднання здійснюють профілактику негативних проявів поведінки дітей та учнівської молоді, допомагають їм виробити імунітет до негативних впливів соціального середовища. У системі виховання хортингістів при цьому існує забезпечена система заходів фізкультурно-оздоровчого, економічного, правового, психолого-педагогічного, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру з формування позитивних соціальних настанов, запобігання вживанню наркотичних речовин та різному прояву деструктивної поведінки хортингістів, відвернення суїцидів та формування навичок безпечних статевих стосунків.

Принцип технологізації. Виховний процес у системі хортингу передбачає науково обґрунтовані дії тренера та відповідно організовані ним дії учнів, підпорядковані досягненню спеціально спроектованої системи виховних цілей, що узгоджуються з психологічними механізмами розвитку особистості та ведуть до кінцевої мети виховання. Побудований таким чином виховний процес має ознаки проективності, певною мірою гарантує позитивний кінцевий результат.

Вказані принципи складають ефективну виховну систему хортингу. Кожний принцип як важлива складова системи, взаємопов'язаний з іншими, їх гармонійне поєднання є запорукою ефективного виховного процесу і розвитку виду спорту хортинг.

ЗМІСТ ВИХОВАННЯ ХОРТИНГІСТІВ

Сучасний зміст виховання дітей та учнівської молоді засобами хортингу в Україні – це науково обґрунтована система загальнокультурних і громадянських цінностей та відповідна сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства і держави, інших людей, виду спорту хортинг та інших видів спортивної діяльності, праці, природи, мистецтва, самої себе. Виховання здійснюють для ідентифікації хортингіста із загальновизнаними цінностями і якостями та самореалізації його сутнісних сил. Система цінностей і якостей особистості розвивається і виявляється через її власне ставлення.

Ціннісне ставлення хортингіста до суспільства і держави виявляється у патріотизмі, правосвідомості, політичній культурі та культурі міжетнічних відносин.

Патріотизм у хортингістів виявляється в любові до Батьківщини, свого народу, турботі про його благо, сприянні становленню й утвердженню України як суверенної, правової, демократичної, соціальної держави, готовності відстояти її незалежність, служити і захищати її, розділити свою долю з її долею, повазі до українських звичаїв і обрядів, усвідомленні спільності власної долі з долею Батьківщини, досконалому володінні української мовою.

Розвинена правосвідомість виявляється в усвідомленні хортингістом своїх прав, свобод, обов'язків, свідомому ставленні до законів та державної влади.

Політична культура – це політична компетентність (наявність знань про типи держав, політичні організації та інституції, принципи, процедури й регламенти суспільної взаємодії, виборчу систему), а також лояльне й водночас вимогливе ставлення громадян до держави, її установ, органів влади, здатність брати активну участь в ухваленні політичних рішень. Культура міжетнічних відносин передбачає поважне ставлення хортингістів до прав людини; сформованість інтересу до представників інших народів; толерантне ставлення до їхніх цінностей, традицій, мови, вірувань; вміння гармонізувати свої інтереси з етнічними та релігійними групами заради громадянської злагоди.

У молодшому шкільному віці у процесі занять хортингом у дитини формується здатність пізнавати себе як члена сім'ї, родини, дитячого клубу хортингу та іншого об'єднання; як учня, жителя міста чи села; виховується любов до рідного дому, школи, вулиці, своєї країни, її природи; до рідного слова та державної мови, побуту, традицій, культурних особливостей як рідного, так й інших етносів українського народу.

У підлітковому віці у спортсмена хортингу виховується духовно-осмислений, рефлексивний патріотизм, який поєднує любов до свого народу, нації, Батьківщини з почуттям поваги до інших народів, своїх і чужих прав та свобод.

Тому у старшому шкільному віці пріоритетними рисами ціннісного ставлення хортингістів до Батьківщини є відповідальність і дієвість. Старшокласники не лише ідентифікують себе з українським народом, але й прагнуть жити в Україні, пов'язати з нею свою долю, служити Вітчизні на шляху її національного демократичного відродження; працювати на її благо, захищати її; поважати Конституцію України і дотримуватися Законів; володіти рідною та державною мовою; визнавати пріоритети прав людини, поважати свободу, демократію, справедливість.

Ціннісне ставлення до людей виявляється у моральній активності особистості спортсмена хортингу, прояві відповідальності, чесності, працелюбності, справедливості, гідності, милосердя, толерантності, совістливості, терпимості до іншого, доброзичливості, готовності допомогти іншим, обов'язковості, добросовісності, ввічливості, делікатності, тактовності; вмінні працювати з іншими; здатності прощати і просити пробачення, протистояти виявам несправедливості, жорстокості. Показник моральної вихованості особистості – це єдність моральної свідомості та поведінки, єдність слова і діла, наявність активної за формою та моральної за змістом життєвої позиції учня хортингу.

Характер ставлення особистості до соціального довкілля змінюється з віком.

У молодшому шкільному віці спортсмен хортингу оволодіває елементарним умінням та навичками підтримки та збереження міжособистісної злагоди, запобігання та мирного розв'язування конфліктів; здатністю брати до уваги думку товаришів та опонентів; орієнтацією на дорослого як носія суспільних еталонів та морального авторитету.

У підлітковому віці у хортингістів зростає цінність дружби з однолітками, відбувається емансипація від безпосереднього впливу дорослих, розширюється

сфера соціального спілкування, засвоюються суспільні цінності, формуються соціальні мотиви поведінки, виникає критичне ставлення до людей як регулятор поведінки.

У юнацькому віці збільшується кількість виконуваних спортсменом хортингу соціальних ролей, зростають вимоги до відповідальності за дії та вчинки, формуються мотиви самовизначення, вдосконалюється вміння керуватися свідомо поставленою метою, зростає роль самостійних форм діяльності: формується суспільна активність.

Ціннісне ставлення до природи формується у процесі занять хортингом на природі, екологічного виховання і виявляється у таких ознаках: усвідомленні функцій природи в житті людини та її самоцінності; почутті особистої причетності до збереження природних багатств, відповідальності за них; здатності особистості гармонійно співіснувати з природою; поводитися компетентно, екологічно безпечно; критичній оцінці споживацько-утилітарного ставлення до природи, яке призводить до порушення природної рівноваги, появи екологічної кризи; вмінні протистояти проявам такого ставлення доступними способами; активній участі у практичних природоохоронних заходах: здійсненні природоохоронної діяльності з власної ініціативи; посильному екологічному просвітництві. Ціннісне ставлення до природи і сформована на його основі екологічна культура є обов'язковою умовою сталого розвитку суспільства, узгодження економічних, екологічних і соціальних чинників розвитку.

Ставлення хортингістів до природи має специфічні вікові особливості.

Молодшому шкільному віку властиве непрагматичне ставлення, що ґрунтується на суб’єктифікації, коли природні об'єкти стають «значущими іншими»; посилюються мотиви спілкування з природою.

Для підліткового віку характерне ставлення до природи як до об'єкта охорони, а не користі. Наприкінці цього віку виникає «об'єктна» настанова користі. При цьому виявляється суперечливість у ставленні хортингістів до природи: прагматичні настанови декларуються природоохоронними мотивами.

Юнацькому віку властиве об'єктно-непрагматичне ставлення до природи, що ґрунтується на естетичній настанові.

Ціннісне ставлення до мистецтва формується у процесі естетичного виховання і виявляється у відповідній ерудиції, широкому спектрі естетичних почуттів, діях і вчинках, пов'язаних з мистецтвом. Особистість, якій властиве це ставлення, володіє системою елементарних мистецьких знань, адекватно сприймає художні твори, здатна збагнути та виразити власне ставлення до мистецтва, прагне та вміє здійснювати творчу діяльність у мистецькій сфері.

Естетичне виховання хортингістів спрямоване на розвиток у зростаючої особистості широкого спектра почуттів – здатності збагнути та виразити власне ставлення до мистецтва. Важливим є сприймання об'єктів довкілля як естетичної цінності, ерудиція у галузі мистецтва (володіння системою елементарних мистецьких знань, понять, термінів, адекватне сприйняття художніх творів, творча діяльність в мистецькій сфері), власний погляд на світ, здатність радіти за інших як ознака духовної зрілості.

Використовуючи мистецтво як основний чинник естетичного виховання учнів хортингу, тренер, викладач, педагог враховує вікові особливості хортингістів: відкритість учнів початкової школи, хортингістів молодшого шкільного віку до сприймання художніх творів, їхню емоційну мобільність та готовність з насолодою виконувати творчі завдання; концентрацію підлітків на пізнанні свого внутрішнього світу, а отже, використанні мистецтва як засобу духовного становлення, що проходить шлях від почуттєвого сприймання до осмислених естетичний дій; усвідомлення старшокласниками (вік, коли почуття набувають якісно нового характеру, переживання стають змістовнішими і доволі глибоко впливають на емоційне сприйняття життя) того факту, що мистецтво безпосередньо пов'язане з життям народу, його культурою.

Ціннісне ставлення до праці є визначальною складовою змісту виховання особистості хортингіста, що спрямована на формування у нього розуміння особистої значущості праці як джерела саморозвитку і самовдосконалення.

Ціннісне ставлення до праці, складний змістовно-синтетичний компонент особистості, який включає в себе ставлення дітей та учнівської молоді, яка займається хортингом, до праці як однієї з важливих життєвих потреб, почуття задоволеності працею й наявності сукупності найважливіших моральних якостей, що визначають ставлення до трудової діяльності загалом (працьовитість, відповідальність, охайність, бережливість, вміння раціонально розподіляти робочий час тощо).

Трудове виховання хортингістів – це процес цілеспрямованого й усвідомленого прилучення зростаючої особистості до суспільних цінностей праці, які формуються у неї за допомогою пізнавальних і конкретно перетворювальних видів діяльності перманентно зростаючої складності.

Рівень розвитку трудової вихованості юного спортсмена хортингу визначає ініціативність й активність його як спортсмена у тренувальній і змагальній діяльності з хортингу, як учня на уроках, вміння зосередити свої зусилля на подоланні труднощів, пов'язаних із навчальною діяльністю й самоосвітою, вмінням знаходити свої місце у працюючому колективі, допомоги ближнім, ставленні до оточуючих, володіння комунікативними навичками, позитивна взаємодія з тренерами та вчителями, працьовитість у всіх формах трудової діяльності, ретельність та сумлінність виконання доручень, негативне, критичне ставиться до власного ледарства та ледарства оточуючих, прояв бережливості в процесі будь-якої діяльності, охайність, вміння раціонально розподіляти робочий час, здатність до продуктивної діяльності, прояв об'єктивного самоконтролю.

Провідною метою трудового виховання у початковій школі є виховання у хортингістів молодшого шкільного віку позитивного ставлення до праці засобами організації різноманітних форм предметно-перетворювальних практичних дій. При цьому має відбуватися розвиток особистості, набуття молодшими школярами первинних уявлень про важливість праці для них самих, родини і суспільства в цілому, засвоєння правил безпеки життя під час виконання трудових завдань, пропедевтичне ознайомлення із сучасним світом професій.

Мета трудового виховання в основній школі полягає у формуванні розуміння учнями хортингу значення правильного вибору професії для

особистості та сучасного суспільства; уявлень про сучасний ринок праці, знань про складові головного та резервного професійного плану; відмінності між окремими напрямами профільного навчання у старшій школі; навичок пошуку необхідної інформації про можливості продовження навчання за обраним профілем і побудови індивідуальної освітньої траєкторії.

Метою трудового виховання у старшій школі є формування у хортингістів готовності до свідомого професійного самовизначення та морально-психологічна підготовка до майбутньої професійної діяльності.

Ціннісне ставлення до себе передбачає сформованість у зростаючої особистості юного хортингіста вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил. Воно є важливою умовою формування у дітей та учнівської молоді активної життєвої позиції.

Ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» – це вміння особистості оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після важкого тренування з хортингу та фізичного навантаження, вольові риси, статеву належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, вести здоровий спосіб життя, активно відпочивати.

Ціннісне ставлення до свого психічного «Я» передбачає вихованість у дітей та учнівської молоді, яка займається хортингом, культури пізнання власного внутрішнього світу – думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень. Важливо навчити зростаючу особистість сприймати себе такою, якою вона є, знати свої позитивні і негативні якості, сприяти формуванню у неї реалістичної Я-концепції, готовності та здатності до самовдосконалення, конструктивної самокритичності.

Ціннісне ставлення до свого соціального «Я» виявляється у таких ознаках: здатності хортингістів орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей; позиції активного суб’єкта громадянського суспільства, який може і має впливати на долю країни.

Характер ціннісного ставлення особистості до себе істотно змінюється з віком. У молодшому шкільному віці у юних хортингістів розвивається рефлексія, формується вміння оцінювати себе як предмет змін. У підлітковому віці формується прагнення до самоствердження, з'являється хворобливе переживання неуспіху, зростає роль самооцінки в регуляції поведінки. У юнацькому віці актуалізується потреба у самовизначенні, оцінці своїх здібностей і можливостей; виникає процес визначення сенсу життя та свого місця в ньому.

Виховний простір розвитку особистості спортсмена хортингу

Головне завдання сьогоднішньої виховної практики системи хортингу – створення ефективного виховного простору. Виховний простір – це не тільки середовище, а й духовний простір хортингіста і тренера, учня і педагога, це простір культури, що впливає на розвиток особистості. У ньому має бути

представлений весь спектр цінностей культури і культурних форм життя. Це простір соціальних, культурних, життєвих виборів особистості, котра самореалізується у різних виховних середовищах (академічне середовище, клубне, середовище творчих майстерень тощо).

Основні вимоги до створення виховного простору системи хортингу:

психологізація як здатність враховувати у комплексі всі зовнішні й внутрішні впливи на хортингіста й одночасно творити духовно-творче розвивальне середовище, нейтралізуючи негативні з них та посилюючи позитивні;

відкритість до соціуму, діяти у співпраці з сім'єю, громадськістю;

залучення хортингістів до розв'язання суспільно значущих і особистісних життєвих проблем, формувати досвід громадянської поведінки;

розвиток творчого потенціалу всіх суб'єктів навчально-виховного процесу;

спонукання учнів хортингу до самостійного розв'язання власних життєвих проблем у нестабільному суспільстві;

життєтворчість як здатність забезпечити хортингісту можливість облаштувати власне життя, творити колективні та міжособистісні взаємини;

педагогічна культура тренерів з хортингу, вчителів і вихователів, невід'ємними особливостями якої є людяність, інтелігентність, толерантність, розуміння, здатність до взаємодії;

педагогічний захист й підтримка хортингістів у розв'язанні їхніх життєвих проблем та в індивідуальному саморозвитку, забезпечення їхньої особистісної недоторканності та безпеки;

самореалізація спортсмена хортингу в особистісній, професійній та соціальній сферах її життєдіяльності.

Педагогічне спілкування в колективі хортингу має спиратись на передову, прогресивну мораль – гуманістичну, в основі якої лежить демократизм, розумність, природність, ми відводимо першочергове місце принципу гуманізму. Він передбачає визнання того, що людина – найвища цінність на Землі; передбачає опору на особистість, яка здатна до самореалізації, самовдосконалення; розглядає самоцінність особистості як результат її власного саморозвитку, самовиховання. У спілкуванні – це вміння знайти гідне, схвальне, добре в іншій людині, вміння цінувати в інших індивідуальне, неповторне.

В основі педагогічного спілкування за принципами виховної системи хортингу лежить плюралізм. Він полягає у вмінні і можливості толерантно ставитись до світогляду, переконань, позицій, думок і почуттів інших людей, не ображати, не принижувати їх гідності, визнавати, що кожна людина може змінитись, якщо вона помиляється, має можливість морального зростання. Це терпимість, толерантність, яка допомагає гуманізувати міжособистісні стосунки, робить їх людяними, природними, невимушеними, доброзичливими; це передумова для плідного співробітництва між людьми, визначальна умова для реалізації плюралізму думок, встановлення діалогу; це й гуманне ставлення до представників інших традицій і моральних звичок, вірувань, переконань.

2.6.3. Вікові особливості та зміст виховання учнів

ПОЧАТКОВА ШКОЛА

Молодший шкільний вік є важливим у становленні особистості юного хортингіста, бо саме тоді закладаються основи особистісного розвитку учнів початкової школи, які відвідують шкільні гуртки хортингу.

Віковими особливостями дітей 1–4 класів, які займаються в секціях хортингу, можна вважати: незначний соціальний та моральний досвід, підвищену емоційність, вразливість і водночас пластичність до морально-етичних впливів, імпульсивність та безпосередність поведінки юного хортингіста, бажання постійно розширювати коло спілкування. Тому узгодження поведінки та усвідомлення моральних явищ життя характеризуються емоційними узагальненнями, аналізом ситуацій та вчинків, які відповідають загальнолюдським етичним цінностям. Розрив між знаннями моральних принципів і відповідною поведінкою – найхарактерніша властивість юного хортингіста цього віку. Подальшого розвитку набуватимуть такі моральні почуття: провини, сорому, обов'язку, відповідальності, справедливості, власної гідності, сумління.

Основними потребами хортингіста в початкових класах є необхідність: у спілкуванні з людьми, в емоційному контакті, визнанні, оцінці своїх дій та вчинків, виявленні власних позицій у ставленні до інших, світу, у дружбі, товариськості, повазі до особистості, самоповазі, набутті нових знань та вмінь для пізнання довкілля.

Перед тренером з хортингу, вчителем постає важливе завдання: вирізняти мотив вчинку, роз'яснюючи дитині його сутність і правильність в різних типових життєвих ситуаціях, даючи їй можливість емоційного «переживання» разом із практичним застосуванням отриманих знань.

Беручи участь у спільних видах діяльності, учні хортингу вчаться будувати свої взаємини з однолітками, входити в колектив ровесників. У них виникає потреба до взаємовимогливості та взаємодопомоги.

На цьому віковому етапі у хортингіста формується ядро особистості (моральні почуття, цінності, переконання), відбувається набуття досвіду моральної поведінки. Він вчиться не лише виконувати вимоги колективу, а й бере активну участь у постановці вимог, виборі доручень, справи, яка їй до душі. В учнів хортингу виникає ще одне новоутворення – відносно стійкі форми поведінки і діяльності, які в майбутньому становитимуть основу формування її характеру.

Після закінчення першого класу в частини спортсменів хортингу не до кінця сформовані особистісні новоутворення, що є характерними для дошкільнят, а саме:

недостатнє усвідомлення сприйняття шкільного життя, необхідності впорядкувати та організувати його за певними законами і правилами співжиття;

недостатнє усвідомлення внутрішньої етичної інстанції, такої як совість (орієнтування лише на зовнішній контроль з боку дорослих, невміння діяти самостійно), що викликає у хортингістів почуття невпевненості у собі, спричиняє конфлікти у спілкуванні;

відсутність переваг та продуманих дій над імпульсивними (стримування бажань відбувається лише в разі очікування винагороди чи покарання);

несформованість адекватної самооцінки.

Тренеру хортингу, вчителеві в другому класі слід продовжувати виховну роботу, спрямовану на корекцію цих недоліків з метою будування специфічних для молодших школярів особистісних новоутворень: довільність психічних процесів, внутрішній план дій та рефлексію, інтелектуалізацію життя дитини.

У вчинках юних хортингістів наприкінці другого року навчання вже проглядається позиція у ставленні до того, що їх оточує. Розвиваються і змінюються внутрішні етичні інстанції, формуються моральні мотиви поведінки; розвивається здатність співпереживати, співчувати, а отже, і співдіяти з дорослими та однолітками.

Молодший шкільний вік виявляється сприятливим щодо виховання у спортсменів хортингу фундаментального для її морального розвитку новоутворення, яким є здібність цінувати особистість людини.

Головним новоутворенням навчально-тренувальної діяльності є формування теоретичного мислення хортингіста, що знаходить відповідне вираження і в рівні сформованості у дітей особистісних моральних якостей, першооснов багатьох моральних понять: доброти (гуманності), людяності, милосердя, чуйності, співчуття, чесності, справедливості, терпеливості тощо.

Формування особистості молодшого школяра, який займається хортингом, значною мірою визначається реалізацією у виховному процесі діяльнісного підходу, згідно з яким моральні правила і норми дитина засвоює активно, в процесі діяльності та спілкування з дорослими, однолітками, старшими та молодшими дітьми. Основна функція її полягає в тому, що в ній набувається досвід ставлення дитини до світу, до людей, до самої себе.

Виховання молодших школярів у системі хортингу здійснюється у процесі тренувальної та навчально-пізнавальної діяльності як провідної шляхом внесення ціннісних складових у зміст навчальних предметів, відведення належного місця «спільно-взаємодіючій діяльності» як на уроках, так і в позаурочний час; гуманізації взаємин у системах «учитель – учень», «учень – учень»; використання тренером з хортингу, вчителем демократичного стилю спілкування з учнями; створення умов для творчої самореалізації кожної особистості.

Важливим є особистісно орієнтований підхід у вихованні молодших школярів, які займаються хортингом, оскільки для дітей цієї вікової групи характерна особлива сенситивність до морально-етичних впливів, а надто сприйняття норм культурної поведінки, спілкування, мовного етикету, культури взаємовідносин.

Дуже часто внутрішнє самопочуття, емоційний настрій юного хортингіста залежить від особистості тренера, вчителя початкових класів, оскільки для учнів 1–2-х класів тренер та вчитель залишаються центральною фігурою, арбітром, авторитетом. Лише в 3–4-х класах самооцінка, оцінка однолітків починає переважати оцінку тренера з хортингу.

Зовнішнім вираженням позиції хортингіста є участь її у різноманітних ситуаціях дитячого життя. Вона виявляється залежно від очікувань вчителя і

дитини. Діти з невиправданими очікуваннями часто стають агресивними або, навпаки, пригніченими; боязкими або недовірливими, соціально інфантильними або неспокійними. Ці аспекти необхідно враховувати у роботі з дітьми та батьками.

Головне завдання тренера з хортингу – навчитись створювати і використовувати у спортивному і шкільному житті ситуації, в яких знання і дії були б злиті та дозволили б фіксувати динаміку духовно-морального розвитку дитини, суть якого полягає у вмінні дитини самостійно, а іноді за допомогою вчителя, реалізувати свої здібності до практичної діяльності. Тренер з хортингу має допомогти дитині розвиватись від елементарних навичок поведінки до більш високого рівня, для якого необхідні самостійність у прийнятті рішень і моральний вибір.

Ефективність різних видів виховання системи хортингу залежить від спрямованості виховного процесу, форм і методів його організації. Пріоритетними для учнів хортингу є активні методи, що спрямовані на самостійний пошук істини та сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Оскільки у молодшому віці у дітей, які займаються хортингом, домінує образне мислення, то найбільш характерними є такі форми діяльності: гурткові заняття з хортингу за ігровими методиками, ситуаційно-рольова гра, сюжетно-рольова гра, гра-драматизація, інсценування, гра-бесіда, гра-мандрівка, екскурсія, ігрова вправа, колективне творче панно, бесіда, тематичний зошит, ранок, свято, усний журнал, групова справа, оформлення альбому, уявна подорож, конкурси, ігри, школа ввічливості, демонстрація, розповідь, моделювання, вікторина, екскурсія, виставка малюнків, операція-рейд, виставка-ярмарок, перекличка повідомлень, добродійна акція, хвилини з мистецтвом, година спостереження, година милування, спортивні змагання, козацькі забави, театральна вистава, ляльковий театр, ведення літопису класного колективу, веселі старти, естафети, догляд за рослинами і тваринами.

ОСНОВНА ШКОЛА

Підлітковий вік – складний відповідальний період становлення особистості хортингіста (фактично, це період другого народження особистості), в якому формується соціальна спрямованість і моральна свідомість: моральні погляди, судження, оцінки, уявлення про норми поведінки, запозичені у дорослих. Шлях оволодіння ними відбувається через реальні стосунки, через оцінку їхньої діяльності дорослими. Наприклад, не одразу підлітки, які займаються хортингом, усвідомлюють, що волю загартовує і навчання, що відкрите визнання своїх помилок свідчить про сміливість, що усвідомлення своєї провини – крок до відповідальності.

Знання моральних норм та еталонів взаємин розуміють не завжди глибоко, важко сприймають моральний релятивізм, тому оцінки вчинків інших категоричні, безкомпромісні. Моральні переконання ще не є нестійкими, проте вони стають специфічними мотивами поведінки. З'являються власні погляди, оцінки, які можуть швидко змінитись, але й протилежну точку зору юний хортингіст буде відстоювати так само пристрасно, як й іншу.

Важливі зміни відбуваються у мотиваційній сфері: потреба в самоповазі, в самоствердженні, у визнанні товаришів, у позитивному ставленні з боку друзів. З'являється орієнтація на майбутнє: мрії, ідеали, перспективні плани, віддалена мета. Проте для хортингіста характерна й відмова від поставленої мети всупереч її об'єктивній значущості, бо воля ще слабка. Підлітки частіше діють за найбільш сильним мотивом, власною ж поведінкою вони ще не володіють, і самі визнають відсутність у себе вольових якостей.

Завданням тренера з хортингу є розвиток у підлітків вольової поведінки, використовуючи для цього емоційно привабливі цілі, підтримуючи їх наміри й уявлення про можливість досягти власного рівня домагань. У хортингістів у вольовому акті ще слабко представлена виконавська частина. Очима підлітків основною причиною їх неуспішності у школі є лінощі. Практика свідчить, що не менше значення має забезпечення пізнавальної мотивації, розвиток інтересів. Для підлітків є характерною легкість виникнення переживань, емоційної напруги, їм важко стримувати свої радість, горе, образу, гнів. їхні емоції відрізняються ригідністю – інертністю, негнучкістю, навіть тенденцією до самопідтримування. Підлітки «купаються» у власному горі чи в почутті провини. Вони відчувають задоволення від будь-яких переживань, відчувають потребу в сильних емоційних насиченнях. Суперечливі прагнення, які виникають досить часто, ще більше підсилюють загальний емоційний фон, що призводить до виникнення стану афекту. Афективний стан може бути досить тривалим і виникати з незначного приводу. Треба вчити хортингістів володіти своїми емоціями, усвідомлювати їх, говорити про них, виявляти у культурних формах.

Відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості: виникає інтерес до свого внутрішнього світу, що веде до поглиблення та ускладнення процесу самопізнання. Підліткова рефлексія хортингіста цього віку спрямована на розуміння самого себе, особлива увага приділяється власним якостям особистості, тому підвищується чутливість до оцінок з боку оточуючих, виникає орієнтація на реальні досягнення. Рефлексія відкриває недосконаліть «Я», що глибоко та гостро переживається. Найбільший сплеск рефлексивності в учнів 7–8-х класів. Зростає критичність з приводу власних недоліків, наприклад, вже в 6 класі з'являються учні, які вважають себе нездібними до жодного з предметів.

Моральна мотивація ще не є стійкою, тому хортингіст легко піддається навіюванню, таким формам соціальної поведінки, які роблять його дорослим у власних очах.

Образи «Я», які створює у своїй свідомості підліток, дуже різноманітні: це фізичне «Я» (уявлення про свою зовнішність), психічне «Я» (про риси характеру, про свої здібності тощо). Але ставлення до всіх цих рис свого «Я» залежить від системи цінностей, яка формується завдяки впливу членів своєї сім'ї та ровесників. Саме тому одні гостро переживають відсутність зовнішньої краси, а інші – фізичної сили, дехто всю увагу спрямовує на підвищення результатів у спортивних видах діяльності. Образ «Я» ще нестабільний, уявлення про себе рухливе. Іноді випадкова фраза, комплімент або посмішка надовго порушують спокій душевного життя юного хортингіста.

З образом «Я» пов'язана самооцінка. Для учні хортингу важливо знати не тільки, який він є, але й наскільки значущими є його індивідуальні особливості для оточуючих, а тому й для самого себе. Постійно відбувається порівняння: «Я такий, як усі» або «Я не такий, як усі». В ідеалі самооцінка повинна складатися з порівняння самого себе сьогоднішнього з самим же собою, але учорашнім: «Я вчора і я сьогодні, а яким я стану (повинен стати) завтра?». Це складно, проте ефективно. Самооцінка має загальний характер та ще й занижена: підлітки перебільшують свої недоліки, успіхи дещо занижують.

Але за заниженою самооцінкою може ховатись високий рівень домагань, на основі чого розвивається феномен «дискомфорт успіху». Хортингіст, маючи таку самооцінку, знецінює досягнення своїх ровесників, радіє їхнім невдачам. Така конфліктна самооцінка виникає за умови завищених вимог з боку батьків, або песимістичних уявлень про можливості свого сина чи доньки.

У хортингіста підліткового віку тоді виникає сильна реакція навіть на справедливі зауваження. Він шукає зовнішні причини для виправдовування своїх реальних невдач або тих, що прогнозуються. Такий «афект неадекватності» вимагає пошуку психологічного захисту у вигляді знецінення успіхів інших. Висока самооцінка повинна поєднуватись із здатністю диференційовано оцінювати свої досягнення і водночас бачити недоліки та перспективи покращення результатів за рахунок усунення недоліків.

Учні хортингу адекватно оцінюють спортивний рівень товаришів, але завищують свою самооцінку. Загальне позитивне ставлення до себе, до своїх можливостей повинно залишатися незмінним, а недоліки – сприйматись як тимчасові, які можна усунути.

Самооцінка поступово емансипується від оцінок оточуючих і набуває все більшого значення як регулятор власної поведінки.

Крім реального «Я» виникає і «Я-ідеальне». Якщо рівень домагань високий, а свої можливості усвідомлюються недостатньо, тоді «Я-реальне» буде дуже відрізнятися від «Я-ідеального». Такий стан веде до невпевненості в собі, а в поведінці це виявиться в образливості, впертості, навіть агресивності. Якщо «Я-ідеальне» сприймається досяжним, воно спонукає до самовиховання, здійснення якого сприяє розвитку саморегулювання. Саморегулювання вміщує в собі вільну постановку мети та вибір засобів її досягнення.

Деякі хортингісти (4 %) розробляють навіть програму самовдосконалення, але не всі мають силу волі та наполегливість, щоб здійснити її. Здатність ставити мету, усвідомлювати засоби її досягнення, використовувати свої можливості, передбачати результати є показником високої зрілості особистості, що з'явиться пізніше. В учнів основної школи виникає потреба в життєвому самовизначенні (закінчується 9 клас), спрямованості на майбутнє, визначенні свого життєвого шляху, майбутньої професії. Ця потреба конкретизується в новій соціальній позиції, яка розгортається на наступному віковому етапі спортсмена хортингу.

Враховуючи вікові особливості учнів основної школи, у роботі з ними доцільно використовувати такі форми роботи: година спілкування, секційні та класні збори, година тренера з хортингу, класного керівника, анкета думок, зустріч, відверта розмова, просвітницький тренінг, ярмарок солідарності, конкурс,

гра-експрес, спартакіада народних ігор, родинне свято, родинна вітальня, рольова гра, вікторина, веселі старти та естафети, колективна творча справа (жива газета, випуск газети, свято-презентація, усний журнал та інше), проект, школа етикету, операція, виставка-конкурс, ведення літопису класного колективу, фестиваль, колективне ігрове спілкування, похід, спартакіада, турнір, гра-анкета, колаж, ігрова програма, пошукова гра, акція (милосердя, благодійна, екологічна та інші), екологічна стежка, художня галерея, конкурс-ярмарок, виставка творчих робіт, трудовий десант, конкурс-інсценізація, конкурсна програма, інтелектуальна гра тощо.

СТАРША ШКОЛА

Старший шкільний вік, що охоплює період розвитку учня хортингу від 15 до 18 років, у віковій психології прийнято вважати старшим підлітковим віком. Одним із важливих аспектів психічного розвитку старшокласників є інтенсивне дозрівання, провідна роль у якому відводиться розвитку мислення. У цьому віці хортингісти виявляють більше самостійності в тренувальних заняттях, у них інтенсивно розвиваються моральні сили, формуються і визначаються риси характеру, відбувається становлення світогляду. Основною особливістю особистісного розвитку хортингіста є помітний розвиток самосвідомості, самооцінки, що ґрунтується на самостійному аналізі й оцінці власної діяльності, що не завжди через складність цього процесу є об'єктивними.

Старший шкільний вік є сенситивним для формування у спортсмена хортингу світогляду, вироблення стратегії життя, визначення життєвих планів, формування вміння творити власну долю, активно відповідально та ефективно реалізувати громадянські права й обов'язки.

Разом з розвитком абстрактного й цілісного мислення в учнів хортингу відбувається перехід до вищих рівнів мовлення, виникає прагнення до його самовдосконалення, намагання зробити його більш виразним, точним. Старшокласники вже вільно користуються комп'ютером, інтернетом, енциклопедичними словниками, аналізують і зіставляють інформацію з різних джерел.

У хортингістів помітно розвивається самоспостережливість, вміння аналізувати поведінку. Для них характерне поглиблене усвідомлення психологічних процесів. Помітно зростають сила волі, витримка, наполегливість, самоконтроль. Інтереси стають зрілішими і водночас тривалішими, стійкішими, міцнішими. Розвиваються пізнавальні інтереси, зокрема – до самостійних видів навчальної роботи.

Пізнавальна діяльність учнів хортингу у старших класах характеризується новими вміннями і розвиненими здібностями, такими як: багатство словникового запасу, уміння розвивати допитливість, організувати сприйняття інформації та визначати нові ідеї, володіти достатнім обсягом інформації, застосовувати засвоєний матеріал за нових умов, критично мислити, розв'язувати складні проблеми, засвоювати причинно-наслідкові зв'язки, встановлювати приховані залежності зв'язків, інтегрувати й синтезувати інформацію, відрізняти незначні відмінності, досконало аналізувати ситуацію, передбачати наслідки, оцінювати

процес і результати, міркувати, будувати гіпотези, застосовувати ідеї на практиці, узагальнювати та робити висновки.

Під час навчання у цей період виникають нові мотиви професійного та життєвого самовизначення. Хортингісти, визначаючи систему цінностей, керуються планом свого індивідуального розвитку та соціальною значимістю життєвих цілей. Соціальні мотиви старшокласників стають більш диференційованими і дієвими, що зумовлює використання у роботі з ними таких форм роботи: диспут, брифінг, відверта розмова, етичний тренінг, ярмарок професій, конкурс, ділова зустріч, етичний тренінг, тестування, екологічний десант, турнір ораторів, моделювання розвивально-виховних ситуацій, музична вітальня, тематична дискотека, клуб веселих та кмітливих (КВК), шоу-програма, проект, благодійна акція, брейн-ринг, сократівська бесіда, телефон довіри, філософський стіл, складання індивідуальних програм саморозвитку, дебати, похід, екскурсія, бенефіс, колаж, бал, презентація, агітбригада, прес-шоу, теле-ревю, аукціон, десант, експедиція (фольклорна, краєзнавча та інші), вечір (поезії, пам'яті та інші), круглий стіл, прес-конференція, фоторепортаж, мобільний консультаційний пункт, презентація-захист, інтернет-форум, відкрита кафедра, вернісаж:, творчий портрет, школа лідера, театральна вистава, мистецькі шкільні колективи (театральні, хорові, хореографічні), тематичний діалог, конкурс творчих робіт, проектна діяльність, поетична вітальня, бал, самотестування, публіцистична вистава, волонтерський рух учнівської молоді, експедиція, літопис класного колективу, конкурсна програма, вікторина, інтелектуальна гра, трудові загони, табори праці та відпочинку, шкільні лісництва, учнівські виробничі бригади.

ЗМІСТ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ ХОРТИНГУ

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ

Початкова школа

Виховні досягнення

Сформованість основ духовно-морального та фізичного розвитку особистості:

усвідомлення хортингістами цінності власного життя і збереження здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного, культурного) свого і кожної людини;

адаптація до змін навколишнього середовища, пізнання прекрасного у собі, основ самооцінювання, самоконтролю, саморегуляції, самоповаги, почуття гідності, безпеки власної життєдіяльності;

знання та навички ведення здорового способу життя (дотримання правил гігієни, рухового режиму).

Основна школа

Виховні досягнення

5–7 класи

Усвідомлення основних засад «Я-концепції» особистості:

усвідомлення основних засад «Я-образу», «Я-концепції» особистості;

формування у хортингістів основ самопізнання, самооцінки;
формування позитивного самоставлення до дотримання норм етикету;
конструктивний підхід до вирішення різних життєвих ситуацій;
конструктивне вирішення життєвих проблем;
готовність працювати над собою і своїми моральними якостями.
8–9 класи
Сформованість основних засад «Я-концепції» особистості:
усвідомлення власної індивідуальності, неповторності;
виховання у хортингістів самоповаги;
формування емоційної культури;
навичок самотворення, життєтворення;
стремління до ідеалу.
Старша школа
Виховні досягнення
Сформованість життєвих компетенцій хортингістів:
мої духовні закони;
розуміння та реалізація «Я-концепції» особистості;
імунітет до асоціальних впливів, готовності до виконання різних соціальних ролей;
вміння орієнтуватися та адаптуватися у складних життєвих ситуаціях, розв'язувати конфлікти на основі принципів толерантності;
навички самопізнання, самовизначення, самореалізації, самовдосконалення, самоствердження, самооцінки;
особиста культура здоров'я учня хортингу;
«Ні» шкідливим звичкам.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ

Початкова школа
Виховні досягнення
Сформованість основ громадянських та загальнолюдських цінностей:
уміння та навички підтримки та збереження міжособистісної злагоди, запобігання та мирного розв'язування конфліктів;
здатності враховувати думку інших людей, адекватно оцінювати власні вчинки та вчинки інших;
сформованість моральних якостей хортингістів (чуйності, чесності, правдивості, справедливості, гідності, толерантності, милосердя, взаємодопомоги, товариськості, співпереживання, щедрості, поваги до особистості).
Основна школа
Виховні досягнення
5–7 класи
Усвідомлення цінностей соціального спілкування:
формування культури поведінки у спортивному залі хортингу, вдома, в школі, в громадських місцях;
усвідомлення себе членом спортивного колективу;
виявляти толерантність, ввічливість, повагу до оточуючих;

формування у хортингістів уміння і навичок подолання конфліктів;
соціальна шкода агресії і насильства;
культура відпочинку, спілкування на відстані.
8–9 класи
Засвоєння учнями хортингу сімейних, родинних та суспільних цінностей:
здоров'я – найвища цінність;
ціннісне ставлення до оточуючих людей;
культура спілкування і мовленнєвий етикет;
повага до батьків, сім'ї, родини;
цінність здорового способу життя хортингіста;
формувати навички співжиття у колективі;
готовність нести відповідальність за свої вчинки;
неприйняття агресії і насильства.

Старша школа

Виховні досягнення
Сформованість соціально-комунікативних компетенцій хортингістів:
єдність моральної свідомості та поведінки;
вмотивованість до громадянського та особистісного самовизначення;
готовність до моральних вчинків та доброчинної діяльності на засадах гуманного ставлення до людей;
вільний моральний вибір;
навички соціальної взаємодії та потреби допомагати іншим;
реалізація хортингістом якостей суб'єкта громадянського суспільства;
збереження репродуктивного здоров'я;
пріоритети подружнього життя, збереження та примноження сімейних традицій, забезпечення єдності поколінь;
ґендерна культура.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПРАЦІ

Початкова школа

Виховні досягнення
Сформованість понять та уявлень про важливість праці для людини, сім'ї і держави:
повага до людини праці;
вміння і навички самообслуговувальної праці;
почуття відповідальності, охайності, самостійності, ініціативності, дисциплінованості, старанності, наполегливості;
початкові уявлення учнів хортингу про світ професій.

Основна школа

5–7 класи
Виховні досягнення
Сформованість у спортсменів хортингу потреби в праці:
уявлення про значущість усіх видів праці;
уміння виконувати певні трудові дії, планувати, регулювати й контролювати трудову діяльність;

навички самообслуговування, ведення домашнього господарства;

вміння доводити справу до логічного завершення;

уявлення про сучасний світ професій.

8–9 класи

Кроки на шляху до професійного самовизначення хортингіста:

активно-позитивне ставлення до праці;

знання про культуру праці в традиціях українського народу;

сформованість таких якостей як цілеспрямованість, організованість, працьовитість та наполегливість у подоланні труднощів у всіх видах діяльності;

значущість суспільно корисної праці;

вміння учнем хортингу проектувати індивідуальну освітню траєкторію;

уявлення про сучасний ринок праці.

Старша школа

Виховні досягнення

Сформованість готовності до професійного самовизначення і продуктивної праці:

знання основ економіки і ділової етики;

вміння планувати, регулювати і контролювати навчальну і трудову діяльність;

сформованість у спортсменів хортингу таких якостей як ініціативність, працездатність, наполегливість, самостійність тощо;

навички складання основного та резервного професійного плану;

уявлення хортингістів про принципи побудови професійної кар'єри.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПРИРОДИ

Початкова школа

Виховні досягнення

Сформованість понять та уявлень про довкілля:

усвідомлення учнями хортингу краси природи як унікального явища в житті людини;

пізнавального інтересу до природи;

необхідності гармонійного співіснування людини та природи, відповідального ставлення до неї;

дбайливого ставлення до природи в традиціях українського народу;

ставлення до рослин та тварин на засадах білетики;

«Контурна карта виховної еколого-натуралістичної роботи».

Основна школа

Виховні досягнення

5–7 класи

Усвідомлення себе як невід'ємної частини природи, взаємозалежності людини та природи, взаємозв'язок стану довкілля та здоров'я людей:

вичерпності природних ресурсів;

природи як еталонної цінності;

активної життєвої позиції щодо оздоровлення довкілля;

ціннісне ставлення хортингістів до природи;

усвідомлення своєї відповідальності за домашніх улюбленців;

розуміння явищ природи, знання народних прикмет;

бережливе ставлення до природи;

усвідомлення взаємозв’язку власного здоров’я зі станом екології.

8–9 класи

Сформованість в учнів хортингу почуття особистої причетності до збереження природних багатств:

відповідальне ставлення до природних ресурсів і багатств;

ощадливе використання енергоносіїв;

формування у хортингістів екологічної культури;

навички безпечної поведінки в природі;

потреба в оздоровленні довкілля та участь у природоохоронній діяльності;

навички життєдіяльності в умовах екологічної кризи.

Старша школа

Виховні досягнення.

Сформованість екологічної культури особистості:

усвідомлення єдності людини та природи;

ставлення до природи як до історико-культурної, соціальної цінності;

моральна відповідальність за збереження природного довкілля;

екосистемний підхід до розв'язання екологічних проблем, стратегій і технологій їх вирішення в інтересах еколого-збалансованого розвитку суспільства;

критичне ставлення хортингістів до екологічної інформації та способи її пошуку;

правила дотримання інформаційної, харчової та радіаційної безпеки.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВА

Початкова школа

Виховні досягнення

Сформованість у спортсменів хортингу естетичних почуттів, уявлень і знань про прекрасне у житті та мистецтві:

основ про видову специфіку мистецтв, засобів їх виразності;

вміння відчувати та розуміти художні образи;

навичок виконувати творчі завдання;

перелік рекомендованих екскурсій до природних та культурних об'єктів, включених до списку всесвітньої спадщини ЮНЕСКО.

Основна школа

Виховні досягнення

5–9 класи

Сформованість у хортингістів потреби у спілкуванні з мистецтвом як основи естетичного виховання і художнього сприйняття дійсності:

пізнавального інтересу до мистецтва;

навичок сприймання та аналізу художніх творів;

здатності до творчої діяльності у мистецькій сфері;

художньо-естетичних смаків, емоцій, почуттів і культури мислення та поведінки.

Розуміння хортингістами ролі мистецтва як основи морально-духовного розвитку особистості:

здатності цілеспрямовано сприймати, відчувати, правильно розуміти мистецтво;

здатності висловлювати власне ставлення до мистецтва, творчої діяльності у мистецькій сфері;

потреби людини у спілкуванні з мистецтвом;

системи мистецьких знань, понять, термінів, тлумачень.

Старша школа

Виховні досягнення

Сформованість у хортингістів естетичної культури особистості, художньо-естетичних цінностей:

здатність до активної перетворювальної діяльності з внесенням елементів краси в усі сфери життя людини;

навички створення мистецьких проектів як основи творчого самовираження і самоствердження особистості;

розуміння учнями хортингу художніх шедеврів, вміння вирізняти справжні та хибні цінності (піднесене і потворне);

оволодіння хортингістами інформаційно-комунікативними технологіями.

ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СУСПІЛЬСТВА І ДЕРЖАВИ

Початкова школа

Виховні досягнення

Сформованість у хортингістів основних понять про народ, націю, суспільство, державу:

почуття поваги та гордості до рідного краю, народу, мови;

відчуття себе громадянином України, шанування державних символів, Конституції України;

любові до культури свого народу, його традицій, звичаїв і обрядів;

розуміння правил взаємодії людей у колективі, суспільстві та безконфліктність їх спілкування, толерантного ставлення до представників інших національностей, шанобливого ставлення до їх культури, релігій, традицій.

Основна школа

5–7 класи

Виховні досягнення

Усвідомлення хортингістами єдності власної долі з долею Батьківщини:

виховання у спортсменів хортингу почуття патріотизму;

почуття любові до свого рідного краю, Батьківщини, народу, традицій та звичаїв;

моральних, духовних та історико-культурних цінностей, високої мовної культури;

шанобливого ставлення хортингістів до державної символіки;

правил та норм поведінки, соціально важливих для суспільства;

активної життєвої позиції щодо негативних проявів у соціумі;

толерантного ставлення до історії та культури інших народностей, які проживають в Україні та інших державах;

шанування героїв України;

знання і повага законів України.

8–9 класи

Сформованість у спортсменів хортингу потреби у збереженні та примноженні духовного й матеріального багатства українського народу:

відповідальності, як важливої риси особистості, за долю Батьківщини;

розуміння особистістю своїх прав, свобод, обов'язків;

громадянської життєвої позиції, участь в учнівському самоврядуванні, житті школи та громади;

власної віри у духовні сили народу, його майбутнє;

усвідомлення себе патріотом і громадянином України;

участь спортсменів хортингу у самоврядуванні закладу;

потреби у полікультурному спілкуванні на основі взаєморозуміння та поваги.

Старша школа

Виховні досягнення

Національна самосвідомість хортингіста:

сформованість основних понять про народ, націю, суспільство, державу;

знання Конституції України, виконання норм закону;

ідентифікація з українською нацією, усвідомлення себе громадянином, патріотом і гуманістом, який може і має добросовісно впливати на розбудову громадянського суспільства, правової демократичної держави в Україні, захищати свої права;

почуття патріотизму, розвиненої правосвідомості, культури міжетнічних відносин;

почуття свободи, людської і національної гідності;

розуміння хортингістами важливості української мови як основи духовної культури нації;

знання історії, культури свого народу, його традицій, звичаїв і обрядів;

готовність до захисту національних інтересів України;

толерантне ставлення спортсменів хортингу до представників інших народностей, шанобливе ставлення до їх культури, релігій, традицій.

Особливості проведення виїзних форм виховання хортингістів

У навчально-виховному процесі системи хортингу важливим засобом засвоєння, поглиблення та закріплення знань є екскурсії еколого-натуралістичного спрямування. Такі необхідні комплексні освітні завдання як ознайомлення з навколишнім середовищем, вивчення та моніторинг факторів впливу на довкілля, пом'якшення антропогенного впливу на природу, врешті формування наукового світогляду у хортингістів можливо успішно реалізовувати, проводячи тренувальні заняття з хортингу на природі, екскурсії в парки, ліси, гори, до пам`яток історії, на промислове та сільськогосподарське виробництво.

Позитивну роль у формуванні творчої особистості хортингіста відіграють природоохоронні території, заказники, національні парки, рекреаційні райони, екологічні табори. На противагу цьому екскурсії до урбанізованих зон, промислових підприємств можуть продемонструвати негативну роль впливу людини на навколишнє середовище, тобто негативний результат – це також приклад, який необхідно показати. Це важливо для пробудження у спортсменів хортингу громадянської та екологічної свідомості, формування активного та відповідального ставлення до майбутнього.

Вивчити природу, навчитися її розуміти і відчувати можливо лише при безпосередньому спілкуванні з нею. Наприклад, вивчати рослинний і тваринний світ, пам'ятки природи неможливо без екскурсій, походів, експедицій. Безпосередні спостереження за природними явищами під керівництвом тренера з хортингу сприяють формуванню у спортсменів уявлення про взаємозв'язок природних ландшафтів, про вразливість природи та вплив на неї людини.

При плануванні та проведенні різноманітних еколого-натуралістичних заходів варто враховувати вікові особливості хортингістів, їх фізичний розвиток, психологічні особливості. Так для спортсменів молодшого шкільного віку екскурсії мають бути ознайомлювально-навчальними, де знайомство з навколишнім середовищем зводиться в основному до елементарних фенологічних спостережень. При проведенні походів, екскурсій з хортингістами молодшого шкільного віку необхідно враховувати їх швидку стомлюваність. Для них необхідно декілька разів за заняття змінювати вид діяльності, планувати такі заходи у вигляді ігор та на короткотривалий термін, щоб дистанція еколого-натуралістичного заходу була не більше 2–3 кілометрів.

Діти спортсменів хортингу середнього шкільного віку, які залучаються до еколого-натуралістичної роботи, обов`язково передбачаються елементи наукового пізнання. Це найпластичніша вікова група і для знайомства з природою – найбільш сприйнятлива. Тому ведення журналів спостережень, розробка карт та маршрутів міні-експедицій, звітування за результатами досліджень є не тільки захоплюючою грою для юних хортингістів, а й початком сходження до справжньої науки.

Для старшокласників, які займаються хортингом, екскурсії мають бути проблемно-пошукового спрямування, з подальшим аналізом та шляхами подолання виявлених проблем під час проведення екскурсій, походів, практикумів тощо. Дуже добре якщо ця діяльність для учнів хортингу є системною, у них сформований досвід такої роботи та певні уподобання. В такому разі хортингісти залучаються до організації та розробки маршруту експедиції, за їхньою активною участю проводяться дослідження. Надзвичайно ефективними у реалізації цих завдань є застосування проектних методик та інформаційно-комунікаційних технологій, що дають змогу створити суспільно значущий інтелектуальний продукт за результатами проведення екскурсії, експедиції.

Для оптимізації виховного процесу з хортингістами різних вікових груп педагогам з хортингу необхідно долучати своїх учнів до святкування видатних державних дат України, традиційних культурних та відомчих свят. Для цього надаємо календар українських свят.

Календар українських свят

УКРАЇНСЬКІ ДЕРЖАВНІ СВЯТА	
1 січня	Новий рік
7 січня	Різдво Христове
8 березня	Міжнародний жіночий день
	Пасха (Великдень)
1 травня	День міжнародної солідарності трудящих
2 травня	День міжнародної солідарності трудящих
9 травня	День Перемоги
	Трійця
28 червня	День Конституції України
24 серпня	День незалежності України
ПРОФЕСІЙНІ ТА НЕОФІЦІЙНІ СВЯТА	
20 січня	День Автономної Республіки Крим
22 січня	День Соборності України
25 січня	Тетянин день
27 січня	Міжнародний день пам’яті жертв Голокосту
29 січня	День пам'яті Героїв Крут
15 лютого	День вшанування учасників бойових дій на території інших держав
21 лютого	Міжнародний день рідної мови
23 лютого	День захисника Вітчизни
1 березня	Всесвітній день цивільної оборони
8 березня	Міжнародний день боротьби за права жінок і міжнародний мир ООН
21 березня	Всесвітній день поезії
27 березня	Міжнародний день театру
1 квітня	День сміху
1 квітня	Міжнародний день птахів
2 квітня	Міжнародний день дитячої книги
7 квітня	Всесвітній день здоров'я
11 квітня	Міжнародний день звільнення в'язнів фашистських концтаборів
12 квітня	Всесвітній день авіації і космонавтики
3-я субота квітня	День довкілля
22 квітня	Міжнародний день Землі
24 квітня	Міжнародний день солідарності молоді

26 квітня	Міжнародний день пам'яті жертв радіаційних аварій та катастроф
29 квітня	Міжнародний день танцю
3 травня	День Сонця
8 травня	Всесвітній день Червоного Хреста та Червоного Півмісяця
8-9 травня	Дні пам'яті та примирення, присвячені пам'яті жертв Другої світової війни
2-а неділя травня	День Матері
15 травня	Всесвітній день родини (Міжнародний день сім'ї); Всеукраїнський день сім'ї
3-я субота травня	День Європи
3-я субота травня	День науки
3-я неділя травня	День молодіжних та дитячих громадських організацій
3-я неділя травня	Всесвітній день пам'яті людей, які померли від СНІДу
18 травня	Міжнародний день музеїв
24 травня	День слов'янської писемності і культури
24 травня	Європейський день парків
31 травня	Всесвітній день без тютюну (проти тютюну та куріння)
1 червня	Міжнародний день захисту дітей
5 червня	Всесвітній день охорони навколишнього середовища (Всесвітній день довкілля)
14 червня	Всесвітній день донора
22 червня	День Скорботи і вшанування пам'яті жертв війни в Україні
28 червня	День Конституції України
Остання неділя червня	День молоді
1-а неділя липня	День флоту України (в минулому – День Військово–морських Сил Збройних Сил України)
11 липня	День шоколаду
20 липня	Міжнародний день шахів
12 серпня	Міжнародний день молоді (див. також Всесвітній день молоді 10 листопада)
23 серпня	День Державного Прапора України
Остання субота серпня	День авіації України
Остання неділя серпня	День шахтаря
1 вересня	Всесвітній день миру

1 вересня	День знань
2-а субота вересня	День фізичної культури і спорту
2-а неділя вересня	Міжнародний день пам'яті жертв фашизму
8 вересня	Міжнародний день письменності (грамотності)
15 вересня	Міжнародний день демократії
3-й вівторок вересня	Міжнародний день миру
21 вересня	День миру
22 вересня	День партизанської слави
26 вересня	Європейський день мов
27 вересня	Всесвітній день туризму. День туризму
30 вересня	Всеукраїнський день бібліотек
1 жовтня	Міжнародний день музики
1 жовтня	Міжнародний день людей похилого віку
1 жовтня	День ветерана
1-а неділя жовтня	День працівників освіти
4 жовтня	Всесвітній день тварин
5 жовтня	Всесвітній день вчителів
14 жовтня	День українського козацтва
22 жовтня	Міжнародний день шкільних бібліотек
1-а субота листопада	Всесвітній День чоловіків
3 листопада	День дошкільника
9 листопада	День української писемності і мови
10 листопада	Всесвітній день молоді (див. також Міжнародний день молоді 12 серпня)
16 листопада	Міжнародний день толерантності (терпимості)
17 листопада	Міжнародний день студентів
20 листопада	Всесвітній день дітей
21 листопада	Всесвітній день привітань
22 листопада	День Свободи (України)
1 грудня	Всесвітній день боротьби зі СНІДом
3 грудня	Міжнародний день інвалідів
5 грудня	Всесвітній день волонтерів
6 грудня	День Збройних Сил України
14 грудня	День вшанування учасників ліквідації наслідків аварії на Чорнобильській АЕС
20 грудня	Міжнародний день солідарності людей

НАРОДНІ СВЯТА	
7 січня	Різдво Христове. Святвечір. Коляда
13-14 січня	Свято Маланки (Щедрий вечір) та Василя (Старий Новий
19 січня	Водохреща
14 лютого	День святого Валентина
15 лютого	Стрітення
7 квітня	Благовіщення
	Масляна; Великдень (за лунно-сонячним календарем); Трійця. Зелені свята (50-й день Великодня)
7 липня	Івана Купала
19 серпня	Преображення або Другий (Яблучний) Спас
27 вересня	Здвиження Хреста
14 жовтня	Покрова
19 грудня	Свято Миколая

Знання закономірностей виховного процесу особистості необхідні тренеру з хортингу по цілому ряду причин:

по-перше, людина підпорядкована системі природних законів, які діють об'єктивно в конкретних умовах. Завдяки знанню закономірностей виховного процесу можна створити умови, при яких виховання хортингістів буде протікати відповідно до дії об'єктивних законів або систем законів, а не всупереч їм. І навпаки, ігнорування законів неминуче призводить до загострення протиріч, повторення помилок і нелогічності в вихованні хортингістів;

по-друге, знання і врахування закономірностей дозволяє осягати суть руху від застарілих уявлень до нових, звільнятися від стереотипів і стверджувати продуктивну практику виховної роботи всієї системи хортингу. Ефективну модель виховання можна створити і скористатися нею тільки на основі знання основних закономірностей, виділення соціально значущих складових;

по-третє, з'ясування і врахування закономірностей можуть створити передумови для прогнозування змін в системі виховної роботи з хортингістами, здійснення яких забезпечує її оптимізацію. Це також дозволяє домагатися ефективного управління вихованням з боку тренера з хортингу, керівника місцевої та регіональної федерації хортингу.

Таким чином, виховна система хортингу має широкий спектр виховних технологій, а також постійно вдосконалюється.

У її складі можна виділити основні *три напрями*:

система морально-етичного виховання;

система фізичного виховання;

система національно-патріотичного виховання.

2.6.4. Система морально-етичного виховання хортингістів

Цінність – важливість, значимість, користь, корисність чого-небудь. Цінності це регулятивні компоненти будь-якої культури, що втілюють ідеали і уявлення про ідеали. Система хортингу всебічно виховує особистість, робить її життя по-справжньому ціннісним. Система хортингу декларує справжні людські цінності та виховує таким чином дітей і молодь.

Зовні цінність виступає як властивість предмета або явища. Цінності хортингу є суб'єктивними оцінками конкретних властивостей, які залучені в сферу суспільного буття людини, а людина в них зацікавлена або відчуває потребу. Цінність, термін, широко використовуваний у філософській, соціологічній та педагогічній літературі для вказівки на людське, соціальне і культурне значення певних явищ дійсності. У структурі людської діяльності ціннісні аспекти взаємопов'язані з пізнавальними і вольовими; в самих ціннісних категоріях виражені граничні орієнтації знань, інтересів і переваг різних суспільних груп і особистостей.

Кожна історично конкретна суспільна формація може характеризуватися специфічним набором та ієрархією цінностей, система яких виступає в якості найбільш високого рівня соціальної регуляції. Цінності не тільки керують діями, але і є цілями самі по собі, або грають роль смислів людського життя: цінності творчості (в тому числі праці), цінності переживання (перш за все любові) і цінності відносин. Згідно традиційно сформованим уявленням про сферу суспільного життя цінності поділяються на матеріальні і духовні, цінності виробничо-споживчі (утилітарні), соціально-політичні, пізнавальні, моральні, естетичні, релігійні.

Цінності, будучи продуктом життєдіяльності суспільства і соціальних груп, займають особливе місце в структурі особистості кожного конкретної людини. Виступаючи автономними по відношенню до потреб (за психологічними законами, формуванню і феноменології), джерелами осмислення, вони підключають індивідуальну життєдіяльність до життєдіяльності соціуму, висвітлюють життєвий сенс об'єктів і явищ дійсності під кутом зору стійких інтересів розвитку соціального цілого, заломлених і осмислених людиною в якості ціннісних орієнтирів її життя, формулюються як ідеали, моделі належного, що задають спектр інваріантних граничних параметрів бажаних перетворень дійсності.

Всі предмети природи володіють як би подвійним буттям – природним, речовим і ціннісним, аксіогенним. Звідси і різні підходи до їх освоєння. Якщо при науково-теоретичному освоєнні об'єкт розглядається таким, який він є поза свідомістю людини, то при ціннісному освоєнні – осмислюється питання про те, яке його значення для задоволення потреб та інтересів людини.

Складність визначення сутності феномену цінності пов'язана з його багатозначністю та його об'єктивними особливостями. У науковій літературі налічується більше ста визначень поняття «цінність», в яких пропонуються до розгляду різноманітні підходи і сторони виховання.

По суті у цінностях необхідно виділити два моменти:

зв'язок з людиною як суб'єктом;

санкціонування цінності суспільством або групою (при виконанні цієї умови цінності розгортаються як норми й ідеали).

Характерно віднесення цінності до сфери належного, яке виступає в якості норми, цілі, ідеалу, але в реальному житті не здійснено. Судження цінності має телеологічний характер, тобто вказує на стан з певною метою. Цінність не те, що є, а те, що повинно бути. Цінності – це головним чином ідеали суспільного життя, а на цій основі і особистої діяльності. Система хортингу розуміє під цінністю самостійний по відношенню до окремої людини інваріант оціночного досвіду, об'єктивувати в штучних формах специфічної предметності. Процес трансформації соціальних цінностей в особистісні за виховними методиками хортингу здійснюється через момент практичної включеності хортингіста в соціальні відносини, в специфічне мікросередовище – соціальну групу, клуб хортингу, який є ретранслятором цінностей суспільства.

З одного боку, вона є опосередкованою ланкою включення хортингіста в колективну діяльність, в процес засвоєння і реалізації цінностей конкретного суспільства, тобто такою, що забезпечує функції регуляції соціальної поведінки особистості у відповідності до цінностей і цілей розвитку суспільства та функціонування соціальних груп (колективів хортингу). З іншого боку, вона відкриває для хортингіста можливості соціального розвитку. Або, водночас, соціальної адаптації, – наприклад, захисного ототожнення з групою, що особливо актуально в умовах соціальної кризи.

Механізмом особистісного освоєння групових цінностей системи хортингу є соціальна ідентифікація як процес становлення соціальної ідентичності хортингіста, що не зводиться до групової (рольової) ідентичності. Соціальна ідентичність – один із механізмів суб'єктивно-особистісного освоєння соціальної дійсності, що лежить в основі формування стійкої системи особистісних смислів, стійкої структури відносин спортсмена хортингу зі світом.

Цінність як властивість предмета або явища властива йому не від природи, не в силу внутрішньої структури об'єкта, а тому, що він є носієм певних соціальних відносин, будучи залученим у сферу суспільного буття людини. Однак, дана предмету або явищу конкретною людиною, вона індивідуальна, а тому оцінок одного і того ж об'єкта може бути стільки, скільки існує людей, які оцінюють. Реальною основою їх різноманітності є індивідуальні особливості цієї людини, специфіка її потреб та інтересів. У той же час оцінка є відображенням об'єктивної реальності.

На цій основі повторювані оцінки створюють норми і принципи будь-якої соціокультурної освіти (груп, суспільства в цілому), які представляють собою стійкі оцінки в їх впливі на поведінку спортсмена хортингу. Вони мають величезний особистісний сенс для суб'єкта, оскільки психологічне значення – це стало надбанням свідомості хортингіста: узагальнене відображення дійсності, вироблене людством і зафіксоване у формі поняття, знання або навіть у формі вміння як узагальненого образу дії, норми поведінки тощо.

Людина знаходить вже готову, історично сформовану систему значень і оволодіває нею: власне психологічним фактом життя спортсмена хортингу є те,

що він опановує або не опановує даними значеннями, засвоює або не засвоює їх, і то, наскільки хортингіст ними опаную і чим вони стають для спортсмена хортингу, для його особистості, останнім же залежить від того, який суб'єктивний особистісний сенс воно для хортингіста має.

Системоутворювальною ознакою структури особистості виступає внутрішня позиція особистості, інакше її спрямованість, що є головним чином емоційним феноменом. Методики хортингу впроваджують концепцію умонастрою, об'єднавши в більш загальну категорію свідомі і емоційні компоненти цілісної спрямованості особистості хортингіста.

Спрямованість – це найважливіша сторона особистості, що визначає її соціальну і моральну цінність. Це той інтегральний феномен, який розкриває тенденційність поведінки, характеризує особистість як суб'єкта відносин. Свій прояв спрямованість знаходить у внутрішніх елементах особистості: в потребах, установках, ціннісних орієнтаціях, інтересах, цілях, ідеалах. Все це відноситься до мотиваційної сфері хортингіста, тобто може спонукати його до діяльності. Істотно, що поведінка особистості визначається не яким-небудь одним мотивом, а їхньою складною ієрархічною системою, узагальненою соціальною характеристикою якої і є її спрямованість. Вона є певним генералізуючим початком, що охоплює всі сфери, всі поверхи людської психіки – від потреб до ідеалів.

Предмети і явища дійсності, пов'язані з особистістю та суспільними відносинами, виступають як об'єктивно включені в її життєвий світ і в її діяльність, в якій вони набувають особистісної значимості, цінності. Поняття ціннісної орієнтації особистості виникає для пояснення соціально значущої поведінки. Ціннісна орієнтація тотожна історії соціальних установок людини. У світовій психології існує величезна кількість робіт, присвячених цінностям і ціннісним орієнтаціям, вивчається їх ієрархія. Висловлюючи певні якості особистості, ціннісна орієнтація в той же час є і засобом реалізації певних суспільних цілей.

Нормативно-ціннісний підхід вивчення соціально-ціннісного менталітету суспільства ведеться у системі хортингу ефективно. Багато років цією проблематикою займалися вчені Української федерації хортингу. В їх основі лежить уявлення про те, що визначальною силою розвитку і перетворення суспільства є розбіжність цілей та інтересів хортингістів або певних відповідних груп, клубів, федерацій. В рамках цього підходу досліджується загальне фундаментальне питання про природу інтересів і про спосіб усвідомлення їх діючим спортсменом хортингу. Основою суспільства, яка інтегрує його, є суспільна свідомість: загальні вірування, цінності і норми. Ослаблення загальних вірувань і почуттів загрожує дезінтеграцією суспільства, його розпадом. Сила суспільної свідомості, його вплив на хортингіста представляється у вигляді найважливішого засобу забезпечення стабільності соціальної системи і її нормального функціонування.

Цінності можуть також розглядатися під соціально-психологічним кутом зору, поставати як соціальне явище, як продукт життєдіяльності суспільства і соціальних груп.

Цінність – це стійке переконання у тому, що певний спосіб поведінки чи існування є індивідуально або соціально кращим перед, або поряд з будь-яким іншим способом поведінки або існування в аналогічній ситуації. Система цінностей є стійка сукупність переконань. Виділяючи три типи переконань: екзистенційні, оціночні та прогностичні, можна віднести цінності до останнього, третього типу, що дозволяє орієнтуватися в бажаності або небажаності способу поведінки (операціональні, інструментальні цінності) і існування (смислові, термінальні цінності).

Людство як регулятора життєдіяльності, визначило для себе різного рівня цінності. У процесі самовдосконалення, індивідуального сходження до основ буття люди прагнуть до осягнення духовних цінностей і внутрішнього руху відповідно до них. До них ми відносимо: прагнення до Істини (пізнання світу і самопізнання), прагнення до Краси (людини, суспільства, природи), прагнення до Доброти і Любові (співчуття, співпраця, співтворчість). Сприйняття духовних цінностей, не дивлячись на їх всеосяжний характер, все одно має своє смислове поле у різних народів.

Мова спілкування володіє якісною характеристикою свого народу (його ментальності, національних особливостей) і тих, хто нею розмовляє з дитячих років. Не випадково всіх громадян України іноземці називають ще й слов'янами. Духовні цінності закликають людину до захисту своєї Батьківщини, але виступають проти загарбницьких воєн. У процесі соціального життя, соціалізації, регуляторами виступають соціальні цінності. Соціальні цінності – це цінність певних відносин і якостей соціального феномена в системі «людина-суспільство». Це – суспільство (колектив), сім'я, народ, держава, громадські інститути і структури.

Науковці сфери хортингу мають схоже уявлення про соціальні цінності як суспільно значущі для особистості, соціальних спільнот і суспільства в цілому, матеріальні, соціальні об'єкти, духовна діяльність людини і її результати; соціально схвалювані, і розділяються більшістю людей уявлення про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба тощо. Соціальні цінності не піддаються сумніву, вони служать еталоном, ідеалом для всіх людей, на їх формування спрямований педагогічний процес системи хортингу.

Виділяються в соціальних цінностях моральні аспект – моральні та естетичні імперативи (вимоги), вироблені людською культурою і є продуктами товариств, свідомості. Людина засвоює цінності в процесі своєї соціалізації, що є основою соціальних норм. Соціальні цінності, таким чином, включають моральні цінності, що мають значення для всього суспільства, а також цінності професійних та інших спільнот (різноманітних субкультур). Для сфери хортингу інтерес представляють педагогічні цінності.

Педагогічні цінності як моральні цінності – це ті її особливості, які дозволяють не тільки задовольняти потреби педагога, але і служать орієнтирами його соціальної та професійної активності, спрямованої на досягнення гуманістичних цілей. Педагогічні цінності залежать від соціальних, політичних, економічних відносин у суспільстві, які багато в чому впливають на розвиток педагогіки і освітньої практики. Зі зміною соціальних умов життя, розвитком

потреб суспільства і особистості трансформуються і педагогічні цінності. Педагогічні цінності різняться за рівнем свого існування. У цій підставі виділяються особистісні, групові та соціальні педагогічні цінності. Система ціннісних орієнтацій містить не тільки когнітивні, але й емоційно-вольові компоненти, які відіграють роль її внутрішнього орієнтиру. У ній асимільовані як соціально-педагогічні, так і професійно-групові цінності, що служать підставою індивідуально-особистісної системи педагогічних цінностей системи хортингу.

Система педагогічних цінностей хортингу включає:

цінності, пов'язані із затвердженням особистістю своєї ролі в соціальному і професійному середовищі (суспільна значущість праці педагога, престижність педагогічної діяльності, визнання професії найближчим особистим оточенням тощо);

цінності, що задовольняють потребу в спілкуванні і розширюють його коло (спілкування з дітьми, колегами, референтними людьми, переживання дитячої любові і прихильності, обмін духовними цінностями тощо);

цінності, що орієнтують на саморозвиток творчої індивідуальності (можливості розвитку професійно-творчих здібностей, залучення до світової культури, заняття улюбленим предметом, постійне самовдосконалення тощо);

цінності, що дозволяють здійснити самореалізацію (творчий, варіативний характер праці педагога, романтичність і захопливість педагогічної професії, можливість допомоги соціально неблагополучним дітям тощо);

цінності, що дають можливість задовольняти прагматичні потреби (можливості отримання гарантованої державної служби, оплата праці і тривалість відпустки, службове зростання тощо).

Серед названих педагогічних цінностей можна виділити цінності самодостатнього і інструментального типів, що розрізняються за предметним змістом. Самодостатні цінності – це цінності-цілі, що включають творчий характер праці педагога, престижність, соціальну значимість, відповідальність перед державою, можливість самоствердження, любов і прихильність до дітей. Цінності цього типу служать підставою розвитку особистості і вчителя, і учнів.

Цінності-засоби – це три взаємопов'язані підсистеми: власне педагогічні дії, спрямовані на рішення професійно-освітніх і особистісно-розвивальних завдань (технології навчання і виховання); комунікативні дії, що дозволяють реалізувати особистісно та професійно орієнтовані завдання (технології спілкування); дії, що відображають суб'єктну сутність педагога, які інтегративні за своєю природою, так як об'єднують всі три підсистеми дій в єдину аксиологічну функцію.

Моральні цінності виникли як вимоги до поліпшення моралі людей, які проживають у певних спільнотах, державах. Ніхто не буде заперечувати, що моральні цінності пігмеїв і українців мають відмінності. Крім цього, моральні цінності вказують на те, чого робити не можна (табу). До них ми можемо віднести заповіді господні. Для сучасної України моральними цінностями є: любов до Батьківщини, сім'ї, безкорисливість (актуальна в період хижацької свідомості більшості українських бізнесменів), готовність прийти на допомогу іншому, толерантність, співпраця, соціальна активність тощо.

Також пропонується розглядати в педагогіці хортингу моральні цінності як гуманістичні, тобто такі, що розкривають в людині людське, і розділити цінності на дві групи:

Цінності чесноти – базові цінності, що становлять зміст духовно-моральної культури хортингістів, основу особистісних духовних якостей. Ці цінності виражають орієнтацію на практичне застосування того, що вважається добром і благом. До них віднесені альтруїзм (спрямованість на інтереси інших, зацікавленість у високій користі свого служіння, тим самим задовольняються власні інтереси), другодомінантність (прагнення до співпраці з іншим і прийняття його як суверенної особистості), толерантність (рівноправні, шанобливі стосунки, побудовані на довірі і договорі, але не плутати з потуранням і підлабузництвом), емпатія (співчуття іншому, готовність прийти йому на допомогу).

Цінності життєдіяльності – складають мотиваційну основу поведінки і творчої активності хортингістів, яка має безумовну орієнтацію на самореалізацію людини, включають норми і еталони належного. До них віднесені: самореалізація (прагнення найбільш повно проявити свої здібності в житті), свобода (можливість і здатність людини мислити, діяти, робити вчинки, виходячи з власних інтересів і цілей, при цьому несучи відповідальність за прийняті рішення), інтерес (форма прояву потреб, вираження активності, яка забезпечує спрямованість особистості і допомагає становленню орієнтирів поведінки), взаєморозуміння (готовність осягати індивідуальні особливості іншими і очікування, що людина сама буде адекватно ідентифікована іншими), співпраця (узгоджена, спільна і ціннісно значуща для учасників діяльність), підтримка (допомога дитині в розкритті своєї індивідуальності і вирішенні життєвих проблем).

Любов як цінність життєдіяльності особливого значення набуває в педагогічній, виховній діяльності. Любов у педагогічному сенсі – це здатність педагога відчувати поле свідомості дитини і взаємодіяти з нею, допомагаючи і підтримуючи в розвитку, зміцнюючи, мотивуючи, налаштовуючи на саморозвиток. Любити дитину – це значить вірити в неї, допомагаючи у вирішенні проблем і труднощів, що заважають в розкритті природних задатків і талантів.

Цей вид зв'язку можна ще назвати буттєвою любов'ю. Така любов вільна від власницьких почуттів і несе в собі, скоріше, повагу, ніж претензії. Буттєва любов робить дуже глибоке терапевтичний і психологічний вплив на всю особистість. Подібний характерологічний вплив робить відносно чиста від усіляких домішок любов будь-якої здорової матері до своєї дитини або досконала божественна любов, описувана деякими містиками.

Сучасне життя вимагає творчих особистостей, що вміють любити, здатних до дій в нестандартних ситуаціях, з широким кругозором і внутрішньою мотивацією до діяльності.

Людина, не здатна на любов, яка нехтує або жахається людей, сприймається оточуючими вороже, як чужорідне явище.

При всьому природному егоїзмі, який демонструє сучасний людина, ми залишаємося громадськими істотами. Всі великі релігії світу та ідеологічні доктрини сучасних держав стверджують, що людина може виконати своє

призначення, тільки залишаючись у полі любові до собі подібного, ототожнюючи себе з людством.

Стан буття поза системою цінностей є психопатогенним. Людській істоті, щоб жити і осягати життя, необхідні системи координат, філософія життя майже в тій же мірі, що і сонячне світло, кальцій і любов.

Особистість у ціннісних устремліннях спрямовує свої зусилля або до крайнього індивідуалізму, або до розвитку себе у співтоваристві, в інтересах інших. Цінності спільноти можуть бути спрямовані або до уніфікації особистості в інтересах всіх, або до розвитку спільноти вільних особистостей.

Необхідне прагнення і спільноти, і особистості в своїх ціннісних устремліннях рухатися до створення можливостей для розвитку кожного. Це шлях найбільш складний, але спрямований на самовдосконалення і розвитку всіх.

Віра в майбутнє дозволяє кожному побачити результати своєї праці вже зараз в процесі руху шляхом духовного оновлення. Тільки той учитель допомагає в дійсності успішно розвиватися дитині, якщо сам усвідомлює своє призначення як людина, яка несе не знання матеріального світу, а способи його осягнення, способи самовиховання.

2.6.5. Система фізичного виховання хортингу

Поняття «система фізичного виховання» відображає в цілому історично певний тип соціальної практики фізичного виховання, доцільно упорядковану сукупність її вихідних засад та форм організації, що залежать від умов конкретної суспільної формації.

У сукупності з визначальними її положеннями система фізичного виховання хортингістів характеризується:

ідеологічними основами, вираженими в її соціальних цільових установках, принципах і інших відправних ідеях, які продиктовані потребами всього суспільства;

теоретико-методичними основами, які у розвиненому вигляді представляють собою цілісну концепцію, яка об'єднує науково-практичні знання про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання хортингістів;

програмно-нормативними засадами, тобто програмним матеріалом, відібраним і систематизованим відповідно до цільових установок і прийнятої концепції і нормативами, встановленими в якості критеріїв фізичної підготовленості, яка повинна бути досягнута у результаті фізичного виховання;

тим, як всі ці вихідні основи закріплені організаційно і реалізуються в діяльності організацій і установ, що безпосередньо здійснюють і контролюють процес фізичного виховання у суспільстві.

Таким чином, систему фізичного виховання хортингістів характеризують не стільки окремі явища практики фізичного виховання спортсменів, скільки її загальна впорядкованість, і те, на яких вихідних системоутворювальних засадах забезпечується її упорядкування, організованість і цілеспрямованість у рамках конкретної суспільної формації.

Спільними принципами, на яких ґрунтується сучасна система фізичного виховання хортингістів, є:

принцип всебічного гармонійного розвитку особистості;
принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою й оборонною практикою;
принцип оздоровчої спрямованості.

Основні поняття

Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі хортингу.

Методи фізичного виховання – спосіб досягнення поставленої мети, певним чином упорядкована діяльність. Основні методи умовно діляться на три групи: словесні, наочні і практичні.

Фізичні якості – окремі якісні сторони рухових можливостей хортингістів. Основними фізичними якостями є: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Загальна фізична підготовка – процес вдосконалення фізичних якостей, спрямований на всебічний фізичний розвиток хортингіста.

Спеціальна фізична підготовка хортингіста – процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок, специфічних лише для хортингу.

Спортивна підготовка – тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і позатренувальних засобів, методів, умов, за допомогою яких забезпечується необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень.

Зони інтенсивності фізичних навантажень спортсменів хортингу умовно характеризуються величинами частоти серцевих скорочень і діляться на малу, середню, велику і граничну інтенсивність фізичного навантаження.

Рухове вміння – такий ступінь володіння технікою дії, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові операції, і нестабільними засобами розв'язання рухової задачі.

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою рухової дії, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, і дії відрізняються високою надійністю.

Методичні принципи фізичного виховання хортингістів

Під методичними принципами фізичного виховання спортсменів хортингу розуміються основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу.

Методичні принципи фізичного виховання збігаються із загальнодидактичними. Фізичне виховання хортингіста – один з видів педагогічного процесу, і на нього поширюються загальні принципи педагогіки: принцип свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності та динамічності.

Принцип свідомості та активності. Найбільшого успіху при заняттях хортингом можна досягти при свідомому, зацікавленому відношенні хортингістів. Цьому буде сприяти формування осмисленого ставлення і стійкого інтересу до

занять хортингом. Викладач повинен чітко визначити мету занять, довести до свідомості учнів не тільки те, що і як треба виконувати, але і чому пропонується саме ця, а не інша вправа. Наслідком свідомого ставлення до фізичних вправ при підборі захоплюючого матеріалу і оптимальній організації занять повинна стати активність хортингістів, яка виявляється в ініціативності, самостійності та творчому відношенні до справи.

Принцип наочності. Наочність навчання і виховання пропонує як широке використання зорових відчуттів, сприйнять, образів, так і постійну опору на свідоцтва органів почуттів, завдячуючи яким досягається безпосередній контакт з дійсністю.

Для реалізації цього принципу на практиці застосовуються: показ рухової дії тренером з хортингу; демонстрація наочних посібників; кінофільми; звукова і світлова сигналізації.

Принцип доступності. Тренер виходить з обліку особливостей хортингістів (стать, фізичний розвиток і підготовленість) і посильності запропонованих завдань. Прогрес у розвитку фізичних якостей учнів хортингу можливий лише при певному навантаженні (в межах розумного), здатному стимулювати ці процеси. Однак при цьому важливо не перевищити міру розумного, щоб не нашкодити здоров'ю спортсменів. Разом з тим принцип доступності не означає, що фізичні вправи і навантаження повинні бути спрощеними і гранично елементарними.

Принцип систематичності. Даний принцип має на увазі, передусім, регулярність занять і системне чергування навантажень і відпочинку.

Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження чи тривалі інтервали відпочинку між заняттями не доводять до розвитку тренованості. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму і до стану перетренованості.

Принцип систематичності під час проведення навчально-тренувальних занять багато в чому забезпечує спадкоємність і послідовність в освоєнні навчального матеріалу, а також безперервність навчально-тренувального процесу при оптимальному чергуванні навантажень і відпочинку.

Принцип динамічності. В основі цього принципу лежить постійне, але поступове підвищення вимог до хортингістів. Це стосується фізичного навантаження і складності рухових дій. Тільки в цьому випадку може бути прогрес у розвитку фізичних якостей і вдосконаленні техніки рухів.

Відповідна реакція на стандартне навантаження з боку організму не залишається незмінною. Під впливом звичного навантаження відбувається адаптація, що дозволяє організму виконати ту ж роботу з меншою напругою.

Методи фізичного виховання хортингістів

Для вирішення завдань фізичного виховання використовуються методи строго регламентованої вправи, ігровий метод, змагальний метод і метод словесного і сенсорного впливу.

Метод строго регламентованої вправи. До цієї групи, відносяться: метод цілісної чи розчленованої вправи; методи повторної, рівномірної, змінної, інтервальної вправи.

Суть методу цілісної вправи полягає в тому, що розучувана вправа виконується в цілому, тобто техніку руху вивчають відразу після показу і пояснення найпростіших вправ, які не можна розчленувати.

Метод розчленованої вправи передбачає розчленовування складної технічної дії і розучування її за частинами.

За характером м'язової роботи фізичні навантаження можуть бути стандартними і змінними.

При застосуванні *вправ зі стандартним навантаженням* розрізняють метод рівномірної вправи, при якому фізична вправа виконується безперервно протягом тривалого часу з постійною інтенсивністю (наприклад, тривалий рівномірний біг); і метод повторної вправи, який характеризується багаторазовим виконанням вправи з певним інтервалом відпочинку, протягом якого досить повно відновлюється працездатність.

У *вправах зі змінними навантаженнями* застосовуються методи інтервальної вправи, які характеризуються багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Відмітною рисою цього методу є те, що тренувальним ефектом володіють також інтервали відпочинку. Тобто, кожне нове навантаження дається в стадії неповного відновлення.

Ігровий метод. Основу ігрового методу становить ігрова рухова діяльність, певним чином упорядкована. Ігровий метод не обов'язково пов'язаний з будь-якими загальноприйнятими іграми (баскетбол, хокей тощо).

Ознаки ігрового методу:

яскраво виражені елементи суперництва та емоційності в ігрових діях;

мінливість умов ведення боротьби, умов виконання рухів;

високі вимоги до творчої ініціативи в рухах;

відсутність суворої регламентації у характері рухів і їх напрямку;

комплексний прояв різноманітних рухових навичок і якостей.

Змагальний метод. Основу змагального методу складає стимулювання і активізація діяльності хортингістів з налаштуванням на перемогу або досягнення максимального результату.

Основна визначальна риса змагального методу – співставлення сил в умовах суперництва, боротьби за першість чи високе досягнення. Змагальний метод може виступати як самостійна форма організації занять (офіційні змагання, контрольно-залікові тощо) і як спосіб стимулювання інтересу до занять при виконанні окремих вправ – хто краще? Хто вище? Хто швидше?

Змагальна обстановка призводить до суттєвої зміни функціонального стану людини – відбувається налаштування на новий, більш високий рівень рухової активності, велика мобілізація ресурсів організму. Все це сприяє виведенню організму на новий, більш високий функціональний рівень і підвищує тренувальний ефект від фізичних вправ. Застосовувати цей метод необхідно після спеціальної попередньої підготовки.

Метод словесного і сенсорного впливу. Основу даного методу складають широке використання слова і чуттєвої інформації.

За допомогою слова можна повідомляти необхідні знання, поставити завдання, керувати процесом виконання завдань, аналізувати і оцінювати результати.

У навчально-тренувальному процесі слово може бути використано і виражена у формі:

розповіді, бесіди, пояснення (передача знань);

вказівок, команд (вплив словом з метою управління діяльністю учнів);

словесної оцінки, розбору, зауважень (аналізується і оцінюється діяльність хортингістів).

За допомогою сенсорних впливів забезпечується наочність. Результатом цього є не тільки візуальне сприйняття, а й слухові і м'язові відчуття. Вони реалізуються в формі:

показу самих вправ (створюється цілісне уявлення про зміст рухової дії);

демонстрації наочних посібників (з допомогою відеозаписів, різних муляжів, різноманітних схем, малюнків, на яких можна створити зорове уявлення про розучуваний рух).

Основи навчання руховим діям

Процес навчання руховій дії включає три етапи:

ознайомлення, початкове розучування руху;

поглиблене деталізоване розучування руху, формування рухового вміння;

формування рухової навички.

Як рухові вміння, так і рухові навички представляють собою певні функціональні утворення (своєрідні форми управління рухами), які виникають в процесі і в результаті освоєння рухових дій. Разом з тим рухове вміння і руховий навик мають істотні відмінності, що випливають насамперед з характеру управління рухами і виражаються в неоднаковому ступені володіння дією.

Уміння виконувати рухову дію виникає на основі необхідного мінімуму знань про техніку її виконання, попереднього рухового досвіду і загальної фізичної підготовленості, що напрацьована завдяки спробам свідомо побудувати деяку систему рухів. У процесі виникнення вміння відбувається постійний пошук адекватного способу виконання дії за провідної ролі свідомості в управлінні рухами. Це і визначає сутність рухового уміння.

Рухове вміння характеризується таким ступенем володіння технікою дії, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові операції, і нестабільними засобами рішення рухового завдання.

У процесі багаторазового повторення рухової дії, операції, що входять до її складу, стають все більш звичними, координаційні механізми дії поступово автоматизуються і рухове вміння переходить у навичку. Його головною відмітною рисою є автоматизоване управління рухами. Разом з тим для навику характерна злитість рухів і надійність. Отже, руховий навик можна охарактеризувати як таку ступінь володіння технікою дії, при якому управління рухами відбувається, автоматизовано і дії відрізняються високою надійністю.

2.6.6. Система національно-патріотичного виховання хортингу

Становлення української державності, побудова громадянського суспільства, інтеграція України у світове та європейське співтовариство передбачають орієнтацію на людину, її духовну культуру й визначають основні напрями виховної роботи з учнями хортингу та модернізації навчально-виховного процесу.

Ідеалом виховання виступає різнобічно та гармонійно розвинений національно свідомий, високоосвічений, життєво компетентний громадянин, здатний до саморозвитку та самовдосконалення.

Головною домінантою національно-патріотичного виховання хортингістів є формування у особистості ціннісного ставлення до навколишньої дійсності та самої себе, активної за формою та моральної за змістом життєвої позиції.

В основу системи національно-патріотичного виховання покладено ідею розвитку української державності як консолідуючого чинника розвитку суспільства й нації в цілому. Форми й методи виховання у системі хортингу базуються на українських народних традиціях, кращих надбаннях національної та світової педагогіки й психології.

Сьогодні сформоване соціальне замовлення на ефективні виховні системи та технології. Зростає увага до виховання засобами культури, музеїв, театральної педагогіки, дитячого та юнацького спорту. Створюються реальні умови для прояву творчих здібностей молодих людей. Сучасна молодь добре інформована щодо процесів у різних сферах науки, техніки, соціального життя; динамічно оволодіває сучасними комунікаційними технологіями.

Усе це створює сприятливі умови для розвитку національно-патріотичного виховання як пріоритетної сфери соціального життя країни, підвищення його статусу та розвитку потенціалу, досягнення якісно нових результатів у духовно-моральному, патріотичному, трудовому, художньо-естетичному, екологічному вихованні підростаючого покоління.

Освіта – це засіб формування знань, світогляду і віри, мудрості і високої свідомості, доброчесності та культури. Головною метою освіти є сприяння розвитку характерів людей і поколінь, що досягається через синтез виховання і навчання, патріотизму і професійності, багатовікового досвіду народів на ґрунті національної філософії, розуміння того, що кожна людина – це неповторний світ, специфічно обдарованої від природи особистості, і завдання педагога полягає у тому, щоб допомогти пізнати себе, створити і реалізувати себе, бо тільки так повністю реалізує себе кожна нація.

Гуманістичні ідеї освіти яскраво втілюються у виховній концепції Української федерації хортингу де зазначено, що головне для кожного хортингіста – стати не спортсменом, а людиною, а це означає – стати собою, шляхом до чого є пізнання та самопізнання, творення і самотворення. Свідома діяльність людини, яка керується знаннями, професіоналізмом, усвідомленням власної відповідальності як за себе, так і за суспільство в цілому, має стати домінуючою тенденцією нашого часу. Тому формування особистості сучасного типу, громадянина й патріота суверенної Української держави є одним із

найважливіших завдань сьогодення, реалізація якого покладається на систему освіти, де провідна ланка – навчальний заклад.

Органічне поєднання навчання та виховання в клубі хортингу навчального закладу дає можливість забезпечити підготовку висококваліфікованих спортсменів, тренерів, спеціалістів, а також молодь, свідомо діючу, морально зрілу, соціально не байдужу, адже ідеалом у системі виховання хортингу є гармонійно розвинена, високоосвічена, соціально активна та національно свідома людина, яка наділена глибокою громадянською відповідальністю, високими духовними якостями, родинними й патріотичними почуттями, а також є носієм найкращих надбань національної та світової культури, здатна до саморозвитку та самовдосконалення.

Мета національно-патріотичного виховання дітей та молоді у процесі занять хортингом

Мета національно-патріотичного виховання засобами хортингу полягає у створенні засад для системної і цілеспрямованої діяльності щодо виховання молодої людини патріота України, готового самовіддано розбудовувати її як суверенну, демократичну, правову і соціальну державу, виявляти національну гідність, знати і цивілізовано відстоювати свої громадянські права та виконувати обов'язки, сприяти громадянському миру і злагоді в суспільстві, бути конкурентоспроможним, успішно самореалізуватися в соціумі як громадянин, сім'янин, професіонал, носій української національної культури.

Національно-патріотичне виховання є складовою загального виховного процесу хортингістів, головною метою якого є набуття спортсменами хортингу різного віку соціального досвіду, готовності до виконання громадянських і конституційних обов'язків, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування особистісних рис громадянина нашої держави, фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, інтелектуальної, правової, трудової, екологічної культури.

Здійснення системного національно-патріотичного виховання є однією з головних складових національної безпеки України та завданням Української федерації хортингу.

Національно-патріотичне виховання хортингістів формується на прикладах історії становлення Української державності, українського козацтва, героїки визвольного руху, досягнень у галузі спорту, політики, освіти, науки та культури. Національно-патріотичне виховання хортингістів включає в себе соціальні, цільові, функціональні, організаційні та інші аспекти, охоплює своїм впливом усі покоління, пронизує всі сторони життя: соціально-економічну, політичну, духовну, правову, педагогічну, спирається на освіту, культуру, науку, історію, державу, право.

Це передбачає визначення і реалізацію першочергових і перспективних заходів, спрямованих на формування громадської активної життєвої позиції хортингістів, психологічної готовності до добровільного вступу на державну, військову службу та зразкове виконання службових обов'язків.

Формування національної інтелігенції, сприяння збагаченню і оновленню інтелектуального генофонду нації, виховання її духовної еліти – це мета, що стоїть перед Українською федерацією хортингу на одному рівні з підготовкою висококваліфікованих спортсменів, роботою фахівців. Досягнення мети виховання учнів хортингу можливе лише за умови комплексного підходу і залучення до цієї роботи всього тренерського, педагогічного, професорсько-викладацького складу Української федерації хортингу, закладів вищої та середньої освіти, в яких працюють клуби хортингу, адміністрації, органів учнівського та студентського самоврядування та громадських об'єднань учнівської та студентської молоді.

Система заходів з виховання спортсменів Української федерації хортингу базується на основних положеннях Концепції національно-патріотичного виховання молоді з урахуванням органічного взаємозв'язку процесу тренування, навчання та виховання.

Головною метою виховання хортингістів, на досягнення якої спрямовуються зусилля тренерського, педагогічного та професорсько-викладацького колективу, громадських організацій і спортивних угрупувань, є формування цілісної і гармонійно розвиненої особистості з високою національною самосвідомістю. Така особистість – це, насамперед, громадянин Української держави, її патріот, гуманіст, для якого пріоритетом є загальнолюдські й загальнодержавні цінності, це людина з високою фаховою підготовкою й широким світоглядом, розвинутим інтелектом, належним рівнем загальної, політичної та правової культури. Отже, йдеться про необхідність систематичного і цілеспрямованого виховання національного типу особистості, формування в неї національної свідомості і самосвідомості, чим досягається духовна єдність поколінь, наступність національної культури і безсмертя української нації.

Основні завдання національно-патріотичного виховання засобами хортингу

Мета національно-патріотичного виховання молоді засобами хортингу може бути досягнута шляхом реалізації таких виховних завдань:

забезпечення сприятливих умов для самореалізації особистості в Україні відповідно до її інтересів та можливостей;

виховання правової культури, поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки – Герба, Прапора, Гімну України та історичних святинь;

сприяння набуттю хортингістами соціального досвіду, успадкування духовних та культурних надбань українського народу;

формування мовної культури, оволодіння та вживання української мови як духовного коду нації;

формування духовних цінностей українського патріота: почуття патріотизму, національної свідомості, любові до українського народу, його історії, Української держави, рідної землі, родини, гордості за минуле і сучасне на прикладах героїчної історії українського народу та кращих зразків спортивної і культурної спадщини;

відновлення і вшанування національної пам'яті;

утвердження в свідомості громадян об’єктивної оцінки ролі українського війська в українській історії, спадкоємності розвитку Збройних Сил України у відстоюванні ідеалів свободи та державності України і її громадян, формування психологічної та фізичної готовності хортингістів до виконання громадянського та конституційного обов’язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави, підвищення престижу і розвиток мотивації спортсменів хортингу до державної та військової служби;

забезпечення духовної єдності поколінь, виховання у хортингістів поваги до батьків, людей похилого віку, турбота про молодших та людей з особливими потребами;

сприяння діяльності організацій, клубів та осередків громадської активності, спрямованих на патріотичне виховання хортингістів;

підтримання кращих рис української нації – працелюбності, прагнення до свободи, любові до природи та мистецтва, поваги до батьків та родини;

створення умов для розвитку громадянської активності, професіоналізму, високої мотивації спортсменів хортингу до праці як основи конкурентоспроможності громадянина, а відтак, держави;

сприяння розвитку фізичного, психічного та духовного здоров’я;

задоволення естетичних та культурних потреб особистості;

виховання у хортингістів здатності протидіяти проявам аморальності, правопорушень, бездуховності, антигромадської діяльності;

створення умов для посилення патріотичної спрямованості телерадіомовлення та інших засобів масової інформації при висвітленні подій та явищ суспільного життя;

реалізація індивідуального підходу до особистості та виховання;

забезпечення умов для самореалізації спортсменів хортингу відповідно до її здібностей, власних і суспільних потреб та інтересів;

розвиток світоглядної культури хортингістів, її ціннісних орієнтацій і створення умов для вільного світоглядного вибору;

професійне виховання, яке передбачає становлення хортингістів, як юнаків, так і дівчат, як досвідчених фахівців, які досконало володіють професійними знаннями, вміють творчо застосовувати їх на практиці, приймати нестандартні рішення, готових до роботи в умовах ринкових відносин;

введення юних спортсменів хортингу у світ господарського, соціального, політичного, культурного досвіду цивілізації і свого народу;

оволодіння результативними методами та навиками набуття нових знань, формування потреби у постійному інтелектуальному, духовному і моральному збагаченні та самовдосконаленні.

Виховна робота в Українській федерації хортингу несумісна з пропагандою насильства, жорстокості, міжнаціональної ворожнечі, людиноненависницьких теорій, поглядів, спрямованих на підрив державних інтересів України, та має світський характер.

Принципи національно-патріотичного виховання хортингістів

Запорукою ефективності виховного процесу у системі хортингу є органічне поєднання принципів національно-патріотичного виховання в цілісну систему, яка забезпечує досягнення відповідних результатів – міцно і органічно засвоєних загальнолюдських і українських національних цінностей.

Основними принципами національно-патріотичного виховання хортингістів є:

принцип національної спрямованості виховання, який передбачає формування у спортсменів хортингу національної свідомості, любові до України, свого народу, шанобливого ставлення до його культури, здатності зберегти свою національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави;

принцип культуровідповідності, який передбачає виховання спортсменів хортингу як культуротворчий процес, спрямований на формування базової культури особистості на набутому морально-етичному досвіді людства;

принцип гуманізації виховного процесу зосереджує увагу на особистості як вищій цінності;

принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії передбачає, що учасники виховного процесу виступають рівноправними партнерами у процесі спілкування, беруть до уваги точку зору один одного, визнають право на її відмінність від власної, узгоджують свої позиції;

принцип цілісності означає, що виховання хортингістів організовується як системний педагогічний процес, спрямований на гармонійний та різнобічний розвиток особистості, формування в неї цілісної картини світу, передбачає забезпечення наступності напрямів та етапів виховної роботи;

акмеологічний принцип вимагає орієнтації виховного процесу на вищі морально-духовні досягнення і потенційні можливості особистості, створення умов для досягнення нею життєвого успіху, розвиток індивідуальних здібностей спортсменів хортингу;

принцип особистісної орієнтації означає, що загальні закони психологічного розвитку проявляються у кожного хортингіста своєрідно і неповторно;

принцип життєвої творчої самодіяльності передбачає становлення особистості як творця свого життя, який здатен приймати особисті рішення, і нести за них відповідальність, повноцінно жити і активно діяти, постійно самовдосконалюватися, адекватно і гнучко реагувати на соціальні зміни;

принцип толерантності передбачає інтегрованість української культури в європейський та світовий простір, формування у хортингістів відкритості, толерантного ставлення до цінностей, відмінних від національних ідей, до культури, мистецтва, вірувань інших народів, здатності диференціювати спільне та відмінне у різних культурах, сприймати українську культуру, як невід'ємну частину загальнолюдської;

врахування індивідуальних задатків і здібностей хортингістів, рівнів їхнього інтелектуального та загальнокультурного розвитку, специфіки курсу навчання і майбутньої спеціальності;

партнерство як форма стосунків між тренерами і хортингістами, співпраця у вирішенні питань навчання, відпочинку, побуту, підтримка і стимулювання учнівських ініціатив;

єдність навчання, виховання та науково-дослідної роботи, що передбачає добросовісне виконання кожним учнем хортингу своїх функціональних обов'язків і громадських доручень, участь у науково-дослідній роботі та громадському житті клубу хортингу, класу, групи, колективу, курсу, школи, факультету, університету або іншого колективу;

цілісність і системність виховного впливу на хортингістів тренерів, викладачів, учнівських і студентських самоврядних організацій; пріоритет загальнолюдських цінностей, їх органічне поєднання з цінностями національними.

Основні напрями національно-патріотичного виховання хортингістів

Реалізація вищезазначених основних завдань і принципів виховної роботи в Українській федерації хортингу здійснюється у наступних пріоритетних напрямах виховання:

Національно-патріотичне виховання:

формування національної свідомості і відповідальності за долю України;

виховання любові до рідної землі, її історії, відновлення і збереження історичної пам'яті;

культивування кращих рис української ментальності (працелюбності, індивідуальної свободи, глибокого зв'язку з природою тощо);

виховання бережливого ставлення до національного багатства країни, мови, культури, традицій.

Національне виховання хортингістів – це історично обумовлена і створена самим народом система ідей, поглядів, переконань, ідеалів, традицій, звичаїв та інших форм соціальної практики, спрямованої на організацію життєдіяльності підростаючих поколінь спортсменів хортингу, виховання їх у дусі природно-історичного розвитку матеріальної і духовної культури нації. Система виховання хортингістів ґрунтується на ідеях національного світогляду, філософії, ідеології, а не на ідеях якогось вчення чи якоїсь партії, громадсько-політичної організації.

Національна система виховання в хортингу ґрунтується на засадах родинного виховання, народної педагогіки, наукової педагогічної думки, що увібрали в себе надбання національної виховної мудрості. Вона охоплює ідейне багатство народу, його морально-естетичні цінності, трансформовані у засобах народної педагогіки, народознавства, принципах, формах і методах організації виховного впливу на спортсменів хортингу (теоретичний аспект), а також постійну і систематичну виховну діяльність сім'ї, державних і громадських навчально-виховних закладів, осередків (практичний аспект).

Національне виховання хортингістів ґрунтується на таких фундаментальних принципах, як природовідповідність, народність, етнізація виховання, гуманізм, демократизм, зв'язок виховання з життям, трудовою діяльністю народу, поєднання педагогічного керівництва з самодіяльністю спортсменів хортингу, реалізація народознавчого, людинознавчого і особистісного підходів у процесі тренування, навчання і виховання.

Метою патріотичного виховання хортингістів є формування у спортсменів поваги та любові до Батьківщини, відданості, готовності захищати, збагачувати її особистою працею, максимальне сприяння вивченню учнями хортингу державної мови та досконалому її володінню. Принципово важливим є вивчення історії, культури, традицій, звичаїв України, кращих досягнень у галузях спорту, науки, освіти, техніки, мистецтва як минувшини, так і сучасності. Патріотичне виховання хортингістів здійснюється з урахуванням специфіки навчальних дисциплін спортивної школи, гуртка, секції, школи та університету на тренуваннях, уроках, лекціях, семінарах, практичних заняттях та у позаурочний час.

Значний виховний потенціал для виховної роботи з хортингістами мають такі дисципліни, як історія України, фізична культура, філософія, педагогіка, психологія, українська мова, культурологія, політологія, дисципліни професійної підготовки. Хортингісти за участю тренерів та викладачів навчальних закладів знайомляться з експозицією Музею історії Києва, Національного музею історії України, Державного музею Т. Г. Шевченка, меморіального комплексу «Національний музей історії Великої Вітчизняної Війни 1941–1945 років» тощо.

Патріотизм – це поєднання знань, почуттів і дій. Патріотичне виховання спортсменів хортингу не протиставляється, а органічно доповнюється національним та інтернаціональним вихованням. У процесі патріотичного виховання у хортингістів культивуються кращі риси української ментальності – любов до України, працелюбність, індивідуальна свобода, зв’язок із природою, щирість і доброта, гостинність, повага до рідних тощо. Істинний патріот – це завжди людина національно зріла.

Інтернаціональне виховання хортингістів – це залучення спортсменів до економічних, політичних, соціальних, культурологічних та інших цінностей, створених народами світу, формування поваги до міжнародного суспільного досвіду, бажань і вмінь його переймати, допомагати представникам інших етносів, суспільств та держав у вирішенні питань і проблем, які у них існують. Однією з базових основ цього напряму виховання спортсменів хортингу є кількісне і якісне зростання обсягу знань учнів про інші етноси (народи), держави, суспільства, їх досягнення у різних сферах людської життєдіяльності. Важливо під час тренувального та навчального процесу постійно підкреслювати інтернаціональний характер хортингу як виду спорту, науки, звертати увагу на співпрацю народів і держав у вирішенні проблем глобального характеру.

Важливе значення для формування у спортсменів хортингу інтернаціональних почуттів має вивчення іноземних мов, впровадження у тренувальний та навчальний процес у школі та університеті європейських технологій навчання і критеріїв оцінок знань, стажування та участь у міжнародних конференціях, співпраця Української федерації хортингу з провідними середніми та вищими навчальними закладами України та інших держав, виступи перед учнями та студентами тренерів з хортингу, які працювали або стажувались за кордоном, лекції іноземних фахівців, проведення тематичних круглих столів, відвідування виставок, на яких представлені новітні досягнення іноземних спортсменів, тренерів, науковців, фахівців, фірм, підприємств у галузях спорту, освіти, науки, техніки та технології.

Інтернаціональне виховання хортингістів органічно доповнює патріотичне виховання, допомагає глибше усвідомити місце і роль України у світі, чіткіше визначити шляхи її інтеграції у європейське і світове співтовариство.

Інтелектуально-духовне виховання:

розвиток пізнавального інтересу, творчої активності, мислення;

виховання у хортингістів потреби самостійно здобувати знання та готовності до застосування знань, умінь у практичній діяльності;

реалізація особистісного життєвого вибору та побудова професійної кар'єри на основі здібностей і знань, умінь і навичок;

виховання у спортсменів хортингу здатності формувати та відстоювати власну позицію.

Моральне виховання:

формування у хортингістів почуття власної гідності, честі, свободи, рівності, працелюбності, самодисципліни;

формування моральної культури особистості, засвоєння моральних норм, принципів, категорій, ідеалів суспільства на рівні власних переконань;

становлення етики міжетнічних відносин та культури міжнаціональних стосунків;

формування у спортсменів хортингу особистісного світогляду як проекції узагальненого світосприймання.

Духовне та моральне виховання хортингістів – це складна інтегральна система формування особистісних якостей, які характеризують ступінь розвитку і саморозвитку моральних цінностей у спортсменів хортингу, переконань, мотивів, знань, умінь, почуттів і здібностей, які хортингіст проявляє в різних ситуаціях морального вибору та моральної діяльності у порівнянні з тими високогуманними цінностями, принципами, правилами, які в сучасному соціокультурному середовищі прийнято вважати нормативними або ідеальними. Даним хортингістам забезпечується освоєння моральної культури суспільства, норм поведінки, стосунків між людьми, прийняття їх як правил, які регулюють власну життєдіяльність, усвідомлення критеріїв добра і зла.

У результаті морального виховання досягається єдність етичних знань, моральних почуттів та переконань і потреб хортингістів у високоморальних вчинках. Важливим показником міри моральності особистості є ступінь зрілості її основних моральних рис, таких, як совість, честь, гідність, доброта, відповідальність, сором, дисциплінованість, принциповість. Висока моральність – це завжди єдність слова і діла, чесність та порядність, сумлінне виконання людиною синівських, професійних, громадянських обов'язків, вірне служіння Україні. Втілюється моральність у конкретних вчинках, діях людини незалежно від сфери їх прояву.

У моральному вихованні поєднуються принципи і норми загальнолюдської моралі та національної моральної цінності. Моральне виховання хортингістів пов'язане з їх правовим вихованням. Поєднуючись, вони забезпечують формування культури людської поведінки.

Спортсмен хортингу є носієм певної моралі і виховується як під час навчально-виховного процесу з хортингу, так і середовищем особистого буття. У

зв’язку з цим важливу роль відіграють соціогуманітарні дисципліни, передусім етика, бесіди на моральну тематику, зустрічі з визначними людьми, читання художньої літератури, неухильне дотримання правил внутрішнього розпорядку спортивної школи, навчального закладу, у якому працює клуб хортингу. Значний потенціал морального впливу на учнів має первинна профспілкова організація учнів та студентів, клуби за інтересами.

Таким чином, у процесі організації життєдіяльності хортингістів у культурному та освітньо-виховному просторі сучасного середнього чи вищого навчального закладу складається система цілей, які орієнтують педагогічний персонал на розвиток виховання учня, в першу чергу, як громадянина, як майбутнього фахівця, як високоморальну, інтелігентну, творчу, конкурентноздатну особистість, як людину культури.

Виховання хортингіста як громадянина націлене на становлення патріота, тобто людини з активною громадянською позицією, орієнтованої на демократичні цінності та свободи, здатної до захисту прав та виконання обов’язків громадянина, відображених у Конституції України.

Виховання спортсмена хортингу як майбутнього фахівця орієнтоване на розвиток:

глибокої зацікавленості, любові до обраної професії, професійної самосвідомості, ерудиції та компетенції;

усвідомлення професійного інтересу і відповідальності хортингіста;

здатності ставити творчі та ефективно вирішувати професійні завдання в обраній сфері професійної діяльності;

готовності приймати нестандартні рішення;

відкритості для нових досягнень науки, техніки і практики.

Важливу роль у цьому процесі відіграє особистість тренера з хортингу, викладача, в першу чергу дисциплін фахового спрямування.

Виховання хортингістів як високоморальної особистості орієнтовано на розвиток:

високого рівня моральних чеснот (чесності, обов’язку, відповідальності, доброзичливості тощо);

моральної культури, включаючи розуміння високоморальних національних і загальнолюдських цінностей;

гуманістичних поглядів, переконань і світогляду.

Виховання хортингіста як інтелігентної особистості спрямоване на розвиток:

високої культури спілкування та поведінки;

високого рівня ерудиції;

системності та критичного мислення;

естетичної, художньої культури;

прогресивних поглядів та переконань;

толерантності та поважного ставлення до людей іншої національності та інших поглядів та переконань;

здатності збереження кращих рис і традицій української інтелігенції.

Виховання хортингіста як творчої особистості зорієнтоване на розвиток:

методологічної, дослідницької культури;

творчо-пошукових умінь та здібностей спортсменів хортингу;

здібностей як до індивідуальної, так і до колективної творчості в спортивній чи обраній сфері професійної діяльності;

здібностей до креативного, системного застосування знань у вирішенні професійних теоретичних і практичних завдань.

Виховання хортингіста як конкурентноздатної особистості націлене на розвиток:

працьовитості;

стресовитривалості;

неперервного професійного саморозвитку;

комунікативних і лідерських якостей;

етично-правової відповідальності;

прагнення спортсменів хортингу виконувати та завершувати роботу на високому якісному рівні;

прагнення постійно підвищувати свій рівень інформаційної культури.

Інтеграція всіх вищезгаданих якостей уможливлює виховання хортингіста як людини культури, у зв'язку з цим велика відповідальність покладається на виховання соціогуманітарних особливостей характеру.

Громадянсько-правове виховання:

прищеплення поваги до прав і свобод людини та громадянина;

виховання поваги до Конституції, законів України, державних символів України;

виховання громадянського обов'язку перед Україною, суспільством;

формування політичної та правової культури особистості;

залучення учнівської та студентської молоді, яка займається хортингом, до участі у доброчинних акціях і розвитку волонтерського руху.

Правове виховання хортингістів – це формування соціально зрілої, відповідальної поведінки юнаків та дівчат на основі знань, норм і принципів чинного законодавства України, поваги до прав і свобод інших людей, шанобливого ставлення до державних символів. Правова культура особистості невід'ємна від активної протидії особам, організаціям і установам, що порушують закони, зазіхають на територіальну цілісність і незалежність України, завдають збитків державі та її громадянам.

Важливою складовою цього напряму виховання є правова освіта хортингістів, яка забезпечується викладанням правових дисциплін, пропагандою чинного законодавства тренерами, викладачами, організацією зустрічей хортингістів і співробітників Української федерації хортингу з працівниками правоохоронних органів, проведенням круглих столів, вечорів запитань і відповідей, виставок тематичної літератури.

Важливим засобом правового виховання в Українській федерації хортингу є створення атмосфери вимогливості щодо сумлінного виконання хортингістами своїх функціональних обов'язків, дотримання положень і правил внутрішнього розпорядку.

Залучення молоді до участі у доброчинних акціях і волонтерському русі є важливим завданням учнівської соціальної служби.

Трудове виховання:

формування особистості, яка свідомо та творчо ставиться до праці в умовах ринкової економіки;

формування у хортингістів почуття господаря та господарської відповідальності;

розвиток умінь самостійно та ефективно працювати.

Трудове виховання хортингістів має на меті формування любові до праці та потреби у ній, потреби в набутті знань і вмінь професійно здійснювати діяльність, реалізувати через неї свої задатки і здібності, виконувати свої обов'язки професійно, відповідально, якісно. Трудове виховання ефективно впливає на становлення і розвиток волі, здатності цілеспрямовано переборювати труднощі, що виникають на життєвому шляху спортсмена хортингу, сприяє усвідомленню цінності праці та її провідної ролі в утвердженні людини у суспільстві і розвитку суспільних відносин, вчить правильно організовувати трудовий процес, творчо, ініціативно та зацікавлено ставитись до самої праці, її результатів, до людей, які люблять і вміють працювати.

Трудове виховання хортингістів здійснюється передусім шляхом залучення учнів до конкретних видів діяльності. Основний вид праці хортингістів – навчання і тренування. Належним чином організований навчальний процес спонукає учнів до цілеспрямованого набуття знань і досвіду, сумлінного виконання своїх обов'язків, оволодіння прийомами хортингу, обраною професією. Формування поваги та любові до праці і потреби в ній відбувається також через залучення хортингістів до інших видів діяльності, зокрема громадсько-політичної, науково-дослідної, самоврядної, художньої самодіяльності, спортивних змагань з хортингу, суспільно корисної праці.

Оволодіння хортингістами спеціальними дисциплінами, навчальними курсами «Безпека життєдіяльності», «Основи охорони праці» допомагає формувати культуру праці, слідувати у цій сфері законам розвитку людини, природи і суспільства.

Професійне виховання хортингістів взаємопов'язане з трудовим вихованням та є його логічним продовженням. Суттю професійного виховання виступає становлення хортингіста як спортсмена та фахівця. Вирішенню даного завдання підпорядковується діяльність усіх структурних підрозділів Української федерації хортингу, насамперед – президії федерації, тренерської ради, а також керівників клубів та спортивних секцій і кожного викладача з хортингу.

Навчальний процес в навчальних заладах є основною ланкою професійного становлення хортингістів. Тому принципово важливо поєднувати теорію і практику, з найбільшою ефективністю передавати учням хортингу необхідний обсяг знань і вмінь, навчити їх систематично працювати над собою, вміло користуватися набутими знаннями в ринковій економіці. Лекції, практичні заняття, зустрічі з фахівцями, самостійні заняття у бібліотеці, науково-дослідна робота, підготовка контрольних, курсових і дипломних робіт – далеко не повний перелік форм роботи на шляху професійного становлення молодих людей, які займаються хортингом.

Важливою у цьому процесі є особистість тренера і викладача в першу чергу дисциплін фахового спрямування. Однією із складових професійного становлення хортингістів є оволодіння знаннями та навиками роботи з людьми, психологічна готовність працювати в ринкових умовах та відповідати за результати своєї роботи. Результатом професійного виховання спортсменів хортингу є любов і повага до обраної професії, глибокі та різнобічні фахові знання і вміння, творчий підхід спортсмена хортингу до вирішення існуючих проблем, готовність приймати нестандартні рішення, особиста відповідальність за справу, відкритість для нових досягнень науки, техніки і практики.

Виховання інформаційної культури у загальному розумінні – це виховання у сфері культури, пов'язаної із функціонуванням та користуванням інформацією в суспільстві.

Модель інформаційної культури особистості складається з трьох компонентів:

когнітивний блок (Інтернет грамотність; навики поводження з інформацією; уміння організовувати пошук необхідної інформації; уміння працювати з відібраною інформацією: структурувати, систематизувати, узагальнювати, представляти у вигляді, зрозумілому іншим людям; уміння спілкуватися з іншими людьми за допомогою сучасних засобів передачі інформації тощо);

емоційно-ціннісний блок (зміст інформаційних потреб та інтересів; мотиви звернення до різних джерел інформації та пов'язані з ними очікування; ступінь задоволення інформаційних потреб, самооцінка інформаційної компетентності тощо);

праксеологічний блок (способи пошуку та канали отримання необхідної інформації; інтенсивність звернення до різних джерел інформації та їх характеристика; застосування отриманої інформації у різних сферах своєї діяльності; способи розповсюдження нової інформації, форми діяльності в Інтернеті тощо).

Виховання інформаційної культури хортингістів починається з формування інформаційної складової – знань. Саме вони, трансформуючись далі в уміння і навики, закладають основу когнітивного блоку, а потім безпосередньо впливають на рівень інформаційної культури спортсменів хортингу. Інформаційна культура хортингістів стає визначальним фактором їх майбутньої трудової діяльності.

Виховання культури навчальної та науково-дослідної діяльності розглядається як цілісна, багатовимірна, багаторівнева, відкрита особистісно та ціннісно орієнтована система творчої самореалізації, саморозвитку, самовиховання, заснована на інтеграції логічних, інтуїтивних, евристичних, рефлексивних, емпатійних компонентів.

До найбільш ефективних педагогічних технологій, які забезпечують саморозвиток і самовиховання хортингістів, належать:

технологія проблемно-пошукового навчання;

особистісно-орієнтовані технології організації навчально-виховної діяльності спортсменів хортингу;

тренінги творчого саморозвитку, особистісного росту, релаксації, аутотренінгу;

ігри-дослідження;

суб'єктно-орієнтовані дослідницькі практикуми;

інформаційні технології.

Естетичне виховання:

розвиток естетичних потреб і почуттів, художніх здібностей і творчої діяльності;

формування у хортингістів естетичних поглядів, смаків, які ґрунтуються на українських народних традиціях та кращих надбаннях світової культури;

вироблення умінь примножувати культурно-мистецькі надбання народу, відчувати і відтворювати прекрасне у повсякденному житті.

Естетичне виховання покликане забезпечувати становлення і розвиток у хортингістів відчуття, розуміння і потреби у красі, усвідомлення необхідності жити і творити за її законами, з позицій естетичних правил оцінювати явища і процеси навколишньої дійсності. Естетичне ставлення хортингіста до світу пов'язане з емоційним переживанням, насолодою від сприйняття об'єктів, які розглядаються як довершені, гармонійні, красиві.

Свідомість хортингістів – це відкрите поле для сприйняття різноманітних, нерідко суперечливих естетичних ідей, поглядів і теорій. Найважливішими завданнями цього напряму виховання є вироблення зрілих естетичних смаків, вміння відрізняти дійсно естетичні цінності від хибних, надуманих, формування потреби в естетизації умов праці та проживання. Також необхідно навчити юнаків і дівчат працювати і спілкуватися з іншими людьми красиво, отримувати естетичне задоволення від результатів діяльності.

Формування естетичної культури хортингістів відбувається як у процесі навчання, так і в позанавчальний час. Теоретичним підґрунтям естетичного виховання виступають дисципліни соціогуманітарного спрямування, передусім історія, філософія, естетика, соціологія, психологія, культурологія. Чуттєво-емоційна компонента значною мірою реалізується через участь хортингістів у художній самодіяльності, гуртках і студіях, заходах, що проводить Українська федерація хортингу спільно з первинною профспілковою організацією хортингістів та літературною студією навчального закладу, естетичне оформлення результатів праці спортсменів хортингу, відвідування театрів, виставок, музеїв, зустрічі з діячами літератури і мистецтва, проведення творчих вечорів, читання художньої літератури та поезії, слухання музики. Значну роль в естетичному вихованні відіграють національні естетичні традиції, народна творчість (фольклор, декоративно-прикладне мистецтво, архітектура тощо).

Виховання культури поведінки та спілкування пов'язане з сукупністю набутих, усталених морально-естетичних і соціально значущих якостей особистості, які проявляються в повсякденному житті та умінні співіснувати з іншими людьми.

Виховання культури поведінки хортингістів ставить за мету проявлення моральних вимог суспільства, закріплених в нормах, принципах й ідеалах, та їх інтеграцію в особистісний досвід, зокрема:

зовнішній вигляд;

автономність та ролі;

імідж і презентацію;

стиль життя і спілкування.

Виховання культури спілкування, в свою чергу, передбачає формування у хортингістів таких якостей як:

гуманність, толерантність;

уміння передбачати морально-психологічні наслідки своєї поведінки;

здатність до компромісів.

Екологічне виховання:

формування основ глобального екологічного мислення та екологічної культури;

оволодіння знаннями та практичними вміннями раціонального природокористування;

виховання у спортсменів хортингу почуття відповідальності за природу як національне багатство;

виховання готовності до активної екологічної та природоохоронної діяльності.

Екологічне виховання спрямоване на утвердження у свідомості хортингістів знань про природу як єдину основу життя на Землі, переконань про необхідність гуманного ставлення до неї, особисту відповідальність за майбутнє, формування вміння здійснювати діяльність, дбайливо оберігаючи довкілля.

Хоча основні спеціальності в навчальних закладах не мають прямого екологічного спрямування, нормативні курси все ж повинні викладатись зі спеціальним акцентуванням уваги на екологічних питаннях. Участь в екологічному вихованні беруть усі тренери з хортингу. Важливе значення мають екскурсії в Український державний екологічний центр, участь хортингістів в акціях екологічного характеру, зустрічі з вченими і представниками екологічних організацій.

Принципово важливим аспектом екологічного виховання є усвідомлення хортингістами потреби робити у процесі майбутньої професійної діяльності, зробити все від них залежне для забезпечення екологічно чистих умов виробництва.

Екологічне виховання здійснюється за участю туристичних клубів та профспілок навчальних закладів.

Фізичне виховання та утвердження здорового способу життя:

виховання відповідального ставлення до власного здоров’я, здорового способу життя;

формування знань і навичок фізичної культури в житті учня;

забезпечення повноцінного фізичного розвитку хортингістів;

фізичне, духовне та психічне загартування;

формування потреби у безпечній поведінці, протидія та запобігання негативним звичкам, профілактика захворювань;

створення умов для активного відпочинку хортингістів.

Фізичне виховання в системі хортингу – це розвиток і зміцнення здоров’я хортингістів, їх фізичних задатків та здібностей, утвердження активного, здорового способу життя, вироблення вмінь самостійно використовувати форми і

методи фізичної культури в процесі власної життєдіяльності. Даний напрям виховання включає пропаганду здорового способу життя і конкретну діяльність, спрямовану на фізичне вдосконалення та фізичне загартування спортсменів хортингу. У сучасних умовах надто важливими є робота з хортингістами щодо роз'яснення шкідливості вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин, тютюнових виробів, проведення профілактичних заходів щодо попередження різноманітних захворювань. Фізичне здоров'я тісно пов'язане з психічним станом людини. Фізичне, духовне та психічне загартування відбувається паралельно. З цією метою в навчальних закладах працює також психологічна служба.

Фізичне виховання спортсменів хортингу здійснюється на заняттях з фізичної культури, через участь юнаків і дівчат у роботі спортивних секцій, клубів, під час спортивних змагань, туристичних походів. Організовує та проводить роботу в даному напрямі система спортивних клубів Української федерації хортингу.

Кожен із напрямів виховної роботи спрямований на досягнення мети, вирішення конкретних завдань і передбачає використання відповідних форм та методів роботи. Постійна єдність, взаємодоповнюваність усіх напрямів виховання хортингістів є важливою умовою результативності виховної роботи в цілому. Формування світоглядної культури передбачає збагачення і розвиток світогляду хортингістів як системи знань і переконань щодо навколишнього світу та свого місця у ньому, кристалізацію життєвих принципів особистісного буття, вироблення вміння відстоювати їх на практиці, виховання толерантності, поваги до людей, які мають інші світоглядні цінності.

Провідне значення у формуванні світоглядної культури хортингістів має належним чином організований тренувальний і навчальний процес, насамперед з дисциплін гуманітарної підготовки: філософії, історії України, релігієзнавства, соціології, психології та педагогіки, культурології, економічної теорії, політології, а також дисциплін циклу природничо-наукової та загальноекономічної підготовки фундаментального та професійного циклу: політичної економії, історії економіки та економічної думки, економічної історії, менеджменту, маркетингу тощо. Важливе значення має також залучення спорсменів хортингу до активного суспільного життя, виконання ними громадських доручень, особиста ініціатива і участь у підготовці та проведенні фізкультурно-спортивних, культурно-масових і громадсько-політичних заходів.

Процес формування світоглядної культури здійснюється на плюралістичній основі й передбачає вільне світоглядне самовизначення кожного спортсмена хортингу.

Зміст, форми і методи національно-партіотичного виховання хортингістів

Весь освітній процес у системі хортингу має бути насичений різними аспектами національно-патріотичного виховання. Проте особлива роль тут належить знанням соціально-гуманітарного циклу, а саме: історії, географії, природознавству, суспільствознавству, літературі, а також громадянській освіті.

Ефективність національно-патріотичного виховання в системі хортингу значною мірою залежить від спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. Серед методів і форм національно-патріотичного виховання пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

До таких методів належать: соціально-проектна діяльність, ситуаційно-рольові ігри, соціодрама, метод відкритої трибуни, соціально-психологічні тренінги, інтелектуальні аукціони, мозкові атаки, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, ігри-драматизації, створення проблемних ситуацій, ситуацій успіху, аналіз конфліктів, моделей, стилів поведінки, прийняття рішень, демократичний діалог, педагогічне керівництво лідером і культивування його авторитету, використання засобів масової комунікації, методики колективних творчих справ, традицій, символіки, ритуалів, засобів народної педагогіки. Крім названих можна застосовувати також традиційні методи: бесіди, диспути, лекції, семінари, різні форми роботи з книгою, періодичною пресою, самостійне рецензування тощо. А саме:

бесіди – «Хортинг – національний вид спорту України», «Хортинг – національний бренд України у світі», «Моя рідна Україна», «Знати і поважати Герб своєї Вітчизни, її Прапор і Гімн», «Наша Вітчизна – Україна», «Державна символіка Батьківщини», «Твої права і обов’язки», «Що таке воля», «Сім'я, рід, родина, рідня», «Патріотизм – нагальна потреба України»;

огляди періодичної преси – «Що, де, коли?», «За текстами газет», «Цікаві хвилинки», «Пульс планети»;

огляд телепередач патріотичного напряму;

засоби, які виховують любов до української мови – «Свято рідної мови», «Мужай прекрасна наша мово», «Шевченківське слово», «Літературні вечорниці», «Тиждень української мови» – конкурс на кращий мовний плакат, конкурс декламаторів, конкурс на кращу розповідь української народної казки, вечір українських загадок, прислів’їв, приказок, повір’їв, легенд, народних прикмет; звернення до методики вивчення мови із зупинками на освоєнні лексики, фразеології, етимології; зустрічі з письменниками, поетами; філологічні мікроекспедиції – записати назви окремих предметів давнини, зібрати прислів’я, приказки, загадки, поширені в даній місцевості з наступним обговоренням їх в класі, або на засіданнях гуртка; мовні екскурсії, завдання яких виявити неграмотні, неоковирні вислови в об’явах, рекламах, вивісках, тощо; стенди «Як ми говоримо»;

форми роботи, пов’язані з вивченням історії рідного краю і народу – історичне краєзнавство: відвідання місць історичних подій, вивчення літератури, збирання документів та матеріальних пам’яток, замальовування чи фотографування історично цінних об’єктів, виготовлення схем, макетів, щомісячного історичного календаря, влаштування виставок, заочна подорож «Україно ти моя прекрасна», складання історії свого роду, участь в роботі гуртків, етнографічного та фольклорного ансамблів, оформлення кімнат народознавств, святкування Дня Конституції, Дня незалежності України;

форми роботи військово-патріотичного виховання: патріотичні клуби, участь у грі «Хортинг-Патріот», участь у Пласті, юний рятівник, фестивалі патріотичної пісні; святкування Дня перемоги, Дня збройних сил України, Дня призивника, захисника Вітчизни, Дня пам'яті Героїв Крут; змагання з військово-прикладного хортингу, літні військово-спортивні табори, участь у військово-спортивних іграх, участь у фізкультурно-оздоровчому патріотичному комплексі «Козацький гарт»; інтелектуальні вікторини «Гордимося подвигами предків»;

архівно-пошукова робота, екскурсії до музеїв, зустрічі з ветеранами війни та учасниками бойових дій, родичами загиблих захисників Батьківщини, випуск плакатів, буклетів, газет за матеріалами пошукової діяльності;

участь у «Вахтах пам'яті», акціях «Збережемо пам'ять про подвиг», «Ветеран мого двору», «Школа – госпіталь», «Солдатські вдови»;

вивчення факультативних курсів за вибором «Історія української культури», «Видатні військові України», «Історія дипломатії», «Велика Вітчизняна війна як складова Другої світової війни», «Ми – громадяни», «Практичне право», обов'язкових предметів «Людина і світ», «Людина і суспільство»;

проведення семінарів, конференцій, круглих столів: «Партизанський рух в Україні у спогадах учасників, мовою документів, нових досліджень», «У пам'яті світ врятований», «Утверджувати ідеали культури миру – служити миру», «Діячі руху Опору в Україні в роки Великої Вітчизняної війни»;

уроки пам'яті, уроки мужності: «Їх славні імена в літописі захисту України», «Зростаємо громадянами-патріотами землі, що Україною зветься», «Наша вулиця носить ім'я героя війни», «Діти, молодь у підпіллі в роки минулої війни», «Бойові нагороди воїнів, полководців, які визволяли Україну від нацистів», «Імена фронтовиків на обеліску братської могили у моєму населеному пункті»;

виховання бережного ставлення до природи – створення учнівських проектів «Наукові знання про природу», «Очевидне – неймовірне», «Дивосвіт»; виробів учнів з природних матеріалів, проведення конкурсів на кращий плакат «Бережи довкілля», операцій «Мурашник», «Блакитні водойми», «Шпачки прилетіли», «Лелеки», «Посаджу я деревце», «Наші джерела»; екологічні екскурсії, олімпіади, свята, конкурси, штаби охорони природи, пошукова діяльність;

засоби виховання правосвідомості – вивчення Конституції України, клуби юних юристів, дипломатів, загони рятівників, шкільні штаби порядку, зустріч з депутатами, працівниками правоохоронних органів, дискусії: «Чи варто завжди дотримуватись букви закону?», «Що значить бути патріотом?», «Свобода чи вседозволеність?», теоретичні конференції: «Україна суверенна і незалежна, демократична, соціальна, правова держава», «Суть громадянського суспільства», захист рефератів: «Найважливіші функції Української держави», «Проблеми та спрямованість нашої економіки», «Свобода та особиста недоторканість громадян»;

виховання засобами праці – соціально-проектна діяльність, підприємництво, кооперативи, бізнес-клуби, табори праці і відпочинку, фермерські господарства, аукціони, ярмарки, індивідуальна трудова діяльність, розширення зеленої зони біля навчального закладу, впорядкування та догляд за подвір'ям, проведення операцій «Турбота», «Милосердя», «Біля мого будинку» тощо.

Забезпечення реалізації програми національно-патріотичного виховання хортингістів

Класно-урочна діяльність:

уроки-практикуми;

ігрові форми навчання та виховання;

інтегровані уроки;

колективне взаємонавчання.

Позаурочна діяльність:

історичні декади;

проведення свят, заходів, спортивних змагань, творчих конкурсів;

вікторини, олімпіади, конференції;

пізнавальні класні години.

Творчо-пошукова діяльність:

організація роботи шкільного музею, екскурсійна робота;

навчальні та виховні проекти, соціальне проектування, пошуково-дослідницька діяльність; творчі роботи;

театралізація.

Діагностична діяльність:

анкетування учнів;

визначення рівня вихованості;

діагностика рівня розвитку пізнавальних інтересів хортингістів;

опис і фіксація даних на паперових та електронних носіях;

аналіз анкет, опитувальників, проведених заходів тощо;

порівняння і зіставлення з очікуваним результатом проекту, з уже досягнутими показниками.

Вивчення передового педагогічного досвіду:

участь у семінарах, засіданнях методичних об'єднань, заходів з виховної роботи;

вивчення виховних програм і проектів з патріотичного виховання хортингістів;

вивчення публікацій ЗМІ з патріотичного виховання учнів хортингу.

Взаємодія з громадськими організаціями:

проведення заходів патріотичної спрямованості спільно з громадськими організаціями, міськими бібліотеками, радою ветеранів, спілками тощо;

участь у конкурсах патріотичної спрямованості, що проводяться громадськими організаціями міста, області.

Приоритетні напрями національно-патріотичного виховання в системі хортингу:

1) духовно-моральний напрям – «Я – патріот»;

2) культурно-історичний напрям – «Мала Батьківщина»;

3) громадянсько-правовий напрям – «Я – громадянин»;

4) військово-патріотичний напрям – «Дні військової слави»;

5) спортивно-патріотичний – участь у спортивних змаганнях;

6) культурно-патріотичний – участь у художній самодіяльності.

Духовно-моральний напрям включає в себе:

формування морально стійкої цільної особистості, яка має такі моральні якості, як сумлінність, чесність, колективізм, прагнення дотримуватися правил поведінки, повагу до старшого покоління, мужність, любов до Батьківщини та свого народу;

виховання поваги до сім'ї, батьків, сімейних традицій;

формування позитивного ставлення до здорового способу життя, виховання активної життєвої позиції щодо власного здоров'я, неприйняття асоціальних явищ, котрі підривають фізичне і духовне здоров'я нації.

Культурно-історичний напрям передбачає:

виховання в учнів любові до своєї малої батьківщини, рідного краю;

залучення учнів до роботи по збереженню культурних та історичних пам'яток бойової та трудової слави;

формування почуття національної гордості, національної самосвідомості, здатності жити поряд з людьми інших культур, мов і релігій.

Цивільно-правовий напрям орієнтований на:

вивчення державної системи України, її Конституції, Гімну, державної символіки, прав і обов'язків громадянина України;

формування глибокого розуміння громадянського обов'язку, ціннісного ставлення до національних інтересів України, її суверенітету, незалежності та цілісності;

формування культури правових відносин, прагнення до дотримання законодавчих норм;

розвиток дієвого самоврядування у секції хортингу та навчальному закладі.

Військово-патріотичний напрям включає в себе:

вивчення військової історії та традицій України, знання дат військової слави, бойових і трудових подвигів жителів області в роки різних війни;

збереження військових традицій, зв'язку поколінь захисників Батьківщини, організація зустрічей учнів з ветеранами війни та праці, учасниками локальних військових конфліктів та антитерористичних операцій;

формування позитивного образу Збройних Сил України, готовності до виконання військового обов'язку.

Спортивно-патріотичний напрям. Направлений на розвиток морально-вольових якостей, виховання витривалості, стійкості, мужності, дисциплінованості в процесі занять фізичною культурою і спортом, формування досвіду служіння Вітчизні і готовності до захисту Батьківщини.

Культурно-патріотичний напрям. Направлений на розвиток творчих здібностей учнів хортингу через залучення їх до музичного фольклору, усної народної творчості, народних свят, знайомство зі звичаями і традиціями українського народу.

Організація виховної роботи зі школярами у системі хортингу

В Українській федерації хортингу створена система виховної роботи, що дає можливість охоплювати виховним впливом у

сіх хортингістів – від першого початкового року тренувань до останнього, здійснювати виховний процес як у навчальний, так і в позанавчальний час.

Виховання хортингістів забезпечується через діяльність всіх структурних підрозділів Української федерації хортингу.

Фонди для реалізації заходів виховної роботи

Фонди для реалізації заходів виховної роботи Української федерації хортингу формуються:

за рахунок засобів спеціального фонду Української федерації хортингу;

за рахунок наявних фінансових ресурсів місцевого колективу хортингу;

фондів допомоги з боку спонсорів та меценатів, освітянських організацій регіонально-національного, європейського та світового рівня;

індивідуальних коштів хортингістів, тренерів та навчально-технічного персоналу навчальних закладів.

Суб'єкти, що забезпечують реалізацію виховної роботи в хортингу

Суб'єктами, які організовують забезпечення реалізації концепції національно-патріотичного виховання спортсменів Української федерації хортингу, є керівництво та учасники виховного процесу з хортингу.

Усі вищезазначені суб'єкти планують свою роботу, підводячи її підсумки в кінці навчального року з відповідними висновками подальшого поліпшення системи виховання в Українській федерації хортингу та на наступний період.

З метою отримання знань про потреби та інтереси хортингістів, їх ціннісну орієнтацію, специфіку сприйняття процесів суспільного життя в федерації проводяться соціологічні опитування хортингістів.

В організації та здійсненні процесу виховання широко використовуються можливості комп'ютерної техніки, в тому числі мережі Інтернет.

Контроль з метою отримання високих результатів виховної роботи, планування, реалізацію і координацію виховних заходів задля підвищення їх загальних підсумків покладені на віце-президентів та Дисциплінарну колегію Української федерації хортингу.

Виняткова роль тренера з хортингу у виховному процесі

Виняткову роль у вихованні відіграє тренер з хортингу. Ставлення тренерського складу Української федерації хортингу до роботи, до оточуючих, високий рівень професіоналізму, ерудиція, самодисципліна, прагнення до творчості сприяють розвитку подібних якостей і у середовищі спортсменів. Саме інтелігентність, комунікабельність, тактовність створюють таку атмосферу між викладачами і хортингістами, коли останні стають рівноправними суб'єктами одного процесу освіти і виховання, саморозвитку, соціокультурного визначення.

Робота щодо становлення громадянської і соціально-професійної позиції дає дієвий результат у тому випадку, коли вона проводиться не в повчальній раціоналізованій формі, а здійснюється ніби поступово, невимушено складає певну тональність в емоційному та моральному планах стосунків викладача хортингу і хортингістів. Тільки відповідним чином професійно й ідейно підготовлений та морально вихований викладач може зрозуміти всю масштабність завдань виховання майбутнього спеціаліста, проявити себе в якості справжнього педагога хортингу.

Викладач хортингу завжди був вихователем, але сьогодні виховання може і мусить розумітися не як одночасна передача знань і оціночних суджень від

старшого покоління до молодшого, але і як взаємодія та співробітництво викладачів і хортингістів у сфері їх спільного буття.

Авторитет тренера – інтегральна характеристика його професійної, педагогічної та особистісної позиції в колективі, яка проявляється в процесі взаємостосунків з колегами, хортингістами і здійснює вплив на успішність навчально-виховного процесу. Авторитет викладача з хортингу складається з двох компонентів: авторитету професійного й авторитету особистості. Зараз на перше місце виходить особистість викладача, його яскрава, неповторна індивідуальність, яка здійснює на хортингістів виховний (педагогічний) та психотерапевтичний вплив.

Авторитет викладача з хортингу формується із достатньо високого рівня розвитку трьох видів педагогічних умінь: «предметних» (наукові знання); «комунікативних» (знання про своїх хортингістів і колег); «гностичних» (знання самого себе та вміння корегувати свою поведінку).

Можна диференціювати основні компоненти в діяльності викладача:

Конструктивна діяльність пов’язана з відбором, умінням будувати навчально-виховний матеріал та проектувати розвиток індивідуальності хортингіста.

Організаційна діяльність включає організацію своєї поведінки (педагогічні дії в реальних умовах діяльності) на заняттях і поза ними; зворотний зв’язок з хортингістами (точка зору, знання, інтерес).

Комунікативна діяльність – це спільна діяльність педагога та хортингіста, побудова міжособистісної взаємодії (сприйняття і розуміння людьми один одного) і стосунків у процесі педагогічної діяльності, процес педагогічного спілкування.

Рефлексивна діяльність – уміння тренера з хортингу, педагога аналізувати й адекватно оцінювати свою педагогічну діяльність, розвивати самосвідомість, яка проявляється у самопізнанні, самооцінці та саморегулюванні поведінки; прагнення до особистісного росту, самореалізації та саморегуляції.

Саме ці принципи повинні реалізовувати у своїй професійній діяльності тренери і викладачі Української федерації хортингу, здійснюючи не лише освітній процес, але й виховний.

Розвиток хортингістського самоврядування як фактор удосконалення виховного процесу

Дана форма є особливою формою самостійної громадської діяльності хортингістів у реалізації функцій управління життям спортивного колективу у відповідності з цілями та завданнями, які постають перед ними. Воно є елементом загальної системи управління виховним процесом в Українській федерації хортингу та передбачає максимальне врахування інтересів і потреб хортингістів на основі вивчення громадської думки і конкретних ініціатив.

Можна узагальнити наступні основні завдання хортингістського самоврядування:

формування у хортингістів відповідального і творчого ставлення до навчання, громадської діяльності та суспільно корисної праці;

сприяння оволодінню кожним хортингістом навичками продуктивної самостійної роботи і наукової організації праці, всебічному розвитку особистості шляхом включення в різні види діяльності;

забезпечення принциповості, об'єктивності та компетентності в реалізації прав хортингістів;

формування у членів колективу на основі самостійності навичок прийняття рішень із питань хортингістського життя, активної життєвої позиції, навичок управління державними і громадськими справами;

виховання у хортингістів почуття господаря у своєму клубі хортингу, навчальному закладі, поваги до закону, норм моралі та правил спільної діяльності;

створення умов нетерпимості до правопорушників, пияцтва та інших антисуспільних проявів;

надання допомоги адміністрації Української федерації хортингу, тренерському складу в організації та удосконаленні тренувального та навчально-виховного процесу (через своєчасний всебічний аналіз якості знань хортингістів, причин низької успішності тощо);

пошук і організація ефективних форм самостійної роботи хортингістів;

активізація діяльності громадських організацій сумісно з Українською федерацією хортингу, надання допомоги в реалізації її статутних цілей і завдань;

організація вільного часу хортингістів, сприяння всебічному розвитку особистості кожного члена спортивного колективу;

організація системи вивчення громадської думки хортингістів з найважливіших питань життя Української федерації хортингу та створення умов, за яких забезпечується участь кожного зацікавленого хортингіста в обговоренні проблем, прийнятті та виконанні рішень;

збереження навчально-методичного, бібліотечного, аудиторного, житлового фонду, фонду гуртожитків, спортивних споруджень та інвентарю тощо;

установлення та підтримка контактів з молодіжними організаціями різних навчальних закладів і клубів хортингу України та інших країн.

Спортивні самоврядні і громадські організації разом з адміністрацією Української федерації хортингу намагаються максимально враховувати інтереси та реалізувати ініціативу хортингістів. Вони беруть на себе деякі важливі функції у виховній роботі та значною мірою розвантажують адміністрацію Української федерації хортингу від ряду проблем у сфері організації дозвілля як однієї з ефективних форм виховного процесу, яка охоплює велику кількість хортингістів разом із тренерсько-викладацьким складом (чим забезпечується зв'язок поколінь) і враховує різноманіття інтересів (інтелектуальні ігри, спортивні заходи, фестивалі художньої самодіяльності тощо).

Роль тренерів дитячих та юнацьких клубів хортингу

Завдання інституту тренерства в сучасних умовах – допомогти розібратися і організувати, а не нав'язувати погляди, не підміняти хортингіста в його діяльності. Важливим є також те, щоб робота тренерів не йшла в розріз із учнівським самоврядуванням, а доповнювала б його, утворюючи єдину, демократичну виховну систему. Особливо потрібна допомога тренера при взаємодії хортингістів із численними структурами і службами, які здійснюють навчальну й

позанавчальну діяльність, при організації спеціальних заходів, особливо загальноукраїнського характеру.

Найважливішими *напрямами діяльності тренерів з хортингу* є:

адаптація початківців хортингу до нових умов навчання і тренування;

допомога хортингістам у вирішенні їх соціально-побутових проблем і організація дозвілля;

допомога у формуванні в групі хортингістів клімату дружби, доброзичливості, згуртованості та взаємної підтримки, в усвідомленні причетності її до спортивного співтовариства викладачів і співробітників Української федерації хортингу, об'єднаних однією організаційною культурою, системою поглядів і цінностей.

Отже, найважливішим завданням роботи тренера є допомога хортингістам в організації таких заходів, які дозволили б глибоко усвідомити, зрозуміти, відчути і прийняти традиції хортингу, його ціннісні орієнтації, ті стосунки і норми, які традиційно лежать в основі відносин і взаємодій у цьому навчальному закладі та секції хортингу та за її межами (знайомство з історією хортингу, участь у загальноукраїнських заходах, організація екскурсій і зустрічей з видатними особистостями тощо).

Діяльність тренерів з хортингу передбачає також цілеспрямовану роботу за такими *напрямами*:

участь тренерів у спеціальних тренінгах і семінарах, де вони повинні отримати інформацію щодо вікових особливостей хортингістів, про результати діагностики їх індивідуальних особливостей та інтересів, про специфіку взаємодії зі старшими учнями, про нові методи та підходи у сфері проведення тренувань, консультування і підтримки хортингістів;

співпраця з психологічною та соціальною службами держави з метою постійної підтримки у вирішенні складних професійних ситуацій;

участь у міжклубних змаганнях, конференціях з питань удосконалення роботи тренерів з хортингу та обміну досвідом роботи у даній сфері.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ГУРТКОВОЇ РОБОТИ З ХОРТИНГУ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Основні завдання програми:

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

розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей;

формування навичок здорового способу життя;

формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;

сприяння професійному визначенню вихованців.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять із вихованцями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, а також вправи з елементами самозахисту хортингу.

В процесі навчання хортингу застосовуються такі методи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики.

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

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

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

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

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

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

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

вихованців за статевими й індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

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

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

Враховуючи різноманітність розділів змагань з хортингу, а також засобів самозахисту хортингу як мистецтва одноборства, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях може проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами й індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання ступенів – ранків).

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

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

Форми контролю за досягненнями школярів:

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

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

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

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

виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу – ранки;

участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

3.1. Початковий рівень, перший, другий рік навчання (учні 1–2 класів)

Розділ навчальної програми «Хортинг. Початковий рівень» розрахований на чотири роки навчання:

1–2 рік – учні 1–2 класів, 144 год на рік (2 год на тиждень) для учнів віком 6–7 років (молодша група молодших школярів), які не мають досвіду у виді спорту хортинг;

3–4 рік – учні 3–4 класів, 216 год на рік (6 год на тиждень) для учнів віком 8–9 років.

Кількісний склад гуртка – 15–20 учнів. Програма початкового рівня спрямована на загальний розвиток та оздоровлення учнів, виявлення здібностей та обдарувань, прищеплення інтересу до хортингу.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	4	3	1
3.	Загальна фізична підготовка	46	2	44
4.	Рухливі ігри	35	2	33
5.	Спеціальна фізична підготовка	10	2	8
6.	Навчання базової техніки хортингу	30	4	26
7.	Вивчення імітаційних форм	9	1	8
8.	Заняття іншими видами спорту	4	2	2
9.	Складання контрольних нормативів	2	1	1
10.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		144	19	125

3.2. Зміст програми для учнів 1–2 класів

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (4 год.)

Теоретичні заняття (3 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Найпростіші вимоги етикету хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Дитячі дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (46 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння їх повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Вивчення частин тіла та засобів їх зміцнення. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування для дітей дошкільного віку: «навіщо самостійні заняття», «де живе серце, легені, печінка, мозок, вуха, очі».

Практичні заняття (44 год.)

Стройові та порядкові вправи: дисциплінарні навички, шикування в шеренгу, застосування принципів етикету хортингу, загальне поняття про стрій і команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання строю, зміни напрямку руху, зупинка під час руху. Вправи, для підвищення функціонального стану тактильного аналізатора. Допоміжні гімнастичні вправи. Загальнорозвивальні вправи гімнастичного типу. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, вис на перекладині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

4. Рухливі ігри (35 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають…», «м'ячі бувають…», «синці бувають…», «чому згинаються колінки?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (33 год.)

Рухливі ігри:

Ігри середньої рухливості. «Зозуля», «Море хвилюється». Хороводні ігри. Ігри загальнорозвивального характеру. Ігри з використанням різних предметів: «Кільцекид», «Школа м'яча» і т.п. Ігри несюжетного характеру з предметами: «Добіжи до прапорця», «Пролізь в обруч». Ігри фізкультурно-розважальні: «Хитра лисиця», «Горобчики і кіт». Рухливі ігри спортивного характеру: городки, волейбол, баскетбол (малим м'ячем), футбол. Ігри-естафети: «Передай тенісний м'яч», «Зав'яжи вузлик», «Добіжи і доторкнися». Ігри-атракціони: ігри естафетного характеру з елементами змагань; стрибки на одній нозі – другу тримає товариш; закидання м'яча в рухому ціль; перетягування малої линви; ходьба довгими кроками; «Двобій півнів», «Пес». Ігри хортингу спеціально-прикладного характеру з техніко-тактичним ухилом з елементами підсічок, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби та для розвинення фізичних якостей.

5. Спеціальна фізична підготовка (10 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про фізичні якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість. Приклади вправ на різні якості. Короткі дитячі вірші про частини тіла: руки, ноги, живіт, голову. Ігрові теоретичні вікторини. Гра «Відповідайка» на теми «чому скоріше б’ється серце?», «де й як згинаються ручки? (в ліктях)», «де і навіщо згинаються ніжки? (в колінках)» та інші пізнавальні питання про початкову спеціальну фізичну підготовку.

Практичні заняття (8 год.)

Спеціальні вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу. Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем. Вправи для м'язів плечового поясу. Згинання та розгинання рук із положення в упорі лежачи на долонях. Махові вправи для рук і ніг.

6. Навчання базової техніки хортингу (30 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення в спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі в партері – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (26 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки. Базові стійки. Стійка етикету. Нижня позиція етикету. Стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у двобої: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Удари: Прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці та в русі. Виведення з рівноваги. Техніка прийомів у партері. Вивчення парних положень: на місці та в русі. Утримання, больові прийоми. Основні положення двобою в партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку у захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию, за руку, за ногу; положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук з боку. Утримання: з боку з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку

зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника. Виходи: ривком убік; викручуючись; обвити ногу.

7. Вивчення імітаційних форм (9 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Прості теоретичні відомості про форми хортингу та першу захисну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (8 год.)

Вивчення першої захисної форми хортингу. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самостійно. Колективне синхронне виконання першої захисної форми всією групою вихованців.

8. Заняття іншими видами спорту (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (2 год.)

Дитяче регбі на м'якому покритті за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 5 м, біг на 15, 30, 60 м). Спортивні ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри). Акробатика (виконання перекидів – вперед, назад, боком, найпростіших переворотів). Гімнастика (лазіння по низькій гімнастичній стінці, виконання висів і підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети й ін.). Плавання (прості навчальні вправи під час відвідування дитячого басейну). Дитячий батут (найпростіші стрибки). Важка атлетика (вправи з легкими гантелями 300, 500 г, з дозованими навантаженнями).

9. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Після вивчення вимог Програми наприкінці навчального року діти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

10. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

3.3. Прогнозований результат (учні 1–2 класів)

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 1–2 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
1–2 рік, 6–7 років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (від підлоги)	до 2	3	4	7
		дівч. (від лави)	до 2	3	4	6
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 5	5–6	7–8	9–10
		дівч.	до 3	3–4	5–6	7–8
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	10	12	14	15
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	16–18	18–20	20–23	24–26
	Технічна підготовка					
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

правила етикету хортингу та колективно-порядкові перебудови;

поняття основ базової техніки хортингу, ударів і блоків руками та ногами по повітрю;

значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини.

Вихованці повинні вміти:

орієнтуватися у спортивному залі;

працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;

правильно виконувати основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні рухи);

володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту;

координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при пересуваннях.

3.4. Початковий рівень, третій, четвертий рік навчання, (учні 3–4 класів)

Заняття молодшої групи третього і четвертого року навчання початкового рівня проводяться тричі на тиждень по дві години. Програмою передбачено подальше вивчення рухів руками та ногами, розвиток ударно-кидкових тренувальних навичок, вивчення нескладних елементів двобою в партері.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре-тичних	Прак-тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	2	10
4.	Рухливі ігри	26	2	24
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	2	38
6.	Навчання базової техніки хортингу	60	2	58
7.	Вивчення імітаційних форм	18	2	16
8.	Тактична підготовка	22	2	20
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	2	1	1
11.	Навчальні та контрольні двобої	4	1	3
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	6	1	5
13.	Складання контрольних нормативів	4	2	2
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	29	187

3.5. Зміст програми для учнів 3–4 класів

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Дитячі дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Підготовка до тренування. Перевірка спортивної форми та туалетних приналежностей. Поняття: тренувальний стрій, шеренга, коло, колона. Тренування групове, в парах, індивідуальне. Загальна розминка. Розігрів перед виконанням складних вправ. Послідовність вправ для розминки. Вправи для рук, ніг, тулуба, голови, різні види кроків і стрибків, з'єднання їх із рухами руками та ногами.

Практичні заняття (10 год.)

Колективно-порядкові вправи. Маршірування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання в пари. Шикування на марші в коло, колону, перешикування на марші: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі. Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі: робота ступні, оберти ступнею, крокування на зовнішній і внутрішній стороні ступнів, на носках, на п'ятах; сидячи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахили тулуба – вправи на пластичність колінного суглоба; шпагати поздовжні та поперечний; вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»); «гойдай» (перекачування на спину з упору навшпиньки); «берізка» (стійка на лопатках); згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Загальнорозвивальні вправи для розгиначів ніг. Загальнорозвивальні вправи з опором із партнером.

4. Рухливі ігри (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають…», «м'ячі бувають…», «синці бувають…», «чому згинаються колінки?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (24 год.)

Ігри загальнорозвивального характеру: «Два морози», «У ведмедя в бору», «Гуси-лебеді», «Стрибунці-горобці», «У хлоп'ят суворий лад», «Совушка», «До своїх прапорців», «Чарівники», різні варіанти масових і колективних ігор. Приклади ігор: «Хитра лисиця». «Ведмідь і бджоли».

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про фізичні якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість. Приклади вправ на різні якості. Короткі дитячі вірші про частини тіла: руки, ноги, живіт, голову. Ігрові теоретичні вікторини. Гра «Відповідайка» на теми «чому скоріше б'ється серце?», «де і як згинаються руки? (в ліктях)», «де і навіщо

згинаються ноги? (в колінках)» та інші пізнавальні питання про початкову спеціальну фізичну підготовку.

Практичні заняття (38 год.)

Індивідуальні вправи: присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги; згинання та розгинання рук в упорі лежачи з 1–2 оплесками в долоні. Вправи для роботи у парах.

6. Навчання базової техніки хортингу (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення в спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі в партері – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (58 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук. Падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у двобої: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі. Техніка прийомів у партері. У положенні партеру – утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням із рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї. Вивчення основних положень двобою в партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку в захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию, за руку, за ногу; положення «на колінах»: – на одному, на обох, з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку. Утримання: збоку – з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

7. Вивчення імітаційних форм (18 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Методична цінність вивчення форм, тренування м'язової пам'яті у процесі виконання форм. Розвиток пластичності, відчуття ритму форми. Послідовність технічних дій у начальній формі хортингу. Принцип ускладнення технічних дій і підвищення вимог до виконання форм.

Практичні заняття (16 год.)

Форма «Перша атакувальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-а), виконання під рахунок і самостійно. Групове виконання форми: виконання вивченої форми в стройовій коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Стійка хортингіста, її різновиди. Положення тулуба, рук, ніг. Способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

Практичні заняття (20 год.)

Види елементів і вправ хортингу руками та ногами, поєднання їх між собою та використання в пересуваннях; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; самостраховки після кидків при падінні на хорт (м'який хорт чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці та виходи із захватів.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 10 м, біг на 30, 60, 100 і 200 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, ознайомлення з ускладненими вправами – сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін. з підстраховкою). Важка атлетика (легкі гантелі – 500 г, 1 кг, 2 кг з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Починається робота у парах, залучення вихованців до легких спарингових тренувань. Дітей 8–9 років слід підбирати в пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Сценарії показових виступів. Переходи від однієї сцени до іншої. Періодичність прийомів упродовж виступу. Різноманітність техніки. Варіанти комбінацій у виступах.

Практичні заняття (5 год.)

Участь у показових виступах. Відпрацьовується: колективне виконання ударів і блоків руками та ногами вихованців, вишикуваних у коробці; демонстрація в парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки в партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у дитячих змаганнях. 8–9 років – це вік перших змагань з хортингу. Рекомендується проведення не більше двох двобоїв. Змагання плануються не частіше одного змагання у квартал.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Підготовка спортсмена до виконання контрольних нормативів і тестових випробувань. Значення контрольних іспитів по завершенні навчального року для вихованця та педагога. Види нормативів, послідовність складання іспиту, аналіз особистої підготовки та результатів тренування в хортингу.

Практичні заняття (2 год.)

Після вивчення вимог Програми наприкінці навчального року учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки хортингу. В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

3.6. Прогнозований результат (учні 3–4 класів)

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 3–4 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
3–4 рік навч., діти 8–9 років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (від підлоги)	до 4	4	7	10
		дівч. (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 8	8–9	10–11	10–12
		дівч.	до 5	5–6	7–8	8–10
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	1	2	3–4	5
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	12	14	15	16
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	18–19	20–22	23–25	26–30
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

принципи поєднання ударної та кидкової техніки у двобої;

значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв.

Вихованці повинні вміти:

легко та пластично рухатись у стійках хортингу під команди педагога;

вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні рухи);

робити акценти в комбінаціях ударів;

виконувати основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийом;

при виконанні базової техніки у стійках і при пересуваннях зберігати правильне положення тіла;

самостійно використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв.

3.7. Основний рівень навчання учнів 5–9 класів

Програма основного рівня розрахована на п’ять років навчання. Кількість годин на тиждень:

у 1-му та 2-му роках навчання (5–6 класи) – 6 год на тиждень, кількість год на навчальний рік – 216;

у 3-му, 4-му та 5-му роках навчання (7–9 класи) – 9 год на тиждень, кількість год на навчальний рік – 324.

Програма основного рівня передбачає розширення та поглиблення знань, умінь і навичок юних хортингістів, набутих за програмою базової технічної і тактичної підготовки з хортингу початкового рівня навчання; підготовку гуртківців до участі у змаганнях різного рівня, виконання нормативів III–II розрядів з хортингу; демонстрацію показових виступів. Кількісний склад гуртка 12–15 учнів.

Хортинг як оздоровча система та практика прийомів самозахисту посідає значне місце на даному періоді основного рівня навчання – від 10 до 15 років – дві групи: 1 група 10–11 та 11–12 років (5–6 класи); 2 група 12–13, 13–14, 14–15 років (7–9 класи). Він викликає позитивні емоції радості буття, збагачує досвід дитини різноманітністю рухів і пластики на тренуваннях. Значне місце відводиться вивченню вправ ігровими методами та спеціальними вправами хортингу. Під час занять не допускається перевантаження дитини. Слід стежити за її диханням під час виконання загальнорозвивальних вправ і техніки хортингу. На кожному занятті повторюються вивчені рухи та вивчаються нові комбінації та прийоми у стійці та в партері.

3.8. Основний рівень, перший рік навчання, учні 5 класів

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре-тичних	Прак-тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	32	2	30
6.	Навчання базової техніки хортингу	60	2	58
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	22	2	20
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4	1	3
11.	Навчальні та контрольні двобої	14	1	13
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	16	2	14
13.	Складання контрольних нормативів	2	1	1
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	27	189

3.9. Зміст програми для учнів 5 класів

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках і на місцевості. Безпечні умови організації занять. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека в місцях проведення заходів.

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Дитячі дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Вивчення частин тіла та засоби їх зміцнювати. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (11 год.)

Колективно-порядкові вправи: Фігурне маршірування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами та четвірками, на високих напівпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик. Шикування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо. Допоміжні партерні вправи (дитячі оздоровчі вправи па підлозі). Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі. Допоміжні партерні вправи з партнером.

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають…», «м'ячі бувають…», «синці бувають…», «чому згинаються колінки?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (15 год.)

Ігри змагального характеру. Ігри дисциплінарного характеру. Ігри загальнорозвивального характеру. Темпові загальнорозвивальні ігри для багаточисельної групи юних хортингістів.

5. Спеціальна фізична підготовка (32 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (30 год.)

Вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м’язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Спеціальні фізичні вправи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід; шпагат поздовжній (на ліву, праву ногу), 15 см. від підлоги; шпагат поперечний, 25 см. від підлоги; вистрибування вгору з присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 200 м.; акробатичні вправи; вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна з фронтальної стійки; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки); 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; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу по повітрю.

6. Навчання базової техніки хортингу (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (58 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у двобої: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук.

Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном на місці та в русі; прямий удар ногою на місці та в русі. Техніка прийомів у партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку в захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу; положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку.

Утримання: збоку – з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Прості теоретичні відомості про форми хортингу та другу захисну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення другої захисної форми хортингу. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. Групове виконання форми: виконання вивченої форми у вишикуваній коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки і тактики тренувальних двобоїв.

Практичні заняття (20 год.)

Захист відходом. З пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, що наносить удар; зміна направлення удару суперника; відкритою або стиснутою у кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз. Контрудари на швидкість. Захист ухилом. Ухили тулубом від ударів прямих і знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили зі збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками

(ногами) в голову і тулуб. Захист підсідом (піднуренням); з пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, колінами в тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контратакувальними діями.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200, 400 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів і гуртків з хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з хортингу. На спільних тренуваннях зі спортсменами інших колективів звертати увагу на єдиний стандарт базової техніки хортингу, підбір суперників для проведення двобоїв здійснювати зі спортсменів однакової вікової групи та вагової категорії.

11. Навчальні та контрольні двобої (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (13 год.)

Вивчення прийому у спрощених умовах (навчальні двобої з обговореними завданнями); вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером (вільні навчальні двобої); закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань (контрольні двобої під наглядом комісії). Дітей 8–9 років слід підбирати у пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Теоретичні засади колективного показового виступу з хортингу. Варіанти демонстрації техніки. Організація та підбір учасників показової групи. Послідовність демонстрації епізодів двобоїв і бойових сцен.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Індивідуальні виступи, парні виступи, групове виконання техніки ударів і блоків руками та ногами по повітрю (під рахунок педагога), колективне виконання ударів і блоків руками та ногами вихованців, вишикуваних у стройовій коробці, демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері, демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків, володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у дитячих змаганнях. 10 років – це вік придатний для змагань серед новачків хортингу, які мають перший змагальний досвід. Змагання плануються не частіше двох змагань у квартал. Обов'язкове використання захисного екіпірування.

13. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Після вивчення вимог програми наприкінці навчального року діти 10 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

3.10. Прогнозований результат (учні 5 класів)

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 5 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік, учні 5 класів	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (від підлоги)	до 10	10	15	17
		дівч. (від лави)	до 7	7	14	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 9	9–10	11–12	11–13
		дівч.	до 6	6–7	8–9	9–11
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	2	3–4	5–7	8
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	14	15	16	17
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	25–29	30–32	33–35	36
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	30–34	35–38	39–40	41–42
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків кіл-ть разів стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:
термінологію хортингу в мережах програми;
основні особливості рухів при виконанні базової техніки;
стилі ведення двобоїв та їх різновиди;
принципи ударів і кидків;
відмінні риси стилю та техніки виконання показового виступу.
Вихованці повинні вміти:
виконувати техніку ударів по повітрю та мішку (груші);
вкладати силу в основні кидки;
виконувати основні технічні дії партеру;
імпровізувати у двобої.

3.11. Основний рівень, другий рік навчання, учні 6 класів

Програма другого року основного рівня навчання для учнів 6 класів передбачає подальше вивчення особливостей базової техніки ударів і блоків руками та ногами, продовжується ознайомлення з роботою у партері. Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправах, коли вони добре засвоєні. Навчання проводиться поурочно: 90 хв. – 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре-тичних	Прак-тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	1	39
6.	Навчання базової техніки хортингу	50	2	48
7.	Вивчення імітаційних форм	16	4	12
8.	Тактична підготовка	22	4	18
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4	1	3
11.	Навчальні та контрольні двобої	14	1	13
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	16	2	14
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	30	186

Примітка. Віковий період 12 років (учні 6 класу) найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці та дівчата), витривалості (хлопці та дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата) та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).

3.12. Зміст програми для учнів 6 класів

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення м'язів кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (11 год.)

Загальнорозвивальні вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками і ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. Загальнорозвивальні вправи з партнером. Допоміжні партерні вправи. Вправи па підлозі для розвитку гнучкості тулуба та зміцнення преса.

Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг). Розтяжка (сидячи на підлозі нахиляти тулуб по черзі до правої та до лівої ноги, що розведені широко в боки, а також, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги в сторони).

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають…», «м'ячі бувають…», «синці бувають…», «чому згинаються колінки?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (15 год.)

Прийоми гри у баскетбол, футбол, ігри з бігцем і подоланням перешкод, із метанням, зустрічні та лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком тощо. Рухливі ігри загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом, загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу; естафети з вимогами до вихованців. Ігри на розвиток уваги. Загальнорозвивальні командні ігри: «Хто далі кине?», «Влучно в ціль» тощо.

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (39 год.)

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидячи тощо); вправи на розвиток швидкісно-силових якостей: біг 30 м.; біг 30 м. з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м.; човниковий біг 3х10 м., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів; вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); додаткові елементи: передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с. тощо; вправи на спеціальну витривалість: комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; мах прямою ногою зовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою із частим повторенням; вільна імітація елементів техніки хортингу на час

6. Навчання базової техніки хортингу (50 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Принципи виконання захисної техніки підставок і блоків руками та ногами. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних хортингістів. Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (48 год.)

Удосконалення стійки хортингіста. Пересування, вірний захват і звільнення від нього. Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). Базові пересування у двобої: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків). Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя. Техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; зовнішній середній блок на місці та в русі. Удари: бічний удар у підборіддя на місці та в русі; бічний удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг: бічний удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі. Кидкова техніка: бічна підсічка під виставлену ногу:

захватом руки і тулуба, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки та тулуба; захватом руки та шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника; підсічка зсередини різнойменною п'ятою: захватом руки і тулуба, двох рук, руки та шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки і тулуба; захватом двох рук; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час відступу суперника; зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї – під час відступу суперника; задня підсічка під п'яту: захватом руки і тулуба; руки та шиї; захватом двох рук – під час відступу суперника; заведенням. Техніка прийомів у партері. Переводи двобою у партер: кидком та опрокидуванням; з больовим захватом; із задушливим захватом. Утримання: основне утримання збоку: з захватом шиї та руки під плече. Варіант утримання збоку: з захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом голови та руки в ручний замок. Утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. Утримання з боку голови: з захватом рук і тулуба. Варіант утримання з боку голови: з захватом рук; із захватом тулуба; зі зворотним захватом рук; зі зворотним захватом з боку голови. Утримання верхи: з захватом шиї й обвиванням ніг у розтяжку.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Прості теоретичні відомості про форми хортингу та другу атакувальну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (12 год.)

Вивчення другої атакувальної форми хортингу. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Тактичні дії у застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, і комбінацій, що закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил під час одного раунду, повного двобою, всіх змагань. Тактика та стратегія у побудові змагального плану на місяць, квартал, півріччя, рік.

Практичні заняття (18 год.)

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки: підбив тазом з перекиданням назад, захватом шиї та тулуба ззаду. Зворотний кидок через стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через стегно від зачепа зсередини. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Тактика виходу на прийоми у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переворот ривком на себе і захватом руки; переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг). Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру: вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Тактика виходу на задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию; удушення ногами. Тактика комбінацій двобою: змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в двобої партеру; переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами (з елементами хортингу). Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети, баскетбол, волейбол, футбол та ін. Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (гантелі 4–10 кг., гирі 16 кг., штанга з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (13 год.)

Двобої проводяться – на кожному занятті по 2 двобої за різними техніко-тактичними завданнями, контрольні – один раз у тиждень (2–3 контрольні двобої). Суперників слід підбирати у пари рівних за віком і ваговою категорією. Про заходи, в які включені контрольні двобої вихованців, керівник попереджує заздалегідь, надається час для підготовки та налаштування на боротьбу. Контрольні двобої проводяться в присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника навчального закладу.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про навчання та тренування як про єдиний педагогічний процес Форми організації спортсменів хортингу під час навчання та тренування: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних хортингістів. Принципи виховного навчання, свідомості, активності, наочності, систематичності, приступності, міцності.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Участь показової групи гуртка у спортивно-масових і виховних заходах закладу. відпрацьовується: колективне виконання ударів і блоків руками та ногами вихованців, вишикуваних у стройовій коробці; демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів. Участь у кваліфікаційних змаганнях. З віку 12 років починаються виступи на офіційних чемпіонатах міст, областей та України серед юнаків і присвоєння юнацьких спортивних розрядів з хортингу. Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, що встановлене офіційними правилами змагань з хортингу.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми наприкінці навчання вихованці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю загальної фізичної підготовки, якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки і тактики хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

3.13. Прогнозований результат (учні 6 класів)

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 6 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік, діти 12 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м. (с.)	хл.	12,5	11,9	11,4	10,9
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 14	14–19	20–22	23–24
		дівч. (від підлоги)	до 10	10	14	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 12	12–14	15–20	21–25
		дівч.	до 8	8–10	11–12	13–16
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	3–5	6–8	9–10	11
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	14–17	18–19	20–22	22–25
	Кількість ударів руками та ногами у грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	30–33	34–36	37–40	41–45
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	35–42	43–49	50–55	56–58
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	0	1	2–3	4–5
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	хл.	41–45	35–40	32–34	31
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

правила використання атакувальних і захисних дій, основних елементів техніки руками та ногами для їх самостійного застосування в практичній діяльності;

характер і різні моменти застосування даної техніки;

знати особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру.

Вихованці повинні вміти:

розбиратися в лексичній термінології хортингу;

розрізняти стилі ведення двобою;

володіти своїм стилем ведення двобою;

імітувати епізоди двобоїв, використовуючи захисні й атакувальні елементи техніки хортингу;

застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності.

3.14. Основний рівень, третій рік навчання, учні 7 класів

Заняття хортингом дітей 13 років проходять тричі на тиждень по дві години. На кожному занятті повторюються вивчені рухи, ускладнюються, доповнюються та вивчаються нові, більш складні. Всі заняття складаються з певних розділів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре-тичних	Прак-тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Навчання базової техніки хортингу	80	4	76
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні двобої	24	1	23
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	26	2	24
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	34	290

Примітка. Віковий період дітей 13 років найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили та швидкісно-силових якостей у дівчат і витривалості у хлопців.

3.15. Зміст програми для учнів 7 класів

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні

положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

Виконання загальнорозвивальних вправ у парах з опором. Допоміжні загальнорозвивальні партерні вправи. Вправи на підлозі, вправи на напругу й розслаблення м'язів тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'язів плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба. Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'язів черевного преса. Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'язів стегна. Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів. Вправи для розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, еластичності м'язів гомілки й ступні. Вправи на виправлення постави.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (19 год.)

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. Ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягування линви», навчальні двобої в парах із використанням загальнорозвивальних завдань. Ігри «Лови парами», «Ногою по м'ячу», «Поворот». Ігри з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру: «М'яч капітана», «Боротьба у квадратах», «Скакуни».

Ігри хортингу спеціально-прикладного характеру та ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу, естафети з певними вимогами).

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні вправи на спритність: біг 30 м., с.; стрибок у довжину з місця, см.; 5-хвилинний біг, м.; човниковий біг 3х10 м., с.; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кіл-ть разів; нахили вперед із положення сидячи. Спеціальні фізичні вправи хортингу. Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка рук і оздоровче дихання: рухи з відкритою долонею; рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу; техніка ніг і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілковостопу з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніка тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. Вправи для розвитку витривалості.

6. Навчання базової техніки хортингу (80 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (76 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). Базові пересування у двобої: підхід у

перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). Техніка захватів і звільнень: прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. Техніка рук. Блоки: схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: удар знизу в підборіддя на місці та в русі; удар знизу у верхню частину тулуба на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари коліном і сторонній удар ногою; прямий удар коліном; круговий удар коліном; бічний удар коліном; сторонній удар ногою прямо та вбік – ступнею та ребром ступні. Кидкова техніка: передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї; передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї; бічна підсічка під дві ноги в темп кроків: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки та шиї; відхват ноги зовні: захватом руки і тулуба; руки та шиї; руки за зап'ястя та плече; зап'ястя та руки під плече; задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки та шиї спереду; двох рук; кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом «подушка»: з захватом руки та тулуба; утримання висідом «подушка»: з захватом двох рук; руки та власного зап'ястя; утримання збоку або з боку голови висідом: з захватом двох рук; з захватом руки та шиї; утримання верхи із захватом рук; без захвата рук; із захватом тулуба; утримання за допомогою ніг: із «трикутним» захватом руки та шиї; утримання за допомогою ніг: із захватом руки. Принципи атаки в партері: переходи на утримання: зі спини; зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу; переходи на больові прийоми: зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу; переходи на задушливі захвати: зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків і виконання технічних елементів третьої захисної форми хортингу. Статичні положення та динамічні рухові дії при виконанні форм хортингу.

Практичні заняття (14 год.)

Вивчення третьої захисної форми хортингу. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. Вивчення лексичної термінології різних елементів хортингу, з яких складається третя захисна форма, елементів практичного двобою, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах і в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Характеристика й аналіз тактичних систем ведення двохраундового двобою хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів та атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів двобою хортингу.

Практичні заняття (40 год.)

Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій: зачеп зовні однойменної ноги від ударної комбінації руками: лівий прямий + правий бічний в голову (техніка першого раунду хортингу); переворот за стегно захватом однойменного стегна зовні від ударної комбінації руками: правий прямий у голову лівий знизу по печінці (техніка першого раунду хортингу). Тактика закінчення двобою ефективним прийомом партеру. Тактичне застосування техніки прийомів у партері. Утримання: утримання спиною захватом рук під плече. Перевороти: перевертання ногами. Больові прийоми: подальше вдосконалення арсеналу больових прийомів партеру на руки та ноги, переходи від больових до задушливих захватів. Комбінації партеру: при виході суперника з утримання верхи – больовий прийом на руку (важіль ліктя) між ногами. Перекат суперника з його верхньої позиції підсадом гомілкою у ногу – перехід на утримання захватом руки та шиї.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200 і 400 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, підйомів розгином, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (23 год.)

Вивчення прийому в спрощених умовах. Удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером. Закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань. Робота в парах, проведення навчальних і легких спарингових тренувань. Дітей 12–13 років слід підбирати в пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки юних хортингістів у процесі навчання та тренування. Навчально-тренувальне заняття – основна форма організації вихованців. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Практичні заняття (24 год.)

Показовий виступ проводиться серед одної кваліфікованої групи: початківський клас (молодші та середні школярі). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Показові сцени. Сценічні двобої. Репетиційна та постановча робота.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми учні 13 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3.16. Прогнозований результат (учні 7 класів)

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 7 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
3 рік, учні 13 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м (с.)	хл.	11,8	10,7	10,0	9,8
	Біг: 500 м (хв.)		2,20	2,05	1,50	1,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 18	18–24	25–28	29–31
		дівч. (від підлоги)	до 15	15–17	18–22	23–25
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 22	22–24	25–30	31–35
		дівч.	до 12	12–17	18–22	23–26
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	5–7	8–10	11–12	13–14
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	16–19	20–24	25–30	31–34
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	35–39	40–44	45–50	51–55
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	45–52	53–59	60–75	76–88
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	до 5	5–7	8–10	11–15
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	39–42	33–38	30–32	29
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

термінологію прийомів партеру;

відрізняти больові: на гомілковостоп, на колінний суглоб, на тазостегновий суглоб, на променево-зап'ястний суглоб, на ліктьовий суглоб, на плечовий суглоб;

задушливі прийоми й утримання (їх різновиди).

Вихованці повинні вміти:

застосовувати знання та навички, якими вони оволоділи в попередніх групах;

виконувати захисні й атакувальні ударні та блокувальні рухи по повітрю в більш швидкому темпі;

запам'ятовувати послідовність розвитку дії в стійці при обміні ударів, у стійці при обопільному захваті, в партері при обміні ударами, у партері при обопільному захваті;

виразніше виконувати комбінації прийомів;

брати участь у постановці показових виступів за завданням педагога;

самостійно придумувати комбінації прийомів;

правильно виконувати кидкову техніку;

імпровізувати у двобої у швидкому і повільному темпі;

володіти основними навичками елементів базової техніки хортингу;

виконувати рухи, зберігаючи поставу та впевнену стійку.

3.17. Основний рівень, четвертий рік навчання, учні 8 класів

Заняття основного рівня четвертого року навчання – 14 років (кадетського віку) проходять тричі на тиждень по дві години кожне. На кожному занятті повторюються рухи, вивчені раніше, ускладнюються та доповнюються збільшенням силового навантаження. Особлива увага приділяється техніці виконування елементів кидкової техніки і тактичних завдань, вмінню розкривати суперника та виводити з рівноваги. Дівчата і хлопці можуть займатися окремо.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Навчання базової техніки хортингу	80	6	74
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні двобої	24	1	23
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	26	2	24
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	36	288

Примітка. Віковий період 14 років найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці та дівчата), помірного розвитку сили, витривалості та швидкісно-силових якостей (хлопці), гнучкості та швидкісно-силових якостей (дівчата).

3.18. Зміст програми для учнів 8 класів

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

Повторюються вивчені рухи в загальнорозвивальних вправах минулих навчальних років у більш складних комбінаціях зі збільшенням силового навантаження.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (19 год.)

Ігри з м'ячем, стрибками, лазінням і перелазінням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Ігри з елементами спортивної техніки і тактики: «У чотири стійки», палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу та власне спортивні ігри з полегшеними правилами й скороченим регламентом часу – міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Ігри спеціально-прикладного характеру – ігри, з включенням спеціальних

вправ хортингу: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації тощо.

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні підготовчі вправи: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3х10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед із положення сидячи, прискорення всіх різновидів. Спеціальні вправи у парах.

6. Навчання базової техніки хортингу (80 год.)

Теоретичні заняття (6 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (74 год.)

Техніка прийомів у стійці. Пересування у стійці. Крок вперед у стійці. Крок назад у стійці. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Подвійний крок вперед у стійці. Подвійний крок назад у стійці. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Крок вліво. Крок вправо. Крок вліво з розворотом тулуба. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Випад кроком вліво-вперед. Випад кроком вправо-вперед. Техніка захватів і звільнень: захват за шию; прямий захват обох ніг; захват руки передпліччям (під плече); захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). Техніка рук. Удари: удар у передпліччя на місці з фронтальної стійки; удар у плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. Техніка ніг: Удари: задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, у розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, у розвороті.

Кидкова техніка: Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї. Посадка під дві ноги: з захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча й упору в інше плече (груди). Кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й руки на плече. Зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече. Техніка прийомів у партері. Больові прийоми: вузол ліктя поперек тулуба; важіль ліктя з упором на своє плече; важіль ліктя під час захвата руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть на колінах у партері; супернику, який лежить на животі; важіль ліктя коліном зверху; важіль ліктя животом; важіль ліктя пахвовою западиною. Переходи на утримання: прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника); прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (ліву, праву).

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків і виконання технічних елементів третьої атакувальної форми хортингу. Темп виконання форми хортингу, його змінювання та специфічність при виконанні серій ударів по повітрю після захисної техніки.

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення третьої атакувальної форми хортингу. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів техніки і тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-хортингістів. Залежність вибору тактичної побудови двобою від завдань тренера й умов проведення змагання.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика двобою. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба та стегна зсередини-ззаду. Тактичні завдання: відновлення та продовження опору після отримання удару; ведення двобою та відбиття атаки в куті хорту; контроль часу двобою (окремо кожного раунду) готуючи сили на кінцівку, спурт; ведення боротьби в останні 10 с. двобою.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 800 та 1000 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів,

сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (23 год.)

Навантаження навчальних двобоїв у кількості 6–10 повних двобоїв за одне заняття. Тактичні завдання на розвиток спарингової витривалості. У кадетському віці 14–15 років для вдосконалення прийомів треба на навчальні двобої підбирати суперників різних за конституцією тіла: високий, низький, важкий, легкий тощо. Контрольні двобою необхідно проводити з вихованцями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні двобої у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

12. Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Планування спортивного тренування, облік і контроль. Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Періодизація навчально-тренувального процесу. Терміни, завдання, зміст періодів і етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в хортингу. Щоденник юного хортингіста, його форма, значення для управління процесом навчання та тренування. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань. Історія виникнення та розвитку правил двораундового двобою хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з хортингу та їх місце у навчально-тренувальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Практичні заняття (24 год.)

Підготовка та демонстрація показових виступів із використанням засобів і предметів захисту та самооборони: розбивання твердих предметів; прийоми

хортингу та комплексні комбінації із зброєю та без неї; елементи навчальних форм; музичне супроводження; захисне екіпірування; небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі тощо); дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби; цеглини, черепицю, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали; паперові та тканинні вироби; плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення й іншу рекламну продукцію; вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку; дозволену та заборонену техніку хортингу; додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів; інші засоби, що не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників і глядачів.

Початкова інструкторська практика у хортингу. Вміти скласти комплекс вправ із фізичної, технічної і тактичної підготовки. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами. Вміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних і міських змагань з хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Вміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою. Отримати звання Української федерації хортингу «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми у кожному навчальному році учні 13–14 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3.19. Прогнозований результат для учнів 8 класів

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 8 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік, підлітки 13 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м. (с.)	хл.	16,4	15,8	15,0	14,5
	Біг: 500 м. (хв.)	хл.	2,20	2,05	1,50	1,45
	Біг: 800 м. (хв.)	хл.	3,15	3,00	2,50	2,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 23	23–29	30–35	36–40
		дівч. (від підлоги)	до 17	18–22	23–25	26–28
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 28	28–39	40–60	61–70
		дівч.	до 18	18–25	26–35	36–50
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	8–10	11–12	13–14	15–16
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., раз.	хл., дівч.	22–28	29–32	33–35	36–40
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	45–69	70–79	80–90	91–100
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	90–109	110–129	130–140	141–160
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	до 12	12–19	20–25	26–30
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	35–38	31–34	28–30	27
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні мати:

уявлення про хортинг як вид бойового й оздоровчого мистецтва та його практичне значення в житті людини.

Вихованці повинні знати:

основні види програми хортингу;

засоби захистів і контратакувальних дій;

знати правила виконання стрибків у двобої, принципи дій у стрибку;

розрізняти кидкову техніку та прийоми в комбінаціях (кидок через стегно, підхват стегном, підсад стегном тощо);

виконувати самостійно окремі технічні дії та складати комбінації двобою (ударні, кидкові, ударно-кидкові, переходи в партері).

Вихованці повинні вміти:

грамотно виконувати основні рухи ударної техніки руками та ногами по повітрю, в мішок, по супернику;

розрізняти стилі ведення двобою хортингу (особливості першого та другого раундів);

імпровізувати на хорті, виконуючи коронні прийоми;

виражати у показовому виступі загальний зміст комбінацій, їх образні асоціації, чітко демонструвати прийоми.

3.20. Основний рівень, п’ятий рік навчання, учні 9 класу

Програма основного рівня 5-го років навчання має кількість годин на обидва роки навчання – 9 годин на тиждень, 324 години на рік. Програма хортингу у віці 15 років передбачає знайомство з тактикою партерної роботи, вдосконалення переводів боротьби зі стійки в партер та закінчення двобою ефективним прийомом на підлозі хорту. Метою цього терміну навчання є вивчення складних рухів ізольованих та в «коронках» – напрацьованих до автоматизму прийомах, поєднання рухів ударної та кидкової дії, координація рук при зміненні захватів. Навчання проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

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

Примітка. Віковий період учнів 15 років найсприятливіший для розвитку гнучкості, швидкісно-силових якостей і помірного розвитку сили (юнаки), сили (дівчата).

3.21. Зміст програми для учнів 9 класів

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

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

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (19 год.)

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. Рухливі ігри сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові

вправи. Естафети. Старти з різних висхідних положень із бігом на 10–30 м, естафети, рухливі та спортивні ігри. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – ігри хортингу: варіанти командних естафет хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба в партері на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «Двобій півнів».

5. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (58 год.)

Вправи для підготовки фізичних якостей: загальна витривалість (біг 5 хв., м.); координаційні здібності (човниковий біг 3х10 м, с.); швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см.); силові здібності (Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кількість разів); активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см); швидкісні здібності (біг 30 м, с.). Спеціальні вправи. Спеціально-підготовчі вправи хортингіста: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі («млин»); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником. Комплексні вправи: обертання гирі навколо голови за завданням тренера; естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника; естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Спеціальні вправи хортингу з партнером: боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку; боротьба за площу.

6. Навчання базової техніки хортингу (66 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (62 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). Базові пересування у двобої: зміна

стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба позаду просмикуванням руки; захват за шию й тулуб. Техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: розкручений удар у підборіддя на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою (коліном) у тулуб. Кидкова техніка: кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; руки за зап'ястя та плече; кидок упором ступнею в живіт убік: захватом двох рук; руки та плеча; кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт убік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік; кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї; кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись вперед без відриву; кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки та шиї з-під руки; кидок через спину з захватом однією рукою. Техніка прийомів у партері. Задушливі захвати: задушливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя; задушливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту; задушливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю; задушливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до груди; задушливий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей. Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг. Переходи на утримання: прорив на утримання з положення «збоку» – притягуванням захватами рук і ніг; прорив на утримання з положення «збоку» – відкиданням кінцівок і захватом тулуба та шиї, руки, ноги; перший прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват руки та шиї під 45° від голови (діагональне захват); прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом руки і переворотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом ноги і переворотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом шиї та перекатом.

7. Вивчення імітаційних форм (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Прості теоретичні відомості про форми хортингу й інструкторську захисну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (5 год.)

Вивчення інструкторської захисної форми. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (52 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (50 год.)

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

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

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м) біг із перешкодами. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, рондатів, фляків, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (вправи з навантаженнями гирями, гантелями, штангою).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (33 год.)

Вихованці гуртка з хортингу у віці 14–15 років уже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди та звання. Даний досвід варто використовувати при підготовці спортсменів-початківців. З цією метою проводяться сумісні навчальні двобої. У спілкуванні досвідчені

спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення двобоїв – практичні навички. Керівник гуртка визначає мету та направленість кожному вихованцю окремо. Навчальні двобої проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять з ЗФП, СФП і тактичних занять. Контрольні двобої проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки та пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

12. Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика (36 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: двобій, боротьба, форма, показовий виступ. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення двобоїв із вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права й обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість двобоїв у змаганнях, хід і тривалість двобою, особливості різнопланових раундів хортингу та ін.

Практичні заняття (34 год.)

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

Участь у кваліфікаційних змаганнях. Виступи в розділах змагань «двобій», «боротьба», «форма», «показовий виступ». Учні – члени збірних команд міст та областей тренуються за індивідуальним планом, що складає педагог.

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

Суддівська практика: уміти складати положення про змагання; знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних і міських змагань з хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання в підліткових групах навчання; вміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою; отримати звання «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми наприкінці кожного року учні 14–15 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння

спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3.22. Прогнозований результат (учні 9 класів)

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 9 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік, учні 15 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с.)	хл.	14,9	14,3	13,8	13,4
	Біг: 1000 м (хв.)	хл.	3,45	3,30	3,15	3,08
	Біг: 3000 м (хв.)	хл.	11,15	11,05	10,55	10,45
	Метання гранати (700 г.), метрів	хл.	31	34	38	44
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 28	28–35	36–44	45–60
		дівч. (на долонях)	до 22	22–31	32–35	36–38
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 38	38–59	60–79	80–100
		дівч.	до 28	28–35	36–45	46–70
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	9–11	12–15	16–19	20–22
	Піднімання ніг у висі на перекладині, кіл-ть разів	хл.	8–11	12–19	20–25	26–32
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, +– кг.)	хл.	своя вага – 5 кг	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 10 кг
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	23–29	30–33	34–36	37–41
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за	хл., дівч.	70–79	80–90	91–100	101–130

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік,	Загальна фізична підготовка					
	1 хв., кіл-ть разів					
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	100–129	130–149	150–160	161–180
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	12–19	20–25	26–30	31–35
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	34–37	30–33	27–29	25–26
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

основи філософії та виховної системи хортингу, їхнє значення для підготовки спортсмена до двобою;

термінологією хортингу під час практичних занять;

тактику двобою й її місце в сучасному бойовому мистецтві хортинг;

методику вдосконалення ударної та кидкової техніки;

правила змагань з хортингу.

Вихованці повинні вміти:

імпровізувати у двобої, застосовувати коронні прийоми;

використовувати переваги конституції свого тіла у двобої – зріст, вагу, довжину кінцівок тощо;

володіти амплітудою коливань ударних рухів, блокувальних елементів хортингу.

3.23. Вищий рівень, перший і другий рік навчання, старший шкільний вік, учні 10–11 класів (16–17 років)

Метою цього терміну навчання учнівської молоді 16–17 років є подальший розвиток рухомості хребта та суглобів, (округлений і витягнутий хребет під час проведення двобоїв, принципи постави при виконанні стійок), взаємозв'язок дихання та рухів, відпрацювання сталих навичок щодо виконання всього арсеналу прийомів хортингу. Вивчення основ філософії та виховної системи хортингу. Навчання хортингу як системи самозахисту. Навчання хортингу старшокласників проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	10	1	9
5.	Спеціальна фізична підготовка	80	1	79
6.	Навчання базової техніки хортингу	70	4	66
7.	Вивчення імітаційних форм	6	2	4
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні двобої	34	1	33
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	36	2	34
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	29	297

3.24. Зміст програми для учнів 10–11 класів

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ із техніко-тактичним ухилом.

4. Рухливі ігри (10 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (9 год.)

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

5. Спеціальна фізична підготовка (80 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (79 год.)

Спеціально-підготовчі вправи: біг 30 м; стрибок у довжину з місця; 5-хвилинний біг; човниковий біг 3х10 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахили вперед з положення сидячи. Комплексні вправи: перекидання м'яча один одному у вільній манері та заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча; присіди з партнером або штангою

на плечах; повороти та нахили тулуба, колові рухи тулубом із партнером або штангою; різні підстрибування з партнером або штангою; поштовх штанги руками; жим штанги двома руками: лежачи, сидячи, стоячи; ривок штанги двома руками; ривок гирі двома руками й однією; взяти штангу на біцепс; жим штанги з-за голови; обертання гирі навколо голови. Спеціальні вправи хортингіста: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж саме з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях зі страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку та через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера.

6. Навчання базової техніки хортингу (70 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (66 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові пересування у двобої у фронтальній стійці: атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні. Техніка рук. Блоки відкритою долонею: відкидальний середній, нижній блок. Захисти від ударів у рукавицях. Захист відходом. Захист підставкою. Захист відбивом. Захист ухилом. Захист підсідом (піднуренням). Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою (коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. Кидкова техніка: підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду; зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку; кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками; кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидкові комбінації: кидок через стегно від зачепа зсередини; кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки; кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом захватом

руки й упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: перевороти ривком на звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг); вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию; удушення ногами. Техніка і тактика двобою: змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в двобої партеру; переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням. Основні позиції партеру: положення «зверху», «знизу», «збоку у захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: голови, рук, ніг, тулуба. Зведення інших позицій до цих основних. Удосконалення фази завершення двобою у партері в даних позиціях: утриманням; больовим; задушливим прийомом. Больові прийоми на гомілковостоп: вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці. Больовий на гомілковостоп захватом ногами за ноги. Скручування п'яти з позиції захвата ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг у колінних суглобах. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'яти суперника та скручуванням свого тулуба; скручуванням гомілковостопу суперника. Скручування п'яти лежачого суперника зі стійки. Зворотне скручування п'яти суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим перевертанням суперника на живіт; звільнившись від захвата і піднявшись з партеру з захватом верхнього. Задушливі прийоми ногами: задушливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват з позиції «знизу» із захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, що лежала на шиї суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ззаду». Проведення прийому як ногами, так і руками. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захвата ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів пресу. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

7. Вивчення імітаційних форм хортингу (6 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Змінюваність ритмів при виконання форм. Напруження та розслаблення м'язів при виконанні форм. Теоретичні відомості про форми хортингу й інструкторську атакувальну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок.

Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (4 год.)

Вивчення інструкторської атакувальної форми хортингу. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (І-а), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактичні дії в застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, та комбінацій, що закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил під час одного раунду, повного двобою, всіх змагань. Тактика та стратегія у побудові змагального плану на місяць, квартал, півріччя, рік, весь підготовчий період до відповідальних міжнародних змагань.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика двобою хортингу. Напрацювання арсеналу прийомів захисту й атаки, у вигляді рухових умінь і навичок, що здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання двобою. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів. Напрацювання швидкого темпу двобою, доцільності рухів хортингіста з максимальним вкладанням сили в удари та кидки. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має випливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись із найменшими витратами енергії. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, що завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. В серійних атаках хортингіст приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості та сили при нанесенні ударів і виконанні кидкових атак, щоб направлення рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидка співпадали з масою тіла хортингіста, який проводить атаку.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, рухливі ігри). Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з навантаженнями).

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

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (5 год.)

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

11. Навчальні та контрольні двобої (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (33 год.)

Удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером; закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань з хортингу. Навчальні двобої наближені до реальних змагальних. Контрольні двобої у вихованців, які мають високу кваліфікаційну ступінь хортингу (ранк) або спортивне звання кандидат у Майстри спорту України, Майстер спорту України з хортингу, проводяться наприкінці кожного тижня.

12. Участь у показових виступах і кваліфікаційних змаганнях. Суддівська й інструкторська практика (36 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Суддівство змагань. Оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди судді. Суддівство змагань у розділах: двобій, боротьба, форма, показовий виступ. Оформлення результатів ходу та результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Практичні заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Показова діяльність.

Інструкторська практика. Вміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами. Вміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу. Вміти провести постановку групових та особистих показових номерів. Особисті показові виступи та допомога керівнику гуртка у проведенні занять.

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у закладі освіти, спортивній школі, районних і міських змагань з хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Вміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою. Отримати звання Української федерації хортингу «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу». Знати теорію

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

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми гуртківці 18–21-го року складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожним вихованцем окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

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

Практичне заняття (1 год.)

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

3.25. Прогнозований результат (учні 10–11 класів)

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів старших класів (10–11 класи), учнівська молодь 16–17 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
1–2 рік, учнівс. молодь 16–17 рік	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с.)	хл.	14,6	14,1	13,6	13,2
	Біг: 1000 м (хв.)	хл.	3,35	3,20	3,10	3,06
	Біг: 3000 м (хв.)	хл.	11,05	10,55	10,45	10,30
	Метання гранати (700 г), м.	хл.	34	38	40	46
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 35	35–59	60–69	70–80
		дівч. (на долонях)	до 25	25–33	34–39	40–45
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	38–59	60–79	80–100	100–120
		дівч.	до 38	38–55	56–65	66–80
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	12–15	16–19	20–22	22–25
	Піднімання ніг у висі на перекладині, кіл-ть разів	хл.	8–11	12–19	20–25	26–32
	Гімнастичний міст, стійка на	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
1–2 рік,	Загальна фізична підготовка					
	руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів					
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, + – кг.)	хл.	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 15 кг	своя вага + 25 кг
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	30–33	34–36	37–41	40–44
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	80–90	91–100	101–150	151–200
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	110–139	140–159	160–170	171–200
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	20–25	26–30	31–35	35–40
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	31–32	29–30	27–28	25–26
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

виховні аспекти оздоровчих традицій і філософії хортингу;

назви опанованих рухів, мету та завдання кожного з них.

Вихованці повинні вміти:

виконувати рухи, свідомо дотримуватись правил;

поєднувати рухи ніг із рухами рук і тулуба при виконанні техніки;

володіти навичками переводів суперника в партер та закінчення двобою ефективним прийомом на підлозі хорту.

3.26. Прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики

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

1. Прогнозований результат програми початкового рівня навчання (1–4 класи)

На початковому рівні дітям достатньо проявити бажання працювати та здібність до навчання, щоб їх перевели в групи основного рівня.

Вихованці повинні знати:

поняття основ базової техніки хортингу, ударів і блоків руками та ногами по повітрю;

значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини;

Вихованці повинні вміти:

працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;

володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту.

Контрольні показники для переходу на основний рівень навчання:

виконання простих елементів базової техніки хортингу, розвинута координація рухів, сила та гнучкість.

Діти, які проявили гарну фізичну підготовку чи мають попередню підготовку, можуть пройти початкову підготовку за прискореним варіантом або бути зарахованими відразу в групи основного рівня навчання.

2. Прогнозований результат програми основного рівня навчання (5–9 класи)

Вихованці повинні знати:

значення підтримання гарної фізичної форми, уникнення шкідливих звичок: куріння, вживання горілчаних виробів, інших алкогольних напоїв (у тому числі пива та легкоалкогольних напоїв), наркотичних речовин;

терміни та послідовність вивчення базової техніки хортингу, захисних і атакувальних дій;

мету розвитку хортингу, його структуру, видатних спортсменів і тренерів.

Вихованці повинні вміти:

виконувати основні елементи техніки хортингу (індивідуально та в групі);

володіти основами та принципами пересувань у двобої (в лівобічній, правобічній, фронтальній стійках та ін.);

виконувати основні удари руками та ногами на низький, середній і високий рівень, демонструвати достатню для проведення двобоїв спарингову кондицію (витривалість);

поєднувати удари та кидки у відпрацьовані ударно-кидкові комбінації;

проводити больові та задушливі прийоми при боротьбі в партері.

Вихованці мають прагнути:

розвивати загальні та спеціальні фізичні якості й акробатичні здібності (спритність, витривалість, силу, координацію, швидкість реакцій, швидкісно-силові якості);

розвивати високі рухові здібності при виконанні базової техніки хортингу (силу та виразність виконання, ритмічність і амплітудність технічних елементів);

розвивати вольові якості, долаючи професійні та психологічні труднощі.

Контрольні показники для переходу на вищий рівень навчання:

виконання основних елементів базової техніки хортингу, спарингових ударно-кидкових комбінацій;

участь у показових групах і змаганнях (групова форма й індивідуальна для найбільш обдарованих вихованців).

3. Прогнозований результат програми вищого рівня навчання (10–11 класи)

На вищому рівні навчання вихованці з різним ступенем обдарованості й індивідуальними нахилами мають підібрати свої коронні прийоми, відповідно до своєї конституції тіла, елементи двобою, в яких найбільш повно розкриється їхній спортивний потенціал, сформуються професійно значущі здібності та компенсуючи навички.

Вихованці повинні знати:

кваліфікаційні вимоги до учнівських ступенів хортингу (ранки), вміти аналізувати свої труднощі та перспективи просування по ступенях;

принципи бойового мистецтва хортинг як філософії та виховної системи особистості, критично сприймати невдалу підготовку до змагань;

методику роботи над особистими спеціальними фізичними якостями: силою, швидкістю, спритністю, швидкісно-силовими якостями;

визначити вид змагальної діяльності, що найбільше відповідає індивідуальним здібностям вихованця, відпрацьовувати власний стиль ведення двобою.

Вихованці повинні вміти:

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

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

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

проводити розминку самостійно та з молодшою групою вихованців;

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

Контрольні показники:

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

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

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

3.27. Перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для здійснення освітнього процесу з хортингу

Обладнання для здійснення освітнього процесу з хортингу

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8х8 метрів - або гімнастичні мати -	 1 шт. 12 шт.
2.	Важкий мішок	1 шт.
3.	Легка мала груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом хортингу із закритим підборіддям і вухами	2 шт.
6.	Рукавиці, 10 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г.	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м.	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

Індивідуальне спорядження учня шкільного гуртка з хортингу

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

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ХОРТИНГУ

4.1. Загальні принципи організації навчально-виховного процесу

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, взаємодія педагога з вихованцями, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал з хортингу адаптований до занять з вихованцями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню й оздоровчу спрямованість і містить елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами самозахисту хортингу та загальнорозвивальні і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Заняття у гуртку з хортингу загальнодоступні для всіх вихованців завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можна займатися всюди й у будь-який час Одночасно з колективними та груповими формами роботи організовується самостійна робота, а також робота в парах.

Основні завдання у роботі з вихованцями

У напрямі навчання:

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

залучити до кращих зразків світового та вітчизняного спорту.

У напрямі виховання та розвитку:

розвивати фізичні, вольові та морально-етичні здібності (наявні та компенсуючі);

сприяти психологічному звільненню (зняти комплекси, скутість, ніяковість);

формувати здоровий спосіб життя (культуру та гігієну тіла, правильність постави, уникнення шкідливих звичок, відчуття духовної гармонії в людині та навколишньому світі).

У напрямі соціалізації особистості:

розвивати потребу й уміння бачити прекрасне в заняттях фізичною культурою і спортом, загальному здоров'ї оточуючих людей, культурі поведінки, любові до батьків, свого міста чи села, своєї країни, природи, культури, народних звичаїв і традицій;

формувати вибіркове, критичне ставлення до зразків особистої спортивної майстерності;

формувати навички професійного та соціального партнерства;

сприяти професійній орієнтації вихованців.

З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ хортингу. При вивченні підготовчих елементів

техніки хортингу різними способами слід звертати увагу на правильне пересування вихованців по хорту (майданчику для занять).

Заняття проводить відповідно підготовлений педагог (тренер, викладач, інструктор), який має фахову підготовку.

Під час проведення занять з хортингу педагог повинен застосовувати особисто-орієнтовний і диференційований підхід до вихованців. У курсі навчання передбачаються заміни викладання одного предмета іншим або їх поєднання на розсуд педагога. Впродовж усього навчально-виховного процесу педагог має постійно проводити виховні заходи патріотичної направленості, бесіди з вихованцями, в яких необхідно звертати увагу на те, що хортинг народжений в Україні на оздоровчих і культурних традиціях українського народу. Педагогу необхідно постійно вживати відповідних заходів щодо протидії розповсюдженню наркотичних, токсичних речовин, пияцтва та куріння серед дітей, працювати в тісній співпраці з класними керівниками гуртківців та їх батьками.

У процесі навчання хортингу в навчальному закладі застосовуються такі групи методів:

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

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

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

Кожне заняття включає всі основні розділи програми. Час, відведений на кожний розділ, можна варіювати залежно від теми, мети заняття. Під час заняття перехід від одного виду діяльності до іншого має бути логічним і природним.

Специфічні завдання за видами підготовки включають розділи навчання, що відображають різноманітність видів професійної підготовки (теоретичної, практичної, змагальної). Кожний розділ сприяє вирішенню основних завдань підготовки та має власну цільову направленість. Напрям діяльності – фізкультурно-спортивний.

Завдання за рівнями підготовки

Освітній процесу колективі побудований у послідовності за принципами «від простого до складного», «від окремого до загального» та включає в себе три рівня підготовки: початковий, основний, вищий.

Завдання початкового рівня:

організувати набір дітей у гурток;

познайомити з умовами навчання та вимогами до вихованців;

познайомити з правилами безпеки під час занять;

дати новим дітям правильне уявлення про техніку і тактику хортингу;

виявити здібності нових дітей до навчання та розвитку фізичних якостей, індивідуальні нахили до виконання певних прийомів (ударної техніки, кидків, техніки партеру тощо).

Завдання основного рівня:

навчити необхідному набору теоретичних знань і практичних умінь у виді спорту хортинг, достатньому для занять обраною діяльністю на рівні участі у показових групах та успішних виступів на спортивних змаганнях.

Завдання вищого рівня:

вдосконалювати спеціальну фізичну підготовку, технічну й тактичну майстерність виконавців (індивідуальну – для виступу на змаганнях у особистому заліку, та групову – в командному заліку);

готувати та вивчати показові номери для участі у показовій діяльності навчального закладу;

сприяти формуванню індивідуальної манери ведення двобоїв (за індивідуальними програмами розвитку та профорієнтації);

сприяти формуванню професійного та соціального партнерства, доброзичливого ставлення до членів колективу й наставників.

4.2. Організаційно-методичні умови проведення занять з хортингу

У групи хортингу навчального закладу приймаються діти, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес і бажання до занять даним видом спорту.

Прийом дітей проходить за наступним принципом:

Діти 5–8 років, які не мають підготовки, проходять:

анкетування разом з батьками (мотиви вибору та характер інтересу до занять у гуртку з хортингу, очікувані результати);

фізичне тестування (наявність гнучкості, пластичності, сили, спритності тощо);

координаційне тестування (наявність почуття правильності пересувань, координації рухів, рухової пам’яті);

емоційно-вольове тестування (наявність емоційних реакцій, вольових якостей: наполегливості, цілеспрямованості, самостійності тощо).

Діти 9 років і старші, які мають початкову підготовку (заняття боротьбою або іншими видами спорту даного напряму, єдиноборствами), проходять:

анкетування (мотиви зміни виду занять, мотиви вибору та характер інтересу до занять у гуртку з хортингу, очікувані результати);

фізичне тестування (визначення рівня попередньої підготовки, сили, спритності, гнучкості, пластичності);

рухове тестування (визначення почуття правильності напрямку рухів, координації рухів, швидкості реакції рухів і пам’яті);

вольове тестування (визначення наявності виражених вольових здібностей).

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

початковий рівень (1-й та 2-й роки навчання), діти віком 5–7 років;

основний рівень (3–6-й рік навчання), діти та підлітки віком 8–15 років;

вищий рівень (7-й, 8-й рік навчання), вихованці віком 16–21 рік.

Обсяг і тривалість занять

Групи початкового рівня (у групах 15–18 осіб):

перший рік навчання для дітей віком 5 років; всього за рік – 144 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, базова техніка хортингу у стійці). Тривалість одного заняття без перерви – 35 хв.;

другий рік навчання для дітей віком 6–7 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, базова техніка хортингу у стійці). Тривалість одного заняття – 45 хв.

Групи основного рівня (у групах 12–15 осіб):

перший рік навчання для дітей віком 8–9 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері);

другий рік навчання для дітей віком 10–11 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері);

третій рік навчання для підлітків віком 12–13 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері);

четвертий рік навчання для юнаків віком 14–15 років; всього за рік – 324 години, 9 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 3 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка);

Групи вищого рівня (у групах 10–12 осіб):

перший рік навчання для юнацтва віком 16–17 років; всього за рік – 324 години, 9 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 3 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка, участь вихованців у змаганнях і навчально-тренувальних зборах);

другий рік навчання для молоді віком 18–21 рік; всього за рік – 324 години, 9 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 3 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка, участь вихованців у змаганнях і навчально-тренувальних зборах, інструкторська практика).

Форми організації занять:

групова (колективне виконання базової техніки, репетиції та показові виступи гуртка з хортингу);

індивідуальна (індивідуальна швидкісно-силова підготовка, постановка та вивчення ударів і кидків).

4.3. Засоби організації навчально-виховного процесу

Для забезпечення плідного процесу навчання педагог має використовувати матеріали даної монографії, інші матеріали, що розроблені спеціалістами хортингу, інші навчальні матеріали, методичні рекомендації, складати індивідуальні плани роботи як загальної групи гуртківців, так і планувати тренувальний процес окремих талановитих і перспективних вихованців. Для цього необхідно мати спортивну спеціалізовану бібліотеку, відеотеку виступів своїх вихованців, розвивати матеріально-технічну базу гуртка, зберігати і своєчасно ремонтувати тренувальний інвентар, надавати рекомендації вихованцям щодо придбання і зберігання особистого спортивного екіпірування, слідкувати за цілісністю знаряддя та тренувального обладнання, яке має навчальний заклад.

При навчанні технічних прийомів хортингу, необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів хортингу по повітрю в стійці й у пересуваннях, виконання оздоровчих навчальних форм хортингу – формальних комплексів, вистрибування з присіду вгору, підйоми з присіду в стійку з махами прямими ногами, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Враховуючи різноманітність розділів змагань з хортингу, а також засобів самозахисту хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях може проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами й індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання учнівських ступенів – ранків). Участь вихованців гуртка з хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом. З вихованцями може працювати один педагог, або на одному занятті – два педагога. Один педагог проводить стандартне тренування відповідно до заздалегідь складеного плану-конспекту навчально-тренувального заняття. В разі, якщо одне заняття проводять два педагога, то одну групу хортингу (15–18 вихованців) розбивають на дві підгрупи по 7–9 чоловік. З однією підгрупою працює інструктор за загальнорозвивальними й ігровими методами, з другою – педагог з акробатики чи базової техніки хортингу. Через 1 годину занять педагоги міняються підгрупами.

У період підготовки до підсумкових занять і виступів на змаганнях заняття можуть проводитися за іншою схемою. Заняття в групах обов'язково починаються з розминки, загального розігрівання м'язів і суглобів, підвищення тонусу організму дітей.

Одночасно педагог з базової техніки чи акробатики працює індивідуально з дітьми, яким потрібно приділити додаткову увагу (вивчення кидків та ударних елементів з підстрахуванням тощо).

Після закінчення ігрових занять педагог з ігровими методами приступає до групової демонстрації базової техніки ударів і блоків руками та ногами. В цей час інший педагог (інструктор з хортингу) ходить між рядами вихованців, допомагає підстраховувати дітей, стежить за правильністю постави, виконанням елементів хортингу, працює над правильністю рухів, або індивідуально над учнем, який не зрозумів теми заняття чи відстає у навчанні та розвитку якостей.

Заняття в групах основного та вищого рівнів проводяться групою вихованців по 12–15 та 10–12 чоловік. На таких заняттях можуть бути присутні старші вихованці, випускники, інструктори, які допомагають у проведенні заняття, поправляють вихованців, надають поради, стежать за правильним виконанням базової техніки під час тренування, слідкують за проведенням навчальних двобоїв для підвищення майстерності вихованців і надбання досвіду проведення спортивних сутичок.

Поряд з цією використовується й інша схема: заняття починаються з імітаційного групового виконання техніки рук і ніг по повітрю. Паралельно з роботою над ударами та блоками руками і ногами, проводиться відпрацювання техніки на подушках, лапах, мішках і з партнером. Після закінчення технічної частини група приступає до занять з прикладної акробатики або кидкової техніки, а помічники працюють як асистенти вихованців над вивченням технічних комбінацій, розвитком ударної швидкості та правильністю виконання з 1–4 гуртківцями.

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

Календарний план спортивних заходів гуртка складається на розсуд педагога, але з урахуванням заходів федерації хортингу. Постійно рік за роком удосконалюється техніка і тактика хортингу, підвищується рівень вихованців, а разом з цим вимоги до особистої підготовки учасників змагань, що вимагає постійного підвищення майстерності гуртківців, яка удосконалюється тільки при постійному контакті з досвідченими спортсменами й тренерами та виступах на змаганнях різного рівня.

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

4.4. Планування навчально-виховного процесу з хортингу

Планування системи підготовки вихованців проводиться з метою упорядкування всіх методів і розділів підготовки, досягнення максимального ефекту від роботи педагогічного складу закладу з тими, хто навчається в гуртках хортингу.

Процес підготовки хортингістів можна розглядати як складну динамічну систему. Однією з функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в

забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший. В загальному вигляді схема управління підготовкою вихованців уключає в себе три блоки:

систему педагогічних впливів, тобто програму підготовки (перспективні, річні й оперативні плани);

систему контролю за реалізацією програм підготовки;

систему корекції навчально-виховних та тренувальних програм у випадку неузгодженості планових показників тренувальних навантажень і стану юних хортингістів з реальними показниками в процесі контролю.

Перш ніж приступити до безпосереднього впливу на учня, тренерові необхідно: визначити вихідний стан юного вихованця (рівень фізичної, технічної, психологічної підготовленості); спланувати (спрогнозувати) конкретні параметри того стану, при якому учень буде здатний показати необхідний результат (в оздоровчих, виховних, змагальних заходах або при виконанні контрольних нормативів); і на основі порівняння характеристик вихідного та модельного стану розробити програму педагогічних дій на різні етапи занять.

Отримуючи в процесі взаємодії з учнем інформацію на основі даних педагогічного контролю про його проміжні стани, особливості діяльності хортингіста в ході навчально-виховного, тренувального і змагального процесу, збивальні чинники, що негативно впливають на ефективність протікання навчального процесу, тренер-викладач і, частково, самі вихованці мають можливість вносити корективи до системи педагогічних дій (навчальної програми).

Відповідно до вищенаведеної схеми планування та контроль у процесі підготовки вихованців включають:

аналіз і оцінку особливостей певного контингенту учнів;

прогнозування різних кількісних показників моделі потрібного стану учнів;

розробку системи педагогічних дій від окремих занять до великих циклів занять з урахуванням основних закономірностей теорії та практики навчання і спортивного тренування;

систему методів педагогічного контролю.

Об'єктивною основою планування є закономірності теорії навчання та спортивного тренування, відображені в наступних вимогах:

планування повинне бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети навчально-виховної та спортивної роботи з вихованцями;

планування повинне бути перспективним, розрахованим на певну кількість років;

багаторічний перспективний план повинен бути цілісною системою підготовки хортингістів, включати плани на різні періоди занять (багаторічний цикл, рік, етап, окреме заняття) і передбачати цілеспрямоване застосування системи засобів і методів педагогічного контролю за ходом виконання цих планів;

планування повинне бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (освітніх, оздоровчих, виховних, тренувальних), що повинні вирішуватися у процесі фізичного виховання;

планування повинне бути конкретним і реальним, передбачати чітку відповідність завдань, засобів і методів навчання та виховання, віку, стану учнів, а також матеріально-технічним, кліматичним та іншим умовам; при цьому слід мати на увазі, що ступінь деталізації різних планів зворотно пропорційний терміну, на який даний план розробляється;

у процесі планування необхідно враховувати сучасні наукові дані теорії та методики виховної й спортивної підготовки і спиратися на передовий досвід практики розвитку хортингу;

документи планування повинні бути відносно простими, по можливості не дуже трудомісткими, наочними, доступними та зрозумілими як для тренерів-викладачів гуртка з хортингу, так і для самих учнів.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування. Зовнішнє планування (або планування «зверху») здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів розвитку хортингу як національної виховної системи та виду спорту. Сюди, перш за все, слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані внутрішні плани, що розробляються для колективів, команд, окремих талановитих вихованців. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне й оперативне планування. При цьому необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному та динамічному.

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загальнофізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл навчання та тренування, навчальний рік тощо).

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме навчально-виховне або тренувальне заняття).

У технології планування можна виділити наступні основні операції:

визначення кінцевої цільової функції плану та проміжних завдань підготовки;

визначення програмно-нормативної основи досягнення кінцевої мети і проміжних завдань;

визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок;

визначення основних сумарних параметрів навчальних і тренувальних навантажень;

розподіл усіх навантажень у часі.

Особливості й умови виконання кожної операції планування.

Кінцева цільова функція кожного плану, а також проміжні завдання вибираються залежно від віку, рівня підготовленості учнів, стажу занять, форм організації занять. При цьому кінцева мета визначається, як правило, на великі періоди занять (зазвичай на декілька років або на один рік), а на менш тривалі

етапи занять ставляться конкретні завдання, послідовне вирішення яких повинне бути спрямоване на досягнення кінцевої мети.

Після того, як поставлена мета і завдання підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок здійснюється на основі систематики і класифікації техніки і тактики хортингу, досвіду, накопиченого теорією і практикою спорту.

До програмно-нормативних основ планування відносяться спортивно-технічні показники та контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан вихованців. Такі показники та нормативи вибираються на основі даних медичного й лікарського контролю, а також на основі модельних характеристик, що відображають рівень розвитку хортингу і стану вихованців, здатних показувати певні результати.

При визначенні основних параметрів фізичних навантажень необхідно зважати на специфіку хортингу, передовий досвід його теорії і практики, дані наукових досліджень у галузі теорії та методики педагогіки, фізичної культури та спорту, стан вихованців і їхню спортивну кваліфікацію.

Всі параметри фізичних навантажень поділяють на наступні основні групи:

параметри величин (обсяг та інтенсивність);

параметри спеціалізованості (специфічні та неспецифічні навантаження);

параметри спрямованості (аеробні, аеробно-анаеробні, анаеробні гліколітичні, анаеробно-алактатні навантаження);

параметри координаційної складності.

Перераховані параметри фізичних навантажень дозволяють достатньо повно оцінити кількісну й якісну ступінь впливу кожної фізичної вправи на організм вихованця.

Вся складність цієї операції полягає лише у виборі оптимальних параметрів фізичних навантажень для конкретного контингенту учнів. Причому головну увагу слід приділяти параметрам величини навантажень, оскільки неправильний вибір обсягу й інтенсивності впливу може призвести до перенапруження та перенавантаження. Це пов'язано з тим, що фізичне навантаження, будучи чинником зовнішньої сфери, чинить на організм вихованця певні дії, що проявляються перш за все у зміні гомеостазу внутрішнього середовища організму. Проте, допустимий діапазон цих змін вельми невеликий. Тому в процесі виконання запланованих параметрів навантажень необхідно приділяти особливу увагу медичному та лікарському контролю стану юних хортингістів.

Найбільш відповідальною операцією планування є розподіл навчальних навантажень у часі. Від правильного здійснення цієї операції залежить у цілому успіх всієї роботи з підготовки хортингістів. Ступінь деталізації та конкретизації в розподілі фізичних навантажень залежить від тривалості етапу, на який складається план. Чим коротший етап, тим відповідальніше потрібно підходити до цього процесу. При цьому велику увагу слід приділяти розподілу фізичних навантажень:

за спеціалізованістю, тобто за співвідношенням специфічних і неспецифічних засобів підготовки;

за спрямованістю, тобто за розподілом у певній послідовності, аеробних, анаеробних і змішаних навантажень;

за величиною та координаційною складністю, тобто у певному чергуванні навантажень і відпочинку, складно-координаційних і відносно простих фізичних вправ тощо.

Оптимальний розподіл навантажень, який дозволить добитися кращих результатів, багато в чому залежить від того, наскільки будуть враховані при цьому загальні і специфічні закономірності тренування та вдосконалення фізичних якостей.

Залежно від тривалості періодів і етапів підготовки, на які складаються плани, виділяють перспективне, багаторічне, поточне (річне і поетапне) і оперативне планування.

Перспективне планування передбачає:

визначення мети, спрямованості основних завдань і змісту системи підготовки вихованців на тривалий період часу;

прогноз результатів, спортивно-технічних показників і нормативів, яких необхідно добитися у процесі багаторічних занять хортингом.

До основних вихідних і директивних документів перспективного планування, на основі яких розробляються всі подальші документи поточного й оперативного планування, відносяться: навчальний план, навчальна програма та багаторічний перспективний план підготовки вихованців на 4–8 років (груповий та індивідуальний), що розробляється відповідно до моделі побудови багаторічного процесу навчання хортингістів.

До документів поточного планування відносяться: графік навчального процесу, річний план підготовки (командний, індивідуальний), календар спортивно-масових заходів.

Планування навчального матеріалу в річних циклах здійснюється з урахуванням періодизації навчально-виховного процесу, в якій враховуються основні закономірності розвитку фізичної форми. Виняток становить планування навчально-виховного процесу для юних вихованців у групах початкової підготовки, де воно підпорядковане завданням навчання, всебічного фізичного розвитку, ознайомленню з основними засобами підготовки хортингіста й основами ведення єдиноборства.

У зв'язку з цим для кожного року період початкової підготовки навчання можна розподілити на три етапи:

етап відбору та комплектування навчальних груп (2 місяці);

етап ознайомлення з основними засобами підготовки хортингіста (7 місяців);

етап підготовки та виконання програмних вимог і контрольних нормативів із ЗФП та СФП (3 місяці). Підготовка на цьому етапі передбачає виїзд у оздоровчий табір і індивідуальну самостійну підготовку за завданням педагога на період літніх канікул.

Для подальших груп планування пов'язане з підготовкою й участю у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, змаганнях і передбачає розподілення річних циклів на періоди, кожен з яких має свої завдання.

Підготовчий період (вересень – лютий) спрямований на створення та розвиток передумов для виникнення фізичної форми й її становлення. Завдання: зміцнення здоров'я вихованців, загальна фізична підготовка організму до подальших навантажень, підготовка та складання контрольних нормативів із СФП, теоретична підготовка, виховання морально-вольових якостей, вивчення техніки і тактики хортингу.

Основна мета підготовки в основному періоді (березень – червень) полягає в тому, щоб досягнутий на всіх попередніх етапах рівень тренованості якомога ефективніше реалізувати у результаті участі в оздоровчих і спортивних заходах. Весь період поділяється на 2–4 етапи (мезоцикли), основу яких складають основні заходи сезону і підготовка до них.

У цей період окрім спеціальної підготовки й участі в заходах вирішуються завдання розвитку та вдосконалення спеціальних фізичних і психологічних якостей хортингіста, набуття інструкторських і суддівських навичок.

У перехідному періоді (липень – серпень) вирішуються завдання:

зміцнення здоров'я вихованців із проведенням різних оздоровчих, профілактичних і лікувальних заходів;

забезпечення активного відпочинку юних хортингістів;

створення основи для подальшої функціональної підготовки та розвитку фізичних якостей;

підвищення координаційних можливостей і рівня розвитку гнучкості.

Цей період співпадає з літніми канікулами і може проводитися як в умовах оздоровчого табору, так і у формі індивідуальної самостійної підготовки за завданням тренера-викладача.

Річний цикл у групах вищого рівня підготовки носить інший характер і пов'язаний з календарем заходів і специфікою навчально-виховного процесу.

У річному циклі виділяють два підготовчі періоди (вересень – грудень, лютий – травень), два основні (січень, травень – червень) і один перехідний (липень – серпень).

Ця структура річного циклу може змінюватися залежно від календаря основних заходів, але незмінним залишається виділення двох циклів підготовки зі своїми підготовчим і основним періодами у кожному з цих циклів. При цьому зміст навчального процесу у першому циклі носить більш виражений загально-підготовчий характер, а в другому – більш спеціалізований (як за величиною фізичних навантажень, так і за їх спрямованістю і специфічністю).

Оперативне планування включає: робочий план, розклад занять, план-конспект окремих занять, план підготовки до окремих заходів.

Усі навчальні плани незалежно від їх типу (командні й індивідуальні, річні й оперативні тощо) повинні включати:

дані про тих, на кого розрахований план (персональні дані про учнів або загальна характеристика групи, команди чи контингенту вихованців у цілому);

цільові установки (головна мета періоду, на який складається план; проміжні цілі для окремих етапів: окремі цілі, що відносяться до різних видів підготовки);

показники, що піддаються кількісному вимірюванню і характеризують всі види навантаження і стан хортингістів: кількість днів і занять; кількість

фізкультурно-оздоровчих та тренувальних занять (у день, тиждень, місяць); загальна кількість часу роботи (у день, тиждень, місяць);

кількість заходів; кількість змагань; кількість змагальних сутичок; кількісні показники тренувальних і змагальних навантажень (кілометри, тони, кількість повторень тощо);

організаційно-методичні та виховні вказівки;

терміни заходів, контрольного тестування, медичних обстежень.

Облік навчально-виховної та тренувальної роботи здійснюється у журналі, де вказуються відомості про вихованців, відвідуваність занять, пройдений матеріал, успішність і фізкультурно-оздоровчі та спортивні результати. Окрім цього педагог гуртка веде звітність в установленому порядку.

4.5. Форми організації навчально-виховного процесу з хортингу

Заняття є основним структурним елементом навчально-виховного процесу з хортингу. В окремому занятті як у самостійній структурній одиниці процесу підготовки можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної й інтегральної підготовки. Заняття діляться за типом організації на урочні та позаурочні; за спрямованістю: на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та комплексні; за змістом навчального матеріалу – на теоретичні та практичні. Основна форма занять – практичні, які проводить педагог – тренер-викладач гуртка з хортингу відповідно до розкладу занять. Структура практичного заняття складається з підготовчої, основної та заключної частини.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи та безпосередня підготовка вихованця до виконання програми основної частини заняття. Чіткий своєчасний початок заняття дисциплінує учнів, концентрує увагу на наступній діяльності. Проведення в цій частині заняття розминки, що містить у собі комплекс спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці вихованців до виконання завдань основної частини.

В основній частині заняття вирішуються його завдання.

Заключна частина заняття проводиться для того щоб організм вихованців привести у стан близький до вихідного та створити умови для більш інтенсивного протікання відновлювальних процесів.

У залежності від завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, навчально-виховні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, відновлювальні, модельні.

Навчальні заняття

На навчальних заняттях вихованці засвоюють новий матеріал. Цей матеріал може бути пов’язаний із засвоєнням елементів техніки і тактики хортингу. Особливостями цього типу занять є – відносно обмежена кількість знань, умінь і навичок, що засвоюються, широке використання контролю зі сторони педагога та самоконтролю за засвоєнням запропонованого матеріалу.

В основному навчальні заняття використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Навчально-виховні заняття

Навчально-виховні заняття в групі мають на меті подання матеріалу з виховним змістом, який розширює знання теорії, філософії та здоров'язберігаючих технологій хортингу. Цей вид занять допоможе педагогу побудувати власну педагогічну діяльність на високому професійному рівні, розвивати творчі й інтелектуальні здібності вихованців, зміцнити фізичне і психічне здоров'я дітей, підвищити їхній рівень успішності й урізноманітнити відпочинок.

Тренувальні заняття

Тренувальні заняття спрямовані на вдосконалення видів підготовленості: технічної, тактичної, фізичної, психологічної й інтегральної. В цих заняттях повторюються добре засвоєні вправи. Найбільш часто ці заняття використовуються при вирішенні завдань фізичної підготовки.

Навчально-тренувальні заняття

Навчально-тренувальні заняття – це проміжний тип занять між навчальними та тренувальними. На цих заняттях разом з вивченням нового матеріалу і закріпленням засвоєного велика увага приділяється підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Контрольні заняття

Контрольні заняття вирішують завдання контролю за ефективністю процесу підготовки. В залежності від їх змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки.

Відновлювальні заняття

Відновлювальні заняття характерні невеликим обсягом роботи, її різноманітністю й емоційністю, широким використанням ігрового методу. Їх основна мета стимулювати відновлювальні процеси після навантажень, створити сприятливий фон для протікання в організмі вихованця адаптаційних процесів.

Модельні заняття

Модельні (змагальні) заняття – важлива форма інтегральної підготовки хортингістів до змагань. Програма таких занять будується у відповідальності до програми майбутніх змагань. Модельні заняття проводяться у період безпосередньої підготовки до змагань, при високому рівні техніко-тактичної і функціональної підготовленості.

Рекомендується розрізняти наступні форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

Індивідуальна форма занять

При індивідуальній формі занять вихованці отримують завдання та виконують його самостійно.

Групова форма занять

При груповій формі є сприятливі умови для створення змагального мікроклімату при проведенні занять.

Фронтальна форма занять

При фронтальній формі група вихованців одночасно виконує одні й ті ж вправи.

Вільна форма занять

Вільна форма занять може використовуватися учнями, які мають великий стаж занять хортингом, необхідні знання і досвід.

В якості позаурочних форм рекомендується проводити різні оздоровчі, відновлювальні та виховні заходи.

Окрім занять, що регламентовані розкладом, вихованці повинні кожен день, за винятком неділі, робити ранкову зарядку та самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача з удосконалення теоретичної, фізичної, тактико-технічної й інших видів підготовки.

Форми контролю

Основні необхідні форми контролю включають у себе:

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

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

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

участь у показових виступах на масових заходах (за планом навчального закладу);

виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу – ранк (для підготовлених і найбільш обдарованих вихованців);

участь у змаганнях, отримання кількості перемог і виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ і елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки хортингу після вивчення вимог навчальної програми у кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

4.6. Загальна програма теоретичних занять

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика в денному режимі; гуртки та секції з хортингу в навчальних закладах України. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення майстерності. Досягнення українських спортсменів хортингу на міжнародній арені.

Фізична культура і спорт як форма морального виховання підростаючого покоління. Хортинг у системі фізичного виховання як національний вид спорту України. Фізична культура у системі народної освіти. Оздоровчі, бойові та культурні традиції українського народу. Запорозька Січ – колиска українського козацтва. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце хортингу у системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з

хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь у світових та європейських чемпіонатах.

Тема 2. Історія розвитку і сучасний стан хортингу в Україні та за кордоном

Виникнення виду спорту, заснованого на бойових традиціях українського козацтва. Біографія, військовий і спортивний шлях засновника, ідея та мета заснування хортингу як виховної системи сильних українців. Виховна роль хортингу, його філософія й етикет. Розвиток хортингу в Україні та твоєму місті чи районі. Офіційне визнання хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, територіальні та юнацькі змагання. Аналіз результатів найбільших національних і міжнародних змагань. Виступ українських хортингістів на міжнародній арені.

Сучасний хортинг і шляхи його подальшого розвитку. Українська федерація хортингу, Європейська та Міжнародна федерація хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд учня, будову тіла та поставу.

Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять хортингом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей і досягнення результатів.

Тема 4. Гігієна та режим харчування юних хортингістів

Роль гігієни в житті спортсмена. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять хортингом.

Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у заняттях. Гігієна сну. Гігієна житла та місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Гігієнічні вимоги до занять хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартовування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму.

Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингістів.

Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі.

Енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування юних хортингістів. Здорове харчування. Згін ваги у хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, спортивний масаж

Лікарський контроль і самоконтроль під час занять хортингом. Самоконтроль, його значення та зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для учнів.

Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональними можливостями кожного спортсмена.

Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних хортингістів. Протипоказання до масажу.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку рухових якостей.

Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Методика розвитку рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілорічний цикл занять фізичною підготовкою.

Основні вимоги до фізичної підготовки юних хортингістів. Контрольні вправи та нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням і змагальним двобоєм.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою хортингу

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення.

Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних хортингістів.

Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати.

Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку та ногу, задушливі прийоми руками та ногами, задушливі прийоми за допомогою одягу.

Основні чинники, що впливають на техніку хортингіста у двобої та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла.

Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки і тактики тренувальних двобоїв.

Характеристика й аналіз тактичних систем ведення двораундового двобою хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів і продовження атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів двобою хортингу.

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів із техніки й тактики за участю висококваліфікованих хортингістів.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка учнів

Поняття про психологічну підготовку хортингіста. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та її значна роль у досягненні великої мети.

Виховна роль хортингу. Моральність учнів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм та ін. Естетика двобою та мужність спортсмена хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до свого тренера та тренерів інших колективів, до друзів, партнерів, суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних вчинків тощо.

Самовиховання у процесі заняття спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності й інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-виховному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в двобоях із більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки хортингістів різного віку у навчально-виховному процесі.

Урахування індивідуальних особливостей кожного учня під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання та тренування

Поняття про навчання та тренування як про єдиний педагогічний процес Форми організації учнів хортингу під час навчання: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних хортингістів. Принципи виховання свідомості, активності, наочності, систематичності, наступності знань, міцності у процесі занять хортингом.

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий.

Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки учнів у процесі навчання.

Навчальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування навчання, облік і контроль

Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Періодизація навчально-виховного процесу. Терміни, завдання, зміст періодів і етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани занять у хортингу.

Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості хортингістів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Щоденник учня хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання.

Тема 11. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань.

Історія виникнення та розвитку правил дворaундового двобою хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з хортингу та їх місце у навчальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: двобій, боротьба, форма, показовий виступ. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення двобоїв з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права й обов'язки учасників змагань. Особливості змагань серед спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість двобоїв у змаганнях, хід і тривалість двобою, особливості двох різнопланових раундів хортингу та ін.

Суддівство змагань. Оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди рефері. Суддівство змагань у розділах: двобій, боротьба, форма, показовий виступ. Оформлення протоколів реєстрації учасників та протоколів результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Місця проведення занять, обладнання й інвентар

Вимоги до місць проведення навчальних занять і змагань з хортингу. Хорт і догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, що використовується на заняттях з хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами (для дітей), підготовка їх до тренувальних занять і виступів на змаганнях.

Вимоги до змагального костюму (шортів, майки, хортовки), одягу та взуття залежно від місця проведення занять і кліматичних умов.

4.7. Загальна програма практичних занять

Загальна фізична підготовка

Заняття хортингом припускають використання практично всіх м'язів тіла. Отже, кожне тренування, що складається з активної фізичної діяльності, вкрай необхідно випереджати комплексом загальнорозвивальних вправ. Загальнорозвивальні вправи виконують кілька найважливіших функцій: прискорення обміну речовин в організмі готує різні фізіологічні системи до більш активної фізичної діяльності; прискорення кровообігу та загострення чутливості нервової системи забезпечує підвищену рефлекторну збудливість; різноманітні розтяжки підвищують гнучкість м'язів і збільшують рухливість суглобів; розвивається сила основних м'язових груп і знижується ризик отримання травм, що дозволяє учням поступово переходити до вивчення все більш складних рухів.

Для підтримки оптимального рівня фізичного розвитку рекомендується проводити два-три інтенсивні тренування у тиждень. Дні інтенсивних тренувальних навантажень повинні чергуватися з днями легких практичних занять або відпочинку. Перед виконанням вправ, що містять різкі зміни напрямку руху, а також перед діяльністю, що передбачає фізичні контакти, рекомендується проводити щонайменше 10–15-хвилинну розминку. В першу чергу це стосується відпрацювання таких прийомів, як удари ногами з обертаннями і технік, що вимагають великих фізичних сил.

Загальнорозвивальні вправи

Стройові вправи

Шикування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання та змикання приставними кроками. Перешикування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід зі строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шикування хортингістів за ранками (кваліфікаційними ступенями). Спортивний етикет хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів

Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присіді. Стоячи на зігнутих ногах, на місці, в русі, в русі з обертанням. Махи ногами стоячи та лежачи, на спині, на животі. Елементи пластики в хортингу.

Вправи для формування правильної постави

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на втримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету хортингу.

Вправи для формування зводу ступні

Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, линві, захват дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5–8 см. Масаж зводу ступні.

Вправи зі скакалкою

Стрибки на одній, двох ногах, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба та біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили та повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік, палиця вертикально по осі за спиною притиснута руками до спини. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Довгий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот у ліву та праву сторону. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки з трампліна та через гімнастичного коня.

Вправи з обтяженнями

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання та розгинання рук на брусах із вантажем на ногах. Підтягування на перекладині з вантажем. Підйом тулуба з положення лежачи на спині на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересіченій місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. У воді (по стегна, по пояс).

Рухливі та спортивні ігри

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, ручний м'яч, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.

Плавання

Плавання різними способами: кроль на грудях, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м. Пірнання на дистанцію та час.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час Виконання вправ за 10 с. із максимальною швидкістю: участь в іграх із великою інтенсивністю й обмеженням у часі. Виконання вправ за зоровим, слуховим, тактильним сигналом (подразником).

Вправи для розвитку витривалості

Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 сабо 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік хортингу, блоків, ударів, захватів, кидків, прийомів партеру.

Імітаційні вправи

Відпрацьовування форм хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів і блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів. Виконання імітаційних підворотів на кидки.

Дихальні вправи та вправи на розслаблення

Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, поколочування, погладжування та розтирання).

Вправи на відновлення подиху та серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній точці. Релаксація.

Вправи на розвиток гнучкості

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах із використанням ваги тіла. Обертання кінцівок із різною амплітудою. Повороти та нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи, потребуючі підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцівський міст (рух уперед, назад у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках. Елементи розтягувань і самомасажу.

Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей

Згинання та розгинання рук в упорі (стоячи; лежачи; ногами, впертими на стіну; у стійці на руках; від спинки стільця, гімнастичної стінки). Присідання: на двох і на одній нозі; з партнером на плечах; зі штангою; з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба в напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші хортингу. Двобій із сильним супротивником і важким супротивником.

Вправи з партнером

Ходьба та біг із партнером на плечах. Нахили з партнером, висячім на шиї (тільки для старшої групи учнів). Нахили та повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією та двома руками, сидячи й стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, пояс), «Двобій півнів», «Двобій вершників».

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи та сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера. Імітації ударів руками та ногами з партнером. Відпрацювання елементів базової техніки хортингу з допомогою та супротивом партнера.

Вивчення та вдосконалювання техніки і тактики хортингу

Стійки та позиції

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету сидячи на гомілках, нижня позиція етикету сидячи на підлозі, стійка (лівобічна, правобічна), фронтальна стійка, перехідна позиція, низька атакувальна стійка. Верхня базова позиція партеру (верхом на суперникy). Нижня базова позиція партеру (захват ногами за тулуб суперника знизу).

(Напрацювання: зміни позицій відносно дій суперника).

Пересування в стійці та партері

В лівобічній, правобічній стійці: скорочення, розірвання дистанції (варіанти підскоків, відскоків); приставним кроком вперед, назад; у перехідній позиції (підхід, відхід); кроком вперед, назад (підхід, відхід), в бік лівою, правою ногою; зміна стійки (на місці, набіганням); відхід з лінії атаки, (лівою, правою ногою), стрибком уперед.

У фронтальній стійці: кроком вперед, назад; приставним кроком у бік (вліво, вправо); в перехідній позиції в бік; відхід з лінії атаки зміщенням (відскоком); стрибком вперед, назад.

В партері: колінним кроком вперед, назад, в сторону, перекатом на бік, на спину, повним перекатом на 360° (вліво, вправо), перекидом на спину.

(Напрацювання пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересування обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Пересування з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Пересування з одночасною технікою ніг, рук. Перехід зі стійки у партер і навпаки. Пересування в партері).

Ударні та блокуючі частини

Руки: кулак, перевернений кулак, відкрита долоня, ребро долоні, передпліччя, лікоть, плече.

Ноги: подушка ступні, ребро ступні, підйом ступні, п'ята, гомілка, коліно, таз.

Ударна та блокувальна техніка рук

Блоки: верхній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), середній блок внутрішній і зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний), бічний блок передпліччям верхній і середній (підставка), ліктьовий середній блок внутрішній та зовнішній, схресний блок (верхній, середній, нижній), прихоплювальний блок внутрішній і зовнішній, зап’ястна та долонна підставка.

Удари: прямий у голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), бічний у голову, тулуб, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), знизу в голову, тулуб (вертикальним, перевернутим кулаком), розкручуванням у голову (з підходом, відходом), відкритою долонею в груди, плече, тулуб, ребром долоні в тулуб, плече, стегно, ліктем прямий, бічний (у груди, плече, стегно), ліктем (знизу, зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно), ліктем із розворотом у тулуб, плече, прямий двома руками в голову, удар по блоку, пробивання блоку, удар у стрибку прямий, бічний, знизу в голову.

Ударна та блокувальна техніка ніг

Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно, блок коліном від бічного удару ногою в тулуб, блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна, внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб, накладка ступнею на упередження бічного удару ногою в стегно.

Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову), прямий удар ногою (в тулуб, голову), бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову), бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову), сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) вперед і в сторону, задній удар ногою (в тулуб, голову), внутрішній і зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та у стрибку в голову, на місці та в русі, в розвороті), внутрішній і зовнішній удар ногою зверху в голову, зворотнокруговий удар ногою (в стійці та у стрибку в стегно, тулуб, голову); удари в стрибку: прямий удар ногою, бічний удар ногою, сторонній удар ногою (в тулуб, голову), удар по опорній нозі.

Робота тулубом

Захисні дії: уклін тулубом у бік від удару, відхил тулуба назад, нахил тулуба під ударну руку.

Атакувальні дії: удар-поштовх тулубом, плечем (вибивання з рівноваги), удар-поштовх тазом, стегном (вибивання з рівноваги), обтяження тулубом у партері.

Захвати та звільнення від них

Прямий захват руки, прямий захват передпліччя, прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою, захват за шию, прямий захват обох ніг, захват руки під плече, захват протилежної руки (за передпліччя, плече), захват протилежної ноги (за стегно, гомілку), захват тулуба двома руками, захват тулуба позаду просмикуванням руки, захват за шию і тулуб (діагональний захват), захват шиї передпліччями в замок, (звільнення від захвата шиї), захват обох передпліч рук, захват руки з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват ноги з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват кисті, захват ступні в партері, прямий захват руки і тулуба (спереду, збоку, ззаду), прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду), захват тулуба ногами в замок (у стійці, партері).

Кидки в стійці:

кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки та шиї);

кидок через плече, спину захватом руки (зі стійки, з колін);

підніжка: передня, задня, бічна;

підсічка: передньої ноги усередину, передньої ноги назовні, бічна підсічка у такт кроків;

кидок захватом двох ніг;

кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;

кидок упором ступнею у живіт;

зачеп: ноги з середини; ноги зовні; ноги з середини із захватом опорної ноги;

кидок переворотом через спину – (млин) зі стійки, з колін;

кидок прогином (захватом за тулуб, захватом за тулуб і руку);

кидок переворотом за одну ногу;

кидок скручуванням захватом руки;

кидок підбивом двох ніг – «ножиці»;

кидок розгинанням зачепом ноги зсередини;

підхват під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба;

підхват під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

Техніка партеру

Захисна:

вихід із нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;

вихід із нижнього у верхнє положення партеру прогином борцівського моста;

звільнення від утримань, больових і задушливих прийомів.

Атакувальна:

а) утримання:

утримання за шию та руку;

утримання за шию і тулуб;

поперечне утримання;

зворотне утримання захватом шиї і тулуба;

(Напрацьовування: звільнення від утримань).

б) больові прийоми на руку:

больовий прийом на ліктьовий суглоб прогином із захватом прямої руки між ногами;

больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом прямої руки зворотним важелем зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

больовий прийом на гомілковостопний суглоб прогином, захватом ступні передпліччям;

защемлення ахіллового сухожилля;

важіль коліна.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на ногу).

г) задушливі прийоми:

задушливий прийом захватом шиї зверху;

задушливий прийом захватом шиї ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);

задушливий прийом захватом шиї ногами в замок («трикутник»);

задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду;

(Напрацьовування: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

Обумовлені комбінації на один крок, на декілька кроків. Напрацювання атакувальних комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Відходи з лінії атаки

Скороченням дистанції. Відходом із лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією.

Уклони тулубом. Відхили тулуба. Відходи з переходом у партер. Вихід із задушливого прийому.

Техніка комплексного двораундового двобою хортингу

Обумовлений двобій (один захищається, інший атакує та навпаки). Легкий вільний двобій з технікою рук. Легкий вільний двобій з технікою ніг. Двобій на 50 %, на 80 % контакту та більше із застосуванням захисних засобів. Контрольний двобій. Відбірні двобої. Двобій без кидків, двобій із кидками. Імітаційний двобій без партеру, двобій із партером. Двобій тільки у партері. Двобій із важким, високим, низьким суперником.

Практичне вивчення й освоєння формальних комплексних вправ (форм) хортингу.

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без рахунку, із закритими очами, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм у незнайомих місцях. Змагальний показ.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу хортингу.

Звільнення від захватів: зап’ясть рук, одягу на руках, шиї й одягу на грудях, тулубу попереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину («піднуренням», «замком»). Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападника. Захист предметами побуту (сумкою, портфелем, парасолькою, верхнім одягом, стільцем, книгою). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного супротивника.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем.

Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування нападника.

4.8. Тренувальні завдання з хортингу для вихованців закладів освіти усіх років навчання

Загальні зауваження. На початкових етапах підготовки більше уваги слід приділяти вивченню стійки хортингіста та пересуванню в ній, вивченню ударів руками та ногами, атакувальних і блокувальних захватів, імітації атакувальних і захисних дій, вивченню якомога більшої кількості прийомів і тактичних підготовок до їх реалізації, вивченню варіантів виведення суперника з рівноваги, вивченню варіантів тиснення та виштовхування. Навчальні двобої (сутички за

завданнями) носять більш ігровий характер і характеризуються великою різноманітністю вихідних положень, технічних дій і завдань.

На етапах вищого рівня навчання (1 та 2 роки) найбільша увага приділяється відточуванню індивідуальної техніки: вдосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Навчальні двобої (сутички за завданнями) носять уже більш спрямований характер, моделюють елементи двобоїв і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту двобою й основним закономірностям виконання тактико-технічних дій. Наприклад: час навчального двобою від 10 до 20 с., кількість повторень від 4 до 10 і залежать від кваліфікації та підготовленості спортсменів.

Завдання при роботі в стійці:

1. Пересування в стійці (вперед, спиною вперед, праворуч, ліворуч).
2. Імітація атакувальних і захисних дій при пересуванні в стійці.
3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.
4. Виведення суперника з рівноваги (праворуч, ліворуч, вперед, назад) за допомогою швунгів, ривків, штовхань, затягувань, хибних атак тощо. Виведення вперед ноги атакованого для проведення атаки в цю ногу.
5. Виштовхування суперника за хорт у різній стійці з різними захватами (один стає на внутрішній край обличчям до центру хорту, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі хорту.
6. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.
7. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.
8. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.
9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника.
10. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому в стійці до виконання прийому в партері (увага акцентується на цілісності та швидкості переходу «стійка-партер»).
11. Відрив суперника від хорту та винос за хорт.
12. Боротьба з різних вихідних положень, та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест», та в інших стандартних захватних положеннях.
13. Проведення навчального двобою з різними завданнями:

обопільна боротьба без торкання руками ніг суперника;

обопільна боротьба за площу хорту;

перший повинен провести дію, другий сковує та робить атаку у відповідь;

перший повинен провести дію, другий робить блоки прямими руками, тобто не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь;

проведення двобою з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Завдання при роботі в партері:

1. Імітація атакувальних, захисних і блокувальних дій у партері.
2. Просування нижнього в партері.

3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.

4. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.

5. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.

6. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

7. Вивчення та вдосконалення вивчених комбінацій техніко-тактичних дій.

8. Вивчення та вдосконалення вивчених контрприйомів.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів утримань і виходів із партеру.

10. Боротьба з різних вихідних положень і з різними захватами (на колінах; на колінах з обопільним захватом однойменних ніг; на колінах обопільним захватом тулуба; сидячи спинами один до одного; стоячи на чотирьох кінцівках однойменним (різнойменним) боком один до одного; лежачи голова до голови; лежачи однойменним (різнойменним) боком один до одного; один лежачі на спині другий на животі; один лежачі на спині (животі) другий стоячи на навпочіпки біля голови, біля ніг, з боку тощо; захватом голови та плеча, в положенні високого партеру тощо.

11. Боротьба (проведення двобоїв) із різними завданнями:

верхній повинен провести одну конкретну (визначену) дію;

нижній повинен провести дію, або вийти наверх;

проведення двобоїв із декількома суперниками, які змінюються по черзі.

4.9. Методика навчання прийомам хортингу

Поняття методики в теорії хортингу і в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних прийомів та вправ, що входять в арсенал спортивної діяльності в хортингу, можливо лише при умові достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх у хортингу багато в чому залежить від раціональної методики навчання. Правильна реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою основних прийомів і вправ хортингу.

Реалізація основних принципів навчання в хортингу

Методика навчання прийомів і вправ хортингу базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб хортингісти свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає облік індивідуальних особливостей хортингістів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього слід враховувати індивідуальні властивості кожного учня, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів. Якщо вправи хортингу будуть надто

складними, учні їх не виконають, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров'ю.

В основу принципу доступності покладені правила дидактики: «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого», «від простого до складного». Оцінюючи трудність прийомів та вправ, тренеру з хортингу слід розрізняти їх координаційну складність і величину затрачених фізичних зусиль. Перше і друге не завжди співпадають. Наприклад, деякі вправи силового характеру можуть бути легкими в координаційному відношенні, і важкими у м'язових зусиллях. Проте ряд координаційно важких прийомів і вправ не потребують великих фізичних зусиль.

Суттєву роль у забезпеченні доступності відіграє використання спеціальних засобів і методів, направлених на формування безпосередньої готовності до виконання завдань. Особливе значення при цьому мають підготовчі, а, зокрема, підвідні вправи. На сьогодні розроблені системи підвідних вправ для багатьох основних рухових навиків хортингу. Проте в цілому ця проблема ще до кінця не вирішена. Необхідно провести велику роботу щодо створення і упорядкування арсеналу підготовчих вправ для відпрацювання прийомів хортингу. Від цього залежить подальша раціоналізація методики викладання хортингу.

При вирішенні окремого завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня. Це необхідно здійснювати як при формуванні знань, умінь і навичок, так і в вихованні фізичних і духовних якостей хортингістів. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань і шляхів їх виконання, норм навантаження і способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу у відповідності з індивідуальними особливостями хортингістів.

Принцип систематичності проявляється у неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами освітнього процесу і його змістом. У процесі занять хортингом слід точно дотримуватись норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку учнів. Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає неперервність освітнього процесу.

Функціональні і структурні зміни, які проходять в організмі під час і в результаті виконання прийомів і вправ хортингу, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Достатньо відносно невеликої перерви, як у хортингіста розпочинається процес згасання попередньо виниклих умовно-рефлекторних зв'язків, знижується досягнутий рівень функціональних можливостей і навіть виникає регрес деяких морфологічних показників (зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, небажані зміни її структурних компонентів тощо).

Тому і зрозуміло, що оптимальні умови для фізичного удосконалення хортингістів створюються лише в тому випадку, коли процес навчання неперервний – в тому розумінні, що він не має перерви, яка приводить до небажаних затрат, регресу і негативних наслідків. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою спортивною майстерністю в

хортингу можна лише при суворій регламентації занять і відпочинку. Для здійснення цього принципу необхідно знати закономірності відновлення працездатності й індивідуальні особливості та можливості кожного учня.

Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмового матеріалу і визначення необхідного часу для його засвоєння (робочі програми, робочі плани, графіки розподілу матеріалу, індивідуальні плани тренувань, конспекти занять тощо). При цьому слід враховувати, що на працездатність хортингістів впливає як фізичне, так і психічне навантаження. Особливо багато нервової енергії тратиться на початковій стадії вивчення прийому або комбінації прийомів, виконання яких пов'язане з ризиком. У подібних випадках необхідно особливу увагу приділити дозуванню та розчленуванню вправ.

Важливим моментом у реалізації цього принципу є старанний підхід до обліку зростання фізичного розвитку, до засвоєння програмного матеріалу, до якості виконання прийомів і вправ, а також реєстрація досягнень і невдач на змаганнях з хортингу, виконання контрольних нормативів, зобов'язань тощо. Реалізуючи цей принцип доцільно дотримуватись наступного порядку навантаження, враховуючи його направленість: силові – швидкісні – на витривалість. При тому після занять, спрямованих переважно на розвиток витривалості, передбачається такий інтервал активного і пасивного відпочинку, який би виключав вплив небажаних наслідків на чергові вправи швидкісного або силового характеру.

Подібний порядок виправдовує себе в багатьох випадках, але він, звичайно, не єдиний доцільний. Адже послідовність занять з хортингу і вивчення прийомів та вправ залежить від багатьох конкретних умов, від особливостей контингенту хортингістів, від загальної направленості занять на етапах освітнього процесу, від величини застосовуваних навантажень і особливостей їх динаміки тощо. Врахувати всю сукупність цих умов і, стосовно них, вибрати найбільш доцільний шлях, звичайно, не просто. На сьогодні ця проблема вирішується далеко не в повному обсязі. З часом, безперечно, буде досягнуто по-справжньому оптимальне програмування кожного заняття з хортингу і системи занять у цілому. Майбутнє за сучасними методами оптимального програмування і моделювання всього навчально-тренувального процесу з хортингу.

Принцип наочності передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті прийому, вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку виконання певного прийому хортингу.

Практичне пізнання, як відомо, починається з чуттєвої сфери – «живого споглядання». Живий образ прийому чи вправ, які вивчаються, формується при безпосередній участі як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – сприймаючих органів зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів тощо. Суттєво при тому, що інформація різних чутливих органів спортсменів хортингу доповнює один одного, уточнює загальну картину руху. Чим більше інформації отримає учень від чутливих органів, тим скоріше і легше (при відповідно рівних умовах) формуються на цій основі рухові уміння і навики, тим результативніший прояв фізичних і вольових якостей хортингіста.

Принцип наочності реалізується шляхом показу особливостей проведення прийому хортингу, натуральних рухів (безпосередня наочність), демонстрації різних засобів наочності й образного пояснення (опосередкована наочність – малюнки, кінограми і відеоматеріали, графіки, макети, додаткові зорові орієнтири тощо). Завдяки застосуванню наочності хортингісти набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак прийому чи вправ, які вивчаються, їх технічної основи, спорідненого зв'язку, а також значно сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, підвищує інтерес до тренувальних занять.

Для підвищення ефективності в реалізації принципу наочності слід враховувати вікові особливості хортингістів, об'єм загальних і спеціальних знань, якими вони володіють, рівень їх технічної підготовки (руховий досвід).

У навчальному процесі з хортингу використовуються такі методичні прийоми:

1. Показ вправи. Ним широко користуються в роботі з початківцями, новачками, при розучуванні нових прийомів двобою.

При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять основу техніки прийому хортингу, супроводжуючи це лаконічним поясненням. Показ прийомів має бути зразковим за ефективністю і за технікою виконання. Якщо з якихось причин (наприклад, матеріал складний) тренеру з хортингу не під силу продемонструвати прийом, можна показати загальну його структуру або докладно пояснити техніку його виконання. Для показу складних прийомів можна залучати добре підготовлених учнів.

2. Найбільший ефект досягається при раціональному поєднанні безпосереднього показу техніки прийомів двобою, натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності: малюнки, кінограми, відеозаписи, макети спортивних приладів тощо. У сучасній методиці навчально-тренувальної роботи застосовують відеофільми. За їх допомогою хортингіст відразу отримує інформацію про виконаний ним прийом і відповідно корегує черговий етап вивчення прийомів двобою хортингу.

3. Принцип наочності передбачає словесні пояснення рухів. Образне слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його дохідливість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення хортингістів. Роль другої сигнальної системи в руховій діяльності (включаючи і формування нових рухів) з віком і в міру накопичення рухового досвіду підвищується. У процесі навчання розширюються і закріплюються зв'язки між чуттєвими образами й їх відображенням у другій сигнальній системі, і завдяки цьому створюються передумови для більш широкого застосування слова як фактора опосередкованої наочності.

Підвищенню активності другої сигнальної системи в формуванні й удосконаленні рухових навичок хортингістів сприяє застосування ідеомоторних вправ, що базуються на уявному відтворенні рухових дій, словесних звітах, самонаказах.

Таким чином, способи реалізації принципу наочності досить різні, і їх застосування залежить від особливостей контингенту хортингістів. Найбільші

складнощі при реалізації цього принципу виникають через недостачу у юних спортсменів рухового досвіду. Тому необхідно, щоб матеріал, який вивчається, подавався в максимально доступній формі.

Відносно обмежені можливості застосування на заняттях з хортингу засобів наочності, в основі яких лежать зорові сприйняття, вимушують широко застосовувати в процесі вивчення з юними спортсменами різних варіантів фізичної допомоги: страховку при падіннях, підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, що зустрічаються по ходу виконання рухової дії, «проводку» по руху прийому двобою тощо. Ці прийоми допомагають відчути суперника, прийом, вправу, запам'ятати складне положення, зорієнтуватись в просторі тощо. Тому їх слід віднести до своєрідних способів реалізації принципу наочності, які адресовані безпосередньо руховому аналізатору.

Необхідно пам'ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів. Лише при такій організації освітнього процесу можна досягти бажаних результатів у всебічному вихованні хортингістів.

Принцип свідомості й активності передбачає виховання свідомого ставлення до занять хортингом, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого спортивного тренування. Для досягнення значних спортивних результатів у хортингу необхідна велика систематична і копітка робота, з якою може успішно справитись лише захоплений спортсмен. Початковий інтерес до хортингу як до виду спорту може перерости в потребу постійно займатись лише при умові свідомого і творчого сприйняття навчально-тренувального процесу.

Вже з перших кроків необхідно привчати хортингістів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів.

Необхідною умовою свідомого ставлення до занять хортингом є відповідна мотивація. Мотиви, які спонукають до занять хортингом, різноманітні. В багатьох випадках, особливо у дітей, ці мотиви, з педагогічної точки зору, випадкові або мало суттєві (наприклад, прагнення навчитися ударам і кидкам, стати сильніше, навчитися себе захищати, придбати гарну фігуру, захоплення зовнішніми формами прийомів і рухів, спортивні інтереси у вузькому розумінні тощо).

Педагог, тренер з хортингу має розкрити учням справжній зміст хортингу як виду спорту та бойового мистецтва і, спираючись на початкові мотиви, зі знанням справи підвести учнів до розуміння суспільного його значення як засобу гармонійного розвитку, укріплення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини.

Реалізація принципу свідомості й активності буде полягати перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять хортингом, які проводяться тренером, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня.

Важливе місце в реалізації даного дидактичного принципу має навчання хортингістів свідомому управлінню руховою діяльністю. Для цього застосовують

спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за якістю виконання рухових дій під час проведення прийомів двобою хортингу. Викладач має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але і чому пропонується власне той, а не інший прийом хортингу, чому необхідно дотримуватись тих, а не інших правил його виконання.

Активність учнів хортингу на заняттях в значній мірі визначається їх ставленням до навчально-тренувального процесу, мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають хортингіста до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня, його спортивної кваліфікації, періоду тренувального процесу тощо. Якщо для досвідченого спортсмена стимулом для активної діяльності є необхідність оволодіння новими деталями прийому двобою або наближення змагань, то для початківців (особливо юних) цих мотивів, як правило, недостатньо.

Суттєву роль у розвитку активності хортингістів відіграє систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Мова йде не тільки про поточну оцінку, яку дає тренер у процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочувальних мір, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення хортингіста на шляху спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).

4.10. Фізіологічні основи формування у хортингістів рухових навичок

Рухові автоматизми. Довільна рухова діяльність хортингістів удосконалюється завдяки багаторазовому повторенню рухів. У міру повторення довільний рух стає звичним, виконання його не потребує спеціального вольового контролю. На певному етапі формування довільного руху, з'являється здатність до автоматизованого, тобто підсвідомого виконання окремих частин або всього руху в цілому. Типовим прикладом підсвідомих рухових актів є первинні автоматизми, пов'язані з різноманітними вегетативними або вродженими соматичними рефлексами.

Руховий навик можна віднести до вторинних автоматизмів, тому що початкові рухи, які складають основу навику, усвідомлюються (знаходяться під контролем кори головного мозку). Поява автоматизму у виконанні окремих рухів або цілісного акту є однією із суттєвих ознак рухового навику хортингіста. Руховий навик розглядається як спосіб управління рухами і як довільний руховий акт, найбільш характерною рисою якого є автоматизм регуляторних впливів зі сторони центральної нервової системи (ЦНС).

Ступінь усвідомлення окремих елементів і руху в цілому змінюється в міру удосконалення навику. На початку розучування прийому двобою хортингу, внаслідок великої іррадіації збудження, дія усвідомлюється хортингістом повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього прийому.

В міру удосконалення рухового навику сфера свідомого контролю за рухами звужується. Автоматизована форма управління рухами здійснюється на фоновому рівні активності кори великих півкуль. Усвідомленість або неусвідомленість автоматизованого руху є процесом, який функціонально легко змінюється у залежності від змін умов зовнішнього середовища. В усвідомленні рухів під час відпрацювання прийомів двобою хортингу приймають участь коркові поля, які мають оптимальну збудливість. Отже, в кожний момент буде усвідомлюватися частина руху, яка викликає оптимальне збудження.

Говорячи про автоматизм і свідомий контроль у навику, не можна їх протиставляти. Усвідомлюється цілісна рухова діяльність хортингіста. Однак, ступінь свідомого контролю за автоматизованим рухом різний і може довільно змінюватись. Високий ступінь усвідомленості руху не виключає, а допускає у визначених умовах виконання окремих його частин або руху в цілому автоматизовано.

Автоматизм полегшує рухову діяльність спортсмена хортингу, сприяє економній витраті його енергетичних ресурсів. Вищі відділи центральної нервової системи звільняються від контролю за елементами руху і переключаються на виконання складніших рухових завдань – на основі інформації про обставини, яка до них поступає.

Фізіологічні механізми автоматизації рухових актів можна розглянути в рамках учення про регуляцію завчених рухів в умовах пониженої збудливості кори великих півкуль. Після виконання автоматично відтворені рухи (дії) усвідомлюються. Наукові дані фахівців Української федерації хортингу свідчать про те, що в міру автоматизації рухів корковий контроль замінюється регуляторними впливами підкоркових центрів.

При автоматизації рухових дій регулюючі впливи переміщуються з коркових відділів в найближчу підкорку і навіть на рівень стовбурної частини мозку. Навик слід розглядати як багатокомпонентну систему, куди входять: аферентна, вегетативна і центральна частини. В залежності від виду діяльності хортингіста роль окремих компонентів змінюється. Наприклад, при виконанні прийомів кидкової техніки хортингу зі стійки важливими є еферентний і вегетативний компоненти, при виконанні прийомів партеру, ударних комбінацій, складнокоординаційних рухових дій – еферентний і центральний.

На сьогодні внесені суттєві доповнення в уявлення про просторову обмеженість умовно-рефлекторних зв’язків, які лежать в основі формування рухового стереотипу. Наявність великої кількості виконавчих механізмів, здатних функціонувати окремо один від одного, робить можливим виконання одного і того ж акту різними способами. Виконання одних і тих же прийомів двобою хортингу у різних хортингістів проходить при різному ступені участі цих механізмів. Подібне спостерігається у одного і того ж спортсмена при повторенні автоматизованих рухів.

Під впливом аферентних подразників постійно змінюються як центральний, так і виконавчий компоненти навику. Навіть у зовнішньо стандартних рухах функціональна структура рухових навиків у кожен момент різна. Так, при завчених автоматизованих кидках через спину, стегно окремі підвороти тулуба на

кидок не будуть точною копією одні одних. Форма руху не залишається стандартною. Різниця в характері рухової відповіді пов'язана перш за все з варіативністю участі окремих нервових механізмів в управлінні візуально однаковими рухами.

4.11. Фази формування у хортингістів рухової навички

Формування рухового навику – багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності хортингіста, які стали в результаті багаторазового повторення навиками, здійснюється перехід до синтезування цілого ряду навиків вищого порядку. Це проходить через заперечення елементарного уміння навиком, а потім – більш досконалим умінням. Навик у цій багатоярусній системі довільних рухів є не що інше, як засвоєне уміння вирішувати той або інший вид рухових завдань під час вивчення прийому хортингу.

Фази формування рухового навику – об'єднання окремих частин в цілісну дію, позбавлення зайвих рухів і, врешті, удосконалення навику – носять умовний характер. В принципі, будь-який вид людської діяльності здійснюється через створення цілісної дії, її закріплення і наступне вдосконалення. Поява автоматизмів завершує *першу фазу* формування навику. Для неї характерне встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу, необхідних корекцій і автоматизації їх переключення в низові рівні. *Друга фаза* характеризується стандартизацією рухового складу, стабілізацією (стійкістю проти дії збивальних факторів), узгодженістю координаційних елементів навику.

На стадії стабілізації навику зовнішні випадкові подразники не руйнують його. На якість виконання хортингістом прийомів двобою не впливає й ускладнення рухової ситуації. Тільки довготривалі зміни умов середовища або спеціальне руйнування рухової структури (внаслідок зміни попередньо створених уявлень про техніку виконання прийому хортингу), можуть суттєво змінити руховий навик або окремі його елементи. Це в деякій мірі відноситься і до виправлення помилок у даному русі. Якщо помилка стала складовою частиною стереотипу, то на виправлення її затрачується багато часу. У деяких випадках (або і в більшості) формування нового рухового навику проходить скоріше, ніж виправлення помилок в ньому. Це є специфікою вивчення прийомів не тільки хортингу, а й інших контактних бойових мистецтв.

Численні спеціально організовані Українською федерацією хортингу експериментальні дослідження для вивчення специфічних спортивних нейрофізіологічних механізмів, що проявляється в поведінці, дають цікаві дані, якими не можна не скористатись у спортивній практиці підготовки хортингістів високої кваліфікації.

Будь-яку рухову дію хортингіста не можна тепер пояснити механізмом умовного рефлексу в його класичному розумінні як відповідну реакцію на подразник, де сам рефлекс закінчується дією. Цим не закінчується фізіологічний механізм дії, який, насправді, має дуже важливу ланку – зворотну аферентацію,

що несе в центральну нервову систему повідомлення про результати виконання заданого прийому двобою хортингу.

Процес переробки аферентної інформації є початковою фазою цілісної інтегральної діяльності. При цьому одні аферентні збудження (обставинна аферентація, мотивація, пам'ять) визначають якість, напрям реакції, інші – забезпечують запуск реакції (пускові подразники). Аферентний синтез відіграє вирішальну роль у механізмах адекватних (відповідних) рухових реакцій на зміну зовнішньої ситуації. Механізм, який забезпечує надійність і відповідність рухової реакції по відношенню до програми дії, полягає у співставленні результатів, запрограмованих системою збуджень (акцептор дії під час проведення прийому хортингу).

Акцептор дії – це широко розгалужений аферентний апарат оцінки сигналів про виконану рухову дію. Якщо система цих сигналів відповідає акцептору дії, тоді він визначає форму рухової відповіді. Коли результати дії не співпадають з акцептором, то виникає пошук нових рухів, які б відповідали програмі (задуманому прийому хортингу).

Навик є активною формою діяльності, в якій немає місця непродуманим, грубим, недоцільним рухам. У відповідності з уявленнями фахівців Української федерації хортингу прогнозування і програмування руху під час виконання техніки хортингу не дає можливості недоцільним рухам запам'ятатись.

При швидкій зміні ситуації або рухового завдання хортингіста проходить зміна стереотипних форм рухів. Ця творча діяльність, яка виконується корою великих півкуль головного мозку, характерна для хортингістів, які володіють широким арсеналом прийомів двобою, великим запасом рухових навичок при різносторонній фізичній підготовці. Усвідомлення нових зв'язків є необхідною умовою формування рухових умінь, тобто рухової діяльності хортингіста, яка дозволяє раціонально вирішувати завдання, але не отримала рис автоматизму. Так, завдяки великому арсеналу рухових автоматизмів у хортингіста у зв'язку зі зміною ситуації (зрив захвата, недостатній відворот на кидок, невлучення удару в ціль і т. п.) у спортсмена виникає зовсім новий, ще не автоматизований рух, відтворити який пізніше майже неможливо.

Відома консервативність навику може стати гальмом у подальшому рості спортивної майстерності хортингіста. Нові уявлення (нова техніка) про виконання деяких прийомів хортингу з великими труднощами засвоюються спортсменами, які виробили навик їх виконання у рамках традиційних уявлень про ці прийоми (застаріла техніка виконання кидків, колових зворотних ударів ногами тощо).

Вироблення навику – це не заучування постійної формули руху під час проведення прийому хортингу, а лише передумова дальшого удосконалення його координаційних елементів. Стабілізація навику має знаходити свій прояв у здібності вирішувати рухові завдання відповідними до ситуації двобою способами. Така можливість у спортсмена хортингу реалізується завдяки тому, що між командами, пусковими імпульсами і рухами, які виконуються, не існує однозначної залежності. Інакше кажучи, пусковий імпульс щодо проведення прийому хортингу ще не визначає кінцевої форми всього руху.

Довільний руховий акт корегується постійно в процесі виконання прийомів хортингу завдяки циркуляції інформації замкнутою функціональною системою, яка складає основу управління рухами. Це управління як результат взаємодії ЦНС і зовнішнього середовища робить необхідним процес зашифровки образу руху при проведенні прийому, тобто створення моделі руху в головному мозку. Удосконалення мозкової моделі руху створює можливість передбачення руху за сигналом від пропріорецепторів, і спортсмен хортингу поліпшує свої технічні можливості при проведенні двобоїв.

Перенесення рухового навику хортингіста

Суттєве значення в навчанні прийомів хортингу має взаємодія, перенесення, навиків, які сформовані раніше або формуються паралельно. З фізіологічної точки зору перенесення навиків можна пояснити тим, що при створенні нової програми рухів, функціональна система, яка виникає, залучає готові рухові координації і, в залежності від того, наскільки вони відповідають об'єктивно необхідній архітектурі рухової дії хортингіста, перенесення навику може бути позитивним або негативним, повним або частковим.

Позитивне перенесення навиків широко використовується у процесі вивчення техніки і тактики хортингу. З урахуванням закономірностей перенесення визначають послідовність вивчення різних прийомів хортингу таким чином, щоб засвоєння одних створювало сприятливі умови для оволодіння іншими. При визначенні послідовності навчання з використання взаємозв'язків навиків рухові дії хортингістів систематизуються по групах на основі подібності структур, а в кожній групі проходить розподіл відповідно до складності техніки прийомів. Тоді кожний засвоєний прийом двобою хортингу виконує роль підвідного (підготовчого) для наступного. Наприклад, вивчення удару коліном передує вивченню удару ступнею тощо.

Ці технічні дії схожі за структурою, а особливо у ведучих ланках техніки. У деяких випадках доцільно спочатку вивчати не найлегші і найпростіші прийоми в структурній групі, а ті з них, які є профілюючими для всіх інших.

Негативний ефект перенесення навику найчастіше спостерігається при подібності в підготовчих фазах, але при суттєвій різниці у ведучих ланках техніки виконання прийомів двобою хортингу. Наприклад, якщо був сформований стійкий навик виконання кидка через стегно захватом шиї та руки, то це може стати суттєвою перепоною для оволодіння кидком зачепом ноги зсередини (оскільки виконується різноспрямований рух); подібне можливе при одночасному вивченні задньої та передньої підніжки.

Щоб уникнути впливу негативного перенесення навику, бажано так планувати навчально-тренувальний процес, щоб не було одночасного формування протилежних конкуруючих навиків, вибравши при цьому таку послідовність навчання, коли вплив негативного перенесення був би найменшим. У випадку одностороннього переносу (коли один навик впливає на інший, а зворотного впливу не спостерігається) в першу чергу має формуватися той навик, який піддається негативному впливу зі сторони іншого. Далі, в міру закріплення навику, з'являється можливість переборювати їх негативні впливи один на одного,

зіштовхнувши їх під час почергового виконання прийомів хортингу. Це, враховуючи попереднє, сприяє виробленню тонких координацій прийомів хортингу між собою.

4.12. Методи і послідовність вивчення прийомів двобою хортингу

Розучування й удосконалення прийомів хортингу і з'єднань (комбінацій прийомів) здійснюється за допомогою методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного.

Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії, яка є повним проведенням прийому хортингу від початку до кінця. Його застосовують при вивченні нескладних технічних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучуваний прийом двобою не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни його основної структури. В основному цей метод використовується в початковому хортингу, коли розучуються прості кидки і удари, захвати та блоки, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли хортингіст і тренер володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

В теорії і практиці хортингу виділились декілька різновидів цілісного методу.

1. Власне цілісний метод – пряме застосування цілісного руху під час проведення прийому хортингу. При розучуванні техніки прийому цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання технічного елементу хортингіст ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навику). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі прийому тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навику.

Якщо хортингіст навчився, наприклад, задовільно виконувати бічний удар ногою у тулуб під лікоть суперника, засвоюючи його цілісним методом, то удосконалювати цей ударний прийом можна за допомогою прийому вичленування. Спочатку, при повторенні вправи, хортингіст зверне увагу на винос коліна ударної ноги через бічний рух, що дозволить стійко пересуватися і набрати необхідну відстань для нанесення удару і, тим самим, створити сприятливі умови для проходження ноги під ліктем суперника. Коли ця деталь буде засвоєна, він зосередить свої зусилля на тому, щоб нога виконала розгин в коліні як можна раніше – разом з розворотом тулуба у зручне положення.

Потім хортингіст буде звертати увагу на те, щоб нога під ліктем суперника попала саме у больову точку на тулубі суперника (печінка, селезінка). На кінець, коли з цим завданням хортингіст справиться, то потурбується про те, щоб в момент нанесення бічного удару ногою під ліктем суперника носок ноги були відтягнутим. Звичайно, всі спроби будуть направлені на те, щоб, не влучити у сам лікоть і найкраще виконати удар з необхідною силою та швидкістю. Такий прийом

вичленування завдань доступний всім початківцям хортингу, тому що в кожному русі є багато добре відомих деталей.

У практиці роботи з хортингу велику роль відіграє уміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування прийому, вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності прийому чи вправи, ступеня підготовленості хортингіста, етапу засвоєння прийому або вправи. Характерні такі прийоми:

Самостійне виконання прийому при наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, підтримка партнером; допоміжні засоби типу товстих гімнастичних матів, наявність м'якого поролону або поролонових майданчиків тощо).

Виконання прийому з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи – і протягом усієї технічної дії хортингу.

Застосування сповільненої проводки впродовж всього прийому – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи.

Застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Наприклад, кидок – підхват під одну ногу з падінням.

Виконання вправ на тренажері – здійснюється тренером-викладачем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

2. Метод підвідних вправ – передбачає застосування структурно споріднених прийомів двобою чи спеціальних вправ хортингу, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючі або базові прийоми, як правило, є складовими основної базової техніки хортингу. Наприклад, кидок через стегно – це відповідна складова кидків через спину та підхватів під одну чи дві ноги.

Успіх у розучуванні техніки хортингу здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому слід виходити з наступних положень:

підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних;

планувати і вивчати вправи слід з наростаючою складністю як по відношенню до складності координації дій при виконанні прийому хортингу, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль;

підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на одному супернику. Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших суперниках, а також вправи (типу загальнорозвивальних) без обтяжень і з обтяженнями;

засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами вивчення техніки хортингу:

від простого до складного;

від легкого до важкого;

від відомого до невідомого.

Треба також враховувати ступінь підготовленості хортингіста до засвоєння технічного елементу. Чим вища кваліфікація спортсмена, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки. У процесі засвоєння підвідних (підготовчих) вправ хортингісти виховують необхідні фізичні якості і оволодівають важливими руховими навичками.

Метод розчленованої вправи передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин в цілісну вправу (проведення прийому хортингу від початку до кінця). Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних кидків у всіх видах і розділах хортингу. З його допомогою підвищується доступність прийому для вивчення.

Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість прийомів, що вивчаються, й їх вибір.

При цьому слід дотримуватись наступних правил:

розчленування не має принципово змінювати структуру руху при проведенні прийому;

при розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а в першу чергу – фазу енергоутворювальних дій;

для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази прийому, які можуть ефективно контролюватись хортингістом або тренером-викладачем, або пристроями; фази руху, які погано піддаються контролю, відокремлювати не слід;

ступінь роздрібленості завдань має визначатись у залежності від специфіки прийому і ходу її розучування. Розучувані прийому об'єднуються, якщо: цілісна технічна дія відносно не складна, хортингіст має хорошу рухову базу, є ефективні прийоми і засоби навчання і в процесі навчання підвищуються функціональні можливості спортсмена;

розучуваний прийом має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздрібленості і педагогічної направленості прийнято виділяти дві різновидності методу розчленованої вправи:

власне метод розчленування – пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання носять назву дозованих вправ, що несуть в собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи (повного проведення прийому хортингу);

метод вирішення вузьких рухових завдань – підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху під час виконання прийому. Він робить можливим застосування в процесі розучування прийому хортингу найрізновидніших завдань, що дозволяє розчленувати складний рух не тільки на фази, але і на окремі характеристики рухів і дій у цих фазах.

Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузьконаправлених вправ, пов'язані:

з уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;

з удосконаленням техніки розучуваних прийомів хортингу;

з виправленням помилок, які виникають у процесі навчання.

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується в залежності від особливостей процесу розучування.

Позитивний результат при застосуванні методу розчленування в практиці роботи з хортингу багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

засвоєння ключових положень – дає можливість послідовно вирішити завдання цілісного проведення прийому хортингу, раціонально використовувати фізичні зусилля;

використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації у просторі;

застосовування проводки у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчути складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу під час проведення техніки хортингу.

Ці прийоми можуть здійснюватися силами тренера-викладача і партнера, або за допомогою технічних засобів навчання.

Імітація руху – уточнює моменти існуючої програми дій, вносить відповідні поправки. При цьому також здійснюється уточнення вихідних і кінцевих положень при проведенні прийому хортингу.

Крім названих, існують і інші різновидності прийомів методу розчленованої вправи. Їх вибір і педагогічна ефективність залежать від кваліфікації тренера-викладача з хортингу і його творчої активності.

При вивченні прийомів хортингу та комбінацій прийомів методи цілісної і розчленованої вправи в більшості поєднуються між собою, доповнюючись різними методичними прийомами, які для зручності користування об'єднані в групи.

У системі хортингу пропонуються такі основні групи методичних прийомів навчання:

1. Група прийомів використання під час відпрацювання техніки хортингу різних за вагою та ростом суперників.

2. Група прийомів незначної зміни умов тренування.

3. Група прийомів використання страховок при падіннях, допомоги і фіксації.

4. Група прийомів обмеження простору дії.

5. Група прийомів застосування обтяження.

Основне призначення:

для розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості тощо). Наприклад, підтягування з додатковою вагою на тілі хортингіста (пояс зі свинцевими пластинами різної ваги, які можна міняти в залежності від стану фізичного розвитку хортингіста); віджимання в стійці на руках, утримання «хреста» на кільцях тощо. Для виховання спеціальної витривалості – виконання прийомів кидкової техніки на час і кількість разів. Виконання «шпагату» з

додатковою вагою на тілі хортингіста розвиває спеціальну гнучкість для поліпшення ударної техніки ніг;

для виправлення помилок й удосконалення техніки виконання прийомів хортингу.

6. Група прийомів, спрямованих на зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Відомо, що в природі не існує людей, які би в тій чи іншій мірі не боялись. Страх – це один із факторів, який негативно впливає на хід розучування вправи. Тому з профілактичною ціллю і з метою виховання вольових якостей використовуються методичні прийоми, що приводять до зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Такими прийомами, наприклад, можуть бути: посилене страхування і безпосередня фізична допомога, зміна суперників тощо.

7. Група прийомів самоаналізу своїх дій. Велике значення для усвідомленого засвоєння прийомів хортингу має уміння аналізувати свої дії. Володіння прийомами самоаналізу своїх рухових дій допомагає хортингісту визначити місце помилки, рівень відхилень від норм виконання технічної дії, а це дає можливість в наступному двобої зробити відповідні поправки.

8. Група орієнтирів. Ця група методичних прийомів має широке застосування як в процесі розучування прийомів, так і при їх удосконаленні. Хортингіст у процесі практичного проведення прийому двобою хортингу на суперникові повинен добре орієнтуватись в просторі і в часі. Для успішного розучування й удосконалення прийомів ударної і кидкової техніки хортингу широко використовуються зорові орієнтири.

Умови успішного засвоєння прийомів хортингу

Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних технічних елементів хортингу відіграє велику роль, але не слід забувати і про умови, які забезпечують успішне навчання. У процесі технічної підготовки хортингістів слід враховувати наступні умови навчання:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності хортингіста до засвоєння прийому. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за наступними параметрами:

рухова підготовка – тут враховуються типові труднощі при розучуванні прийому, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних прийомів з новим рухом, об’єм і характер засвоєних рухів;

фізична підготовка – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами при виконанні техніки прийому хортингу;

розвиток психічних якостей – цей фактор має на увазі сміливість хортингіста, його рішучість, реакцію на довгу нервову напругу й інші особисті якості.

Друга умова – передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається в формі алгоритму, лінійної і розгалуженої програми, а її ефективність зростає в міру ускладнення техніки прийому хортингу.

Третя умова – полягає в умілому управлінні процесом засвоєння прийому, яке проводить тренер-викладач на основі аналізу дій хортингіста і вибору корегувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання. Це спортивні зали хортингу, які мають м'яке покриття, необхідні основні і допоміжні прилади, а також і наявність методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла хортингіста, комп'ютер, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

Структура процесу навчання прийомів двобою хортингу

Формування у хортингістів конкретних рухових навиків – одне з головних завдань навчання в хортингу. Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування прийому.
2. Етап поглибленого розучування.
3. Етап закріплення та вдосконалення прийомів хортингу.

Суть кожного етапу навчання можна коротко сформулювати так:

на першому етапі відбувається початкове розучування рухової дії; тобто це – стадія, на якій виробляється вміння відтворювати техніку виконання прийому в загальній грубій формі. Характерними для цього етапу є постановка рухового завдання і допомога хортингісту в пошуку найраціональніших (ефективних) шляхів його вирішення;

другий етап характеризується поглибленим, деталізованим розучуванням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, яке частково переходить у навик;

на третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується стійкий навик, фізичні якості, котрі дозволяють цілеспрямовано використовувати його в різних умовах рухової діяльності.

Для того, щоб правильно побудувати освітній процес і раціонально використовувати різноманітні методичні прийоми, важливо знати і широко застосовувати не тільки загальні закономірності формування рухових навиків, але й вікові особливості цього процесу.

Етап початкового розучування прийому

Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії при проведенні прийому хортингу. Перед тренером-викладачем стоять декілька завдань:

створити попередню уяву про прийом;

правильно й доступно поставити перед хортингістом рухове завдання;

допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанту вирішення завдання;

навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;

сформувати загальний ритм рухової дії при проведенні прийому хортингу;

попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Вирішуючи завдання, що полягає в створенні попередньої уяви про прийом, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію. Перш за все тренер з хортингу повинен назвати прийом (удар, кидок, технічну дію партеру тощо) згідно термінології. Це дасть можливість зосередити увагу хортингістів на матеріалі, який вивчається.

Термінологічна назва прийому передує його показу, встановлює в пам'яті хортингіста уяву, пов'язану з попереднім руховим досвідом, і готує його до зорового сприйняття елементу, який буде показаний. Назва прийому відображає істотну сторону техніки виконання технічної дії, її суть. Інформація, отримана від термінологічної назви прийому хортингу, дає можливість хортингісту зрозуміти, як виконувати той чи інший прийом, дає перші уявлення про характер дій, які необхідно виконати.

Назва прийому хортингу згідно професійної термінології і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для створення загального образу прийому в свідомості хортингіста і встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу. Наприклад, тренер сповіщає учням, що сьогодні на хорті ми будемо вивчати: техніку утримання в партері. У цьому випадку до учнів надходить інформація про умови опори, про переміщення лежачи на підлозі хорту, спосіб виконання і напрям рухів, а це є передумовою для створення першої, поки що неповної, програми руху на основі початкових уявлень про характер дій, які необхідно виконати.

Наступним кроком тренера є демонстрація прийому хортингу. Назвавши прийом за термінологією, тренер пропонує подивитись, як він виконується. Показ прийому в натуральному вигляді дає можливість у більшому об'ємі доповнити уявлення про просторово-часові параметри рухів. Під час показу за допомогою зорового аналізатора хортингісти засвоюють конкретні дані про прийом. Тому, демонструючи прийом хортингу, треба враховувати таке:

показ має бути зразковим, а той, хто демонструє прийом, повинен володіти найновішою правильною та ефективною технікою. Це дасть можливість створити правильну уяву про прийом. При цьому повинна враховуватись підготовленість хортингістів, фактор заохочення (на певних етапах роботи з дітьми поступово покращувати якість, збільшувати амплітуду виконання тощо);

показуючи, слід акцентувати увагу на важких і небезпечних моментах, але не можна залякувати хортингістів, вселяти в початківців страх і гальмувати рішення рухового завдання;

для кращого сприйняття прийому необхідно визначити точки й об'єкти огляду;

показуючи, не слід виконувати зайвих рухів (наскоки, красиві рухи, маневрування тощо), що може відвернути увагу учнів від основного прийому.

У випадку, коли тренер з хортингу не володіє показом, необхідно для демонстрації прийому підготувати учня або вміти імітувати даний прийом.

Практика роботи з хортингу показує, що демонстрування прийому в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель, тренер мають супроводжувати поясненнями.

Пояснення основ техніки прийому хортингу, який вивчається, має бути образним і коротким, без зайвої деталізації. Пояснювати слід у першу чергу ті моменти, котрі не можна побачити, а можна лише відчути у процесі виконання прийому. Досвідчений педагог прагне розширити ту інформацію, яку хортингіст отримав при зоровому сприйнятті рухової дії. Перш за все слід, по можливості, розкрити внутрішній зміст рухового завдання, доповнити і поглибити уявлення про значення і взаємозв'язки окремих фаз рухової дії, про динаміку м'язових зусиль у процесі її здійснення, виділити об'єкти акцентування уваги хортингістів тощо. Тобто дати відповідь на питання, визначені методикою хортингу у механізмах акту поведінки спортсмена на хорті: Що робити? Як робити? Коли робити?

Це дасть можливість більш точно усвідомити прийом, уточнити вже існуючу в грубій формі початкову програму дій і оцінити систему сигналів, котра визначає форму рухової відповіді, а це прискорить встановлення провідного рівня побудови руху, визначення рухового складу і внесення відповідних корекцій. Пояснюючи, слід використовувати методичну термінологію хортингу. Застосування термінів робить пояснення коротшим і полегшує запам'ятовування основних відомостей про техніку прийому.

Пояснення стає дохідливішим тоді, коли його доповнюють відповідними наочностями. Особливо продуктивними у створенні просторового уявлення є кіно- і відеоматеріали із зображенням елементу, який вивчається, запис котрих можна прокручувати стільки, скільки потрібно, щоб добре розібратися в деталях техніки і переміщеннях хортингіста в просторі, дистанціях до суперника тощо. В практичній роботі з хортингу, а особливо з початківцями, часто застосовують відповідні ілюстрації – малюнки, схеми, кінограми, макети тіла хортингіста тощо.

Застосування таких прийомів значно скорочує час на усвідомлення вправи, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить навчально-тренувальний процес продуктивнішим. Крім цього, необхідно враховувати, що застосування наочностей має місце на всіх етапах вивчення прийому хортингу і ними слід скористатися при першій необхідності.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне відчуття рухів. Для цього в практиці роботи з хортингу застосовується безпосереднє виконання прийому.

Перші пробні намагання виконати прийом мають важливе дидактичне значення. Вони можуть суттєво впливати на подальший хід становлення рухового навику. Хортингіст отримує перші рухові відчуття (до процесу формування попередньої уяви про прийом безпосередньо включається руховий аналізатор) і важливо, щоб між тими відчуттями і сформованими раніше за допомогою показу і пояснення зв'язками й асоціаціями не було великих розходжень.

Перші спроби допомагають хортингісту реально оцінити свої можливості, а тренеру дають інформацію, яка дозволить уточнити подальший об'єм навчальної роботи, індивідуалізувати методику і намітити подальші шляхи навчання.

Під час розучування нескладних прийомів етап початкового навчання може закінчуватись вже після перших спроб, якщо, звичайно, вони будуть вдалими. При вивченні складних рухових дій головні труднощі ще, зазвичай, попереду.

Після попереднього ознайомлення з прийомом перед тренером-викладачем ставиться завдання – вибрати найраціональніші методи і прийоми подальшого формування (уточнення, виправлення) уявлень про технічну основу рухової дії. На цій стадії формування рухового навику вибір методичних прийомів особливо великий.

Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання прийому спостерігаються початкові прояви майбутньої помилки. Тому успіх у засвоєнні раціональної техніки виконання прийому багато в чому залежить від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок. Виникнення типових помилок, які можна попередньо передбачити, слід попереджати.

Це, звичайно, робиться за допомогою різноманітних предметних завдань, що створюють умови, які певним чином обмежують рухи хортингіста і змушують його виконувати прийом у заданих просторово-часових параметрах. Для виправлення нетипових (індивідуальних) помилок важливо правильно розпізнати причини їх виникнення, тому що для успішного виправлення помилок необхідно перш за все ліквідувати причини їх появи.

Причин, котрі породжують помилки в техніці виконання прийомів хортингу, багато. Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є:

1. Невиконання окремих дій в елементі техніки хортингу. Це призводить в основному до невиконання прийому.

2. Несвоєчасне виконання окремих дій в елементі. Ця причина пов’язана з розподілом дій у часі. Це свідчить про те, що учень ще не сприймає ритму, не відчуває і не контролює переміщення тіла в просторі.

3. Неправильний напрям руху. Подібна причина є типовою і свідчить про тимчасове невміння хортингіста координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів). Подібне в більшості випадків трапляється в хортингістів-початківців, а в дорослих це може статись під час засвоєння складних за координацією прийомів двобою, де дистанція до суперника, варіант захвату, точний напрям переміщення тіла і його частин відіграє домінуючу роль.

4. Недостатня фізична підготовка. Аналізуючи характер помилки в техніці виконання прийому або окремих його дій, тренер-викладач у першу чергу повинен сказати, які з фізичних якостей у хортингіста недостатньо розвинуті і, залежно від того, визначити додаткові завдання, котрі передбачали б підготовчі вправи, вибірково спрямовані на розвиток необхідних якостей. Наприклад, для швидкого нанесення удару ногою в голову необхідно розвинути гнучкість у тазостегнових суглобах.

5. Боязнь виконання прийому. Емоція страху є не що інше, як прояв впливу рефлексу самозахисту, котрий стає причиною надмірного напруження м’язів і обмеження амплітуди рухів, що нерідко спостерігається при незвичних

переміщеннях тіла в просторі, під час виконання прийомів кидкової техніки зі стійки, пов'язаних із підвищеним ризиком отримати травму при падінні.

6. Втома. Перші спроби виконати новий прийом швидше призводять до втоми, ніж виконання його на подальших етапах. Це стається тому, що незвичні рухи здійснюються з надмірними м'язовими напруженнями і створення нових координацій висуває підвищені вимоги до нервової системи. Це зобов'язує дбайливо ставитись до контролю за мірою повторень.

7. Недостатнє розуміння рухового завдання. Ця причина може призвести до виникнення найрізноманітніших помилок. Ліквідується вона за допомогою доступного і конкретизованого пояснення, якісною демонстрацією (натуральною й опосередкованою – малюнки, кінограми тощо), методами активізації уваги хортингістів і поглибленого усвідомлення ними рухового завдання.

8. Негативне перенесення навику. Головний шлях до попередження даної помилки або послаблення її впливу полягає в раціональній послідовності процесу навчання.

9. Надмірна скутість чи розслабленість тіла або його частин. Ця причина поступово зменшує свій вплив завдяки поліпшенню координаційних здібностей хортингістів (упорядкування процесів збудження і гальмування) і розвитку у них необхідних фізичних якостей (сила м'язів).

Таким чином, початковий етап розучування прийому, зазвичай, супроводжується значними відхиленнями фактичної картини руху від заданого зразка. Ці відхилення мають природний характер, тобто обумовлені природними закономірностями початкового формування механізмів руху (генералізація рухових реакцій, іррадіація збудження, неточність у роботі механізмів нервово-м'язової координації, їх диференціація тощо). Але причинами помилок можуть бути і недоліки в методиці навчання.

Щоб ліквідувати помилку, тренер-викладач повинен швидко визначити її причину. Інакше багаторазове помилкове повторення прийому призведе до створення стійкого динамічного стереотипу. Щоб його зруйнувати, потрібен довготривалий процес змін умов середовища або спеціальна руйнація рухової структури внаслідок зміни складених раніше умовно-рефлекторних зв'язків, що може суттєво вплинути на руховий стереотип або окремі його елементи. Якщо помилка стала складовою частиною рухового стереотипу, виправлення її вимагатиме більше часу. Тому не слід багаторазово повторювати прийом з помилкою. Якщо ж помилка закріпилась, то для її виправлення можна застосувати такі прийоми:

1. Зупинити на деякий час виконання прийому, щоб загальмувати непотрібні умовно-рефлекторні зв'язки, а лише після цього знову приступити до розучування, акцентуючи увагу хортингіста на тих фазах, де зафіксувалася помилка в минулому.

2. Перевчити прийом (якщо це можливо, враховуючи особливості техніки хортингу) в іншу сторону.

3. Скористатись прийомом від важкого до легкого. Зупинити виконання технічної дії хортингу, в котрій фіксується помилка, і вивчати прийом важчий, але подібний за структурою.

4. Посилити страховку при падінні на хорт, використавши суперника, який важчий за вагою, щоб зменшити негативну дію рефлексу самозахисту, котрий заважає правильному оволодінню технікою прийому хортингу.

5. Застосовувати словесний звіт про виконану роботу. Висловлюючи усно всі деталі техніки у відповідній послідовності, хортингіст краще усвідомить суть окремих дій, продумає їх і внесе відповідні корективи в свої дії, а це дасть можливість скоріше ліквідувати помилки.

Етап поглибленого розучування техніки прийомів хортингу

Якщо етап початкового розучування вправи передбачає, головним чином, засвоєння основ техніки хортингу, то на етапі поглибленого розучування здійснюється деталізоване її вивчення.

Основні завдання цього етапу передбачають:

уточнення техніки виконання прийому згідно його просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей хортингістів;

удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання прийому;

встановлення самоконтролю за руховими діями.

Згідно фізіологічних понять, на цій стадії формування рухового навику починається його закріплення, найтонша спеціалізація й упорядкування центрально-нервових регуляторних процесів (концентрація збуджень, розвиток внутрішнього гальмування тощо), що дозволяє хортингісту тонко диференціювати рухи. Сприяють формуванню цих процесів методи навчання.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод цілісної вправи з вибірковим вичленуванням деталей. На тлі цілісного виконання прийому увага хортингістів вибірково концентрується на певних ланках рухової дії.

Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості і доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій за частинами. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки прийому. Найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, котрі мають декілька головних ланок. На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі застосовуються на початковому етапі, такі як: підвідні вправи, фізична допомога, орієнтири. Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним.

У міру становлення й упорядкування уявлення про технічну основу прийому хортингу створюються умови для уточнення попередньої уяви в головних ланках рухової дії. Дуже важливо вчасно до цього приступити. Передчасне внесення детальних уточнень і поправок до системи рухових рефлексів, яка склалася на попередньому етапі, але ще не встигла закріпитись, може призвести до суттєвих змін у цій системі і втрати правильного уявлення про технічну основу прийому хортингу. Деяке запізнення з внесенням уточнень теж може суттєво вплинути на хід становлення рухового навику. Надто пізнє внесення поправок буде вже не

уточненням, а перероблянням раніше складеного й успішно закріпленого рухового динамічного стереотипу.

Уточнення попередньої уяви про прийом потребує великої продуманої і копіткої роботи. В цьому процесі тренер-викладач допомагає хортингістові, використовуючи різні прийоми:

1. Застосування підвідних вправ, що відіграє важливу роль в уточненні рухових уявлень. Відомо, що підвідні вправи подібні структурою до того елементу, котрим оволодіває хортингіст. Така умова обов'язкова, бо вона випливає з самого поняття «підвідні». Ці вправи, зазвичай, легші, ніж основні. Наприклад, удар ногою в тулуб легший, ніж удар ногою в голову, а технічна основа, тобто структура руху, майже однакова. Оволодівши прийомом в тулуб, значно скоріше навчаються удару ногою в голову.

Іноді доцільним є вивчати прийом через складніший варіант. Без сумніву можна відзначити, що вдалий підбір підвідних вправ значно полегшує оволодіння учнями основної вправи.

2. Повідомлення хортингістам характеру рухових уявлень, котрі виникають у тренера в процесі виконання прийому, який вивчають. Спортсмени мають знати не тільки те, що видно зі сторони, але й те, що потрібно відчути під час виконання прийому. Звичайно, викладач може поділитися своїми відчуттями тільки тоді, коли він має відповідний досвід виконання цієї або аналогічної технічної дії. Передаючи свої уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому хортингу, викладач повинен користуватися образними порівняннями. Вміння коротко, але образно передати свої уявлення – велике мистецтво. Тому, перш ніж повідомити учням про характер рухових уявлень, треба чітко продумати, що і як їм розказати.

3. Усні або письмові звіти хортингістів про прийом, котрий вони мають виконати. Такими прийомами можна порівняно легко виявити точність рухових уявлень учнів. За якістю звіту можна судити про розуміння хортингістом основ техніки прийому, просторових і часових параметрів руху, особливостей захвату або дистанції до суперника. У більшості хортингістів перші спроби здійснюються при неточному проектуванні руху в їх свідомості. Суб'єктивно деяким помилково здається, що їхні дії правильні. Інші не можуть навіть дати певної оцінки своїх дій. Тому вони не мають можливості зіставляти (порівнювати) результати свого виконання з ідеальним образом рухової дії, котра склалася в уявленні. Всебічно активізуючи увагу хортингістів, заставляючи їх усвідомити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому, викладач допомагає учням краще засвоїти прийом.

4. Обговорення техніки виконання прийому хортингу з учнями, котрі засвоїли прийом, і тими, котрі почали засвоювати. Інколи у кваліфікованого тренера-викладача, не дивлячись на зразковий показ і доступне пояснення техніки, учень все ще погано сприймає прийом. В той самий час варто кому-небудь з хортингістів, котрі засвоїли прийом, додати до вказівок викладача будь-яке зауваження, що характеризує суб'єктивні відчуття хортингіста, як прийом починає виходити краще. У процесі розучування прийому викладач повинен повідомляти хортингістам не тільки те, що явно видно під час його демонстрації, а й те, що необхідно відчувати, коли виконуєш сам.

На жаль, навіть висококваліфіковані тренери з хортингу не завжди це можуть зробити, тому що прийом, котрий засвоює хортингіст, викладач вивчав давно (або зовсім не вивчав – новий прийом хортингу, дуже складний тощо) і, природно, він не в змозі повідомити учням об'єктивні відчуття.

У той же час у хортингіста, котрий недавно вивчив прийом, ще свіжі в пам'яті ті уявлення, що необхідні учневі, котрий засвоює цей прийом. Розповідаючи про характер рухових уявлень, котрі виникають у нього в процесі правильного виконання прийому, хортингіст (котрий засвоїв прийом) приносить велику користь учням, які почали оволодівати прийомом. Звичайно, такі обговорення слід проводити під контролем тренера-викладача і так, щоб ні за яких умов обговорення не знижувало його провідної ролі.

5. Надання фізичної допомоги під час виконання прийомів хортингу відіграє важливу роль у процесі уточнення рухових уявлень. Особливе значення має застосування цих прийомів на початку формування рухового навику, коли проходить ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положень тіла хортингіста в просторі, його переміщення в процесі виконання прийому, коли виникає необхідність в уточненні переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Тоді викладач допомагає хортингістові у вигляді супроводу, підтримки, підштовхування. Значення допомоги помітно зростає під час вивчення складних прийомів (як за координацією, так і за затратами м'язових зусиль).

У таких випадках іноді застосовується фіксація окремих, складних у засвоєнні, положень. Якщо хортингіст не може зрозуміти шляху переміщення тіла і окремих його частин у процесі виконання кидка, то викладач, утримуючи тіло хортингіста в певних проміжних положеннях, допомагає йому уточнити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому, з відповідним напрямком переміщення тіла. Якщо хортингіст не володіє технікою виконання силового прийому хортингу, то викладач, протримавши його деякий час у відповідному положенні, допоможе йому включити в роботу ті м'язи, котрі необхідні для виконання прийому при взятті ефективного захвата.

При поглибленому розучуванні прийому самоконтроль носить характер термінової і точної інформації про якість виконання прийому. Вдумливий хортингіст під час виконання прийому намагається контролювати всі свої дії, аналізувати ті відчуття, котрі виникають у процесі здійснення рухів. Він спочатку відчуває деталі, що потім стають ніби орієнтирами, спираючись на котрі хортингіст запам'ятовує дію і в наступних підходах правильно її виконує. Якщо ж все-таки прийом виконують з помилкою, то, користуючись даними самоконтролю, хортингіст зможе в наступній спробі внести необхідні корективи і покращити якість проведення прийому.

Відоме значення під час самоконтролю має оцінка моменту, темпу і ритму виконання прийому, тобто чергування його фаз у часі. Хортингіст, знаючи момент проведення та ритмічний малюнок заданого прийому, може визначити правильне виконання прийому за моментом, положенням суперника, темпом пересувань, ритмом дихання, у якому прийом був виконаний.

Значну допомогу в засвоєнні і закріпленні рухових дій надають також і зовнішні орієнтири, за допомогою яких здійснюється контроль за переміщенням тіла і його частин у просторі. Використовуючи орієнтири, можна допомогти хортингісту:

уточнити напрям руху тіла або окремих його частин;

набрати варіант захвата, амплітуду кидка визначеної величини;

визначити місце прикладання головних м'язових зусиль.

Етап закріплення та удосконалення техніки хортингу

Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій при проведенні прийому хортингу в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання:

закріпити навик володіння технікою прийому хортингу;

розширити діапазон варіативності техніки прийому для доцільного виконання його в різних умовах і при максимальних проявах фізичних якостей;

завершити індивідуалізацію техніки виконання прийому відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей хортингістів. Створена й уточнена на попередньому етапі автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до різних несприятливих чинників (втома, зміна зовнішніх умов – якість екіпірування, його надійність тощо). На цьому етапі передбачається закріплення сформованого динамічного стереотипу, котрий лежить в основі рухового навику, і разом з тим збільшення його рухомості – для можливого пристосування вивчених дій до різних змін зовнішніх умов.

Динамічний стереотип, якому відповідає руховий стереотип, характеризується тим, що в певних умовах хортингіст виконує дії однаково правильно.

Завдяки поступовому утворенню й ускладненню умовно-рефлекторних зв'язків, дії поступово стають наочнішими, досконалішими. Такий ступінь оволодіння рухами часто називають автоматизованим (закріпленим) навиком. Властивим для закріпленого навику є те, що виконання однієї деталі руху рефлекторно викликає виконання наступної. При чому навіть найвищий ступінь автоматизації руху не знижує провідної ролі свідомого контролю з боку хортингіста.

В цьому легко переконатися під час виконання будь-якого добре засвоєного прийому. Навіть більше: якщо в процесі виконання прийому допущені незначні відхилення від правильного виконання, то хортингіст під час виконання прийому встигає проаналізувати свої дії і внести відповідні поправки (в напрямку швидкості переміщення тіла і окремих його частин, в прикладанні м'язових зусиль, зміні захватів тощо).

Закріплення рухового навику тісно пов'язане з вирішенням іншого завдання – стабілізацією руху. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання прийому впливові зовнішніх і внутрішніх чинників, що заважають його правильному засвоєнню. Якщо на початку закріплення прийому хортингіст може достатньо точно виконати його тільки за певних умов (у звичному залі, на хорті звичного розміру тощо), то після стабілізації рухового навику умови, за яких

виконують прийом, не мають значення. Незвичні умови змагань, наприклад, не збивають хортингіста, і він успішно справляється з виконанням прийомів хортингу.

Прийоми хортингу стандартного типу і з помірно вираженою варіативністю закріплюють методами стандартно-повторної вправи. В міру закріплення навику повторення рухів може проходити в різноманітних з'єднаннях (зв'язках) з іншими прийомами і за зміни умов. Дії варіативного типу закріплюються методами повторно-перемінної вправи, де відносно стандартне відтворення технічного прийому хортингу поєднується спочатку з обмеженою, а потім з більш значною зміною умов рухової діяльності.

Варіативність руху досягається його багаторазовим відтворенням у різних умовах, коли він має виконуватись зі зміною деталей кінематичної, динамічної та ритмічної характеристики руху. Це може відбуватись за:

ускладнення зовнішніх умов (розмір змагального майданчика, щільність покриття, обмеження простору дії тощо);

зміни у фізичному і психічному стані хортингіста (втома, відвернення уваги, хвилювання або на тлі інших емоцій);

наявності різноманітних з'єднань (зв'язок) з різними елементами техніки хортингу, а також і в таких з'єднаннях, де виникає необхідність побороти вплив негативного перенесення навику (ударно-кидкові комбінації, переведення суперника в партер після проведення прийомів тощо);

зростання фізичних зусиль (з різних вихідних положень, у складне кінцеве положення, збільшення дистанції до суперника тощо).

Етап закріплення та вдосконалення рухових дій характеризується органічним злиттям процесів уточнення техніки прийомів хортингу і виховання фізичних якостей, котрі забезпечують максимальну ефективність дій. Це особливо чітко спостерігається в процесі спортивного тренування хортингістів високої кваліфікації.

Сьогоднішній розвиток хортингу і чітко виражена тенденція до безперервного зростання складності прийомів двобою і вимог до їх виконання, вимагає пошуку методичних підходів, які б виходили з ідеї одночасного впливу як на структуру прийому, так і на фізичні якості, котрі забезпечують успішне його виконання. Такий підхід виражається методом поєднаного впливу. Наприклад, удосконалюючи виконання кидка через спину, хортингіст використовує додаткове обтяження (важкий суперник, резина, на кінцівках закріплений відповідний вантаж), котре не порушує основну техніку прийому і, тим самим, сприяє розвитку швидкісно-силових здібностей.

Отже, різноманітний методичний підхід дає можливість добитись впевненого і стабільного виконання прийому і збереження цього стану на тривалий час.

Тривалість збереження навику залежить від індивідуальних можливостей хортингіста, його здібностей, від складності й частоти повторень прийому. Тому, а особливо в процесі спортивного тренування, рекомендується: включати вивчені елементи техніки хортингу до спеціальної розминки на хорті, повторювати їх деяку кількість разів після вирішення головних завдань, а інколи і раз на тиждень

проводити тренувальне заняття, присвячене раніше вивченим елементам двобою, котрі в майбутньому ще будуть потрібні.

Гнучкий підхід у застосуванні різноманітних методичних прийомів забезпечує стабільність у засвоєнні прийомів. Тому, крім прийомів, які застосовувались під час розучування, використовують прийоми, котрі стимулюють краще виконання технічних елементів хортингу. Серед них – орієнтири, які допомагатимуть не тільки засвоювати техніку, але й удосконалювати її. Ефективне застосування орієнтирів стимулює найкраще виконання елементу.

Поряд з такими суто технічними формами стимулювання кращого виконання прийомів у практиці роботи застосовують й інші – педагогічні прийоми, в основі яких лежать фізіологічні закономірності. Відомо, що емоції створюють умови, котрі полегшують проведення нервових імпульсів і, тим самим, допомагають виникненню різноманітних зв'язків між окремими сенсорними (чутливими) системами, між внутрішніми органами і руховим апаратом. Високий рівень емоційного стану хортингістів дозволяє краще засвоювати вправи.

Підвищення емоційної кривої в процесі заняття досягається не тільки завдяки вдалому оволодінню прийомом, але й за допомогою похвали, а часом і навпаки – поганої оцінки за виконаний прийом (похвала і покарання). Інколи викладачі надмірно використовують додаткові подразники: вони або завжди хвалять хортингістів, або завжди применшують їх успіхи – незалежно від істинної якості виконання і розуміння техніки і тактики хортингу. Такий підхід до справи недоцільний. Уміле використання так званих додаткових подразників допоможе підтримати відповідний настрій хортингістів і, як наслідок, створить необхідні умови для відмінного оволодіння технікою хортингу.

Значною мірою стимулює краще виконання елементів техніки хортингу і такий прийом як періодична зміна екіпірування. Хортингісти, зазвичай, тренуються в звичайному для себе одязі (труси, майка або футболка). Якщо інколи проводити заняття в захватній хортовці, котра передбачена правилами змагань в інших розділах хортингу, то якість виконання прийомів покращується. Навіть одягнутий пояс кваліфікації хортингу, є стимулюючим чинником щодо досягнень успіхів у більш ефективному виконанні прийомів.

Успіх у виконанні багатьох прийомів залежить також від здатності організму хортингіста створювати необхідний енергетичний потенціал. Якщо хортингіст не може відмінно виконати засвоєний елемент техніки двобою хортингу, тому що не вміє створювати відповідний енергетичний запас, не управляє в достатній мірі енергетичними витратами, то його можна попередньо орієнтувати на виконання ще складнішого елементу, подібного за структурою, тобто застосовувати прийом переорієнтації: наприклад, хортингісту, котрий задовільно виконує кидок через стегно з падінням, пропонується зробити його в стійці без падіння; в результаті, якщо цей прийом в стійці не вийде, то сам кидок з падінням буде виконаний набагато краще.

Вирішуючи завдання удосконалення рухових навиків, необхідно не тільки стимулювати краще виконання елементів техніки хортингу у стандартних умовах, але й привчити хортингістів виконувати їх у незвичних умовах. Залежно від зміни

умов, руховий навик удосконалюється шляхом застосування низки методичних прийомів. Найважливіші з них такі:

зміна партнера з легкого на важчого;

перехід в інше місце тренування;

з'єднання даного елементу з іншими прийомами;

включення елементу техніки хортингу, який вивчається, до різних комбінацій;

виконання прийому на швидкість та кількість разів за певний проміжок часу (це можна застосовувати лише тоді, коли хортингіст досконало володіє прийомом);

виконання вправи на тренуваннях, які проводяться в незвичних умовах, в незвичній обстановці (в присутності глядачів, відомих суперників тощо).

Таким чином, етапи розучування прийомів хортингу розглядаються як єдиний і неподільний процес. Всі умовно виділені етапи, взаємопов'язані, і між ними не існує чітко виражених меж і переходів. Ці етапи, як правило, стикуються і накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на тлі попереднього. Загальна мета процесу навчання і тренування хортингістів виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом котрої є ефективний завершений рух при проведенні прийомів хортингу під час реального двобою на змаганнях.

4.13. Техніка безпеки під час занять хортингом

Правила безпеки під час занять з хортингу поширюються на всіх без винятку учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з хортингу (на уроках, у гуртках хортингу, фізкультурно-оздоровчих групах і спортивних секціях із загальної фізичної підготовки). Причинами травм і пошкоджень під час занять можуть бути: погано проведена розминка, вади в техніці виконання вправ, методичні помилки інструктора.

З метою попередження травм і пошкоджень на заняттях дотримуються таких вимог:

1. На початку кожного навчального заняття виконується загальна та спеціальна розминка з метою розігрівання м'язів, підведення організму до виконання основної роботи;

2. Перед початком виконання вправ детально вивчається структура руху цієї вправи;

3. Необхідно чітко дотримуватися методики навчання технічним діям програми хортингу.

Закон України «Про охорону праці», введений у дію Верховною Радою України з 14 жовтня 1992 року, визначає основні положення щодо реалізації конституційного права громадян на охорону праці, їх життя та здоров'я у процесі трудової діяльності. Відповідно до ДНАОП 0.00. 4.12.99 «Типове положення про навчання з питань охорони праці», затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 17.02.1999 року № 27 п. 3,4, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 21.04.1999 року за № 248/3541, навчання з питань

охорони праці в частині організації навчального процесу (формування навчальних груп, розробка навчально-тематичних планів і програм, форм навчальної документації та порядок її ведення тощо) здійснюється відповідно до вимог законодавства та нормативно-правових актів у галузі освіти. Тренерський та інструкторський педагогічний колектив дітей, не ознайомлений із заходами безпеки, до роботи з навчальними групами не допускається.

Техніка безпеки при проведенні занять з хортингу

Загальні вимоги техніки безпеки при проведенні занять з хортингу:

до занять хортингом допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж із техніки безпеки;

інструктор повинен мати записану інформацію: телефони директора, заступника директора школи, вчителів фізкультури, приймальної школи, медпрацівника школи, чергової у вестибюлі школи, телефони й адреси місцевої поліклініки, міліції, пожежної частини, картотеку з телефонами та домашніми адресами батьків учнів гуртка з хортингу;

під час занять, навчальних тренувань і змагань учні мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватись установлених правил і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м’язи з метою запобігання травмувань;

запобігати можливим передумовам отримання травм (падіння під час заняття, зіткнення учнів під час виконання прийомів і вправ, несправне обладнання тощо);

під час занять обов'язкового мати вкомплектовану аптечку.

Можливість виникнення травм під час відпрацювання техніки хортингу:

відпрацювання кидків без застосування м'якого покриття або гімнастичних матів;

робота розпочата без необхідної розминки м'язів і суглобів;

велика скупченість під час роботи в парах може призвести до небажаного зіткнення;

поділення учнів у робочі пари без урахування віку та вагової категорії.

Можливість виникнення травм під час виконання вправ на спортивних приладах:

на несправних приладах;

без належної страховки;

без застосування м'якого покриття чи гімнастичних матів;

на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах із вологими долонями.

В спортивному залі повинна бути аптечка з необхідними медикаментами та перев'язочними засобами.

Вимоги техніки безпеки до початку занять:

роздягальні спортивного залу мають бути відкриті за 15 хв до початку занять;

черговий по групі хортингу приймає роздягальню й відповідає за чистоту та порядок у роздягальні;

в роздягальні не штовхатися, всі речі розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю інших учнів;

учні 1–4-х класів можуть переодягатися у своїх класах і в спортивний зал заводитися організовано класним керівником;

вхід учнів у спортивний зал хортингу без присутності тренера до початку занять забороняється;

підлога спортивного залу повинна бути чисто вимитою, висушеною та неслизькою для тренування босоніж;

протерти тренувальне обладнання, важкі мішки, малі пружні груші, подушки, лапи сухою ганчіркою;

перевірити справність і надійність усіх гвинтів для кріплення важких мішків, малих груш та іншого інвентарю хортингу загального користування;

перевірити наявність і цілісність відповідного спорядження й індивідуального екіпірування учнів хортингу: захисних протекторів на гомілки та пах, шоломів, для дівчат – протекторів на груди, й одягнути їх;

у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати;

поверхня матів повинна бути рівною;

перевірити стан форми одягу учнів (хортовки, шортів, майки, фіксаторів суглобів).

Вимоги техніки безпеки під час проведення занять:

обов'язковий попередній інструктаж учнів;

на тренуванні з хортингу учні повинні бути одягнені тільки у спортивну форму хортингу, нігті коротко обрізані, волосся підібране;

проводити щільну розминку перед основною частиною заняття;

не відпрацьовувати прийоми хортингу без команди та нагляду інструктора;

підбирати навчальні пари для відпрацювання прийомів за однаковими ваговими категоріями та віковими групами;

учням не слід носити на собі ланцюжки, обручки та годинники і будь-які предмети, небезпечні для себе й інших учасників заняття;

не виконувати вправи на приладах без нагляду інструктора або його помічника, а також без страховки;

навчити учнів дозувати удари на заняттях;

на занятті забороняється вживати жувальну гумку та продукти харчування;

забороняється штовхати в спину учня, який виконує вправи, стоїть або біжить попереду, робити підніжки, чіплятися за форму, переносити важкі прилади, змінювати висоту приладів, переходити від приладу до приладу без дозволу тренера-викладача;

на майданчику для навчальних двобоїв необхідно мати зону безпеки завширшки 1 м уздовж бічних ліній і не менш як 2 м за лініями;

враховувати інструкції щодо страховки та приземлення під час виконання кидків (страхувати падіння ударом долонею об мат, приземлюватись м'яко);

не стояти близько до учнів, які виконують вправи чи прийоми хортингу;

не виконувати вправи на знаряддях із вологими долонями;

інтервал у шерензі поміж учнями на занятті в стройовій коробці повинен становити мінімум 1 м у рядах хортингу, не менше 2 м під час поточного методу заняття на знаряддях;

при падінні після кидка не дозволяється занадто довго лежати на підлозі;

під час проведення навчальних двобоїв необхідно обережно ставитися до партнера;

під час виконання спеціальних командних вправ хортингу поточним методом треба слідкувати за оптимальністю дистанції й інтервалів поміж учнями (з метою запобігання зіткнень).

Дії тренера-викладача, інструктора з хортингу в разі непередбачених обставин:

у разі появи в учня больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або зітертої шкіри на долонях, поганому самопочутті, потертостях, пошкодженнях, запамороченнях, болях у серці, печінці, шлунково-кишкових розладах – припинити заняття та терміново сповістити про це інструктора з хортингу;

у разі виникнення пожежі у спортивному залі негайно припинити заняття, вивести учнів із залу, терміново сповістити про пожежу директора закладу та відповідальні державні органи з пожежної безпеки, а самому безпосередньо почати ліквідацію пожежі;

якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію школи та батьків, у разі необхідності відвести постраждалого до лікарні.

Вимоги техніки безпеки після закінчення занять:

при підведенні підсумків підкреслити виконання учнями мір безпеки при проведенні занять;

прибрати спортивний інвентар у призначені місця його зберігання;

протерти сухою ганчіркою тренувальне обладнання;

ретельно вимити з милом руки й обличчя;

під час одягання бути охайним, не штовхатися у роздягальнях;

поіменно перевірити наявність учнів, особисто опитати про стан здоров'я, простежити за їхнім переодяганням і виходом зі спортивного залу;

черговий гуртка з хортингу прибирає роздягальню та передає тренеру-викладачу в чистому стані.

РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ ХОРТИНГІСТІВ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ – РАНК

5.1. Поняття атестації в хортингу

Кваліфікаційна система хортингу направлена на самовдосконалення кожного спортсмена, надбання навичок самооборони, отримання знань хортингу як традиційного старовинного бойового мистецтва українського народу, зокрема етнічного походження Придніпров'я та за традиціями Запорозької Січі, а також передачу істинних знань одноборства наступним поколінням. Хортинг є практичною системою єдиноборства, бойовим мистецтвом, що йде поруч зі спортом. Відділами спорту при обласних і міських державних органах підтверджуються визнані спортивні розряди, відповідність яких дає кваліфікаційна система хортингу своїм ступеням.

Враховуючи інтенсивний розвиток хортингу, було вирішено ввести певного роду іспити, що називаються атестацією. Завдяки цим іспитам визначається рівень підготовки тих, хто займається хортингом. За прийнятою традицією окрім спортивних змагань раз на півроку всі шанувальники цього напряму складають своєрідний іспит на підвищення кваліфікаційного ступеня (ранку хортингу). На ньому оцінюються ступінь майстерності претендента, володіння базовою технікою хортингу, його фізична підготовленість і психологічна стійкість.

Вагомою складовою для отримання наступного ступеня хортингу є дотримання етикету та моральне виховання. За результатами іспиту присвоюються ранки. Атестація на ранк у хортингу – неодмінний ритуал усієї організації. Це своєрідний іспит на фізичну, технічну та моральну підготовку майбутнього бійця. Іспит складається з тестувань фізичної, технічної, теоретичної та спарингової підготовки. Спортсмен, який заявлений на атестацію, повинен мати певний стаж занять.

Цей термін може бути за рішенням комісії скорочений при наявності високих результатів досягнутих на змаганнях. Кожен учень повинен перед атестацією отримати схвалення свого інструктора. Єдина гарантія успішного складання іспиту – серйозна цілеспрямована підготовка хортингіста. Атестація не передбачає перескакування через рівень (через ранк). Виключення робляться тільки для спортсменів, які показали високі результати на змаганнях не нижче регіонального рівня та виконали розрядні вимоги від 1 юнацького розряду.

Атестація в хортингу – це багатогодинний марафон. Найбільш видовищна та найскладніша складова – повноконтактні спаринги, тобто контрольні двобої з декількома суперникам. За підсумками атестації практично всі її учасники повинні пройти двобої й отримати заповітні ранки. Невстигаючих чекає переекзаменування через півроку. Кожний учень клубу хортингу, який став на шлях вивчення бойового мистецтва, має можливість проходження навчально-тренувальних і атестаційних семінарів під керівництвом досвідчених інструкторів із хортингу, скласти офіційний іспит і отримати відповідну кваліфікацію – ступінь хортингу (ранк).

Порядок організації іспитів на присвоєння учнівського та майстерського ступеня затверджується технічними комісіями при національних і, відповідно, Всесвітній федерації хортингу та постійно вдосконалюється в міру розвитку єдиноборства. Екзаменаційна програма сформована на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів хортингу самого високого ранку. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких дотримуються в окремих секціях, та орієнтована на присвоєння того чи іншого ступеня майстерності.

Програма є керівництвом для дій кожного тренера та забезпечує єдине вивчення техніки хортингу, а також сприяє зростанню майстерності хортингістів, у якій би країні вони не займалися. Оскільки програма навчання для кожного ступеню сама по собі є одним цілим, вона виступає як частина однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому: сходинка за сходинкою при повному освоєнні необхідної техніки.

Присвоєння учнівських ступенів «ранк» знаходиться в компетенції національних федерацій хортингу. Вони дотримуються основного змісту й об'єму цих іспитів, але регулюють методику їх проведення, видають відповідні ліцензії, рекомендації та завдання дипломованим майстрам хортингу проводити іспити на ранки в країні. Взяти участь у іспитах є можливим лише тоді, якщо учень пройшов певний курс навчання, який він інтенсивно й успішно використав і має допуск тренера. Бути допущеним до іспитів – велика честь для учня, оскільки, як правило, в атестаційній комісії присутні майстри досить високого рівня. І те, щоб ці майстри дивилися, як учень виконує техніку протягом цілого дня, а іноді навіть не одного дня, потрібно дійсно заслужити.

Досвідчений тренер погано підготовлених учнів до атестації не допустить. Усі іспити на майстерські ступені хортингу відбуваються під наглядом представника Всесвітньої федерації хортингу й є в сфері компетенції тільки міжнародних атестаційних комісій з хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів є дуже обширною та різнобічною, і включає в себе всі базові техніки, прийоми партеру, форми хортингу з включеними кидковими діями, що повинні виконуватися бездоганно. Чим вищий ступінь, тим вищий та ефективніший рівень виконання прийомів повинен продемонструвати претендент.

У разі успішного проходження тестів, учасник отримує документ, що підтверджує підвищену ним кваліфікацію хортингу у такій послідовності по мірі зростання вимог і ступеня хортингу:

Членські документи та посвідчення хортингу:

міжнародна залікова книжка спортсмена – «International Horting Passport»;

членська картка Всесвітньої федерації хортингу;

членський значок Всесвітньої федерації хортингу.

Документи підтвердження учнівських ступенів хортингу:

свідоцтво початківця хортингу.

Перший учнівський рівень – група починаючих спортсменів:

сертифікат – 1 учнівський ранк;

сертифікат – 2 учнівський ранк;

сертифікат – 3 учнівський ранк.

Другий учнівський рівень – група середнього рівня підготовки:

сертифікат – 4 учнівський ранк;
сертифікат – 5 учнівський ранк;
сертифікат – 6 учнівський ранк.
Третій учнівський рівень – група спортивного вдосконалювання:
сертифікат – 7 учнівський ранк;
сертифікат – 8 учнівський ранк;
сертифікат – 9 учнівський ранк.

Документи підтвердження викладацьких ступенів хортингу:

посвідчення інструктора з хортингу.
Перший викладацький рівень – Інструктор з хортингу:
сертифікат – 1 інструкторський ранк;
сертифікат – 2 інструкторський ранк;
сертифікат – 3 інструкторський ранк.
Другий викладацький рівень – Майстер хортингу:
сертифікат – 1 майстерський ранк;
сертифікат – 2 майстерський ранк;
сертифікат – 3 майстерський ранк.
Третій викладацький рівень – Майстер хортингу міжнародного класу:
сертифікат – 1 міжнародний майстерський ранк;
сертифікат – 2 міжнародний майстерський ранк;
сертифікат – 3 міжнародний майстерський ранк.

Документи підтвердження адміністративних ступенів хортингу

посвідчення представника хортингу.

Третій адміністративний рівень – міський, районний представник організації:

сертифікат підтвердження – офіціальний представник «Official Representative Certificate».

Другий адміністративний рівень – регіональний представник організації:

сертифікат підтвердження – регіональний представник «Regional Representative Certificate».

Перший адміністративний рівень – національний представник організації:

сертифікат підтвердження – національний представник «National Representative Certificate».

Дані кваліфікаційні ступені хортингу та підтверджуючі документи прийняті Міжнародною федерацією хортингу й є єдиними для організацій і клубів хортингу в усіх країнах світу, включаючи Україну.

Рівень хортингіста визначає наданий йому ранк – ступінь хортингу.

В цій залежності виділені всі вищенаведені ступені: з 1-го учнівського ранку по 3-й міжнародний майстерський ранк.

Ступені хортингу йдуть від учнівських до майстерських. Вони враховують загальний рівень технічних навичок, досвід і заслуги перед дисципліною. Ступені присвоюються комісією від організації в присутності тренера. Існує два способи присвоєння: екзамен і рекомендація.

Кандидати на отримання певного ступеня в обов'язковому порядку повинні відповідати наступним вимогам:

бути членом національної федерації хортингу;

відповідати технічним вимогам (знати техніку, що відповідає цьому рівню);

відповідати морально-етичним вимогам.

Особливі випадки: атестаційна комісія після обговорення та запропонування комітету з присудження ступенів може змінити умови, якщо необхідно підтвердити ступінь, призначений викладачем, і це також можливо відносно особливо успішного учня, який володіє виключними пізнаннями в хортингу. Особи, які уповноважені відбирати кандидатів на отримання ступенів (у результаті екзамену або за рекомендацією) призначаються міжнародною атестаційною колегією хортингу на 5 років.

До складу комісії входять майстри, які мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку й які є членами національної федерації хортингу. Ступені на міжнародний майстерський ранк присуджуються комісією, що складається з майстрів самих високих ступенів і під керівництвом голови міжнародної атестаційної колегії з хортингу. Всі ці ступені повинні бути затверджені Всесвітньою федерацією хортингу. Особливі випадки – якщо особа має виключні заслуги, то національна федерація хортингу може присвоїти їй почесний майстерський ступінь за вагомий внесок у справу розвитку хортингу в країні.

До іспитів допускаються всі учні, які мають рекомендацію тренера. Він несе відповідальність за дотримання дисципліни учнем під час проведення іспиту. Правильній поведінці під час складання іспитів на ступінь спочатку повинен навчити тренер. Єдиною причиною існування в хортингу іспитів на ранки є те, що вони дають можливість хортингістам оцінити рівень свого технічного прогресу, тому для учня під час іспиту важливим є лише одне – зуміти повністю показати результати своїх тренувань. Під час іспиту виконання техніки повинне відповідати певній швидкості, точності та силі рухів.

При цьому фізична сила та витривалість повинні демонструватися без зупинки. Не має бути ні страху, ні вагань. У кожному русі виконаної техніки має відчуватися єдність розуму і тіла. Сходинки ведуть уверх: сходинка за сходинкою. Їх неможливо подолати одразу. Ці слова містить у собі ідею розділення та вказують на метод, необхідний для того, щоб досягнути кінцевої мети шляху хортингу. Саме таке просування по ступенях хортингу дає хортингісту відчуття справжнього шляху бойового мистецтва.

До іспиту на учнівську ступінь хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: неврівноважені й аморальні люди; особи, які вживають горілчані напої; недовірливі люди та дискредитуючи колектив клубу хортингу; нетерплячі учні, не маючі поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні.

До іспиту на майстерську ступінь хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: обмежуються люди з негативною нестійкою психікою, а також з низьким потенціалом розумового рівня; люди, які не вміють самовдосконалюватися та не переслідують такої мети; тренери, які своїми діями пробують зробити дисбаланс в організації (можливе

збільшення періоду підготовки без припинення занять). У суперечливих випадках кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Посмертні ступені можуть присвоюватися як виключні титули.

Така класифікація цілком розроблена засновником хортингу та поширюється на клуби хортингу по всьому світу. За виховною філософією хортинг – є шляхом самовдосконалення людини, яка хоче не тільки випробувати себе фізично та морально, але й постійно вести здоровий і гармонійний спосіб життя. Всі без винятку учні дотримуються такої системи класифікації.

Проміжні ступені хортингу – лише незначні нагороди для учнів, задовольняють їх завзятість і гордість, але справжній послідовник повинен дивитися в майбутнє та розглядати свій шлях якнайширше. Учень, нагороджений певним ступенем (ранком), відразу відчуває себе «присвяченим» в хортингу. Між володарями ранків хортингу існує певна ментальна дистанція відповідно до знань і вмінь спортсменів. 9-й учнівський ранк – це останній ступінь, який має право присвоювати керівник гуртка. Далі він зобов'язаний представити свого учня, якого вважає гідним інструкторського ранку, атестаційній технічній комісії для перевірки фізичної підготовленості, технічних умінь і моральних якостей.

Тут учневі належить кілька дуже складних іспитів. Потім, маючи офіційне підтвердження кваліфікаційної комісії, хортингіст отримує наступну бажану відзнаку – ранк хортингу. Але істинний прихильник хортингу на цьому не зупиниться. Якщо він дійсно любить це мистецтво, й якщо він бореться за свій шлях і ступінь не тільки для того, щоб уміти битися та викликати повагу оточуючих, він піде далі. Тепер, маючи міцну основу у вигляді високого ранку, цей хортингіст буде далі вдосконалюватися в своєму мистецтві, поки не досягне справжньої майстерності. Тому «майстерські ранки» діляться на 3 ступені: 1-й, 2-й, 3-й майстерський ранк. Міжнародним майстерським ранком (1, 2, 3) нагороджують лише абсолютно винятковий людей.

Однак іспити на кожен з них також ускладнюються по мірі зростання ступеня, й отже, і час, що витрачається на підготовку, зростає. Так, наприклад, буде потрібно мінімум 6 років наполегливої роботи, щоб після одержання 1-го майстерського ранку заявитися на іспит на 3-й майстерський ранк хортингу. Не кажучи вже про те, що претендент, який постав перед екзаменаційною комісією, повинен володіти винятковими природними даними. Що ж до 3-го міжнародного майстерського ранку, то він є винятковим, і присуджується як нагорода за все життя, цілком і без залишку віддане хортингу. Учні клубу хортингу мають розуміти, що просування по шляху хортингу – це складний багаторічний процес навчання та виховання, а потім самопізнання та самовиховання.

Іспити – це мета ваших зусиль, що допомагає оцінити ваш прогресі шанс перевірити себе. Випробування на іспитах служать не для того, щоб досягати більш високого ступеня. Їх мета – це ваш власний прогрес Колір кваліфікаційного шеврону на хортовці, шортах змінюється після того, як ви склали іспит. Для кожного учня це радісна подія. Але сенс радості не в тому, що ви склали, а в тому, що ваша наполегливість і витрачені зусилля на шляху до вашої мети знайшли своє відображення в складанні іспиту з хортингу. Важливо не те, що ви склали іспит, а те, як ви старалися, щоб його скласти.

Демонстрація вашої фізичної підготовленості, впевнене виконання техніки та виявлений дух під час проведення екзаменаційних контрольних двобоїв розкривають учення вашими власними силами – це доказ старанної практики хортингу. І навіть якщо ви не склали іспит, але зрозуміли свої помилки, ви все одно отримуєте гарний досвід. Зазвичай, хортингісти, бажаючі складати іспит, допускаються тренером до іспиту за умови, якщо він майже не сумнівається в його успішній здачі.

В іншому випадку, тренер рекомендує учневі потренуватися ще деякий час до повної готовності. В будь-якій секції з хортингу є учні, які володіють дуже добре деякими розділами підготовки, а деякими погано. Найчастіше це трапляється, коли учень не росте в секції з дитинства, а приходить у хортинг підлітком або дорослим. У цих випадках осягнути специфічну бойову техніку, вивчити на високому рівні всі розділи хортингу можна лише глибоко занурившись у тренування, що майже не представляється можливим для більшості сучасних людей. Тому тренер для хортингіста зміщує акцент підготовки.

Наприклад, найчастіше спостерігається те, що учень якісно засвоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони й найбільше вивчається в прикладній секції, та вельми слабко засвоює складну класичну базову техніку хортингу. Для таких учнів також передбачається проведення атестацій, але не по повній школі хортингу, а за спрощеною програмою вільного стилю. Тобто, тільки по змагальній роботі: учні проводять необхідну для атестації кількість двобоїв.

У деяких виключних випадках атестація присвоюється без іспиту переможцям і призерам контактних чемпіонатів з хортингу високого рівня, але з наступним підтвердженням знання розділів хортингу в достатньому обсязі. Всі ці умови проведення атестації надають можливість хортингісту на даному етапі реально оцінити свою технічну підготовленість у хортингу, а також особисто планувати подальшу навчально-тренувальну діяльність.

5.2. Врахування вікових особливостей учнів під час атестації з хортингу

Навчально-виховний процес у гуртку з хортингу будується з урахуванням вікових особливостей учнів, які займаються.

У віці 6–9 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.

Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на тренуванні емоційно-позитивної атмосфери.

У віці 10–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене й триває в більш старшому віці.

У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням дорослої людини.

У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій. Теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами. Для вивчення тем гігієни, лікарського контролю та фізіологічних основ занять необхідно залучати лікаря.

В старших групах розбирається техніка складних технічних і тактичних дій із використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії.

При проведенні практичних занять у молодших групах заняття проводять переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

Протягом усього процесу навчання багато уваги має приділятися страховці та самостраховці.

Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки.

Заняття в спортивному залі необхідно сполучати із заняттями на повітрі. Навчально-виховні заходи проводяться у формі уроку-заняття.

Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тренер разом із лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи та відпочинку, обсягом і інтенсивністю занять.

Наприкінці кожного року учні виконують контрольні випробування з фізичної підготовки, знань техніки, тактики і теорії.

5.3. Основні характеристики багаторічної підготовки атестованих хортингістів

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціальної базової підготовки					Індивідуальної підготовки		Подальшого вдосконалення техніки і тактики хортингу		
	Рік навчання (клас)													
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та більше
Вік учнів, років	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18	18–21	Більше 21
Кількість занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612
Кількість занять у тижневому циклі	3	3	3–4	4–5	4–5	5	6	7	8	9	9	10	11	12
Тривалість заняття, хв.	100-120	100-120	100-120	100-120	100-120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Обсяг занять у місячному циклі, год.	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/ 20	80/ 20	80/20	70/30	70/ 30	65/ 35	50/ 50	35/ 65	30/ 70	30/ 70	25/ 75	20/80	20/ 80	20/80
Виконання кваліфікаційних ступенів хортингу (ранків)	0 ранк	0–1 ранк	1–2 ранк	2–3 ранк	3–4 ранк	4–5 ранк	5–6 ранк	6–7 ранк	7–8 ранк	8–9 ранк	1 інструк. ранк	2 інструк. ранк	3 інструкторський ранк і вище	

5.4. Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) хортингістів

Перший учнівський рівень – група початкової підготовки (6–8 років)	
1 учнівський ранк 2 учнівський ранк 3 учнівський ранк	1. Теорія: – здоровий спосіб життя; – повага до батьків, посильна участь у роботі по дому; – знання етикету хортингу, правил спортивного поводження; – історія виникнення виду спорту; – знання програмних вимог на даний спортивний ступінь. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів; – підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 30 разів; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 30 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 40 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 20 разів. 3. Страховки: – падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; – падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). 4. Акробатична підготовка: – перекиди вперед на підлозі; – перекиди назад на підлозі; – міст на руках із положення лежачи. 5. Базові стійки: – стійка етикету; – нижня позиція етикету; – бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у двобої. 6. Базові пересування у двобої: – підхід кроком уперед; – відхід кроком назад. 7. Базова техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; – нижній блок на місці та в русі; Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; – прямий удар у тулуб на місці та в русі. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі; бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; 9. Техніка захватів і звільнень: – однойменний прямий захват передпліччя; – прямий (передній) захват шиї та передпліччя; – захват передпліччя і тулуба; – захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. 10. Кидкова техніка: – бічна підсічка захватом шиї та руки;

	– передня опорна підсічка; – внутрішня підсічка під п'яту; 11. Техніка партеру: – збивання суперника в партер: виведенням із рівноваги шляхом просмикування на себе, заведення в бік захопленої руки, здавлювання під час захвата ноги; – бічне утримання в партері за голову та руку (основні параметри, варіанти використання у двобої); – утримання в партері за руку і тулуб (основні параметри, варіанти використання у двобої); – вихід з утримання шляхом здавлювання плаваючих ребер, збивання ноги, здавлювання голови суперника ногою; – своєчасна здача сигналом голосом, сигналом руки по хорту, частим постукуванням по партнеру. 12. Спарингова кондиція: – прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – двобій з тінню, 1 раунд 2 хв. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Перша атакувальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 2 двохвилинних демонстраційних двобої зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 10 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: – колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.; – зосередження й відновлення подиху; – зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Другий учнівський рівень – група попередньої та спеціальної базової підготовки	
4 учнівський ранк 5 учнівський ранк 6 учнівський ранк	1. Теорія: – знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; – шкідливі звички: куріння, пияцтво, наркоманія; – дозволена та заборонена техніка на змаганнях з хортингу; – якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість тощо. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; – підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 40 разів; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 20 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км. 3. Страховки: – страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; – падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки.

	4. Акробатична підготовка: – перекид боком на підлозі; – стійка на голові та ліктях; – стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с.; – переворот боком «колесо» (в ліву та праву сторону). 5. Базові стійки: – фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої); – перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). 6. Базові пересування у двобої: – скорочення дистанції (варіанти підскоків); – розриви дистанції (варіанти відскоків); – підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); – відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). 7. Базова техніка рук. Блоки: – внутрішній середній блок на місці та в русі; – зовнішній середній блок на місці та в русі; – схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; – схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; – схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: – бічний удар у підборіддя на місці та в русі; – бічний удар у тулуб на місці та в русі. – удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі; – удар у передпліччя, плече на місці з фронтальної стійки; – прямий удар у стегно; – бічний удар у стегно. 8. Базова техніка ніг. Блоки: – блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; – блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари: – бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; – сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; – задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті; – внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті; – зовнішній круговий удар прямою ногою в голову (на місці та в русі, у розвороті). 9. Техніка захватів і звільнень: – бічний захват шиї та захват шиї ззаду; – прямий захват обох ніг; – захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); – захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). 10. Кидкова техніка: – підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки та шиї, захватом руки і тулуба); – захід на задню підніжку, задня підніжка. – захід на передню підніжку, передня підніжка. 11. Техніка партеру:

	– утримання поперек, вихід з утримання поперек; – больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху; 12. Спарингова кондиція: – прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв.; – біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с. 13. Навчальна практика: – самостійне проведення розминки. 14. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно. 15. Спаринговий тест: 4 двохвилинних демонстраційних двобої зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 16. Медитація: – колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.; – зосередження та відновлення подиху; – зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Третій учнівський рівень – група індивідуальної підготовки	
7 учнівський ранк 8 учнівський ранк 9 учнівський ранк	1. Теорія: – знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; – методика проведення розминки. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів; – підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 60 разів; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см. від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 20 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 40 разів; – тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка: – стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с.; – стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с.; – перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: – низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). 5. Базові пересування у двобої: – зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); – зміна стійки набіганням; – відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: – відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти

	контратак; – блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: – круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); – удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: – внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: – внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; – зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: – захват тулуба двома руками; – захват тулуба ззаду просмикуванням руки; – захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: – бічна підсічка в такт кроків; – кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; – кидок упором ступнею в живіт; – бічна підніжка; – підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; – кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: – зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; – больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; – захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; – задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; – задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: – прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з набіганням; – двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв.; – біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: – самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 1. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація:

	– колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.; – зосередження та відновлення подиху; – зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Інструкторський рівень	
1 інструкторський ранк 2 інструкторський ранк 3 інструкторський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; – підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 70 разів; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 5 см. від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 15 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 45 разів; – тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: – стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с.; – стійка на руках без опори, 5 с.; – рондат, 3 рази. 3. Базові пересування у двобої: Фронтальна стійка: – відхід із лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці; – атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); – атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 4. Базова техніка рук. Блоки: – бічний блок передпліччям верхній/середній на місці та в русі (з підходом, відходом); – ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); – блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: – відкритою долонею (в тулуб, плече, живіт); та в русі ребром долоні (в тулуб, плече, стегно). 5. Базова техніка ніг. Блоки: – накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно. Удари: – зворотнокруговий удар із розворотом п’ятою ноги (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі (на підході, відході). 6. Техніка захватів і звільнень: – захват обох передпліч рук; – захват руки із просмикуванням на себе; – захват ноги із просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: – зачеп однойменної ноги зовні; – зачеп однойменної ноги зсередини з захватом опорної ноги; – підсад стегном і гомілкою; – підхват під ногу зовні; – підхват зсередини; – підбив тазом із перекиданням назад;

	– зворотний кидок через стегно; – кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: – утримання висідом «подушка»; – утримання збоку чи з боку голови висідом; – важіль ліктя животом; – больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; – задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; – переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; – переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). 1. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самостійно. 10. Навчальна практика: – самостійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: – розвідка технічних навичок суперника; – розподіл сил під час двобою; – розподіл сил на термін усього змагання; – ведення двобою з суперником високого зросту; – ведення двобою з низькорослим суперником; – відновлення та продовження опору після одержання сильного удару; – ведення двобою та відбиття атаки в куті хорту; – контроль часу двобою, окремо кожного раунду, готовлячи сили на кінцівку, спурт; – ведення сутички в останні 10 с. двобою. 12. Спарингова кондиція: – бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з набіганням; – двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв.; – підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв. – 30 разів; – біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних демонстраційних двобоїв зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 10 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні.

РОЗДІЛ 6. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

6.1. Організаційно-методичні основи підготовки вихованців гуртка до самостійних занять хортингом

Кінцева мета фізичного виховання вихованців гуртків хортингу закладів позашкільної освіти – до закінчення позашкільного курсу навчання сформувати уміння вправно керувати життєво необхідними руховими діями, адекватно використовувати їх в різних умовах діяльності і життєвих ситуаціях, а також виховати потребу до систематичних занять хортингом.

Для досягнення цієї мети необхідно послідовно і цілеспрямовано озброювати вихованців системою спеціальних знань, умінь та навичок, включати в уроки фізичної культури елементи хортингу, різноманітні навчальні завдання, створювати спеціальні педагогічні ситуації, які б готували учнів до самостійних занять хортингом, фізичними вправами в умовах навчального і подовженого дня школи, в сім'ї і за місцем проживання.

Важливими положеннями в реалізації цих завдань в педагогічному процесі є:

оволодіння знаннями методики самостійних занять хортингом та загальнооздоровчими фізичними вправами в руховому режимі дня;

забезпечення тісного взаємозв'язку навчальної, позакласної і позаурочної роботи з фізичного виховання вихованців;

дотримання основних принципів занять хортингом, прояв учнями сумлінності, ініціативи у навчанні, наполегливості у досягненні мети, у подоланні труднощів;

усвідомлення учнями реальної перспективної лінії свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Дидактичними умовами ефективного формування умінь самостійно займатись хортингом є:

відображення в завданнях занять у секції з хортингу необхідності формування умінь самостійно займатись хортингом, оздоровчими фізичними вправами як об'єкта спеціально-педагогічного впливу;

поєднання різноманітних за способом діяльності методів на основі досягнення єдності їх навчальної, стимулюючої та контрольно-оцінюючої функцій;

взаємопов'язане формування усіх компонентів умінь самостійно займатись хортингом;

методична завершеність і інструктивна спрямованість усіх форм занять хортингом та розвивальними фізичними вправами;

безперервність педагогічного впливу на підготовку учнів до самостійних занять хортингом.

Мета самостійної фізичної підготовки хортингістів

Поняття «фізична підготовка хортингіста» розуміється як методично правильно організований процес рухової діяльності спортсмена хортингу з метою

оптимального розвитку його рухових якостей, сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості, швидкісно-силових якостей.

Підготовка хортингістів до проведення самостійних занять з розвитку фізичних якостей передбачає:

озброєння учнів теоретичними знаннями про фізичні якості спортсмена хортингу;

висування завдань у досягненні оптимального для даного віку розвитку всіх рухових якостей;

навчання учнів виконувати технічні елементи хортингу, фізичні вправи і адекватно добирати їх для розвитку тої або іншої фізичної якості;

озброєння хортингістів методами вправи і їх компонентами (фізичне навантаження, об’єм фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку);

навчання учнів самоконтролю в оцінюванні динаміки розвитку рухових якостей та реакції організму на навантаження;

навчання учнів секції хортингу у складанні плану індивідуальних тренувальних занять з розвитку фізичних якостей.

6.2. Методика самоконтролю у процесі занять хортингом

При регулярних заняттях хортингом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи – суб'єктивні й об'єктивні.

До суб'єктивних показників можна віднести: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття після занять хортингом повинне бути бадьорим, настрій гарним, спортсмен не повинний почувати головного болю, розбитості і відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до тренера з хортингу або медичних фахівців.

Як правило, при систематичних заняттях хортингом сон гарний, зі швидким засипанням і бадьорим самопочуттям після сну. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості і віку. Апетит після помірних фізичних навантажень у процесі занять хортингом також повинний бути гарним. Їсти відразу після занять не рекомендується, краще почекати 30–60 хв. Для угамування спраги варто випити склянку мінеральної води або соку.

При погіршенні самопочуття, сну, апетиту необхідно знизити навантаження, а при повторних порушеннях – звернутися до лікаря.

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять хортингом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму спортсмена. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять хортингом, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто

відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами хортингіста.

Загальновизнано, що достовірним показником тренованості є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження спортсмена хортингу можна провести методом зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток частішання пульсу. Частоту пульсу в спокої приймають за 100 %, різницю в частоті до і після навантаження – за Х. Наприклад, пульс до початку навантаження дорівнював 12 ударам за 10 с, а після – 20 ударам. Після нехитрих обчислень з'ясовуємо, що пульс участішав на 67 %.

Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на визначеному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 хв) тиск знижується нижче вихідного рівня, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний же тиск у хортингіста при легкому чи помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі трохи підвищується.

Відомо, що величини пульсу і мінімального артеріального тиску в нормі чисельно збігаються. Кердо запропонував вираховувати індекс за формулою:

ІК=Д/П, де Д – мінімальний тиск, а П – пульс.

У спортсменів хортингу, здорових людей цей індекс близький до одиниці. При порушенні нервової регуляції серцево-судинної системи він стає великим чи меншим одиниці.

Також дуже важливо зробити оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що при виконанні фізичних навантажень у хортингістів різко зростає споживання кисню працюючими м'язами і мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання.

За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження у спортсмена хортингу. У нормі частота дихання дорослого хортингіста складає 16–18 раз/хв. Важливим показником функції дихання є життєва ємність легень – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Його величина, вимірювана в літрах, залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. В середньому у чоловіків він складає 3,5–5 літрів, у жінок – 2,5–4 літри.

Використання методів, стандартів, антропометричних індексів, вправ-тестів для оцінки фізичного стану організму і фізичної підготовленості хортингістів є процесом медичного лікарського контролю, а для тренера з хортингу – педагогічного контролю, який дає можливість корекції тренувального процесу.

Для оцінки фізичного стану організму спортсмена хортингу і його фізичної підготовленості використовують антропометричні індекси, вправи-тести тощо.

Наприклад, про стан нормальної функції серцево-судинної системи можна судити за коефіцієнтом економізації кровообігу, що відбиває викид крові за 1 хв. Він обчислюється за формулою:

(АТмакс. – АТмін.) х П **, де АТ – артеріальний тиск, П – частота пульсу**

У кваліфікованого спортсмена хортингу, здорової людини його значення наближається до 2600. Збільшення цього коефіцієнту вказує на утруднення в роботі серцево-судинної системи.

Існують дві проби для визначення стану органів дихання – ортостатична і кліпостатична.

Ортостатична проба проводиться так. Хортингіст лежить на кушетці протягом 5 хв, потім підраховує частоту серцевих скорочень. У нормі при переході з положення лежачи в положення стоячи відзначається частішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що частішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, більш 20 – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Ще один досить простий метод самоконтролю за допомогою дихання – це **Проба Штанге** (представили цей спосіб у 1913 році). Спочатку треба зробити вдих, потім глибокий видих, знову вдих, затримати подих, за секундоміром фіксуючи час затримки дихання. В міру збільшення тренованості час затримки дихання у хортингіста збільшується. Добре натреновані спортсмени хортингу можуть затримати подих на 60–120 с. Але якщо спортсмен тільки що тренувався, то затримати надовго подих він не зможе.

Велике значення в підвищенні працездатності взагалі і при фізичному навантаженні зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, фізична сила, координація рухів тощо.

При заняттях хортингом важливо стежити за вагою тіла. Це так само необхідно, як стежити за пульсом чи артеріальним тиском. Показники ваги тіла є одним з ознак тренованості спортсмена хортингу. Для визначення нормальної ваги тіла використовуються різні способи, так звані **зрісто-вагові індекси**. На практиці широко застосовується **індекс Брока**. Нормальна вага тіла для хортингістів ростом 155–156 см дорівнює довжині тіла у см, з якої віднімають цифру 100; при 165–175 – 105; а при рості більш 175 см – більше 110.

За методикою хортингу можна також скористатися **Індексом Кетля**. Вагу тіла в грамах поділяють на ріст у сантиметрах. Нормальним вважається така вага, коли на 1 см росту приходиться 350–400 одиниць – у чоловіків, і 325–375 одиниць – у жінок.

Зміна ваги до 10 % регулюється фізичними вправами, обмеженням у споживанні вуглеводів. При надлишку ваги понад 10 % варто створити строгий раціон харчування на сумісний вплив до фізичних навантажень під час спортивних тренувань з хортингу.

Можна також проводити дослідження статичної стійкості в **позі Ромберга**. Проба Ромберга на стійкість тіла виробляється так: хортингіст стає в основну стійку – ступні разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні знаходяться на одній лінії, носок до п'яти). Визначають час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренованих хортингістів час стійкості зростає в міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно також систематично визначати гнучкість хребта. Фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, харчування міжпозвонкових дисків, що приводить до покращення рухливості хребта і профілактики остеохондрозу. Гнучкість хребта залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язувань і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Для виміру гнучкості хребта використовують простий пристрій із планкою, що переміщається.

Регулярні заняття хортингом не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак варто пам'ятати, що самостійні заняття хортингом не можна проводити без лікарського контролю, і, що ще більш важливо, самоконтролю.

6.3. Оптимальна рухова активність для здоров'я і працездатності

Загальновизнано, що оптимальний рівень рухової активності – визначальний фактор профілактики захворюваності і підтримки високої психофізіологічної форми. Причому досягнення сучасної фізіології переконливо свідчать про те, що оптимум будь-якої функції, в тому числі і рухової активності, має виразні індивідуальні особливості.

Скільки ж треба рухатися людині, щоб забезпечити собі здоров'я, працездатність і довголіття? Співробітники Української федерації хортингу пропонують наступний тижневий руховий режим для людей різного віку:

дошкільнятам – від 21 до 28 год;

школярам – від 14 до 21 год;

студентам – від 10 до 14 год;

службовцям – від 6 до 10 год.

Отже, кількість годин рухової активності з віком зменшується у зв'язку із зайнятістю навчанням, а у подальшому з трудовою діяльністю. Однак заповнюються ці відведені наукою 10–14 год на тиждень фізичною підготовкою будь-якої спрямованості.

Статистика невблаганно свідчить, що до 30-ти років люди різко знижують свою рухову активність, а далі – ще більше. Але ж від цього в рішучій мірі залежать темп і вираженість старіння. Поступове збільшення часу, який виділяється для оздоровчого тренування – головна тенденція, яка повинна визначати руховий режим людини до глибокої старості. У віці 60–75 років потрібно витрачати на фізкультурні заняття більше часу, ніж у віці до 30 років.

Істотну роль серед чинників профілактики гіпокінезії у спортсменів хортингу грають заняття з фізичного виховання. Численними дослідженнями

показано, що вони сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності та успішності.

І тим не менше, за результатами досліджень Української федерації хортингу, тижнева кількість годин, витрачених на фізичні вправи, в тому числі і обов'язкові заняття з фізичного виховання, склала в середньому 4 год, що значно нижче рекомендованих.

Які ж індивідуальні особливості рухової активності у спортсменів хортингу і вплив на неї програмних занять з фізичного виховання? Дослідження вчених і фахівців Української федерації хортингу виявили, що індивідуальні відмінності ходьби у 124 хортингістів чоловічої статі у віці від 16 до 18 років варіюють у середньому за добу від 13 000 до 6 000 кроків.

Але у тих, хто не тренується, а займається навчальною діяльністю, ці показники менші. Дані дослідження показали зниження рухової активності людей, зайнятих розумовою працею. Це свідчить про великий вплив на людей соціальних факторів, що приводять до гіпокінезії і факторів ризику різних захворювань, і в першу чергу, захворювань серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити і так звану «студентську» патологію – захворювання шлунково-кишкового тракту, значно знижують як розумову, так і фізичну працездатність.

Вплив різних факторів на рухову активність хортингіста

На рухову активність школярів впливає безліч факторів: пори року, кліматичні умови, місце проживання, вік і індивідуальні особливості прояву добової рухової активності.

Потреба в рухах змінюється у залежності від сезону року. Взимку в порівнянні з літом вона знижується у молодших школярів в 1,5–2 рази, це супроводжується також зниженням основної функції та обміну речовин школярів. Навесні імунітет організму підвищується, особливо у травні. Особливо у дітей влітку під час канікул при вільному руховому режимі і при сприятливих кліматичних умовах він найбільш високий. У цей час біологічна потреба в рухах значною мірою задовольняється. Рухова активність у різні сезони однакова тільки у спортсменів хортингу при раціональному тренуванні.

Не варто збільшувати добову рухову активність взимку до весняних або навіть літніх рівнів. У цю пору року варто робити упор на організовані форми. Але навесні і восени можна сміливо насичувати режим дня різними рухами.

Рухова активність також залежить і від кліматичних умов. У районах північної України вона на 40–60 % менше, ніж в середній смузі чи в умовах жаркого клімату, в літній період вона на 2–3 тисячі кроків нижче в порівнянні з іншими сезонами року.

Величина рухової активності залежить і від місця проживання: у школярів, які проживають в містах, її обсяг менше, ніж у дітей з сільської місцевості.

Великий вплив на рухову активність людини надає вік. У здорових школярів, які правильно розвиваються, добове число рухів з віком поступово підвищується з року в рік, і це наростання триває у дівчаток аж до 10-річного віку, у хлопчиків тенденція до збільшення зберігається і в наступний рік життя.

Не варто залишати поза увагою і індивідуальні особливості прояву добової рухової активності. Доведено, що на формування індивідуальних особливостей

(здібностей, характеру, форми поведінки, в тому числі рухової) впливають типологічні властивості нервової системи. Серед учнів виділяють врівноважених, збудливих і інертних дітей, у яких добова рухова активність не однакова. У збудливих вона більше, у інертних – менше, ніж у дітей з врівноваженими нервовими процесами.

Також індивідуальність рухової поведінки проявляється і в розподілі рухів за годинами. Наприклад, багаторазові підйоми рухової активності протягом дня зберігаються у всіх дітей, але частота і висота підйому рухової активності може відрізнятися від середніх показників, характерних для даного віку. Найбільш різкі підйоми її у збудливих дітей, дещо менше у врівноважених, і найнижчі – у інертних.

Дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку лише в тому випадку, якщо в її режим життя буде включений достатній обсяг організованих форм рухової активності.

Рухова активність повинна сприяти гармонійному розвитку дитини в широкому сенсі цього слова. Перш за все, оптимально впливати на фізичний і розумовий розвиток, зміцнювати здоров'я і неспецифічну реактивність, забезпечувати високу працездатність в наступні періоди життя людини.

6.4. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять

Роль фізичних тренувань у профілактиці різних захворювань, в першу чергу серцево-судинних, безперечна, і важливість фізичних вправ у наш час добре відома кожному, Проте, не можна сказати, що інтерес до фізкультурних занять, відзначається у 100 % всього населення. Разом з тим, зрозуміло, що рівень і темпи вирішення проблем, організація фізичної активності залежить, перш за все, від людей, їх фізичної культури, яка визначає і розуміє, і мотиви, і установку на дію.

Визначення мети та обліку індивідуальних особливостей

У різні періоди життя людини характер фізичної активності визначений особливостями її життєдіяльності.

Для людей молодого віку формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами можливо лише при умови орієнтування їх на нові цілі та нові режими фізичної активності у порівнянні з уже досягнутими як спортивної, так і оздоровчої спрямованості. Розвиток сили і витривалості, оволодіння вміннями і навичками оперативного мислення в складних ситуаціях – основні напрями спортивної підготовки та фізкультурних занять у цей період.

У наступні роки (від 35 до 60 років) основним мотивом для постійної і достатньої фізичної активності є збереження здоров'я, досягнутого рівня працездатності, профілактики різних неспецифічних захворювань.

Управління процесом самостійних занять

Керувати – це не придушувати, не нав'язувати людині розвиток, що суперечить його природі, а, навпаки, максимально враховувати природу процесу, раціонально узгоджувати кожний вплив на процес з його логікою. При керованому процесі рухової активності (організовані або самостійні заняття

фізичними вправами), як і будь-якому іншому, свобода дій виступає як пізнана необхідність.

При управлінні процесом фізичного тренування будь-якої спрямованості (або спортивної, або оздоровчої) необхідно використовувати всі психофізіологічні програми переорієнтації та формування усвідомленого сприйняття і поведінки, спираючись на які, можна оптимізувати або створити новий життєвий стереотип.

Для того, щоб управляти цим процесом, необхідно створити організаційно-методичну програму дій щодо реалізації поставленої мети і завдань фізичного тренування при самостійних заняттях.

При цьому необхідно виконати наступні умови управління, засновані на положеннях педагогіки:

знання структури і функціональних, основ фізичних дій тренувальних режимів;

системне освоєння малих фізичних навантажень з подальшим переходом на середні і стресові вправи;

поетапне формування фізичних дій з відпрацюванням всіх елементів і оцінкою пристосувальних і адаптаційних реакцій організму на. кожному етапі;

операційний контроль освоєння фізичних програм малих, середніх і стресових навантажень.

Слід зазначити, що однією з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального відношення до свого власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи зміцнюють також здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність.

Для того, щоб функціональні системи організму людини адекватно реагували на дію усіх чинників, які впливають на неї, необхідно вчасно і систематично розширювати діапазон їх можливостей. Таким своєчасним для молоді періодом є вік від 16 до 20 років. При цьому дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру варто домагатися максимального (індивідуально для кожного) розвитку і удосконалення фізичних і психічних якостей, а потім протягом життя підтримувати їх на належному рівні. Необхідно також сказати, що накопичувати резерви здоров'я, необхідно до 25 років, а потім їх підтримувати, причому, чим більше їх вдається накопичити, тим довше – природно, при розумному використанні – можна буде їх витрачати.

Одним з основних чинників, які впливають на регулярність занять хортингом, є **мотивація**. Відомо, що мотивація – це енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини, усвідомлена причина його активності, спрямована на досягнення мети. Таким чином, мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. В свою чергу, потреба – це нестаток у чомусь, який проявляється в підвищенні

стану напруги психіки і відбивається у свідомості людини у виді бажань, схильностей, потягів.

Необхідно сказати, що мотиви самостійних занять хортингом умовно поділяють на загальні й конкретні, що не виключає їх співіснування. До перших відносять бажання займатися оздоровчим хортингом взагалі (а чим займатися конкретно – байдуже). До других – бажання займатися хортингом як видом спорту або конкретними фізичними вправами, виступати на змаганнях.

Одержуючи інформацію про необхідність правильного рухового режиму, хортингісти осмислюють її і, в залежності від якості сприйняття почутого, виконують рух з більшим або меншим ефектом. Усвідомлюючи мотиви своєї діяльності, вони з більшою увагою слухають викладача з хортингу, з більшим бажанням повторюють за ним фізичні вправи, виконуючи їх в оптимальному для себе режимі, з більшою відповідальністю підходять до самостійних занять хортингом у позаурочний час.

6.5. Форми організації самостійних занять хортингом

Історично в нашій країні склалися дві основні форми організації фізичної активності людей: група регламентованих форм, що забезпечуються державними програмами і здійснюються за рахунок коштів національного бюджету, і самостійні або самодіяльні форми організації фізичної активності. У системі хортингу переважно застосовуються другі форми.

Самостійні фізкультурні заняття в свою чергу поділяються на індивідуальні, малогрупові і колективні.

Хортингісти, які самостійно займаються, повинні знати правила проведення занять, основні механізми отримання тренувального ефекту. Важливими є й знання, і володіння навичками самоконтролю. Важливе значення має підбір форми занять, місця їх проведення, правильної екіпіровки, спортивного інвентарю або його самодіяльних аналогів.

Оволодіння фізкультурними навичками – не тільки ознака загальної культури людини, а й нагальна необхідність нашого часу З огляду на все вищенаведене, і у зв'язку з високими вимогами щодо фізичного виховання, які виставлені до хортингістів, виникає необхідність самостійних занять за завданням викладача. Самостійна робота хортингістів з фізичного виховання повинна бути спрямована на збереження і зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; підготовку до виконання залікових нормативів.

Найбільш доступними і ефективними засобами фізичного виховання в домашніх умовах є **ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ)**, атлетична гімнастика, комплекси вправ за коловим тренуванням, ходьба, біг тощо.

Гігієнічною гімнастикою можна займатися в будь-який зручний час дня, через 1,5–2 год після прийому їжі і за 1–2 год перед сном. Для самостійних занять можна використовувати різні комплекси, рекомендовані літературою. Виконання комплексів вправ РГГ сприяє швидшому пристосуванню організму людини до ритму трудового дня. Це досягається завдяки тому, що в кору головного мозку надходить потік нервових імпульсів від безлічі рецепторів, розташованих у м'язах,

сухожиллях, зв'язках, суглобах, які завдяки тимчасовим зв'язкам забезпечують більш досконале пристосування організму, скорочуючи період впрацьовування. Найкраще виконувати вправи РГГ на свіжому повітрі або в гарно провітрюваному приміщенні і закінчувати водними процедурами, або душем, який сприяє підвищенню опірності організму до факторів переохолодження.

При складанні комплексів РГГ необхідно визначити обсяг і інтенсивність, розташувати зміст вправ у певному порядку. Всього в комплексі може бути від 8 до 15 вправ.

Приступаючи до занять, треба підібрати по своїх силах гантелі доступної ваги, гирі, штанги і пружність амортизаторів. При правильному підборі обтяжень можна повторювати кожну вправу 8–10 разів в одному підході Далі складають комплекси і план занять. У комплекс можна включати 12–15 вправ з гантелями; 8–10 з амортизаторами; 6–8 з гирями, 5–7 зі штангою або грифом штанги. Повторення кожної вправи залежить від маси спортивного снаряду. Звичайно, чим більше вага снаряду, тим менше підходів.

Для більш інтенсивного розвитку м'язів, максимального збільшення їх обсягу і маси тіла рекомендується тренуватися з більшою масою спортивного снаряду, зменшуючи кількість повторень. Якщо потрібно збільшити витривалість м'язів, слід вправлятися з невеликою масою, збільшуючи кількість повторень до 16 разів на підході і більше. Дозування змінюється у залежності від цілей тренування.

Займатися слід щодня протягом 20–40 хв (бажано в один і той же час) через 1–1,5 год після їжі або до їжі, включаючи 2–3 комплекси. Перший комплекс починають з виконання декількох вправ без обтяження, щоб організм поступово включився в роботу. У другий комплекс входять вправи з обтяженням для дрібних м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок. Потім переходять до вправ третього комплексу – для м'язів спини, черевного пресу і нижніх кінцівок.

Після кожного комплексу вправ слід робити інтервали відпочинку протягом 1–2 хв. Відпочинок повинен бути активним.

Доступною формою домашніх занять є комплекси вправ колового тренування, що дозволяють ефективно впливати на організм хортингістів поступовим збільшенням числа повторень вправ у колі, вибором комплексу вправ різної складності, а також регулюванням дозування режимів роботи і відпочинку (складання комплексів проводиться на методико-практичних заняттях).

Біг забезпечує можливість регулярного тренування в будь-який час і в абияку погоду, тим більше, що число шанувальників його не убуває. Оздоровчим вважається біг в темпі від 170 до 200 кроків за 1 хв, тривалістю не менше 20 і не більше 40 хв, 3–4 рази в тиждень.

Не слід бігати, низько опускаючи голову, а також закидаючи, оскільки це ускладнює дихання. Лікті повинні бути зігнуті під прямим кутом без скутості. Бігти слід за рахунок активних рухів стегон, а гомілку переносити маятникоподібно. Постановка ступні на ґрунт здійснюється зверху вниз, як при ходьбі по сходах. У момент зіткнення ступні з опорою, вона повинна бути напруженою. Ногу рекомендується ставити на землю всією ступнею, довжина

кроків приблизно 50–80 см. На перших заняттях здійснюється вибір маршруту, темпу ходьби. У наступних – чергують ходьбу з бігом.

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму. Для підвищення тренувального ефекту на окремих відрізках або на всій дистанції темп ходьби можна збільшувати. Ходьба зі швидкістю 6–7 км/год помірно активізує діяльність органів кровообігу, дихальної та інших систем організму. Залежно від рівня фізичної підготовки, віку, статі довжина маршруту коливається від 2 до 10 км.

Ритмічна гімнастика підвищує загальну працездатність, поліпшує здоров'я, створює не тільки «м'язову», а й емоційну радість. Це – відмінний засіб тренування витривалості. Рухлива діяльність під музику загальнодоступна і ефективна. Займатися нею можуть жінки і чоловіки різного віку і здібностей. Це – своєрідний біг «підтюпцем» тільки під музику і з додаванням гімнастичних вправ у ритмі диско. Різні акценти відбилися в назвах: аеробіка, дискоробіка, тонізуюча гімнастика, джазгімнастика, шейпінг. Оптимальна частота занять – 2–3 рази на тиждень по 45–50 хв. Крім перелічених форм самостійних занять можна займатися велопрогулянками і плаванням.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або в групі з 3–5 чоловік. Кожне самостійне заняття як і будь-яка форма фізичної культури незалежно від тривалості занять (10 хв або 1,5 год) складається з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

6.6. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ хортингу

Основні показники фізичного навантаження – обсяг і інтенсивність (довжина подоланих відрізків і число повторень вправ, їх тривалість і характер відпочинку).

Обсяг фізичного навантаження визначається числом вправ, виконаних за одиницю часу (заняття, тиждень, місяць, рік) обсяг виражається в конкретних одиницях: в числі пройдених кілометрів (лижні гонки, біг, плавання) – циклічні вправи і в годинах – ациклічні вправи. Інтенсивність фізичного навантаження – це обсяг фізичних вправ, виконаних з певною швидкістю, тобто шлях, пройдений в одиницю часу з певною потужністю, при певній щільності занять. Інтенсивність навантаження пов'язана з напругою зусиль учнів при виконанні вправ.

Показниками її можуть служити частота серцевих скорочень (ЧСС), швидкість пересування спортсмена, виражена у відсотках від змагальної швидкості, і вміст лактату в крові. Наприклад, у залежності від величини показників ЧСС і швидкості виконання прийомів хортингу, інтенсивність в тренуванні класифікується таким чином: низька – 120–140 уд/хв або 55–70 %; середня – 140–160 уд/хв, 70–85 %; близькозмагальна – 160–175 уд/хв, 85–95 % змагальна – 175–190 уд/хв, 95–100 %; максимальна 190 уд/хв, 100 %.

Інтенсивність навантаження виражається абсолютними і відносними показниками. Абсолютні показники – це фізичні одиниці виміру (м/с, км/год, частота руху), відносні – швидкість у процентах (%) від змагальної, з якою хортингіст проходить певний відрізок або всю дистанцію

Фізіологічний вплив інтенсивності навантаження характеризується зміною показників діяльності провідних систем організму: ЧСС (уд/хв), споживання кисню (мл/хв/кг) тощо. При проведень навчально-тренувальних занять з хортингістами для оцінки величини навантаження можна скористатися формулою:

К = (ЧСС після бігу х ЧСС через 10 хв) / (ЧСС після бігу – ЧСС вихідна) х 100 %,

де К – коефіцієнт відновлення, інакше швидкість відновлення пульсу до 10-ї хв після бігу; ЧСС після бігу – величина пульсу відразу після бігу, підраховується за 10 с відразу після подолання дистанції або фізичного навантаження; ЧСС через 10 хв – величина пульсу; через 10 хв після бігу або виконаного фізичного навантаження; ЧСС вихідна – величина пульсу до заняття. Розрахунком коефіцієнту відновлення К можна планувати бігове навантаження (довжину дистанції і швидкість бігу) або інше фізичне тренувальне навантаження. Одні з компонентів навантаження можна збільшити якщо К становить менше 80 %.

6.7. Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень

Для сучасного спортивного тренування у системі хортингу характерне поступове збільшення обсягу роботи і величини тренувальних навантажень. Це дозволяє на кожному новому етапі вдосконалення, пред’являти до організму спортсмена вимоги, які наближаються до границі його функцій них можливостей, що має величезне значення для бурного протікання пристосувальних процесів.

При поступовому збільшенні тренувальних навантажень обумовлюють наступні спрямованості інтенсифікації тренувального процесу:

відносно вузьку спеціалізацію;

плавні зміни співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в бік збільшення дальше останньої;

збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100–200 до 1300–1500 г;

збільшення кількості тренувальних занять протягом тижневого мікроциклу від 2–3 до 12–20 і більше;

збільшення кількості тренувальних занять протягом дня від 1 до 3;

збільшення кількості занять з великим навантаженням протягом тижневого мікроциклу до 5–7;

збільшення кількості занять, які викликають глибоку мобілізацію відповідних функцій них можливостей організму спортсменів;

збільшення кількості змагальних стартів.

Поступове розширення застосування доповнювальних факторів: фізіотерапевтичних і психологічних, фармакологічних засобів з метою підвищення працездатності спортсменів в тренувальній діяльності і прискорення відновлювальних процесів також сприятиме успішності самостійних занять хортингом.

6.8. Самоконтроль під час самостійних занять хортингом

Основні поняття

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму хортингістів, які займаються фізичними вправами і спортом.

Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив заняття фізичними вправами і спортом на організм хортингістів, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом. Він необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушень у стані здоров'я.

Діагностика стану здоров'я – короткий висновок про стан здоров'я хортингіста за результатами лікарського контролю.

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму.

Критерії фізичного розвитку – стан основних форм і розмірів тіла, функціональних здібностей організму. До них відносяться: постава, стан кістяка і мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб.

Антропометричні показники – це комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку. До них відносяться: довжина і маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень, ручна і станова динамометрія тощо.

Періодизація самостійного спортивного тренування

Як відомо, на сьогоднішній час, спортсмени тренуються цілий рік. Тренування протягом року розбивається на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. В останні роки, періодизація тренувального процесу отримала подальше розповсюдження. Цей принцип, безперечно, відіграв свою роль на визначному етапі розвитку хортингу.

Отже, на сьогоднішній день його застосування, в якийсь мірі стримує ріст спортивних результатів. В теорії періодизації є недоліки. До них відносяться, різноспрямована побудова тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності) у різні періоди. Згідно ідеї періодизації у підготовчому періоді, відбувається переважно, ріст обсягу навантаження з деяким запізненням підвищення інтенсивності, тобто як прийнято говорити, складається фундамент майбутніх спортивних досягнень.

У змагальному періоді обсяг навантаження стабілізується, або знижується, а інтенсивність різко зростає. Як правило, довготривалість періодів складає від 1–2 до 4–6 місяців і зміна навантаження в періодах, згідно теорії, відбувається поступово. Уся ця, на перший погляд, обґрунтована система, не враховує головного – біологічного впливу тренування на організм спортсмена, його адаптацію до подразника. Тому і не дивно, що деякі спеціалісти змушені відмовитися від теорії періодизації.

Об’єм м’язової роботи, її інтенсивність, не відокремлені один від одного. Ми, неправомірні говорити про те, що довготривалі функцій ні і структурні зміни проходять за рахунок росту обсягу тренувального навантаження. На основі дослідів, зміни різних функцій у хортингістів під впливом тренувальних навантажень, ми можемо стверджувати, що функціональний стан організму хортингіста важко утримати відносно незмінним протягом 5–10 днів. В дослідженнях не спостерігається, що сила м’язів, їх працездатність утримувались більше, ніж 7–10 днів без відповідного підкріплення.

Оскільки програмується підвищення навантаження протягом довготривалого часу (1–3 місяці), то природно неможливо врахувати ці коливання, хоча, в принципі теорія припускає періодичне зниження навантаження в одному-двох тренуваннях. Якщо в теорії принцип поступовості зміни навантаження, то неможливо в більшості випадків погоджувати змін навантаження зі станом організму. Наскільки довго триваліша вихідна і вхідна частина хвилі тренувального навантаження, тим більші повинні бути розходження між станом організму і навантаженням, яке заплановане.

Чим триваліше проходить підвищення або зниження навантаження, тим слабше відповідна реакція організму на даний подразник, внаслідок адаптації до нього. При такій побудові навантаження, з однієї сторони, складаються умови, які викликають напружену діяльність різних функцій (оскільки вимагається все більший і більший подразник, а умов для відношення організму немає, тому що після великих навантажень немає різкого зниження обсягу навантажень, з другої сторони відбувається зниження тренованості при тривалішому зменшенні навантаження).

Крім того, зміна функції серцево-судинної, дихальної систем, обміну енергії, водно-мінерального обміну, лабільності нервово-м’язового апарату у відповідь на тренувальне навантаження несе фазовий характер. Різні функції, після навантаження; відновлюються гетерохронно. Підвищення працездатності у спортсменів спостерігається тільки після відновлення більшості функцій.

А це досягається тільки при різкому зниженні навантаження після великого обсягу та інтенсивності тренування. Оскільки у хортингу функціональні і морфологічні перебудови в організмі спортсмена пов’язані, передусім, з величиною подразника, навантаження обумовлює відповідну реакцію організму. В принципі можна підібрати таку малу інтенсивність навантаження при якій тренування навіть з великим обсягом, навантаження не буде проводити до істотного розвитку сили і швидкості (швидкісно-силових якостей).

Хортинг має свої специфічні співвідношення обсягу і інтенсивності м’язової роботи. У роботі, яка пов’язана з розвитком витривалості, при збереженні на кожному етапі визначеної інтенсивності, провідне значення має обсяг роботи. Дане правило повинно зберігатися з оптимальними коливаннями у всіх періодах. Якщо стати на протилежну точку зору, то виходить, що, наприклад, у хортингу, згідно існуючої періодизації у підготовчому періоді, спортсмен повинний при побудові навантаження, передбачати спочатку збільшення обсягу, потім його стабілізацію, при зменшенні обсягу навантаження, інтенсивність повинна підвищуватися.

Якщо притримуватися прийнятої точки зору, згідно якої на етапі підготовчого періоду, великі за обсягом навантаження з відносно малою інтенсивністю (в противному випадку роботу неможливо виконати) повинні викликати в організмі довготривалі функціональні і морфологічні зміни, тоді ясно, що організм спортсмена підготовлений до таких самих навантажень. А змагання вимагають роботу з більшою інтенсивністю. Оскільки відбуваються довготривалі зміни, на перебудову також треба багато часу. Таким чином, нераціонально витрачається велика праця хортингіста.

Припускаємо, що збільшення спортивних результатів можливо лише у тих випадках, коли цьому відповідає навантаження. Справа виявляється не у трансформації, а у складанні умов адаптації організму у відповідності спортивних результатів. Природно, виникає запитання, якщо різноспрямоване співвідношення обсягу та інтенсивності вимагає тривалої роботи й оптимальних обсягів інтенсивності навантаження, то навіщо будувати таку невигідну модель тренувального процесу. Пропонуємо будувати тренувальне навантаження, як за обсягом так і за інтенсивністю з врахуванням спортивних результатів, не протиставляючи обсяг навантаження її інтенсивності, тобто періодично навантаження і напругу, які характерні для змагань.

Спортсмени хортингу, які дотримуються цих закономірностей побудови тренувального процесу, як правило, успішно виступають на змаганнях протягом року. Якщо спортсмени показують кожних один-два місяці протягом року результати, що перевищують його минулі досягнення, то це говорить про те, що в їх тренуваннях немає підготовчих періодів. Протягом всього річного циклу обсяг і інтенсивність їх навантажень знаходяться в оптимальних співвідношеннях.

Під керівництвом Української федерації хортингу був проведений експеримент, у якому спортсмени використовували в підготовчому періоді навантаження яке за інтенсивністю відповідало навантаженню змагальному періоду. Така підготовка виявилася значно ефективнішою в порівнянні з традиційною. Так тренуються сильніші хортингісти України, члени національної збірної команди.

Правильно побудоване тренування повинно готувати спортсмена до тієї м’язової діяльності, яка необхідна на змаганнях. Деякі тренери відзначають, що фундамент спортивної форми закладається в підготовчому періоді, за рахунок підвищення обсягу навантаження з відносно невеликою інтенсивністю. Але, коли ми розглянули, то такий фундамент зробити неможливо, сама термінологія не підходить до динамічної характеристики функціонального стану спортсмена. Жива система не може знаходитися в довготривалій стаціонарній рівновазі.

6.9. Показники самоконтролю під час занять хортингом

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушення в стані здоров'я. Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження і складається з обліку

суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимості навантажень тощо) і об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометр).

Самоконтроль необхідно вести в усі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, а й привчає свідоміше ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни, режиму навчання, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику самоконтролю.

Поняття спортивної форми і тренованості хортингіста

Спортивна форма – це стан оптимальної (найкращої) готовності спортсмена до досягнення найкращого результату. Її слід розглядати, як результат набуття, в процесі тренування, кількісних змін, що дають якісно новий стан.

Спортивна форма характеризується комплексом фізичних лікувально-контрольних, психологічних і інтегральних ознак, як свідчать про високий розвиток фізіологічних функцій і спільної діяльності всіх головних систем організму. Тільки наявність всіх цих компонентів, а також гармонійних їх взаємовідносин, дають можливість думати про те, що спортсмен знаходиться у спортивній формі.

Спортивна форма не може бути ні відмінною, ні поганою. Що може бути краще найкращого? Під тренованістю хортингіста розуміється комплексний стан організму спортсмена, який характеризується високим рівнем функцій них можливостей, що у поєднанні з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовленістю визначає можливість показу високих спортивних результатів.

У процесі розвитку тренованості вдосконалюється функціональний етап всіх органів і систем організму, діяльність його ЦНС, яка поєднує функції всіх органів в одне ціле, тому можна сказати, що тренованість – категорія біологічна. Її слід розглядати в декількох аспектах:

педагогічному;

медичному;

психологічному;

соціальному.

До педагогічного аспекту віднесена технічна і тактична підготовленість, до психологічного – психологічний стан спортсмена, його моральні і вольові якості, до медичного – морфологічні показники організму і стан здоров’я; до соціального – місце спортсмена у суспільстві, його умови життя, мотивація занять хортингом, різні властивості характеру. Більшість тренерів дотримується думки, що тренованість – це комплексний стан, який відображає всі функції організму. Згідно теорії спортивного тренування, в організмі, спортсмена в процесі розвитку тренованості, можна виділити три етапи: перший – підвищення тренованості, другий – досягнення спортивної форми, третій – зменшення тренованості.

Спеціалістів цікавить питання, що загального і в чому відмінність між спортивною формою і станом тренованості? Загальне між ними полягає в тому, що рівень тренованості – це база для спортивної форми. Можна сказати, що спортивна форма – це один із етапів розвитку тренованості, тобто складова частина тренованості, яка дозволяє показати себе на змаганнях, високий

спортивний результат. Крім цього, спортивна форма і стан тренованості – це комплексні поняття, що відображають всі функції організму хортингістів. Найбільш високий рівень тренованості відповідає спортивній формі.

Різниця у тому: по-перше характерною рисою спортивної форми є показ даними спортсменами високого спортивного результату, а стан тренованості забезпечує досягнення визначного результату, причому не обов'язково самого високого. По-друге, спортивна форма як одна з фаз розвитку тренованості, не може існувати дуже довго. В процесі тренування, обов'язково наступає такий момент, коли вона може бути загублена. Стан тренованості зберігається протягом всього часу занять спортом, досягаючи найвищого рівня в період спортивної форми і знижується у перехідному періоді.

Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. В даний час ЧСС розглядається одним з головних і найбільш доступних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи і її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини в стані спокою зазвичай коливається у жінок в межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50–60 уд/хв, причому це зменшення починається зі зростанням тренованості. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артеріях після 3 хв відпочинку, за 10, 15 або 30 с, після чого виробляють перерахунок отриманих величин за 1 хв.

Вимірювання ЧСС проводиться відразу ж в перші 10 с після роботи. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження і наскільки швидко знижується після навантаження. За цим показником хортингіст повинен стежити, порівнюючи ЧСС у спокої і після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хв.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у хортингіста постійна, то можна говорити про хороше відновленні організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вище, то організм не відновився.

Значне почастішання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів втоми, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-ростові індекси. У практиці широко використовують **Індекс Брока**.

Нормальна вага тіла для людей зростом від 155 до 165 см = довжина тіла – 100 см;

165 – 175 см = довжина тіла – 105 см;

175 і вище см = довжина тіла – 110 см.

Більш точну інформацію про співвідношенні фізичної ваги і конституції тіла дає метод, який крім довжини тіла враховує і окружність грудної клітини.

Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій. Дуже істотний показник, що відображає психічний стан хортингіста. Заняття завжди повинні доставляти насолоду. Настрій можна вважати хорошим, коли людина впевнена в собі, спокійна, життєрадісна; задовільним – при нестійкому емоційному стані і незадовільним, коли людина засмучена, розгублена, пригнічена.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У хортингістів погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або через невідповідність функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути гарним (відчуття сили і бадьорості, бажання займатися), задовільним (млявість, занепад сил), незадовільним (помітна слабкість, стомленість, головні болі, підвищення ЧСС і артеріального тиску в спокої тощо).

Втома. Втома – це фізіологічний стан організму, що виявляється в зниженні працездатності у результаті проведеної роботи. Вона є засобом тренування і підвищення працездатності. У нормі стомлення має відбуватися через 2–3 год після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підібраного фізичного навантаження. З втомою слід боротися тоді, коли вона починає переходити в перевтому, тоді коли стомлення існує наступного ранку після тренування. Орієнтовна схема зовнішніх ознак втоми приведена у таблиці.

Зовнішні ознаки втоми під час занять хортингом

Ознака втоми	**Ступінь стомленості**		
1	**2**	**3**	**4**
	Невелика	**Значна**	**Дуже значна (велика)**
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або блідість, синюшність
Пітніння	Невелике	Велике (плечовий пояс)	Дуже велике (весь тулуб), поява солі на скроні, плечах, шиї
Рух	Швидка хода	Невпевнений крок, хитання	Різкі хитання, відставання при ходьбі, бігу, на тренуваннях розкоординація рухів у вправах
Увага	Гарне, безпомилкове виконання вказівок	Неточність у виконанні команд, помилки при зміні напрямків руху	Занадто повільне виконання команд, сприймаються тільки голосні команди та сигнали
Самопочуття	Ніяких скарг	Скарження на втому, біль у ногах, задишку, серцебиття	Скарги на втомленість, біль у ногах, задишку, головний біль, печіння в грудях, нудоту, і навіть блювоту. Стан тримається довго

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, наступаючий відразу – викликає почуття бадьорості, прилив сил. При характеристиці сну відзначається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит. Чим більше людина рухається, займається фізичними вправами, тим краще вона має харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при захворюваннях і хворобах, при переутомленості. При великому інтенсивному

навантаженні апетит може різко понизитися. Отже, на підставі апетиту, хортингіст може судити про співвідношення фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як добрий, задовільний, знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна і знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися.

6.10. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення хортингіста до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і удосконалює практичні вміння та навички, що здобуваються в фізичному вихованні.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Воно може бути пов'язане з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним тощо.

Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

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

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

Самоаналіз вимагає розгляду досконалої дії, вчинку, причин, що викликали це (наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу вправ у режимі дня може бути викликаний – додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання тощо); допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки в наступний раз. Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю

самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощі досягнення цілей, які хортингіст ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що хортингіст починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. 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 представлена наступним чином.

Мета – формування фізичної культури особистості.

Завдання діяльності:

1. Включити хортингістів до здорового способу життя і зміцнити здоров'я.
2. Активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність.
3. Сформувати морально-вольові якості особистості.
4. Оволодіти основами методики фізичного самовиховання.
5. Поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Загальна програма повинна враховувати умови життя, особливості самої особистості, її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання.

Особистий план фізичного самовиховання хортингіста

Завдання	Використовувані засоби і методи	Зміст засобів	Дні занять
Зміцнення здоров'я, загартовування організму, включення до здорового способу життя	Ранкова гімнастика, фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, режим дня	Комплекс з 10 вправ (їх опис); контрастний душ, повітряні ванни; дотримання режиму дня, сну, харчування; прогулянка перед сном 30 хв; пересування з гуртожитку до вузу і назад пішки	Щоденно
Вироблення наполегливості	Обов'язкове виконання наміченого на день, тиждень	Підйом о 6 год 30 хв, відхід до сну в 22 ч; заняття фізичними вправами по 45 хв в 18 % самопідготовка з 19 до 21 год	Те ж
Виховання координаційних здібностей	Вправи на розвиток координації рухів	Опис вправ, кількість серій і їх повторень	—
Виховання витривалості	Біг, піші походи, прогулянки на велосипеді тощо	Біг в чергуванні з ходьбою з поступовим її скороченням протягом 30 хв; піші походи, велопоходи по 2–4 год	2 рази на тиждень по вихідних

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення особистості, називають методами самоврядування. До них відносяться самонаказ, самонавіювання, самопереконання, самовправа, самокритика, самосхвалення, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є як би самозвітом про зроблене за день: Звітуючи про свої дії, вчинки, хортингіст глибше усвідомлює (а іноді раптом дізнається), які якості йому необхідно формувати в першу чергу, від яких недоліків позбутися, щоб поліпшити свою особистість, які вносити зміни в особистий план роботи над собою.

Можна виділити два види самозвіту: підсумковий і поточний.

Підсумковий підводиться за досить тривалий період часу – кілька місяців, рік. Його основою служить самоаналіз фактичного матеріалу, що характеризує поведінку людини в різних ситуаціях і обставинах і результати її, й це позначається на морфофункціональному, психічному, психофізичному стані людини.

Поточний самозвіт підводиться за короткий проміжок часу – день, тиждень, кілька тижнів.

Таким чином, здатність хортингіста відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

6.11. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного хортингіста

Хортинг («український шлях»), одне з найвідоміших бойових мистецтв, засноване переважно на ударах руками та ногами, захватах, заломах, кидках і прийомах боротьби у партері. На відміну від більшості розповсюджених видів змагального двобою різних єдиноборств, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу хортингу покладений принцип використання широкого арсеналу прийомів при максимальному використанні сили супротивника, тобто, у яку б ситуацію не потрапив суперник, чи у стійці, чи в партері, до нього обов’язково знайдеться прийом, а якщо одного не достатньо, то – серія прийомів. Змагальний хортинг являє собою універсальний, спортивний варіант бойового хортингу.

Підготовка юного хортингіста із самого початку складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів із партнером і обумовлений, навчальних поєдинків, де у реальному протистоянні перевіряються правильність і ступінь засвоєння прийомів. Велика увага приділяється різного роду страховкам – спеціальним діям, що дозволяють уникнути травм при падінні.

Змагальний дитячо-юнацький хортинг містить таку різноманітність прийомів – змагальних засобів, як жоден з інших видів бойових мистецтв, розвиває такі багатогранні якості, як координація рухів, сила, швидкість,

швидкісна і силова витривалість, гнучкість і пластика, пам'ять, аналітичне мислення, зваженість дій.

Навчання хортингу – це процес постійного зростання учня. Спочатку вони освоюють правила техніки безпеки, вчаться падати. Потім вивчають техніку захватів і кидків. Отримані знання намагаються застосувати в змагальних ситуаціях, коли партнер намагається вивести з рівноваги. Продовжуючи освоювати техніку, юний хортингіст постійно готується до змагань, що досить часто проводяться. В юнацькому віці саме по собі змагання – неважливо, чи закінчиться воно перемогою або поразкою, – це потужний мотивуючий фактор, що допомагає загартувати характер, різнобічно підготуватися до дорослої спортивної діяльності.

Займаючись хортингом, дитина навчиться завзятості, вмінню протистояти труднощам, подоланню перешкод. Удосконалюючи морально-вольові якості, хортинг розвиває почуття відповідальності за свої дії, самодисципліну, наполегливість. Хортингісти вчаться зберігати самовладання у важких ситуаціях.

У той же час, дефіцит рухової активності й тренувальної роботи негативно позначається на стані здоров'я школярів. Тому необхідний пошук засобів і методів фізичного виховання, компенсуючих дефіцит рухової активності. І на цьому етапі дуже важливо вміти займатися хортингом самостійно. Навіть виконання школярами домашніх завдань з фізичної культури також сприятиме формуванню здібностей, необхідних хортингісту, спеціальної рухової активності.

Самостійні тренування дома, на спортивних майданчиках, у парках, скверах, в лісі, на березі річки, а також самостійні тренування у залі хортингу дають змогу кожному хортингісту підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, покращити ступінь готовності до змагань. Але треба дуже ретельно стежити за навантаженням, щоб воно не було надмірним.

У той же час заняття хортингом, фізичною культурою, що проводяться без урахування стану здоров'я можуть принести шкоду, тому кожному учневі необхідно мати певний об’єм знань про самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом і фізичною культурою. Самоконтроль є хорошим доповненням до лікарського контролю і має велике виховне і педагогічне значення. При самоконтролі юний хортингіст свідомо стежить за станом свого здоров'я, дотримується правил особистої гігієни, аналізує проведену методику тренування і дозування фізичного навантаження.

Самостійне тренування учня

У динаміці життя людини зростає значення і важливість систематичної фізичної рухової активності для зміцнення її здоров'я і підвищення стійкості організму до несприятливих факторів.

Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного учня хортингу в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками хортингу).

Його оцінюють за такими показниками:

обсяг – кількість часу, який витрачає юний хортингіст за певний календарний цикл – добу, тиждень тощо;

інтенсивність вимірюється показниками фізіологічного навантаження на організм учні під час занять спеціальними прийомами та фізичними вправами і може бути визначена за частотою пульсу;

розподіл витрат особистого часу в тижневому чи іншому календарному циклі;

зміст тренування з хортингу (спеціальної рухової активності) складають найбільш улюблені прийоми й ефективні засоби фізичної культури, розвиваючі основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з хортингу та фізичного виховання для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та вирішення основних завдань фізичного виховання в школі можуть бути недостатні для якісної підготовки і, особливо, для поліпшення одного або декількох компонентів. Тут можуть допомогти додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо займатися по 30–40 хв щодня, то це додає 120–160 годин на рік до навчальної програми.

У самостійних заняттях хортингісти старших класів, в основному, використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей і боротьбу з надмірною вагою, а також – на вирішення цих завдань у різних поєднаннях залежно від підготовленості учня.

Прищеплювати школярам потребу до самостійних занять слід поступово і послідовно. Для цього перші комплекси додаткових завдань не повинні бути тривалими за часом та обсягом навантажень. Наприклад, комплекс власне силових вправ повинен складатися з 4–5 вправ, тривалість бігу 10–12 хв тощо, із подальшим приростом навантаження. Якщо учень протягом 40–45 днів регулярно виконував цей комплекс, то надалі можна розробляти програму додаткових самостійних занять.

Практичний матеріал для самостійних занять

Для підвищення функціональних можливостей юного хортингіста найбільш ефективні аеробні (циклічні) вправи, спрямовані на виховання витривалості. Це ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді. За допомогою одного з цих видів занять можна значно підвищити можливості серцево-судинної системи, зміцнити опорно-руховий апарат, поліпшити енергозабезпечення систем і органів організму. Найбільш прийнятний для самостійних занять біг.

Велосипедні прогулянки, плавання та інші види циклічного навантаження також ефективні, оскільки вони активізують найбільш важливі системи життєзабезпечення організму людини. Але на велосипеді їздять тільки тоді, коли немає снігу. Крім того, потрібен відповідний інвентар і екіпірування. Або візьмемо плавання. Для цілорічних занять необхідний басейн, який не завжди розташовується поблизу.

Підсумовуючи відоме, переваги бігу зводяться до наступного:

займатися бігом можна в будь-який час року, незалежно від географічних і кліматичний умов та місця проживання;

біг доступний кожному хортингісту-початківцю, так як не вимагає спеціальної попередньої підготовки;

бігове навантаження легко дозується за інтенсивністю та тривалістю з урахуванням віку, функціональних можливостей і будови тіла людини;

можна успішно і з високим ступенем точності здійснювати самоконтроль у процесі занять;

біг благотворно впливає на стан нервової системи, знижує психічну напругу, покращує самопочуття, сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності;

біг сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх внутрішніх органів;

виробляється підвищена стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища – спеки, холоду, перепадів атмосферного тиску, різних інфекцій, опроміненню тощо;

біг забезпечує найбільші витрати енергії при мінімальних витратах часу.

Кожному своя система. Бігати одному – найважливіший принцип тренування, інакше неможливо визначити оптимальну швидкість і отримати задоволення від бігу. При груповому бігу неминуче виникає напруга, непомітне збільшення швидкості, що негативно впливає на самопочуття. Необхідно пам'ятати, що в перших 5–10 пробіжках найважчим є біг протягом перших 2–3 хв. Цей час іде на поступове втягування в роботу серцево-судинної і дихальної систем організму. Багато при перших же труднощах кидають бігати, не вміючи проявити силу волі, наполегливість і терпіння.

Коли бігати? Дослідження показують, що в добовому ритмі людини періоди з 10:00 до 12:00 і з 17:00 до 19:00 годин відповідають самій високій активності і працездатності, і тому ці проміжки часу є ідеальними для занять оздоровчим бігом. Однак, не всі можуть дозволити собі бігати в цій час у робочі дні тижня. Тому тренуватися можна як у ранні ранкові, так і в більш пізні вечірні години.

Разом з тим, при виборі часу для бігу слід враховувати чисто практичний фактор. Більшість школярів днем зазвичай зайняті навчанням, а після цього часто з'являються свої особисті невідкладні справи, в результаті чого ввечері знайти час для пробіжок значно важче, ніж вранці. Вранці повітря у великих містах значно чистіше і більше насичене негативними іонами, які сприятливо впливають на організм.

Незалежно від часу доби тренування в бігу треба починати не раніше, ніж через 2–2,5 год після їжі і закінчувати на 30–40 хв до неї. Біг пізнім вечором (менше ніж за 1,5–2 год до сну) може викликати безсоння.

Починати бігати з 4–6 хв у перші два тижні в повільному темпі (близько 100 м за 1 хв) при довжині кроку 1–3 ступні при систематичному тренуванні не менше трьох разів на тиждень. Після 2–3 місяців поступово довести біг до 10–15 хв щодня або до 20 хв через день. Згодом, коли біг увійде в звичку, можна бігати 3–4 рази на тиждень по 20–30 хв, і цього достатньо для того, щоб підтримувати спарингову витривалість, відчувати себе здоровим, бадьорим, повним сил і енергії.

Головна відмінність бігу для новачків від спортивного полягає у швидкості. Фахівці хортингу вважають, що для бігу новачків оптимальним є 7–12 км/год.

Чому саме цей діапазон? Більш повільний біг вимагає більшої витрати енергії, ускладнює роботу серцево-судинної системи, неекономічним і стомлюючий. А більш швидкий – викликає занадто велику напругу системи кровообігу, небажаний для школярів, що займаються напруженою розумовою працею протягом 8–10 і більше годин на день.

Для хортингістів-початківців швидкість бігу повинна залежати від рівня підготовленості. Для слабо підготовленого контингенту слід проводити біг, починаючи зі швидкості 8,5–10 км/год або 6–7 хв на один кілометр. Після 3–4 тижнів, залежно від зростання підготовленості, можна поступово включати в одне заняття біг зі швидкістю 10–11 км/год (6:00–5:30 хв на 1 км), через 3–4 місяці проводити заняття зі швидкістю бігу 11–12 км/год або 5,30–5,00 хв на 1 км.

Біг на місці. Час, коли на людину, що біжить дивилися як на дивака, відходить. Однак, ще багато людей із різних причин соромляться бігати на вулиці. Вихід із цього становища – біг на місці в квартирі. Біг на місці? Але ж і не біг – все тупцюєш на місці. Однак, це вихід з положення, коли на вулиці сльота, дуже сильний мороз, темно, і утруднення сильніше здорового глузду. Бігати на місці можна по-різному.

Біг без підстрибування, коли ноги ледь-ледь відриваються від опори, кінчики пальців навіть торкаються підлоги, майже ніякої тряски.

Біг із тряскою, відриваючи пальці ніг від підлоги або не відриваючи, але з ударами п'ятами об підлогу – віброгімнастика. Сигнали від м'язів органів, що стрясаються, активізують функції мозку і всієї нервової системи.

Біг з високим підніманням стегна, коли ноги відриваються від опори, стегно піднімається до прямого кута, ступня стає на підлогу пружно з передньої частини. Навантаження зростає, якщо стегна піднімати вище.

Біг в упряжці на гумовому амортизаторі. Використовується досвідченими хортингістами для збільшення навантаження.

Біг на місці дозується за частотою кроків і за часом. Для збільшення навантаження підвищують темп. Біг на місці тільки з боку здається нудним. Бігти можна під музику (змінюючи стиль і темп музики), підвищуючи темп, посилюючи підскок, разом з тим пом'якшуючи приземлення до повної беззвучності, за хвилину–півтори до закінчення бігу збільшуючи темп до максимально можливого на 10–20 с.

Як показали дослідження, використання бігу на місці серіями 3–5 разів по 5–6 хв із виконанням активного відпочинку на протязі 2–3 хв сприяє значному підвищенню функціональних можливостей організму учня.

Виходити на таке навантаження для початківців потрібно поступово протягом 3–4 місяців.

Заняття, спрямовані на розвиток силових можливостей

Силові вправи – незамінний засіб фізичного виховання. Будь-які рухи людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи і периферичних відділів рухового апарату, зокрема, скелетно-м'язової системи. Без прояву м'язової сили ніякі руху людина виконати не може.

Силові вправи використовуються для розвитку і зміцнення м'язових груп, які відстають у своєму розвитку. Правильне застосування силових вправ

допомагає усунути деякі вроджені та набуті дефекти статури: вузькі плечі, сутулість, підвищене жировідкладення або, навпаки, худорлявість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп і багато іншого.

Для самостійних занять силовими вправами виходячи із завдань, що стоять перед учнем хортингу, слід рекомендувати комплекси, спрямовані на розвиток декількох м'язових груп, групи м'язів або окремого м'яза.

Найбільш ефективними є комплекси силових вправ, що виконуються з опором і обтяженням: амортизатори, гантелі, штанги тощо. Маса обтяження визначається залежно від рівня силової підготовленості юного хортингіста.

Пропонуємо зразкові комплекси силових вправ загального впливу для самостійних занять.

Комплекс вправ з амортизатором

1. В.П. – стійка ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору, дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у В.П. – видих.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В.П. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В.П. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і знаходиться у плеча. Амортизатор знаходиться за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В.П. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора в сторони.

6. В.П. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В.П. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора знаходиться на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В.П. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В.П. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у В.П. – вдих.

10. В.П. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у В.П., повторити нахил вліво.

11. В.П. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у В.П. – видих.

12. В.П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший

укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у В.П. Те ж правою ногою.

Комплекс вправ з еспандером

1. В.П. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки в сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб почергово наліво і направо, розтягувати еспандер за спиною.

3. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер у випрямлених руках над головою, долоні звернені всередину або назовні. Розведення рук через сторони перед грудьми, лікті злегка зігнуті.

4. В.П. – стоячи, еспандер спереду в опущених руках. Розтягування еспандера прямою правою рукою вперед і вгору. Те ж лівою.

5. В.П. – стоячи на середині пружини еспандера, нахил вперед. Випрямитися. Голову не опускати.

6. В.П. – стоячи, еспандер за спиною, ліва рука випрямлена, права зігнута. Згинання та розгинання правої руки. Те ж лівою.

7. В.П. – стоячи, лівою рукою взятися за опору. Правою рукою захопити одну ручку еспандера, а іншу зачепити носком правої ноги. Випрямляти і згинати ногу. Те ж лівою.

8. В.П. – сидячи на підлозі, еспандер закріплений ззаду, обидві ручки в руках. Згинати і випрямляти руки.

9. В.П. – сидячи, ступні зафіксовані, один кінець еспандера закріплений за головою, інший в руках у потилиці, максимально нахилити тулуб вперед, ноги тримати прямо.

10. В.П. – лежачи на спині, еспандер в руках, ноги підняти, ступнями зігнутих ніг впертися у середину пружини еспандера. Випрямити ноги, повернутися у В.П.

11. В.П. – стоячи ступнею правої ноги на одній ручці, інша ручка в опущеній правій руці. Тягнути ручку еспандера уздовж тулуба вгору, повернутися у В.П.

12. В.П. – стоячи, тримати еспандер ззаду в опущених руках. Розтягнути його якомога більше, розводячи руки в сторони, повернутися у В.П.

Комплекс вправ з гантелями

1. В.П. – стоячи, гантелі у плечей. Почергове згинання та розгинання рук.

2. В.П. – широка стійка, руки з гантелями на потилиці. Виконати нахили вправо і вліво з максимальною амплітудою.

3. В.П. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Поперемінне торкання правою рукою лівої ноги і навпаки.

4. В.П. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями над головою. Нахилитися вперед, проносячи руки між ногами (вправа «дроворуб»).

5. В.П. – стоячи, руки в сторони. Махом правої ноги торкнутися лівої руки (видих), опустити ногу (вдих), махом лівої ноги торкнутися правої руки.

6. В.П. – лежачи на спині, руки з гантелями в сторони. Зведення і розведення рук.

7. В.П. – лежачи на спині, ступні закріплені, руки з гантелями притиснуті до потилиці. Підняти тулуб, нахилитися до колін, повернутися у В.П.

8. В.П. – лежачи на животі, ступні закріплені, руки з гантелями у плечей. Прогнутися в попереку, високо піднімаючи голову, повернутися у В.П.

9. В.П. – лежачи спиною на лаві, гантелі в піднятих перед грудьми руках. Опустити злегка зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися у В.П. – видих.

10. В.П. – те ж. Розвести прямі руки в сторони, повернутися у В.П. Виконувати повільно, з повною амплітудою. Вдих при розведенні рук, видих при зведенні.

11. В.П. – стоячи, гантелі в руках ззаду. Виконати глибоке присідання.

12. В.П. – стоячи, гантелі в опущених руках, носки ніг на невеликому підвищенні, п'яти у підвішеному стані. Піднятися на носки, повернутися у В.П.

Із вправ, наведених у комплексах, у залежності від поставлених завдань можна скласти і рекомендувати учням спеціальні комплекси, спрямовані на розвиток певної групи м'язів або окремого м'яза.

В якості постійно виконуваних самостійних вправ ми рекомендуємо обов'язкові підготовчі для юного хортингіста.

Комплекси підготовчих вправ

1. Вправи для зміцнення м'язів грудей:

схресні рухи прямими руками перед грудьми;

лежачи на спині, руки в сторони, в руках гантелі. Зведення і розведення рук;

стоячи, руки в сторони, зігнуті в ліктях вгору. Зведення і розведення рук;

з положення стоячи навпочіпки, прогинаючись, перейти в положення упору лежачи, зігнувши руки (як кішка);

з положення стоячи навпочіпки, права нога випрямлена назад. Згинання та розгинання рук. Те ж, коли назад випрямлена ліва нога.

2. Вправи для м'язів преса:

м'язи «нижнього преса» зміцнюються за допомогою різних рухів ногами в положенні упору сидячи ззаду; упору лежачи на передпліччях ззаду; лежачи на спині; сидячи й інших;

м'язи «верхнього преса» зміцнюються за допомогою підйому тулуба з положення лежачи; лежачи, зігнувши ноги; лежачи, ноги вгору й інших;

косі м'язи живота зміцнюються за допомогою підйомів тулуба і ніг у положенні лежачи на боці, поворотом вправо, вліво в положенні стоячи і сидячи.

3. Вправи для зміцнення м'язів спини і рухливості хребта:

почергове і одночасне піднімання ніг і тулуба в положенні лежачи на животі й їх різні модифікації;

повороти вправо, вліво, нахили вперед і назад із різних положень;

з положення упору лежачи на животі, зігнувши руки, ноги на ширині плечей повернути голову праворуч, потім ліворуч, намагаючись побачити п'яту ноги, протилежного напрямку голови. Плечі від підлоги не відривати;

у положенні стоячи навпочіпки прогнути спину і вигнути її;

В.П. – те ж. Потягнутися правою рукою до коліна лівої ноги – покласти руку на підлогу, торкнувшись плечем підлоги;

з упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки, перейти в упор лежачи і назад.

4. Вправи, що зміцнюють м'язи малого тазу:

лежачи на спині, ноги зігнуті. Підняти таз якомога вище;

те ж, поставивши ступню однієї ноги на коліно іншої;

те ж. Піднімаючи таз, потягнутися рукою вгору. Дивитися на опорну руку;

у положенні сидячи, руки вгору, долоні з'єднані («будиночок»), імітаційні кроки вперед, назад, вправо, вліво, на сідницях;

сидячи на колінах, упор ззаду. Піднімати (виштовхувати) таз вгору – вперед, напружуючи при цьому сідниці;

лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні розгорнуті і з'єднані підошвами. Пересувати ступні вперед і назад, не розмикаючи їх.

5. Вправи, що зміцнюють м'язи ніг:

махові рухи ногами в різних положеннях;

присідання, напівприсідання;

сходження на степ (підвищення).

6. Вправи, що збільшують рухливість суглобів (у першу чергу тазостегнового):

шпагати, напівшпагати;

стоячи боком або обличчям до гімнастичної стінки і поставивши ногу на рейку так, щоб відчувався натяг м'яза, виконати нахили, похитування. Стежити за правильністю постави.

Виконувати вправи до легкого стомлення, з кожним заняттям збільшуючи дозування.

Заняття, спрямовані на боротьбу з надмірною вагою

Проблема надлишкової ваги є зараз надзвичайно актуальною. Вона значною мірою порушує конституцію статури, знижує рівень загальної активності, функціонального стану різних органів і систем, ускладнює використання рухових здібностей у різноманітних рухах. При надлишковій масі зростає ступінь ризику виникнення таких складних і небезпечних для життя захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба, атеросклероз, рак тощо.

Зайва вага у більшості випадків є результатом надлишкового або неправильного харчування й обмеженої рухової діяльності. Всі фахівці хортингу однозначно стверджують, що мала рухова активності учнів більше винна в надлишковій вазі, ніж переїдання.

Способів боротьби з надмірною вагою є багато, але нерідко одні поради суперечать іншим. І це, мабуть, природно. Адже кожна людина індивідуальна, кожен тренер має свої перевірені методики, і що корисне одному, те не прийнятно для іншого. Тому треба пробувати і підбирати найбільш дієвий для себе варіант.

Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з надмірною вагою найбільш прийнятні два варіанти: виконання циклічних вправ із комплексами власне силових вправ з обтяженням.

Останнім часом багато спеціалістів з хортингу рекомендують замість бігу використовувати ходьбу, але це стосується хортингістів віку старше 30 років. Ефективність ходьби значно нижче бігу. 20 хв ходьби зі швидкістю 6 км/год вимагає витраті енергії більше 400 кДж. Одна маленька булочка і склянка молока (1400 кДж) нейтралізують зусилля, витрачені на годинну ходьбу.

Як бігати при зайвій вазі? Вона може значно ускладнити заняття бігом, оскільки при цьому зростає навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат.

Однак, тільки тривалий біг і розумне обмеження харчування полегшують нормалізацію маси тіла.

Початківцям з надмірною масою тіла необхідно дотримуватися таких заходів профілактики:

тривалий біг чергувати з ходьбою;

відривати ступні від землі на мінімальну висоту, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару об ґрунт при приземленні;

постановка ноги на ґрунт повинна виконуватися відразу на всю ступню зверху вниз, як ходять по сходах, що пом'якшує силу удару;

встановити мінімальну для себе довжину бігового кроку – півтори-дві ступні;

регулярно виконувати вправи для зміцнення гомілковостопного і колінного суглобів та м'язів ступні;

щоб уникнути перенавантаження, обмежити бігові тренування в перші місяці до 20–30 хв 3 рази на тиждень;

строго вести облік навантажень і щоденник самоконтролю.

При дотриманні всіх перерахованих заходів зайва вага учня не є перешкодою для занять оздоровчим бігом.

Другий, найбільш прийнятний варіант – це біг на місці в серії 3–4 рази по 5–6 хв із виконанням у перервах власне силових вправ на різні групи м'язів до 80–100 разів.

Самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом

Правильна побудова навчально-тренувального процесу і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень самого учня за станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невелику ступінь втоми, що характеризується приємною втомою і збереженням бажання тренуватися. З метою визначення більш точного і диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен учень повинен володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають в деякій мірі і стан організму в цілому.

Навчання основним правилам самоконтролю проводить тренер, лікар або викладач. Під час бесід вони повинні пояснити сутність кожного показника, розповісти і показати, як слід реєструвати ці показники. Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Юний хортингіст повинен проводити спостереження щодня, в одні і ті ж години: вранці,

до і після тренування. Всі показники заносяться в щоденник самоконтролю. Вести щоденник учню спочатку допомагає тренер, викладач або лікар. Надалі він повинен періодично перевіряти, як здійснюється самоконтроль.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До суб'єктивних показників відносяться: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття відбиває стан діяльності всього організму і головним чином стан центральної нервової системи. Це дуже важливий показник впливу занять хортингом, фізичними вправами на організм учня. Зазвичай при регулярному і правильно проведеному тренуванні самопочуття буває хорошим: учень бадьорий, життєрадісний, сповнений бажання вчитися і тренуватися далі, працювати, веселитися, максимально працездатний.

Бувають випадки, коли учень прагне в короткий термін досягти високих результатів і перевантажує себе під час тренувань або будує заняття без урахування умов навчання, праці, побуту, стану здоров'я та багатьох інших моментів. У цьому випадку відзначаються погане самопочуття, стомлення, відсутність бажання тренуватися, знижена працездатність, млявість, сонливість, м'язові болі. Тому важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: гарне, задовільне, погане.

Під час сну людина відпочиває, відновлює свої сили. Якщо сон настає швидко, протікає без сновидінь і дає вранці почуття бадьорості і відпочинку, то він вважається хорошим. Поганий сон характеризується тривалим засипанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну і якщо це повторюється після кожного заняття хортингом, то слід вважати, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку. У спортивному щоденнику самоконтролю відзначають тривалість сну, його якість, час засинання і пробудження, порушення (безсоння, переривчастий і неспокійною сон тощо).

Посилена витрата енергії, викликана заняттями хортингом, збільшує потребу організму в їжі. Посилення апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід враховувати стан апетиту вранці. Якщо вранці, через 30–40 хв після пробудження, учень відчуває потребу в прийомі їжі, то це цілком нормальне явище. Бувають випадки, коли вранці (протягом 2–3 год і більше) людина не відчуває бажання їсти.

Така ознака вказує на порушення нормальної функції організму. Слід врахувати, що не рекомендується приймати їжу відразу після занять, краще почекати 30–60 хв, а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Людина працює в середньому 7–8 год на добу, а це половина часу неспання. Якщо на добу відводиться 8 год для сну, 8 год для відпочинку, то стане ясно що в період тренувальної роботи людина витрачає багато сил і енергії. Чим тренування напруженіше і складніше, тим більше енергетичні витрати організму. Тому облік характеру і умов тренування є важливим чинником. При здійсненні

самоконтролю відзначають тривалість робочого тренування і дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена.

Якщо учень не хоче тренуватися, а іноді відчуває і відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися відзначають наступними словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться такі спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо.

Об'єктивні показники глибше дозволяють здійснювати самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом і фізичною культурою. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращу або гіршу сторони, і тому вони є основними показниками самоконтролю.

Надаємо приклади оцінки деяких показників загального стану здоров'я і самопочуття і використання «побутових» медичних приладів для цієї мети.

Оцінка реакції серцево-судинної системи

Загальновизнано, що достовірним показником тренованості є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 уд/хв, у жінки – 75–80. У фізично тренованих людей частота пульсу значно рідше – 60 і менше уд/хв, а у тренованих висококваліфікованих хортингістів – 40–50 і менш уд/хв, що вказує на економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла).

З віком вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний, без перебоїв, доброго наповнення і напруження. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 секунд не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий же період часу. Виявленні коливання числа серцевих скорочень за 10 секунд (наприклад, пульс за перші 10 секунд був 12, за другі – 10, а за треті 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підрахувати на променевій артерії, скроневій артерії, сонній артерії, в області серцевого поштовху. Для цього необхідні секундомір або звичайний годинник із секундною стрілкою.

Будь-яке фізичне навантаження, навіть невелике, викликає почастішання пульсу. Науковими дослідженнями встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню в чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених людей також вище, ніж у людей із малою фізичною рухливістю. Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хв, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати ортостатичною і кліностатичною пробами.

Ортостатична проба проводиться таким чином. Учень лежить на кушетці 5 хв, потім підраховує частоту серцевих скорочень, після чого встає і знову підраховує частоту серцевих скорочень.

У нормі при переході з положення лежачи у положення стоячи відзначається частішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що частішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, а більш 20 уд/хв – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Кліностатична проба – перехід із положення стоячи у положення лежачи. У нормі відзначається кількість ударів пульсу 4–6 уд/хв. Більш виражене уповільнення пульсу вказує на підвищений тонус вегетативної нервової системи.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск у медпункті. На початку фізичних навантажень максимальний (систолічний) тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 с) знижується навіть нижче початкового рівня, потім трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі підвищується на 5–10 мм рт ст. Слід вказати, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиск служать пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

Оцінка функцій органів дихання

При виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами, мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. Фізичне навантаження збільшує розміри грудної клітки, її рухливість, підвищує частоту і глибину дихання – легеневу вентиляцію, тобто кількість вдихуваного і видихуваного повітря. У спокої легенева вентиляція становить 6–7 літрів на 1 хв, а при виконанні фізичних навантажень (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо), вона підвищується до 120–130 літрів і більше на 1 хв за рахунок збільшення частоти (в 3–4 рази) і глибини дихання (в 5–6 разів).

Дихання у спокої має бути ритмічним, глибоким. Однак ритм дихання може змінюватися при фізичному навантаженні у зв'язку зі зміною температури навколишнього середовища, емоційними переживаннями. По частоті дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота дихання дорослої людини 16–18 раз/хв.

Важливим показником функції дихання є життєва ємність легень (ЖЄЛ) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою повітряного, водяного або портативного спірометрів. Виміряна ЖЄЛ називається фактичною і вимірюється у літрах. Величина ЖЄЛ залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. В середньому у чоловіків вона дорівнює 3,5–5, у жінок 2,5–4 літри.

Є досить простий спосіб самоконтролю «за допомогою дихання» – так звана **Проба Штанге**. Зробити вдих, потім глибокий вихід і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або

секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренованості час затримки дихання збільшується. Добре підготовлені хортингісти затримують дихання на 60–120 с. У того, хто перевтомився, перетренувався можливість затримати дихання різко знижується.

Можна затримувати дихання і на видиху. Це – **Проба Генчі** (від імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 році). Вдих, видих, дихання затримати. Добре треновані хортингісти можуть затримати подих на видиху 60–90 с. При перевтомі цей показник різко зменшується.

Антропометричні показники

Важливе значення в підвищенні працездатності взагалі і при фізичному навантаженні, зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

З віком маса тіла збільшується за рахунок відкладення жиру в області живота, грудей, шиї, зменшується загальна рухливість. Народна мудрість говорить: «Товстіти – значить старіти». Повнота заважає людині, його витривалості, здоров'ю. Відомо, що маса тіла знаходиться в прямій залежності від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях хортингом і фізичною культурою так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску.

Показники маси тіла є одним з ознак тренованості. Для визначення нормальної маси використовуються різні способи, так звані вагозростові індекси. У практиці широко застосовується індекс Брока. Нормальна маса тіла для людей від 155–165 см дорівнює довжині тіла у сантиметрах, з якої віднімають число 100. Усі відхилення в бік збільшення або зменшення вважаються надлишком або нестачею маси. При рості 165–175 см віднімається число 105, а при рості 175 см і вище – 110. Масу рекомендується перевіряти раз на тиждень, краще до їди, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

Хорошим регулятором маси є оздоровчий біг, краще у вовняному тренувальному костюмі з метою підвищення потовиділення. Не можна різко форсувати скидання (зменшення) ваги, це шкідливо для здоров'я. Масу тіла слід зганяти поступово, використовуючи всі арсенали засобів і звертаючи увагу на питний режим (обмеження рідини до 0,5–0,6 літра і кухонної солі до 5–6 г на добу).

При самостійних заняттях хортингом і фізичною культурою важливо знати, як реагує нервово-м'язова система на фізичні вправи. М'язи володіють важливими фізіологічними властивостями: збудливістю і скорочуваністю. Скорочуваність м'язів, а значить і м'язову силу можна виміряти. У практиці зазвичай вимірюється сила кисті ручним динамометром і вираховується так званий силовий індекс шляхом розподілу величини сили, показаної динамометром, на масу. Середня величина сили кисті у чоловіків дорівнює 70–75 % маси, у жінок 50–60 %. Наприклад, сила правої кисті дорівнює 60 кг, а маса тіла 70 кг, тоді силовий індекс кисті дорівнює 60/70 х 100 % = 85 %.

При систематичних заняттях хортингом і фізичними вправами сила кисті поступово зростає. Сила м'язів спини, попереку, ніг – так звана станова сила –

вимірюється становим динамометром. Перевіряти свою силу за допомогою динамометра потрібно регулярно, краще через кожні три місяці занять.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. Функціональний стан нервово-м'язової системи можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (**Теппінг-тест**). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутника розміром 6х10 см. Сидячи за столом, по команді (це може зробити товариш по заняттю, родич) починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 с.

Після паузи в 20 с руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «Стоп» робота припиняється. При підрахунку крапок, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 с і її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренованих хортингістів дорівнює приблизно 70 точкам за 10 с, що вказує на хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Поступово знижуюча частота руху кисті вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м’язового апарату.

Крім того, можна проводити дослідження статичної стійкості в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла (проба Ромберга) полягає в тому, що хортингіст стає в основну стійку: ступні разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні знаходяться на одній лінії, носок у п'яті). Визначають максимальний час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренованих хортингістів час стійкості зростає у міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно так само систематично перевіряти гнучкість хребта. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) за рахунок активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Тому фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, харчування міжхребцевих дисків, що призводить до збільшення рухливості хребта і профілактики остеохондрозів.

Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед – вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділки в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний учень, стоячи на лаві, згинається вперед – вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку по можливості якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком хвилин (-), якщо планка залишається над рівнем нуля, і знаком плюс (+), – якщо нижче нуля. Негативні показники говорять про недостатню гнучкість.

Всю інформацію про самоконтроль юного хортингіста можна видати одноразово, але для цього буде потрібно ціле теоретичне заняття з хортингу із

конспектуванням лекції. Хоча тут дуже стисло дана реакція організму на заняття хортингом і фізичними вправами, описані найпростіші способи і методи оцінки цієї реакції. До того ж заняття хортингом є практичними заняттями, а не теоретичними, тому немає потреби тренеру з хортингу виділяти для лекції про самоконтроль учнів ціле заняття.

Рекомендується інформацію про самоконтроль розбити на кілька практичних занять. У середньому 15–30 хв до початку фізичних вправ або перед закінченням заняття можна присвятити бесідам про самоконтроль під час самостійних занять хортингом. В основі надання матеріалу юним хортингістам має стояти наголос на тому, що регулярні самостійні заняття хортингом і фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, підвищують працездатність і емоційний тонус, а суттєво покращать спортивні показники хортингіста.

РОЗДІЛ 7. ФІЛОСОФІЯ ХОРТИНГУ

7.1. Поняття і зміст філософії хортингу

Визначення філософських аспектів українського національного виду спорту хортинг як бойового мистецтва ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення і виховання, творчий пошук і відкриття своїх особистих талантів людини, тренування свого духу і тіла не тільки для своєї користі, навіть у самому прекрасному її вираженні, а головне, щоб стати корисним українському суспільству і державі, людям, які живуть навколо, задля того, щоб робити світ біля себе гармонійним і досконалим, додавати у розвиток суспільства своїх неповторних особистих внесків, а в загальному розумінні цього питання – стати гармонійною позитивною особистістю, яка живе в гармонії з природою та своїм внутрішнім світом.

У загальному розумінні хортинг розглядається як спортивний напрям змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми, повноконтактна версія змішаного бойового мистецтва, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Щире ж розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення двобою є лише малою прикладною частиною.

Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, першочерговим завданням якого є виховання людини духовної, створення багатого внутрішнього світу. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

У першу чергу спортсмен хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами та вчинками. Такий спортсмен може розглядатися як воїн, він завжди несе відповідальність за свої рішення та дії. Нетерпіння, пошук легких шляхів, досягнення мети за будь-яку ціну не властиві воїнові. Перша та найважча перемога, яку повинен одержати майбутній воїн – перемога над самим собою.

Фізична сила не є основною характеристикою воїна, вік і стан здоров'я не владні над його духовним станом, йому не далеке почуття страху, однак, він усвідомлює та контролює свою здатність направляти це почуття в потрібне русло, свою здатність мобілізувати всі ресурси свого тіла для рішення поставленої задачі. Він у першу чергу піклується про доцільність застосування фізичної сили, а потім про спосіб застосування цієї сили. Реалістична оцінка своїх здібностей, які значно вище здібностей середньої людини, дозволяють йому холоднокровно оцінювати ситуацію та приймати правильні рішення в критичних ситуаціях. Уміння використовувати грубу силу сполучиться з прагненням уникати такого її застосування.

Спортсмен хортингу вміє використовувати будь-яку ситуацію у своїх цілях і виходити у двобої переможцем навіть у програшних ситуаціях. Будь-яка поразка для нього є ще одним кроком до досягнення своєї мети – придбанню досвіду, оцінці супротивника, тимчасовому заспокоєнню ворога. Не дивлячись на необов'язкову фізичну перевагу над супротивником, для перемоги він як воїн не

може бути слабким. Тільки перевершуючи супротивника в одній з декількох складових: силі, вмінні, хитрості, спритності, витривалості й, нарешті, просто бажанні перемогти, він може здобути перемогу.

Постійні тренування та сувора дисципліна під час занять у спортзалі хортингу безумовно виховує у спортсменів відчуття контролю та напруження, необхідності віддання всіх своїх внутрішніх сил для збагнення техніки прийомів і філософського змісту бойового мистецтва хортинг. Але з накопиченням тренувального та змагального досвіду спортсменів, на тренерові лежить ще більша відповідальність за те, як буде застосовувати бойові знання і вміння кожний член клубу чи секції з хортингу. Процес передавання знань про корисність життя, загальнолюдські цінності обумовлює тісне спілкування тренера з учнями.

Для плідного виховання моральних і закріплення вольових якостей тренерові необхідно частіше проводити виховні бесіди, інструктажі, пояснення не тільки техніки прийомів, а й особливості психологічних та філософських аспектів бойового мистецтва. У цьому сенсі тренер має ставити перед учнями питання: а чи на добро це все? Направляти психологічно й орієнтувати учнів у філософському напрямі хортингу. Отримавши початкову інформацію та напрям, кваліфікований спортсмен буде правильно орієнтуватися в питаннях самовиховання, направляти себе на добро та гідні вчинки впродовж життя поза межами спортивного залу, у спілкуванні з будь-яким оточенням.

У філософському розумінні між добром і злом реальної межі не існує, кожна людина вважає добрими чи поганими вчинками дію людини, відповідно до своїх особистих уявлень і понять. Хортинг може стати провідником правильного розуміння людини про добрі та погані вчинки. Саме на вміння захистити себе, своїх близьких і родину, направлене бойове виховання. Неможливо застосовувати силу заради скоєння зла іншим людям. Ці головні аспекти моралі закладені в основу «Етичного кодексу хортингу».

Людина, відповідно до своїх розумінь, впродовж усього життя знаходиться на межі вибору між добром і злом. Вона сама особисто вирішує як їй поводити себе, для чого їй відкрити душу: для гарного чи поганого. Розуміння гарного в усьому приходить разом із розумінням поганого, але погано вихована людина, яка зорієнтувала свою душу на погане, не відразу може отямитися та збагнути гарне. Вона буде проходити проблеми і випробування, страждання і втрати, доки життя само не зупинить погану людину в її вчинках. Погано налаштована людина характеризується безвідповідальністю за свої вчинки, а це означає, що від неї можна очікувати будь-яких проблем. Від погано налаштованої людини відвертаються люди, навіть її сім'я сторониться її, а це може привести до кінцевої деградації такої людини як особистості.

Тобто, погане дуже швидко захоплює негативно налаштовану душу. І навпаки, коли людина прийняла рішення чинити добро, відкрити свою душу для гарного, бути корисною для оточуючих людей і своєї родини, такій людині легше переносити і труднощі, бо вона завжди може спиратися на таких як і вона гарних людей.

«Гарній людині і земля допомагає» – каже українське народне прислів'я. Ця проста народна мудрість, як ніяка, передає погляд людей на добру та позитивну

людину. Навіть не дуже талановита й обдарована людина у хортингу може прекрасно поставити себе у колективі й, нарешті, завдяки своїй порядності, налаштованості на результат і наполегливості отримати набагато більші спортивні результати, аніж той спортсмен, який має обдарування, але вибрав негативний шлях і накопичує у собі негативні якості, такі як неповага, неввічливість і гордовите ставлення до молодших спортсменів або людей похилого віку.

В негативної людини у хортингу є два шляхи вибору: або виправитися, прикладаючи особисті зусилля, або піти. Відчуття добропорядного оточення однодумців у колективі хортингу може позитивно вплинути на будь-яку людину, навіть саму негативну, тільки б вона сама захотіла відкрити душу для добра. Колектив і складні тренування, самовіддання на заняттях у буквальному розумінні вихолощують із брудного серця погані якості, та на звільнене місце накопичать усе гарне і корисне для самої людини.

Шлях добра і справедливості отримує в кінці кожний, хто має до нього прагнення. Якщо людина відчула цей шлях, вона неодмінно слідує йому, вона йде тільки ним, не чекаючи відповідної реакції від оточуючих, вона може дарувати подарунки, допомагати не чекаючи розрахунків, посміхатись, навіть у відповідь на бруд, і відчувати себе в гармонії з природою, яка єднає всіх, і поганих, і гарних. Радіти за інших, за їхні успіхи, допомагати іншим – це добрий шлях. Захищати слабких, малих дітей, людей похилого віку, не дозволяти ображати своїх друзів і сім'ю – це шлях сильної людини, правильно вихованої у колективі хортингу. Всі свої зусилля, і все що може зробити людина, вона повинна робити на добро, в цьому й є виховний зміст бойового мистецтва. Сила добра безмежна, а якщо це добро знаходиться в сильних руках людини, вихованої за філософією хортингу – воно має потрійну силу.

Саме таке добро має бути в серці кожного, хто займається хортингом і збагнув цей доброчинний шлях самовдосконалення, піднявся до відчуття природного стану гармонії чистої душі. Цей шлях філософія хортингу направляє на те, щоб людина не отримувала тільки теоретичні знання і гарно балакала про філософію, а творила добро вже сьогодні, а не завтра, робила гідні вчинки, якими буде пишатися і колектив хортингу, і його родина. Справжнє диво живе тільки в нас самих, і кожний зможе досягнути будь-яких вершин у спорті та житті, якщо буде слідувати шляху добра і справедливості, який має для людини реальний сенс і безмежно збагачує її життя душевним спокоєм, світом благородства, відданістю до свого обраного шляху.

Усе життя спортсмена хортингу складається з боротьби та самовдосконалення. Рід занять не є його основною ознакою.

Спортсмен, як воїн – це тип особистості, спосіб життя, спосіб взаємодії з навколишньою реальністю. Він не обов'язково повинний займатися хортингом, але саме серед людей, які займаються цим бойовим мистецтвом, частіше всього можна зустріти такий тип особистості, тому що хортинг сприяє розвитку якостей, властивих воїну. Навчити людину виконувати технічні елементи значно легше, ніж прищепити йому нові особистісні вольові якості. Тому завжди шлях навчання хортингу як бойового мистецтва, мистецтва воїнського духу, лежить через довгий процес, що передує навчанню. За цей період учитель повинний визначити

здатності та схильності учня. Звичайно, перші заняття, як може здаватися для новачків, проводяться в умовах важких навантажень.

Після таких занять дехто з них може не витримати і піти, але після такого добору залишаться такі, що дійсно готові займатися хортингом. Однак, це не означає, що групу, яка залишилася, відразу варто навчати техніці й бойовим навичкам. Подальше виховання йде шляхом прищеплювання навичок етикету, духовного розвитку, вивчення моралі воїна – правил спортивного етикету хортингу. Тільки, коли вчитель вважає духовний розвиток учня достатнім для того, щоб він не був небезпечний для суспільства, починається навчання прийомам, застосування яких, може стати небезпечним. Сама по собі техніка хортингу не може бути поганою чи гарною, вона є тільки засобом досягнення мети, а ймовірність досягнення мети прямо залежить від майстерності володіння цією технікою. Майстерності володіння технікою недостатньо для перемоги, це тільки одна сторона навичок спортсмена.

Для ефективного застосування техніки хортингу необхідний бойовий дух – ***Дух Хортингу***, що закладений у цьому бойовому мистецтві, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, вміння приймати рішення у нестандартних умовах.

Такі навички приходять тільки з досвідом. Задача вчителя відчувати психологічний стан учня та непомітно для нього ставити завдання на межі або навіть за межами його можливостей, уміючи допомогти в подоланні труднощів на шляху досягнення таких цілей. Головне, чому вчитель повинний навчити учня – вмінню ставити цілі та досягати їх. Це уміння приходить разом із формуванням світогляду та вихованням в учні духу воїна – Духу Хортингу. Не кожен учень може стати воїном, багато в чому це залежить від психологічного складу та цілеспрямованості.

Спортсмен хортингу, як воїн ніколи не вдоволений собою та своїми досягненнями, він ніколи не скаже про себе що він «справжній воїн». Він надзвичайно чуткий до стороннього болю, бо знає на собі, що таке біль, з глибокою повагою ставиться до своєї матері та батька, поважає людей літнього віку і щиро любить дітей. Він, як то кажуть, справжній джентльмен у стосунках з жінкою, ніколи не образить і не принизить її. Характер спортсмена-воїна не дозволяє йому скаржитись і з неповагою висловлюватися про свій клуб хортингу – своє рідне місце тренувань. І головне, що характеризує – він не зраджує, бо вихований за традиціями хортингу, де б він не був, залишається вірним своєму ***Вчителеві***!

Людина, яка займається хортингом, має у побуті ті ж проблеми, що й усі – пристосовується до суспільного життя та правил поведінки як усі інші, навіть, у якісь моменти, перестає бути самим собою, але приходячи у спортивний зал хортингу, вдягає спортивну форму і забуває за проблеми, на певний час отримує таке середовище, в якому приходить істина буття, істина пройденого життя та ***гармонія тіла і духу***, від якої віє спокоєм і в якій хочеться бути. Після тренування та спілкування в дружньому оточенні однодумців людина відчуває себе потрібною суспільству та впевненою у тому, що вона йде правильним і справжнім шляхом, розуміє своє значення для оточуючих, своїх батьків, своєї сім'ї, вона отримує віру

у шлях самовдосконалення, яке здатне наповнити гідним змістом життя, й особистий шлях, по якому йдеш, відчуваючи себе щасливою людиною.

В усіх інших випадках людина стає на шлях самообману і самозаспокоєння, вона перестає працювати над собою, і це її приводить до пустого вбивання часу, прохолодного та байдужого ставлення до оточуючих людей, своєї сім'ї, своєї професійної кар'єри, і навіть до смислу свого життя та сприйняття серцем радості, щастя й інших позитивний людських сприймань.

Таким чином, одне з головних завдань тренування у хортингу – виховання моральних і вольових якостей особистості, які сприятимуть вибору вірного життєвого шляху. ***«Сила і Честь!»*** – у двох коротких словах прийнятого девізу хортингу закладена велика і непереможна формула сучасного самовиховання і загартування характеру та філософія стародавнього вчення, перевіреного часом, яке повинно служити на користь людям.

Результати виховання притаманних хортингу вольових якостей характеру та користь від їх набуття відображені практично в усіх сферах життя людини, що допомагає у здоланні життєвих перешкод, прийнятті вірних рішень, досягненні мети, підтриманні здоров'я та навіть у боротьбі з тяжкими хворобами. Існує багато прикладів, коли безнадійно хвора людина, методами волі, надії й оздоровлення, абсолютно психологічними і вольовими методами починає боротьбу за своє життя, напружує всі свої духовні сили, збирає у кулак свої вольові якості – і перемагає найтяжчі захворювання, продовжує жити, коли всі медичні методи були вичерпані, у що навіть неможливо повірити. В багато чого неможливо повірити, але у такому випадку у найскрутнішу годину можна повірити у справжнє велике диво, ім'я якого – СИЛА ВОЛІ ЛЮДИНИ**!**

7.2. Витоки і підґрунтя філософії хортингу як фундаменту національного виду спорту України

Питання виникнення філософії хортингу як бойового мистецтва пов'язане з розвитком бойової та спортивної виховної практики, направленої на становлення світогляду спортсменів, які займаються і тренуються, вихованням у них засобами та методами хортингу загальнолюдських якостей, що допоможуть їм упродовж всього життя бути гідними членами суспільства та використовувати надбані навички на користь собі й оточуючим людям. Також питання виникнення та розвитку філософії хортингу на пряму пов'язане з розвитком виховної системи і вдосконаленням програми підготовки даного виду спорту, розвитком і ускладненням суспільних відносин завдяки індустрії та прогресу.

Принципи хортингу співпадають з принципами моралі і нормами поведінки взагалі, та у спортивному житті, зокрема. Питання виховання вольових якостей засобами хортингу вирішується згідно програми підготовки та на філософських засадах хортингу як бойового мистецтва. У даній сфері бойове мистецтво хортинг може допомагати навчальним закладам, залучаючи дітей і молодь до себе у спортивні зали та привчаючи їх до занять фізичною культурою і спортом. Вивчення стану проблеми в освітній практиці, наприклад, у загальноосвітній школі показало, що процес формування етичних і вольових якостей в учнів

старших класів можна характеризувати як безсистемний, стихійний і некерований з боку педагогів.

У процесі фізичного виховання функціональне навантаження, засвоєння нових рухових навичок недостатньо узгоджуються з вирішенням виховних завдань з формування загальнолюдських якостей характеру, а особливо вольових якостей.

За останнє десятиріччя в Україні активним суб'єктом соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю стали подібні федерації хортингу різноманітні неурядові організації. За активної участі цих неурядових організацій фізкультурно-спортивного спрямування вирішуються такі важливі для суспільства питання як виховання й оздоровлення дітей, підтримка дітей групи ризику, відстоювання їхніх прав на сприятливе оточуюче середовище, профілактика негативних явищ серед неповнолітніх, організація дозвілля, розробка та впровадження нових освітніх технологій тощо.

Перехід нашої держави на нові міжнародні стандарти освіти потребує зміни системи виховання і впровадження нових винаходів і шляхів реалізації цільової державної програми виховання. Зараз в Україні працює низка організацій, які реалізують різні виховні проекти в інтересах дітей і сприяють вихованню моральних і вольових якостей особистості. На даному етапі серед таких організації федерація хортингу займає одне з провідних місць, тому що у виховній роботі керується не тільки принципами педагогіки та спортивної етики, а й глибокими філософськими аспектами, які історично закладені у бойових і культурних традиціях нашого народу. В чому саме це виражене і як виникла необхідна потужна сприятлива філософія?

Хортинг народився в Україні. Як будь-яке культурне явище він несе на собі відбиток менталітету людей, які його створили. Основа українського світогляду – гранична індивідуалізація психіки, прагматизм і звичайна зацікавленість. Прагматизм породив прикладну спрямованість та ефективність техніки хортингу, зацікавленість – спорт і змагання як засіб задоволення особистих амбіцій тренерів і спортсменів. За цим же принципом виникла й остаточно сформувалася і філософія хортингу.

Метою бойового мистецтва хортинг є засіб позитивного перетворення людини, його повної фізичної та психічної перебудови. Питання застосування бойового мистецтва у вуличних бійках турбувало українських майстрів хортингу набагато менше, ніж старовинні народні ритуали, культурні, бойові й оздоровчі народні традиції, які раніше виступали засобом соціалізації людини в минулі роки та плідно виступають таким засобом і в сучасному суспільстві, або медитація, що розбудовує майстра хортингу зсередини.

На це питання дало відповідь докладне вивчення козацьких традицій та бойового укладу, куди веде коріння філософії хортингу. Таким чином, хортинг як бойова традиція – прикладний його розділ, відрізняється від інших шляхів до вершини самопізнання тим, що шлях полягає у вивченні та вдосконаленні бойових технік, які спочатку призначалися для вбивства ворога в бою. Техніки ж спортивного напряму хортингу перетворюються таким чином, щоб забезпечити

потужний фізичний вплив без фактичного травмування партнера. Це досконало продумано та зроблено без втрати ефективності техніки прийомів.

Для початку розкриття теми виникнення філософії хортингу як виховної системи, розглянемо загальні аспекти філософії, як науки. Відомо, що ще в сиву давнину людина почала осмислювати свої дії щодо природи й інших людей, бачила різницю між світом існуючим і бажаним. Люди не хотіли голодувати, помирати, тому й діяли так, щоб вижити. Виробляли програми таких дій, що б сприяли їх виживанню, наближенню існуючого світу до бажаного. Та не всі з цих дій були ефективними, не всі вели до успіху.

Тому людина почала приписувати природі певні риси, створювати програми, які б запобігли гніву природи, викликали її доброзичливе ставлення до себе. В результаті цього виникла міфологія. Міфічний тип світогляду того часу ґрунтувався на уособленні сил природи, приписуванні їм людських рис Він відображав і закріплював досвід людей первісного суспільства. В міфології не було чіткого розмежування людини й середовища, природного й надприродного, думок та емоцій. Це було недиференційоване, цілісне світорозуміння. Будучи орієнтованою на подолання фундаментальних суперечностей людського існування, міфологія сприяла гармонізації людини, суспільства й природи, пояснювала зв'язок між минулим, сучасним і майбутнім.

Вона також формувала колективні уявлення соціальних спільнот про певну систему цінностей, норм поведінки та забезпечувала духовну єдність поколінь, емоційно-вольову життєздатність людей. В її надрах зародились елементи моралі, релігії, філософії, мистецтва та науки. Релігія як тип світогляду виростає з міфології і зберігає її в собі, як свій власний елемент. Основою міфології та релігії є уподібнення зовнішнього світу людині, перенесення в нього людських властивостей. Відмінність релігії від міфології полягала не в тому, що міф визнає панування природи над людиною, у міфологічній свідомості природа ще не відокремлена від людини, а різні релігії визнають панування різних богів. Природа – це реальність, а боги – продукт людської уяви.

Реальне панування природи та соціальних процесів над людьми, відбиваючись у їхній колективній свідомості, породжує уявлення про панування богів і над природою, і над людиною. На місці первісних магічних культів, певною мірою переосмислюючи їх, виникають характерні для релігії хвалебні й умилостивлюючі культи. Та на зміну міфічним, релігійним, розпливчастим уявленням мали прийти сухі й точні поняття, які могли б показати, як одне явище виникає з іншого, породжує його. З їх появою у формі натурфілософії з'явився матеріалізм. Причиною виникнення натурфілософії було те, що природознавство тоді ще не було виділене в окрему галузь, природа мислено не була розчленована.

Проте зароджувався новий спосіб мислення, згідно з яким філософія пояснювала те, як одне явище випливало з іншого, одне знання походило з іншого. Думка заглиблювалась у сутність і з'явилось теоретичне мислення. Результатом такого мислення на даному етапі розвитку українських бойових традицій виникла філософія, яка прийнятна для процесу виховання особистості за методиками бойового мистецтва, яке бере своє історичне коріння від часів козацтва війська запорозького. Козацькі войовничі традиції наклали вагомий відбиток на розвиток,

характер і спрямування відродженого бойового мистецтва Запорозької Січі, саме тому, що бойове мистецтво хортинг позиціонує себе не тільки як спорт, а й як шлях духу, шлях перетворення людини.

Сучасній людині також став потрібен шлях перетворення себе, і через себе – навколишнього світу. Саме за зміною себе, свого тіла і своєї психіки і йдуть люди в зали за знаннями хортингу. Учні гуртка хортингу, особливо старшого віку, сподіваються знайти в залі те, що не можна зрозуміти й осягнути у звичайному житті. Це той шлях, на який стають спортсмени, які потребують глибокого розуміння процесу самопізнання, а не зовнішньої оболонки без змісту. Адже ті методики, які потрапили до нас через сито східного чи західного націоналістичного раціоналізму, які привезли наші ентузіасти безпосередньо з інших країн, не так плідно і заглиблено працюють в умовах наших слов'янських традицій та укладів життя.

Спроби зрозуміти й осягнути сутність інших за традицією вчень схожа на спробу порозумітися з іноземцем без знання його мови. Чужі нам ритуали та навіть прикладна неспроможність так і не перебудовують нашу людину, так і не дають їй хоча б натяк на наближення до істини. Улюблені картини й ієрогліфи, отримані звання та пояси так і не стають Шляхом життя для більшості українських дітей і молоді. Що залишається робити людям слов'янських коренів у даній ситуації? Проповідувати традиційні спортивні стилі одноборств, принаймні, там люди знайшли той прикладний аспект, якого не вистачало в залах із викладанням методик, що ґрунтуються на традиціях інших народів.

Ніхто не ставить під сумнів корисність будь-якого спорту для здоров'я та характеру, його видовищну і виховну функції. Але з розвитком суспільства, культури, підвищенням ролі виховання та освіти в нашій країні, провідні спеціалісти бойових мистецтв усе більше вдумуються, чи дійсно підходить певна виховна методика українському менталітету?

Адже як не крути, здоров'я та розвиток людини це головні результати прагнення до основної мети – реалізації особистих зусиль у житті, а вже потім перемог на змаганнях. Нам просто не властивий той культ індивідуального початку, який необхідний іноземним виховним системам для впливу на учнів. На відміну від активного розвитку хортингу, ті бойові мистецтва, які не стають на ґрунтовну філософську основу, мирно і тихо деградують до рівня простого зміцнювального фітнесу, як засобу підтримки гарної фізичної форми.

Розуміючи це, з розвитком спортивного напряму хортингу перед майстрами бойового мистецтва постало завдання подання глибинних методик учням, як осягнути й сприйняти світ таким, яким він є, пізнати людину та її внутрішній світ такою, якою вона є, та визначити місце людини у світі й на цій основі сформувати її цілі та завдання. Вирішення першого завдання спричинилося до прояву природничих навичок. Вирішення другого – до появи суспільних навичок. Вирішення третього – до визначення основної мети людини, обґрунтування її ідеалів, оцінок, практичної і теоретичної діяльності. Останній блок питань належав і належить виключно філософії хортингу, яка виникла в результаті цього .

Сюди ж зараховують ще й проблеми методології. Кожна річ розглядається в її відношеннях і розвитку з різних позицій, формуються наукові та філософські

категорії хортингу. Цим питанням зацікавилися та почали над ним працювати провідні українські науковці. У межах філософії як «науки наук» паралельно з філософськими виникають і розвиваються наукові знання.

Вони стали єдиною формою теоретичного осягнення дійсності, рухаються від емпіричного до теоретичного рівня. У сучасному житті почався активний процес відокремлення з філософії наукових знань. ЇЇ предмет змінився, хоч у своєму розвитку вона продовжувала перебувати в постійному зв'язку з науковими знаннями. Процес впливу на науку з боку філософії та навпаки завжди був плідним.

У процесі виникнення й розвитку філософія хортингу тлумачиться як знання, яке має чуттєву конкретність, знання про сутність, про загальне. Як і наука, вона виражає свої знання в теоретичній формі, хоч і відрізняється від неї. Відрізняється й від релігії, яка орієнтується на непізнавальне осягнення сфери надприродного буття, фіксує його лише в актах віри.

З появою філософії хортингу виникли «зацікавлені», «небайдужі» знання, які переплітаються зі знаннями анатомії, фізіології, спортивної медицини, педагогіки, психології, природознавства та багатьма іншими науковими знаннями. Тому філософія хортингу, як світогляд, відрізняється від інших типів світогляду. Вона реалізує світоглядну функцію на основі теоретичного ставлення до дійсності, протиставляючи антропоморфізму міфології реальне уявлення про світ як про сферу дії об'єктивних зрозумілих сил, розвиваючи та виховуючи кожну людину, а традиційності й безпосередності міфу – свідомий пошук і вибір своїх відносин і тверджень на основі особливих логічних критеріїв, фізичних і моральних якостей людини.

Теоретичне ставлення до дійсності у філософії хортингу передбачає зіставлення суб'єкта й об'єкта та з'ясування взаємовідношень між ними. Справа в тому, що люди, які обрали для себе такий вид спорту як хортинг, повинні з самого початку зорієнтуватися і зрозуміти, що хортинг вимагає повної самовіддачі фізичних і психічних сил. Вони повинні володіти всіма необхідними якостями бійця, такими як воля до перемоги, холоднокровність, психічна врівноваженість, сміливість, рішучість і, головне, стійкий характер бійця.

Є бійці від природи, яким заняття хортингом даються порівняно легко, і також легко даються їхні перші перемоги, але не всі вони стають чемпіонами й досягають найвищих п'єдесталів пошани. Деякі з них можуть залишити тренування.

Незважаючи на їх природну обдарованість, вони або не повністю зрозуміли принципи хортингу, або в них не вистачає витримки і терпіння, тому що заняття хортингом ще й вимагають величезної самодисципліни. Врозріз їм є інша категорія вихованих за традиціями хортингу майстрів, які на відміну від перших досягли найвищих результатів завдяки праці, наполегливості, терпінню, величезній самовіддачі та фанатичній любові й відданості до цього складного, але цікавого комплексного виду спорту. Для виховання таких майстрів хортингу існують певні методики підготовки.

Методи є різними, але вони витікають один з одного. Слово «метод» походить від грецького *«metodos»* й у широкому значенні означає – «шлях до

чого-небудь», спосіб соціальної діяльності в будь-якій її формі, а не лише у пізнавальній, а тим більше спортивній. Проте не варто зводити весь арсенал методів до раціонального, оскільки існують й інші засоби та прийоми пізнання. Проблема методів підготовки спортсменів завжди була й залишається в центрі уваги філософської та наукової думки, і обговорюється в рамках різних учень. Нині питання методу й методології хортингу широко ставляться та вирішуються в таких філософських напрямах, як філософія науки, діалектичний матеріалізм, феноменологія, структуралізм.

Таким чином, навчально-тренувальні методи у тій чи іншій формі зводиться до сукупності певних правил, прийомів, засобів, норм пізнання та діяльності. Вони є системою принципів бойового мистецтва, вимогами правил змагань, що орієнтують учня на вирішення конкретного завдання, досягнення результатів у тренувальній і змагальній діяльності. З позиції філософського погляду, метод дисциплінує пошук істини, дає змогу зекономити сили і час, рухатися до мети найкоротшим шляхом, регулюючи пізнавальну та інші форми діяльності людини. Проте не варто відкидати роль методологічних проблем і перебільшувати й абсолютизувати значення методу, перетворивши його на універсальне рішення всього.

У сучасних методологічних концепціях намагаються, як правило, не допускати цих крайнощів, хоча вони й зустрічаються. Цікавою і досить популярною серед науковців є концепція методологічного анархізму. Існує думка, що метод живого дослідження такий же індивідуальний, особливий і неповторний, як і його предмет. Методи та прийоми, що застосовуються в одному випадку при вирішенні певної проблеми, зовсім не придатні при вирішенні іншої. Це означає, що неможливо створити загального методу пізнання.

Необхідно щоразу шукати новий шлях дослідження, оскільки методи, якими ми користувалися раніше, не дають позитивних результатів і не рухають пізнавальний процес Кожне нове відкриття потребує застосування нових методів. Ці принципи загальної філософії наклали відбиток на формування практичних методів підготовки спортсменів хортингу, використовуючи для виховання свою, придатну до реалізації завдань хортингу, структуровану філософію буття.

Шлях бойового мистецтва має дві сторони: зовнішню та внутрішню. Зовнішній шлях укладається в розвиток фізичної структури людини, вдосконалення характеру та придбання прикладних навичок самооборони. В тому чи іншому варіанті це із залишком надає хортинг як стиль бойового мистецтва своїм адептам. Внутрішній шлях також має етапи, але вони зустрічаються набагато рідше.

Перший етап внутрішнього стилю – це контроль фізичної підготовленості, стану здоров’я та психіки людини. За філософією хортингу людина – це цілісність, тіло – нижчий рівень розуму. За аналогією розум – вищий рівень тіла. Будь-які стійкі зміни повинні стосуватися як тіла, так і психіки людини. На другому етапі зміни внутрішнього світу повинні приводити до зміни зовнішнього, навколишнього світу людини.

Боєць хортингу і світ – єдине ціле, тому, змінюючи свідомість, він змінює світ навколо себе. Кожен учень хортингу має додержуватися зв'язку між бойовим

мистецтвом і повсякденним життям. Те, що отримує людина на тренуванні повинно допомагати йому у вирішенні проблем і особистому контролі зовнішнього світу.

Зміни у психіці та сприйнятті не повинні відводити людину від життя, а робити його більш ефективним у зовнішньому світі. На третьому етапі, після гармонізації внутрішнього та зовнішнього світу людини, бойове мистецтво хортинг розширює рамки звичного нам світу, виводить людину за межі обмеженості звичайного сприйняття.

В цьому варіанті бойове мистецтво хортинг стало шляхом для українських людей, оскільки так сталося, що ми українці – нація слов'янської крові, і це є нашим історичним корінням, наш шлях – шлях духу пращурів-слов'ян, і вже нічого іншого з історії сказати не можливо. Україна – батьківщина хортингу, красивого та практичного бойового мистецтва, яке спрямоване в першу чергу на пізнання своєї сутності, і лише потім – на фізичну досконалість і вміння захищатися.

Кожна людина нашої планети може відкрити свою душу, відчути спокій та єднання з природою, дізнатися про секрети медитації та бойових умінь хортингу в самій великій країні Європи. Цей світогляд працює на подальший розвиток хортингу як виховної системи. Це природньо, тому що в духовному та ментальному плані кожній людині, спортсмену, тренеру, державному службовцю тощо, потрібно відчувати себе частиною якогось глобального об'єднання. Наприклад, народу (я – українець), своєї держави (я – громадянин України), церкви (я – християнин або мусульманин) тощо.

Це залучення походить від родового коріння людини, краю, де вона народилася, що тримається на патріотизмі, любові до своєї Батьківщини та її рідних традицій, відданої гордості за державу. Дані зв'язки, подібно економічній безпеці, міцніють у моменти стабільності та стійкості й послаблюються у періоди соціальних потрясінь. Вірно і зворотне, що у моменти ослаблення даних зв'язків наступають соціальні потрясіння, але для людини голос крові – самий гучний і рідний, і тому хортинг, заснований на цій землі буде мати підтримку зі сторони свого народу.

Розвиток і ускладнення процесу пізнання потребують дедалі новіших, більш досконалих методів дослідження. Тому й методологія хортингу спирається як на історичний традиційний арсенал методів, прийомів, засобів дослідження, так і на новітні методи, котрі враховують специфіку й особливості сучасного виду спорту. Мало того, практика наукового пізнання підтверджує правильність цієї методологічної тези, оскільки об'єктивному світу притаманні не лише індивідуальні, одиничні властивості та характеристики, а й загальне, закономірне, те що може осягнути учень клубу хортингу додатково до необхідних спортивних знань.

У пізнавальному процесі хортингу постійно відбувається екстраполяція результатів, отриманих при вивченні обмеженого числа прийомів самозахисту, на великі пласти соціальної дійсності. Тобто заборона для застосування цих прийомів для скоєння злочинів тощо. Кожний метод підготовки в хортингу розробляється на основі певної теорії, яка тим самим виступає його необхідною передумовою.

Ефективність, сила кожного методу підготовки обумовлена змістовністю, глибиною, фундаментальністю теорії, що співіснує з методом. У результаті виникнення філософії хортингу, водночас з фундаментальністю теорії, з методами хортингу співіснують сформовані філософські знання. Своєю чергою, метод розгортається у систему та використовується для подальшого заглиблення й розгалуження знання хортингу та його матеріалізації в практиці. Це дає свої дійові результати, зважаючи на те, що хортинг за своїм рівнем і направленістю має попит на сильне прикладне застосування. Про цей феномен свідчить абсолютно гарантоване прикладне значення методики підготовки спортсменів хортингу, які стали часто використовуватися у програмах різних силових структур держави.

Визначення філософських аспектів бойового мистецтва хортинг ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення і самовиховання. Остаточна мета цього самовиховання – стати гармонійною позитивною особистістю, яка живе в гармонії з природою та своїм внутрішнім світом. Філософія хортингу, яка з'явилася як додатковий метод виховання спортсменів, у процесі перебудови та реформації стала міцним фундаментом для формування традицій сучасного бойового мистецтва, заснованого на прадавньому військовому звичаї козацтва запорозького.

7.3. Бойове мистецтво хортинг як філософська категорія

Прийнято вважати, що хортинг є не тільки системою самооборони, але й містить у собі елементи, які можна назвати духовними. Духовність учня, який займається бойовим мистецтвом є певною мірою специфічною, і може позитивно формуватися тільки завдяки існуванню міцної позитивної філософії. Взагалі, що таке філософія? Слово «філософія» походить від грецького *fileo* – люблю та *shofia* – мудрість.

Філософія – це загально-світоглядна теорія, об'єктом пізнання якої є взаємовідношення людини і світу, причому людина і світ розглядаються у своїх найзагальніших і найсуттєвіших характеристиках. Предметом філософії є відношення мислення людини до її буття. Філософія є одночасно й системою знань, тобто впорядкованою та цілісною їх сукупністю, і пошуком вирішення корінних світоглядних питань, бо вони невичерпні й остаточно відповісти на них неможливо. На це вказує й саме слово «філософія» – не просто «мудрість» як завершене, «готове» знання, а «любов до мудрості», постійне прагнення до цілковитого розуміння сутності світу і сутності самої людини. Залежність свідомості від стану й діяльності мозку не викликає сумнівів у тому, що з настанням смерті та розпадом мозку зникає й свідомість і у фізіологічному сенсі домисли про безсмертя душі позбавлені будь-яких підстав.

Визнаючи незаперечно мозок органом мислення й, отже, свідомості, треба знову наголосити, що мозок не сам по собі народжує думки, а людина, органом якої є мозок. Хортинг, як глибинне вчення, реальне бойове вдосконалення за його методами додає розуміння в тому, що людина – це не «думаючий пристрій», а жива істота, вершина біологічної еволюції, член суспільства, суб'єкт практичної діяльності, пізнання, спілкування, моральних та інших відносин, а саме головне –

що людина, яка працює над собою і виховує себе, може осягнути і відчути сенс свого життя, поставити перед собою мету і йти до неї. Людина не народжується зі свідомістю.

Відповідно до філософії хортингу, душа людини – це «чистий лист», на якому Вчитель може написати Шлях, а навколишні умови – його корегувати. Але тільки сама людина може вдосконалювати свої вміння та навички впродовж життя. Упор на необхідність бути переможцем будь-якими засобами і за всяку ціну здебільшого знищив благородний ідеал спортивної майстерності у сучасному навчально-тренувальному процесі. Спорт у наші дні може бути гарним тільки для фізичних вправ, але він не тренує всю людину. З іншого боку, практика хортингу, його розмаїття методик, виховує відвагу, щирість, вірність, великодушність і красу, а також робить тіло сильним і здоровим. Душа за філософією хортингу не передує своєму певному змісту, а формується разом з людиною.

Людина успадковує не душу, яка не є свідомістю, а, перебуваючи мислячою істотою, вона становиться такою, якою схоче, опановуючи людські форми й спосіб предметної діяльності, вступаючи у спілкування з іншими людьми, засвоюючи історично вироблені форми та зміст нашої місцевої культури, у тому числі і бойової. У тварин є психіка, суб'єктивність, але навряд чи правильно приписувати їм здатність ідеального відображення дійсності. Ідеальне характеризується тими особливостями, про які можна говорити, що людина володіє й оперує своїми ідеальними образами, своєю матеріальною власністю, своїм життєвим надбанням – духовним багатством.

Для розуміння ідеального, як специфічно людської форми відображення, важливо врахувати таку обставину: воно є не тільки відображенням наявного, даного, а й виявлених можливостей, які криються в людині, передбачення того, що має з'явитися в результаті цілеспрямованої людської діяльності. У формі ідеального – образів, розумінь, задумів, планів, ідей – відображається не тільки суще, а й належне, дійсність – не тільки такою, якою вона є, а й такою, якою вона може і повинна бути.

Таке розуміння ідеального розкриває той аспект цього поняття, витоки якого можна знайти вже у глибинній філософії хортингу: ідеальне, як уявлення про той взірець, якому має відповідати дійсність, про цілковиту досконалість – абсолютну досконалість. Хортинг не гарантує людині досягнення такої абсолютної досконалості, але саме для цього і є філософія хортингу, щоб надати людині певні правильні орієнтири для досягнення такого рівня досконалості, на який людина претендує, відповідно до своєї мети.

Дуже часто можна чути від людей, що це неможливо зробити, і те теж неможливо, а чому – ніхто реально так і не може пояснити, посилаючись на чийсь попередній невдалий досвід або випадок, який уже стався. Так, страх і відсутність віри, заздалегідь породжують у людях певну безвихідність, змушуючи миритися з обставинами, відступати та здаватися перед складнощами. Філософія хортингу орієнтує людину абсолютно на іншу точку зору, і життя багатьох успішних людей є тому доказом. Програти в боротьбі – зовсім не страшно. Але страшно інше – здатися так і не почавши боротьби на шляху до успіху – до своєї мети.

У спортивних залах хортингу тренери допомагають учням працювати над тим, що часом називається неможливим, і допомагають їм шукати себе, працювати над своїм духовним станом. Знаходячи силу духу та впевненість, вони здатні завжди кинути виклик і перемогти, витримати ті складні обставини, навіть тоді, коли все буде проти них – от що є справжнім результатом вивчення філософії хортингу. Кожний гарний учень коли-небудь стає вчителем, але він має попереду все життя для осягнення нелегкого шляху самовдосконалення, на який одного разу встав, як хтось скаже випадково, і з якого вже не сходить ось уже багато років – і піде ним далі. Щоденні наполегливі заняття загартують дух, додадуть упевненості в собі, допоможуть боротися з труднощами життя, навчать перемагати та досягати успіху навіть там, де майже неможливо було перемогти.

Філософія хортингу вчить тому, що значить повірити і піти до кінця. Якщо людина прийме у своє серце цей шлях, повірить у істинний шлях хортингу, вирішить іти до кінця – вона стане сильною та навчиться боротися. Дехто, з не дуже загартованих морально людей, пасуючи перед несподіваними ускладненнями життя, впаде у відчай, а хлопець, який іде шляхом самовдосконалення через бойовий вишкіл хортингу, сприйматиме це як чергову перевірку сили волі, чергову вершину, на яку він починає підйом, повільно та впевнено починає сходження на свою вершину.

Все і всі навколо проти, складнощам немає виміру, а простий хлопець – спортсмен хортингу, що він зробить – він випрямляє спину, говорить тверде: «Я буду боротися» – і починає рух, робить свій важливий крок уперед. І, повірте, ця вершина з часом також буде взята. Таких прикладів у житті учнів хортингу можна навести безліч, і всі вони зайвий раз будуть доводити, що якщо працювати над собою системно, якщо щодня виховувати в собі справжній дух бажання, наснаги та творчості, то неможливе стає можливим. Перемогти людину можна, але її дух і віру ніколи не перемогти, і отже, саме ці поняття складають основу філософії хортингу.

Але у реальному житті можна часто побачити, коли людина, яка не пройшла певний шлях, не загартувала свій дух, не набула необхідних вольових якостей, кидає справу на півдороги та заздалегідь здається, не використавши можливості свого характеру. Причина такого фіналу криється, насамперед, у нерозумінні цілісного шляху та справжньої кінцевої мети. Ця людина не розуміє і не бачить цілі «куди вдаряти», вона погано орієнтується у глибинних відносинах між людьми та дивиться на ці відносини поверхово.

Переводячи це у площину розуміння шляху хортингу, можна навести такий приклад, що багато хто займався декілька років іншими бойовими мистецтвами, має певні регалії і хотів підвищити свій рівень ще вище – оволодіти системою хортингу. У спілкуванні з ними, можна зрозуміти, що весь їхній пройдений шлях – це пробіжки, удари по груші, накачування м'язів штангою, іноді участь у змаганнях.

Але коли вони пройдуть декілька семінарів з хортингу, заглибляться у філософію та психологію хортингу, візьмуть участь у змаганнях, де дозволений самий широкий арсенал прийомів, ці спеціалісти спорту починають розуміти те, що для подальшого розвитку та підвищення технічного і тактичного рівня їм не

вистачає знань, а головне – не було методики досягнення високих спортивних результатів – не було справжнього шляху бойового мистецтва. По закінченні семінарів, вони мають блідий вигляд, уже не видно їхньої колишньої впевненості та духу, які вони демонстрували під час теоретичних занять і розмов. Вони самі із задоволенням переходять в учні до майстрів хортингу.

Зробити таке і перейти з одного бойового мистецтва в інше, є не простою справою, але вони поступово звикають до жорстких тренувань, перемагають себе в цьому питанні та залишаються в клубах хортингу, не жалкуючи про це. Такі вчинки необхідно гідно оцінювати і просити не критикувати свої минулі школи, а продовжувати тренуватися й осягати шлях хортингу, починаючи з чистого листа у духовному плані, так як у фізичному в цих людей уже був набутий певний досвід, і його треба поважати.

Через деякий час ці люди не тільки досягають рівня своєї колишньої кваліфікації, а й роблять кроки далеко вперед у вивченні нового універсального стилю ведення двобою, отримуючи глибокі знання філософії хортингу та методики фізичного загартування. Вміти гарно виконувати кидки та больові прийоми, знати задушливі захвати, піднімати високо ноги, махати руками, накачувати м'язи, розбивати багато твердих предметів, і навіть ставати переможцями у спортивних змаганнях хортингу – це ще не мета істинного Шляху, а лише невеликий етап, важливо ще яким життям живеш і якими принципами у житті керуєшся.

Шлях хортингу – це не стільки технічна майстерність і фізична сила, скільки мудрість і бойовий дух. Бойовий дух хортингу уособлює Силу і Честь людини, почуття прекрасного і любов, непереможну волю та природню внутрішню енергію. Це дві сторони однієї медалі і гармонія, що пронизує весь шлях пізнання і вдосконалення на шляху хортингу. Займаючись видом спорту хортинг, кожна людина стає переможцем не тільки змагань, а переможцем над собою. Займаючись хортингом як бойовим мистецтвом, кожна людина сама вчиться визначати собі цілі та з часом намагається досягати їх.

Хороші фізичні результати – це межа прагнень багатьох людей, особливо у звичайному виді спорту. Але в бойовому мистецтві хортинг – це лише етап, а не мета школи. Бути майстром хортингу – значить бути сильною та благородною людиною, від якої виходила б позитивна енергія сили і променисте світло знань. Неможливо, займаючись бойовим мистецтвом хортинг, бути одним на хорті у спортивному залі, та іншим за його стінами, говорити одне, а робити інше. Кожен тренер з хортингу несе особисту відповідальність за виховання кожного учня, який у нього займається, перш за все конкретно перед школою, колективом, сім'єю, а в філософському значенні – перед усім людським суспільством.

Тренер також привчає учня вміти у разі необхідності постояти за себе, за честь і гідність сім’ї. Людей у світі багато, і всі люди різні. Таким чином, насправді, ми не можемо уникнути розгляду ширших міркувань на зразок того, як ми проживаємо наше життя, чи повинні ми піддавати себе потенційній небезпеці та що ми можемо зробити, щоб зменшити рівень насильства в нашому суспільстві. Ці питання завжди були і є частиною філософії хортингу, однак людьми з однобокими поглядами на навчання часто відкидаються як несуттєві.

Люди поверхневого погляду на хортинг хочуть витягнути найбільш ефективні методи з його арсеналу та відмовитися від багатьох його філософських положень. Але основна мета хортингу – це не перемога на змаганнях, а виховання особистості. Тренеру завжди приємно чути слова подяки від батьків, бабусь і дідусів за допомогу у вихованні їхніх дітей та онуків. Вони дякують тренерам хортингу за те, що діти стають краще, вихованіше і самостійніше, починають краще вчитися у школі, кидають шкідливі звички, допомагають батькам у дрібних справах по дому. Нехай у дитинстві навчаться допомагати у дрібних, виростуть – стануть допомагати у великих і важливих справах сім'ї.

Благородство по відношенню до оточуючих, повага по відношенню до вчителів, шанування до батьків щільно входять у життя учнів хортингу, і тренери пишаюся цим результатом. Так, саме це є головним проміжним результатом на даному етапі пізнання філософії хортингу. Звичайно ж, бувають і виключення, зустрічаються іноді й такі, які здійснюють погані вчинки або того гірше злочини, але тренери хортингу не відмовляються від них, навпаки, намагаються допомогти і підтримати, а згодом і перевиховати на позитивний лад.

Відвернутися, відмовитися та піти – це найпростіше, а от подати руку і допомогти, підставити плече – це доля сильних і благородних людей, у цьому і є суть виховання у системі. Вимогливість у вихованні – це запорука не лише гарного виховання тіла і духу, а й досягнення високих результатів і, перш за все, перед самим собою. Перемогти себе, позбутися поганих звичок і слабкостей, змінитися у кращий бік – це істинні устремління філософії шляху хортингу, це принципова мета кожного представника школи. Постійно працюючи над собою, спортсмени хортингу прагнуть не тільки до гідної поведінки, а й до набуття хороших манер.

Принцип життя – роби так, як ти хотів би, щоб поступали по відношенню до тебе, міститься в поведінці й у вихованні кожного спортсмена. Якщо в кімнату увійшов тренер, то обов'язково потрібно встати, а якщо вчитель подає вам руку, то необхідно обов'язково потиснути її двома руками, тим самим, висловлюючи йому повагу та демонструючи етикет хортингу і правила гарного тону. Ось це й є те хороше, до чого хортингісти прагнуть день у день, осягаючи шлях хортингу, і що поширюється не тільки на поведінці в спортивному залі, але і на звичайне життя. Ось чому бойове мистецтво хортинг варто розглядати як істинну справжню філософську категорію. Бо вона виховує дітей і реально працює, це – працює!

Виховання та дотримання певного етикету в бойовому мистецтві хортинг – це більше, ніж просто виконання певного ритуалу чи демонстрація певних правил поведінки, це шлях до істинної майстерності та досконалості людини. Філософія хортингу в цьому напрямі вчить спортсменів досягати успіху не тільки у спортивній діяльності, а в усьому, за що вони беруться: грамотно ставити цілі та досягати їх, ефективно розпоряджатися своїм часом і успішно робити кар'єру, піднімати рівень матеріального добробуту та зберігати впевненість у собі в будь-якій, навіть самій нестандартній життєвій ситуації, і просто отримувати радість від самого процесу життя та власних досягнень.

7.4. Стати на Шлях

Філософія хортингу – це філософія добра. Чим людина сильніше, тим вона є добрішою. Сильна людина, успішний хортингіст, не може бути злим. Він володіє собою, він урівноважений, і його ніщо ніколи не може вивести з себе. Шлях хортингу – це шлях воїна, і він несумісний зі злістю та дріб'язковістю. Гарні думки, прекрасна мета прикрашають шлях спортсмена. Тільки дотримуючись цієї філософії, можна домогтися по-справжньому великих успіхів у цьому бойовому виді спорту. Сходження на вершину починається з першого кроку. Для створення умов, придатних забезпечити формування особистісних якостей сильного характеру, людині необхідно дозріти в середині себе, почати боротьбу не тільки за зовнішні успіхи – вміння проводити прийоми, накачати сильне та красиве тіло, а боротися зі своїми моральними недоліками та слабкостями.

Спортсмен, який вирішив зробити хортинг не тільки своїм хобі, яке гарно впливає на життєві показники, а віддати йому всі свої сили, присвятити життя шляху пошуку істини, повністю й остаточно обрати хортинг своїм життєвим шляхом, має усвідомлювати те, за які орієнтири йому триматися. Почніть з елементарного самоконтролю та простих вправ самодисципліни, заставте себе працювати та не лінитися. Дивіться на все просто і впевнено. Не біжіть від страху. Аналізуйте його та сприймайте страх тільки як фізичне почуття.

Страх, якому ми боїмося поглянути в очі, здатний нас вбити, але крокуйте через нього навпростець. Спостерігайте за своїми страхами і зрозумійте, що ви не повинні піддаватися їм. Думайте про них як про фільм, який ви бачили в кіно. Того, що ви бачите на екрані, насправді не існує. Страх прийде і піде так само, як і кадри на екрані, якщо ви не будете його наполегливо утримувати. Не живіть у минулому.

Хортинг вчить не битися, а перемагати. Тренування і змагання з хортингу направлені зовсім не на розвиток агресії. Викид енергії, що відбувається під час контактного двобою, знижує дратівливість людини, зміцнюючи його дух. Школа хортингу заснована на мудрості: саме мудрість робить хортингіста сильніше, злість – навпаки, послаблює його. Найважливішою перемогою у хортингу вважається перемога над собою: пошук та усунення власних недоліків, боротьба з негативними реакціями і звичками, вміння гідно прийняти поразку.

Отже, тепер ви на шляху хортингу, з вами колектив людей, ваших однодумців. Ніколи не пізно почати все спочатку. Але для того, щоб почати мінятися, необхідно відпустити від себе минуле. Не живіть із вантажем минулих тренувань в інших видах бойового мистецтва, поразок, втрат і невдач. Це все вже пішло. Живіть сьогоднішнім днем, ставайте на шлях хортингу. Будуйте своє життя на нових засадах, відпустивши від себе назавжди все негативне, нехай воно стане надбанням минулих невдалих занять. Вибравши свій шлях, остерігайтеся звернути з нього. Не витрачайте сили на почуття жалості до себе. Зрозумійте, це абсолютно марна витрата енергії.

Жалість до себе, образи змушують вас рухатися по колу, повертатися знову і знову до одних і тих самих гірких думок про поразки. Роками збережене в душі почуття образи може навіть призвести до захворювань. Не карайте самих себе

зараз, якщо хтось образив вас у минулому. Відпустіть від себе минуле через почуття прощення. Вибравши свій шлях, кожен повинен перейнятися свідомістю відповідальності за свій вибір, тому що відхід створює важку пам’ять; в цьому випадку краще було б взагалі не наближатися.

Узнайте, як розглядається в усіх школах хортингу відхід від учителя і заміна його іншим. Раз єднальна нитка припинена, ніхто не може з'єднати її. Лише сам відпалий учень, пройшовши багато випробувань і усвідомивши всю тяжкість свого вчинку, після цілого ряду зусиль, спрямованих до самовдосконалення та позитивного розвитку, може знову просити Вчителя про наближення, але ніхто інший від себе зробити це не може. Тому слід дуже виразно попереджати підходящих учнів про відданість школі та прагнути до духовного просування, що абсолютно необхідно безповоротно вирішити в глибині свого серця, чи віддають вони себе цілком і без всяких умов Шляху хортингу, не засуджуючи та не ображаючи при цьому нікого.

Часто людина, у своєму бажанні негайного просування і більшого знання, кидається у пошуках інших вчень та керівників і в своєму роздвоєнні, а іноді й настрої, втрачає і той щабель, на якому стояв. Не зраджуйте Вчителя і не зраджуйте Шлях. Прощення – це прощання. Прощання з почуттями гіркоти й образи, відчуттям болю. Спортсмен хортингу повинен уміти швидко прощатися з негативною ситуацією в цілому. І навпаки, стан непрощення фактично призводить до початку руйнівної діяльності в нас самих – роками накопичувані погані думки зрештою звертаються проти їх володаря.

Не зациклюйтеся на думках про погані виступи на змаганнях, ви маєте попереду великий шлях успіху. Це був минулий досвід, що привів вас до нового кроку вперед. Думайте і говоріть про те, що у вашому житті добре, гарні виступи, спортивні досягнення, навіть самі незначні. Поверніть ваші думки в позитивному напрямі. Кожен вільний у виборі свого шляху. Нерідко трапляється, що деякі люди легко захоплюються різними вченнями, одноборствами тощо. Не встигнувши глибоко розібратися та зрозуміти суть одного вчення, вони тут же знаходять інше і так без кінця. Це схоже на те, як людина, бажаючи зійти на гірську вершину, перебігає постійно з однієї стежки на іншу, так і не узявши напрямок вгору. Так він швидше обійде гору навколо, ніж при цьому наблизиться до вершини хоча б на крок.

Обравши Шлях хортингу, йдіть прямою дорогою, можна озиратися по сторонах, але в головному тримати свій обраний напрямок, і тільки тоді, йдучи прямо по обраному Шляху, можна досягнути максимальних результатів. Якщо ви не йдете до своєї мети, то до неї йде хтось інший. Плануйте на кожен день як можна більше справ, які могли б принести вам задоволення. Залишайте час на те, щоб більше тренуватися, спілкуватися з майстрами хортингу, або почитати корисну книгу для отримання глибоких потрібних на шляху знань. Ходіть на дні народження друзів і родичів, відвідуйте ювілеї, виставки й інші розважальні заходи. Не змушуйте себе показово веселитися до упаду, просто знаходьтеся в гармонії, будьте на шляху.

Допомагайте іншим людям, і ви відчуєте, що вам стає приємніше жити. Слід знати, що шлях до осягнення духу більш повільний, ніж до оволодіння енергією

або до зміцнення тіла. По суті, це шлях на все життя, бо життя є процес, в нім не можна зупинитися на одному місці. Але утримання зміненого стану психіки теж представляє процес, тому, звичайно, в даній сфері потрібен вчитель.

Справжній Шлях хортингу дуже багатогранний. Тільки розуміючи це можна отримати міцні знання і відкрити таємниці традицій, що йдуть із глибини століть. Майстри хортингу, виховані в традиційній вдачі та строгості, несуть у собі відгуки старого ритуалу, який як би зсередини духовно скріплює хортинг. Вони втілювали і втілюють собою хортинг як бойове мистецтво та як метод духовного вдосконалення, виховання моральної людини. Тому і прагне нинішня молодь не лише долучитися до таємниць техніки бойового мистецтва, а й доторкнутися до традиційного минулого з його звичаями і формами спілкування, відпочити душею від аморальної дійсності.

Адже, осягаючи ази хортингу, учні переносять всю масу знань у своє повсякденне життя. Вони поступово розвивають у собі повагу до життя, до здоров'я, самого себе, до вчителя і старшим за віком, супротивника, до всіх оточуючих людей. Заняття хортингом припускають не тільки відокремлений розвиток кожного елемента, а й поглиблюють процес їх злиття та гармонії. Використовувані для цієї мети психологічні та фізичні вправи взаємодоповнюють одна одну. При цьому осягнення основ хортингу неможливе без внутрішньої самодисципліни учня, готовності його встати на складний Шлях пізнання.

Незалежно від того, як ви виступаєте на змаганнях, які спортивні успіхи ви маєте, тримайте голову високо й ведіть себе так, ніби ви щаслива людина. Якщо ви дійсно озброєні волею і прагненням подолати свої біди – повірте, удача не змусить довго себе чекати. Більшість людей вважають, що мають Шлях у житті або йдуть по ньому. Навіть серед тих, хто займається різними духовними системами це виявляється оманливою думкою чи навіть помилкою. Сліпо слідувати певним традиціям або стандартам, це ще не означає мати власний Шлях або йти по ньому.

Зовнішня форма тут не стільки важлива, скільки важливий внутрішній стан людини. Іноді зустрічаються люди, які прожили досить багато років на цій землі або ж займались бойовими мистецтвами по кілька десятків років, але так і не зрозуміли, як жили, чим займалися і до чого прагнули, а трапляються й інші, які начебто і за роками ще молоді, а вже стоять міцно на Шляху, знають до чого прагнути і знають цінності життя.

Шлях, якщо його розглянути як структуру, включає в себе стадії усвідомлення, пізнання, вдосконалення, самовладання. Як термін він прийшов до нас з розумінням нашої самобутньої національної культури й укладу життя. Якщо людина чи учень знайомиться з чимось новим, прогресивним, часом невідомим, але дуже корисним для життя, при цьому стаючи сильніше, здоровіше і щасливіше, то це гарно – немає ніяких моральних протиріч. Якщо взяти ідеологію релігій, то можна побачити, що маючи різні назви та напрями, вони єдині по суті. Загальнолюдські цінності – це головне, що об'єднує і що повинен включати в себе будь-який шлях. Істина життя завжди одна, а шляхів до неї безліч, важливо знайти у своєму житті свій Шлях і йти по ньому все життя.

Один усвідомлює це і прагне, а інший проживає життя, розуміючи зрештою, що ніби і не жив, а просто відбув свій час. Щоб не було жалю за своє прожите життя, треба постаратися самостійно чи за допомогою інших людей усвідомити це якомога раніше. Завжди краще жити, ніж існувати, краще дихати на повні груди і прагнути вперед, проживаючи кожен день свого життя, ніж гаяти час, сподіватися на завтрашній день чи на когось, тільки не на себе, при цьому грузнучи в слабкість, плутанину і морок.

Людина від природи слабка істота і тільки робота над собою, здатні зробити її сильніше, поставити на дійсний життєвий Шлях і зробити щасливішою та духовно багатшою. Йти своїм шляхом – означає жити в гармонії з навколишнім світом і з самим собою. Спортсмени хортингу вибрали шлях бойового мистецтва і ніколи не шкодують про це, адже це справжній Шлях, який багато чого може навчити по життю, зробить сильніше і шляхетніше. Вміння поважати і любити людей подарує вам вас самих.

Шлях – це життя в усіх проявах, коли ви сильні духом і здатні дійти до кінця. Це здатність вірити в себе і в хороше, працювати з повною самовіддачею, не боятися труднощів, долати їх і перемагати. Щасливе життя, любов і здоров'я – це головні атрибути на Шляху хортингу, це те, до чого хочеться прагнути кожен день. Це не можливо купити ні за які гроші, а можна лише набути у праці і вірі, а головне зрозуміти, що все залежить тільки від вас самих.

Перші кроки на шляху хортингу. Якщо ви визначилися куди йти і як, то повинні запам'ятати, що «сходження на вершину починається з першого кроку», часом навіть дуже складного. Як правило, мотиви інтересу до хортингу поділяються за двома напрямами: технічний (початківцю подобається широкий арсенал техніки хортингу) та філософський (початківцю подобається багата філософія хортингу). Першим напрямом цікавляться переважно діти, юнаки та молодь, а другим – дорослі люди більш зрілого і навіть літнього віку. Знайдіть те, що вам найбільше цікаво і де можна по-справжньому вдосконалюватися. Це може бути що завгодно, головне, щоб вам це підходило та подобалося. Для багатьох цим стало бойове мистецтво хортинг, яке може гідно спрямувати людину впродовж усього життя.

Для спортсмена хортингу це не захоплення і не хобі, це все його життя в усіх проявах – це його Шлях. Реальні заняття хортингом – це єдиний спосіб осягнути його значення і отримати будь-які явні чи неявні переваги. Для більшості тих, хто займається хортингом характерний такий процес: почавши з сумнівів і питань, але, приступивши до практичних занять, вони поступово занурюються в методи і сутність хортингу. Потім вони починають відчувати його непереборне тяжіння і, нарешті, в якійсь мірі пізнають його бездонну глибину. Той, хто пройшов цей процес, пізнає деякі сторони хортингу як унікального бойового мистецтва. Людина починає розуміти, що це дуже складний, але надто цікавий шлях випробування характеру особистості.

Щоб домогтися якихось результатів по життю, потрібно бути сильною людиною і, перш за все, духом. Коли новачок прийшов у хортинг, на нього відразу припадає дуже багато інформації самого різноманітного напряму. Найглибшою помилкою початківців у пізнанні Шляху є міркування на тему: чим хортинг є і

чим він не є. До спортсмена хортингу це розуміння приходить з часом, для цього енергію дають щоденні заняття і близькі люди. Тренуватися фізично це ще не все, це тільки невелика частина Шляху.

Можна часто зустріти по життю людей дуже сильних фізично, але слабких по духу. Вони завжди прагнуть робити для когось, демонструючи свої зовнішні показники, щоб оточуючі заздрили чи захоплювалися ними. І навпаки, трапляються начебто зовні непоказні, але такі люди, які володіють величезною силою духа і благородством душі. Такі не красуються і не випинають свої вміння на показ. Їхнє життя – це тільки їхнє життя. Вони завжди багато трудяться і добиваються великих результатів у всьому, бо їм властивий особистий Шлях. Перший крок треба підготувати, необхідно обрати напрямок, роздивитися навколо, вивчити приклади успішних людей.

Тепер зробити перший крок буде легко, але його треба робити та не боятися, відкинути сумніви. Життя дано людині, щоб жити і радіти, а радість по справжньому тільки в перемогах над собою, тобто вивчили інший досвід, обрали напрям – тож робіть зусилля над собою – ставайте на Шлях.

Якщо ви позбулися людських слабкостей чи поганих звичок – це перемога і радість, якщо ви добилися результату в праці – це теж стан, головне, йти вперед і не озиратися назад. Це і є істинний Шлях хортингу і справжнє життя. Наша цивілізація багато зробила для створення комфортних умов існування людини. Як завжди в житті, не можна отримати щось, не поступившись чимось.

Сидячий спосіб життя більшості населення при надлишку продуктів харчування призвів до різкого зменшення навантажень на людське тіло. Проблема зайвої ваги і пов'язаного з ним погіршення здоров'я тим гостріше, чим забезпеченіше людина. Бувають люди, які виглядають сильними і цілеспрямованими, які домоглися великих результатів у своїй сфері діяльності або на своєму шляху. Але з часом розумієш, що при всіх досягненнях вони не володіють людським щастям. Проблема тут ні у праці або правильності Шляху, проблема в самій людині та її підходах до життя. Мудра людина – це насамперед людина, не з одностороннім розвитком, а із всебічним.

Можна погнатися за результатом, досягти його, а потім усвідомити, що всі зусилля марні. Зараз подібні приклади можна спостерігати скрізь, особливо серед людей бізнесу, коли матеріальне перевершує духовне, а потім приходить спустошеність. Це не був Шлях, це просто заняття для чогось. Вибравши Шлях і йдучи по ньому, пам'ятайте, що головне на вашому шляху – це ви самі, ваше життя і життя близьких людей.

Пізнавати щось найлегше, навіть досягти якихось зовнішніх атрибутів і показників, а от пізнати самого себе, знайти самого себе завжди складно, декому на це не вистачає і всього життя. Тільки гармонія з перших кроків зможе по-справжньому зробити правильним Шлях і принести радість, показати вам ваше місце у житті.

Перші кроки і подальший Шлях – це завжди праця і завзятість, сподіватися на швидкий результат не варто, зробіть так, щоб ваш Шлях став вашим життям, не по зовнішніх ознаках, а за своєю внутрішньою суттю. На початку Шляху ви можете бути вражені, дізнавшись наскільки, навіть на рівні новачка, складно

опанувати базовою технікою і рухами хортингу, такими як страховки при падінні, правильне визначення відстані, вхід на кидок та інші рухи тулуба і кінцівок. Фактично все тіло, не тільки руки або ноги, має безперервно скоординовано рухатися, причому в рухах повинні бути швидкість, розмах і потужність.

Для того щоб виконувати рухи швидко і м'яко, потрібен дуже високий ступінь концентрації і свободи свідомості, збалансованість і рефлекторність рухів. Ці кроки можуть бути дуже складними і суперечливими, але ви не здавайтеся і йдіть уперед. Радійте кожній новій перемозі, радійте перемогам оточуючих людей, боріться з труднощами та перемагайте їх, ідіть вперед. Ніколи не зупиняйтеся на половині обраного колись Шляху, а якщо щось не виходить, то почніть спочатку, не бійтеся помилитися, адже попереду ціле життя і це – ваш Шлях.

Дорогу осилить той, хто йде. Весь простий секрет руху вперед полягає в тому, щоб зрушитися з місця. Для цього треба зламати стереотипи свого мислення, перетворити нездійсненне завдання у послідовність дрібних і цілком посильних кроків, а потім зробити перший крок, і стати на Шлях!

Структура шляху. Будь який Шлях – це життя, але не будь-яке життя – Шлях. Цю аксіому усвідомлюєш не відразу, але до цього з часом починаєш приходити. Кожен з нас хоче прожити життя гідне і цікаве, що в реальності виявляється не так просто, та й не кожному під силу. Віра в себе і наполеглива праця над собою, допоможуть не тільки зрозуміти себе і знайти своє місце в житті, а й домогтися результатів у особистих прагненнях.

На справжньому Шляху ніколи немає місця слабкості та невпевненості, зрадництву та брехні, але настають етапи, пізнаючи які, людина стає сильнішою і шляхетнішою. Реальне життя завжди дуже суворе, часом, щоб протистояти труднощам і негараздам, які обрушуються на людину, їй потрібні великі фізичні та духовні сили, але при всьому цьому необхідно ще залишитися порядною людиною, не втративши своєї честі та гідності.

Моральні категорії в суспільстві зараз дуже сильно розмиті, особливо серед молодого покоління, життя несе їх за течією, роблячи слабкими, безвільними й егоїстичними. Молодь перестає поважати оточуючих, а про щирі подяки вже й не згадує. Хтось сприймає їх відсутність як нормальне явище, а для когось це ціла трагедія. У першу чергу, це стосується сімейних взаємин між батьками і дітьми, між учителями й учнями, та й просто між звичайними людьми в суспільстві. Все в нашому світі стало вимірюватися матеріальними категоріями, вони керують суспільством, впливають на виховання підростаючого покоління.

На все є ціна – страшно подумати, але це факт. Усе продається і все можна купити за гроші. Дуже часто в якості поваги і подяки виступають гроші і матеріальні блага. Науково-технічний прогрес сильно поміняв людське життя. З нього пішло те просте й добре, що колись було його духовною цінністю. Тому необхідно завжди вчити учнів поважати людей і з благородством до них ставитися. Це духовний процес усього життя і він ніяк не переплітається з матеріальним, це тренер з хортингу як справжня людина несе у своїй родині, учням і людям.

З перших занять у залі хортингу, тренер розповідає своїм учням про головні цінності на Шляху хортингу, а саме про повагу, шляхетність, шанування та

вдячність. Без цього немає Шляху, без цього не буде результату і саме з цього має починатися Шлях хортингу, що веде до істини життя. Сила завжди в правді та благородстві, тому, щоб бути сильним у бойовому мистецтві хортинг, потрібно в першу чергу навчитися поважати людей, любити їх і завжди бути вдячним.

Учням і просто людям можна говорити правильні слова, але якщо вони будуть розходитися з реальними вчинками, то справа погана. Філософія хортингу повинна йти від життя, а не навпаки. Багато хто говорять дуже правильні слова, навіть закликають до гарних вчинків, але самі у своєму житті є непослідовними, а звідси і невдачі.

Тренер з хортингу має сам робити те, чому вчить учнів. Це може стати тим, що хтось міняє погляди, змінює основне місце роботи, кидає кар'єру бізнесу і йде шляхом бойового мистецтва – шляхом самопізнання. Не можна говорити те, чого сам не знаєш, не можна вимагати того, чого сам не можеш, не можна змушувати пройти через те, через що сам не пройшов.

Людина добивається своєї мети у житті, бо не обманює себе у тому що поважає людей і знає, що таке вдячність не на словах, а на ділі, й щиро йде Шляхом благородства та справедливості. Цьому дітей учать батьки, цьому спортсменів хортингу навчає Шлях, на який вони колись встали й якому присвятили все своє життя.

Повага і вдячність лежить в основі Шляху хортингу, без цього неможливо зрозуміти суть школи, без цього неможливо зрозуміти себе, і взагалі життя. Людина може скаржитися на те, що її не поважають оточуючі, та й у сім'ї не все так добре, як хотілося б. Але як може бути по-іншому, якщо вона сама рідко кого поважала в житті, а про батьків і дітей згадувала в останню чергу. Істина справжнього Шляху в тому, щоб жити зі смислом, творити добро людям. Матеріальне ніколи не перевершить духовне, в усьому повинна бути ідея. Це велика ідея Шляху хортингу, і це справжній Шлях.

7.5. Філософія хортингу і світоглядне знання про сенс життя

Світоглядне знання про життя людини філософія хортингу пов’язує з гуманістичними загальнолюдськими цінностями та бойовими й оздоровчими традиціями козацтва. Козацькі традиції мають глибоке історичне коріння та несуть патріотичний зміст великої філософської складової українського народу. Навіть у прадавні часи серед козаків існувало вчення про вміння жити в колективі серед людей. Таке вчення вказує на те, що за традиціями козацтва людина має так жити у суспільстві, щоб могла завжди розраховувати на допомогу, якщо це потрібно, навіть коли стане питання життя і смерті.

Такі відношення серед козаків оспівувались у народних піснях та розкривалися у народній творчості. Культурні та бойові традиції нашого народу мали широке філософське забарвлення, що вказує на подальший розвиток народної творчості у поезії та письменництві. Витоки бойового мистецтва хортинг пов'язані з цією філософією і мудрістю пращурів. У загальному розумінні світоглядне знання про сенс життя можна почати розкривати з обґрунтування необхідності філософських знань для кожної людини.

Бойове мистецтво позбавлене світогляду та філософії перетворюється і зникає в момент падіння попиту на нього. Школи бойових мистецтв у слов'янських народів були і раніше, але під тиском об'єктивних умов вони зникли, осівши в межах окремих козацьких родів. Підіймаючи мову про світоглядно-філософські основи бойового мистецтва хортинг ми повинні визнати, що однозначно говорити про зміст таких у давніх слов'янських єдиноборствах ми не маємо можливості, і не збережено достатньо писемних джерел окрім поодиноких згадок про надзвичайні бойові якості воїнів-козаків з острова Хортиця. Та ми говоримо про день сьогоднішній, коли ми набули певного досвіду, коли побачили, що побудова бойової системи має ґрунтуватися на глибинних філософських засадах, які йдуть корінням у бойові традиції українського народу.

Практика бойових мистецтв показала, що саме наявність філософського підґрунтя зумовлює цінність єдиноборства, забезпечує його довготривалість, трансформацію та здатність до самовдосконалення. Поставити бойове мистецтво на рівень звичайного тренування і накачування сили м'язів без філософського підґрунтя означає знову втратити бойову традицію.

Хортинг як бойове мистецтво побудований саме на філософському світогляді, що сприяє самосвідомості. Переоцінити роль бойового мистецтва в процесі формування характеру особистості неможливо. Ця роль на сьогодні особливо посилюється оскільки втрачені єдині ідеологічні пріоритети держави, молодь практично залишена напризволяще. Саме національний вид спорту хортинг, збудований на загальнолюдському світогляді, може стати в Україні виховною системою дітей, юнацтва та молоді, яка спроможна впливати на розум підлітків, відволікати їх від шкідливих звичок, направляти їх у здорове життя.

Множинність філософського знання при цьому характеризує його як світоглядне знання. Світогляд – це система гранично узагальнених поглядів на світ і місце в ньому людини, на ставлення людини до навколишньої дійсності й самої себе. Зумовлені цими поглядами життєві позиції людей, їх переконання, принципи пізнання та діяльності, ціннісні орієнтації й ідеали теж належать до світогляду. Все це не просто знання, а й оцінювання людиною світу і самої себе.

Ціннісний характер світоглядного знання зумовлений поєднанням у ньому інтелектуально-розумового компоненту з чуттєво-емоційним. Це свідчить про наявність у його змісті постійних спонукань до дій, що й надає його формі характеру життєвої програми, а самому світоглядному знанню – рис переконання. Світогляд – це своєрідна цілісність знання і цінностей, розуму й чуття, інтелекту та дій, критичного сумніву й свідомої переконаності.

Хортинг у цьому сенсі є засобом духовного розвитку та впливовим фактором на формування світогляду людини. Людина не обов'язково має бути сильною фізично для осягнення шляху самовдосконалення. Відповідно до природних даних, не кожного учня хортинг може наділити міцністю, але кожному може показати, наскільки він уразливий. Може бути, нелегко усвідомити ідею миролюбності за філософією хортингу, так як це вимагає змін всередині, у характері учня, але це єдиний підхід вартий уваги. Неймовірна різноманітність технік і тонкість тактичних засобів хортингу змушують відчувати себе вічним новачком.

Хортинг може виявитися настільки глибоким, наскільки ви маєте намір його пізнати. Це реальне джерело енергії та розуміння, орієнтир, що направляє кожен аспект вашого життя. Але якщо ви хочете зосередитися виключно на практичних аспектах хортингу, ви можете необачно внести у ваше спортивне життя дещо, про що в кінцевому рахунку ви пошкодуєте, і вам прийдеться знову і знову повертатися до початку пізнання. А багато чого ви так і не зможете дізнатися. Інтегральний характер світогляду спортсмена хортингу передбачає його структурну складність, наявність у ньому різноманітних рівнів, поміж яких насамперед відрізняються такі рівні: емоційно-психологічний, як світовідчуття та пізнавально-інтелектуальний, як світорозуміння.

Іноді ще відокремлюють такий рівень, як світосприйняття, до якого зараховують досвід формування пізнавальних уявлень про світ з використанням наочних образів. Можна сказати, що світогляд – це загалом систематизований комплекс уявлень, оцінок, установок, що забезпечують цілісне бачення та осягнення світу й місця в ньому людини з її життєвими позиціями, програмами, що сприяють її активним діям. Цим самим світогляд інтегрує пізнавальну, ціннісну та спонукально-діяльнісну установки хортингіста.

Світогляд не зводиться до сукупності готових, раз і назавжди даних істин. Він перебуває в постійному процесі вдосконалення. Теоретичною основою для цього є визнання діалектичного взаємозв'язку абсолютної та відносної істин. Наслідками визнання абсолютної істини мають бути впевненість у принциповій можливості пізнання світу, а відносної – постійні сумніви, пошуки, праця над удосконаленням свого світогляду й терпимість у ставленні до інших. У житті сучасної людини поєднані сенси багатьох культур, що генерують смислову перспективу персонального, особистісного ставлення до життя, що осягається. Можливість і здатність осмислити навколишнє і своє життя з'являється у взаємодії людини із зовнішнім світом, у спілкуванні з іншими людьми і самим собою.

Як у процесі навчання і збагнення навичок хортингу, виховання етичних і вольових якостей особистості, так і у побуті, людина осмислює та наділяє сенсами все, що її оточує, а також власні дії, вчинки, моральне значення своєї діяльності для самоствердження. На певному рівні емоційно-психологічної зрілості особистості в структурі самосвідомості хортингіста виникає потреба, задоволення якої являє собою складне і необхідне завдання: осмислення буття людини і визначення сенсу власного життя, свого призначення, покликання.

Якщо звернутися до філософсько-етичного обґрунтування сенсу людського життя, то виявляється, що багато сучасних уявлень, теоретичних досліджень з цього питання в своїх обґрунтуваннях зводиться до ідей минулого, наповнюючись конкретним змістом даного історичного часу, його культури. Навіть, у процесі самовиховання у бойовому мистецтві хортинг, людина привчається аналізувати прийоми і спортивну техніку з точки зору філософії, питань виникнення, а також культурної спадщини пращурів. Античні філософи стверджували, що сенс життя міститься в тих формах і засобах життєздійснення, які облагороджують, підносять людину над її природним існування.

Розум, знання, здатність творити добро запобігають стихійній течії життя й упорядковують прагнення і цілі людини. Тому сенс життя вбачається в

удосконаленні свого розуму, своїх прагнень і здібностей, як тих, що забезпечують вище благо. Філософсько-релігійне розуміння сенсу життя в середні віки, яке потіснило антропоцентричні погляди античних філософів, зв'язало цінності життя людини з потойбічним, божественним світом і підкорило сенсожиттєвий вибір людини волі богів. Епоха Відродження з новою енергією активізувала проблему обґрунтування сенсу життя реальної людини як творчої індивідуальності, яка здатна бути тим, ким бажає. Питання про призначення людини, значимість її життя, сенс її діяльності незмінно ставить філософсько-етична думка.

Питання про сенс життя, що постає перед кожною людиною, яка мислить, завжди має минуле – в історичному досвіді, і свою новину – у свідомості та самосвідомості конкретної особистості. У пошуках сенсу життя для людини неприпустимі позиції інших, бо це буде не свій, а чужий сенс Безперечно, особистісний сенс не утворюється ізольовано від суспільства, його цінностей та ідеалів, які людина опановує в процесі формування свідомості та самосвідомості. Але вивчити, виховати сенс життя неможливо, а кожній людині потрібний власний життєвий сенс, можливість чого лежить у площині індивідуального бажання, усвідомленого пошуку й утвердження як результату самостійної творчості особистості.

Незважаючи на те, що, як свідчать соціологічні дослідження, сенси життя різних людей достатньо типові, кожен з них індивідуальний, неповторний, унікальний за емоційною та змістовою наповненістю, як унікальна і неповторна кожна людина. Сенс життя тісно пов'язаний з головною метою життя людини. Головна чи кінцева мета життя – це стійка, істотна мета, що виражає корінні інтереси особистості, відносно якої всі інші проміжні життєві цілі служать засобом. Мета життя виступає провідним орієнтиром життєвої діяльності, зв'язуючи останню з ідеалом особистості. І саме в цій своїй якості мета життя близька до поняття сенсу життя, але не тотожна йому.

Визначення мети життя – один із засобів усвідомлення його сенсу. Злиття ідеалу і мети надають життю людини сенс Зрозуміло, що з розвитком особи сенс життя може змінюватись. Це зумовлено матеріальними, соціальними, духовними змінами, досвідом, а наслідок – зміна потреб, ціннісних орієнтирів, ідеалів. Матеріальні основи життя грають значну роль у формуванні сенсу життєвих позицій. У сучасній дійсності ми маємо можливість спостерігати як економічна нестабільність у суспільстві та соціальні проблеми, що виникають через неї, деформують життєві орієнтири багатьох людей незалежно від віку і статі. Зміст сенсу життя є своєрідним відбиттям історичних умов і можливостей реалізації людиною себе.

За умов обмежених можливостей задоволення елементарних потреб, сучасна людина зневірюється в цінності завдань суспільного прогресу, все більш замикаючись на проблемах життєзабезпечення, розв'язання яких визначає його життєві цілі. Сенс життя можна визначити як стійку, домінуючу спрямованість моральної свідомості, що безпосередньо виявляється у соціальній діяльності особистості чи суспільної групи і має соціальну цінність. Сенс життя зумовлює провідні ціннісні орієнтації та стратегічні цілі як граничні підвалини вибору способу життя.

Базою індивідуального вибору сенсу життя є відображення у свідомості людини об'єктивних основ людського буття, подолання суперечностей між вимогами суспільного ідеалу та змістом власної діяльності, суб'єктивними задумами й об'єктивними результатами і, нарешті, рівень розуміння і обґрунтування свого призначення та покликання, покладання цілей і перспективи власної життєдіяльності та контексті життя суспільства, соціальної групи, референтного оточення. Маючи сенс життя, людина стає щасливою.

Щастя – це вищий прояв реалізації сенсу життя особистості. Без усвідомлення сенсу людського буття неможливо зрозуміти, яким чином людина може бути щасливою.

В уявленнях про щастя перевагу має емоційний, почуттєвий бік моральної свідомості, що відбиває високий ступінь внутрішньої задоволеності людини всією своєю життєдіяльністю чи окремими її моментами на основі самореалізації особистих потреб і здібностей, інтересів і цілей, бажань та ідеалів. Визначення нормативного змісту щастя було головним завданням з моменту його виникнення. Мислителі прагнули з багатьох індивідуальних уявлень вивести загальне поняття істинного людського щастя. Хтось вважав, що щастя – зовсім не радість, задоволення, воно – в іншому: у внутрішньому стані душі, у володінні чеснотами, головна з яких – справедливість.

Щасливим може бути тільки людина прекрасна душею, справедлива, та, чия душа не зачеплена злом, або, поступившись, прагне звільнитись від зла. Справжнє, істинне щастя – це турбота про свою душу, орієнтація на розум, істину та доброзичливість, прагнення завжди залишатися людиною, зберігати свою внутрішню гідність.

Вважається, що щастя – доброчинність, а найвища чеснота – справедливість. Саме вона – справедливість, є ключем до щастя, справедливість знаходиться у державі що об'єднує всіх людей у єдине ціле, що приборкує індивідуалізм у негативних його проявах і здатна забезпечити щастя. Хтось вважав: краса почуттєвої насолоди, захоплення життям – ось цінності людської душі, яка не вічна, вона розпадається, зникає у вічності, а щастя – явище земне, прижиттєве. Проте, наполягаючи на насолоді, вчені на живу й яскраву стихію почуттів накладали заборони та норми розумного, стверджуючи, що, якщо жити розумно і морально, можна жити приємно.

Блаженство і щастя – це шлях до свободи, звільнення від страхів, журби, страждань. Людина має звільнитися від страхів перед невідомим – волею богів, років, долі – і відкрити шлях до віри в себе. Саме власна свобода від страхів і заборон робить людину щасливою. А щаслива людина не буде вершити зла. Найпрекраснішими рисами в людині є служіння обов'язку, вірність йому всупереч пристрасті, рух до успіху. Щастя – це моральна категорія, воно дається людині за моральне та гідне життя. Воно напряму пов’язане з призначенням людини. Призначення людини як розумної, духовної істоти, є в її здатності активно втручатися у зовнішні обставини, підкоряти їх собі, вільно обирати долю, прилучатись до світу людської культури. На цьому шляху людина стикається з безліччю суперечностей, але розум дозволяє не ховатись від них, а переборювати негаразди.

Щастя пробивається крізь муки і страждання, воно активно, діяльно працює для свого здійснення. У прагненні до ідеалу людина все більше наближається до справжнього, істинного щастя. Виведення формули щастя – класична філософська проблема. Множинні спроби реалізації теоретичних схем загального щастя не завершувались успіхом. Нові теоретичні схеми не відповідали потребам більшості. Філософська формула щастя передбачає щастя нелегке, важке, можливість бути щасливим за будь-яких умов життя і приписує тому, хто бажає щастя, остерігатися зовнішніх благ, обмежувати свої потреби, уникати задоволень.

Повсякденні ж уявлення про щастя, навпаки, сподіваються на вдачу, щасливий збіг обставин, на досягнення всього, до чого притягує і чого хотілося б мати. Ці два боки щастя завжди співіснують у суспільній свідомості, підтверджуючи і спростовуючи один одного, перетворюючись в особистісних розуміннях. Особливість щастя полягає в тому, що для нього немає рамок, воно завжди нове, несподіване, неповторне, воно в постійному русі та становленні. Розуміння щастя однієї людини не співпадає із розумінням іншої.

Зв'язано це з тим, що щастя суб'єктивне, індивідуальне за формою переживання, але об'єктивне за змістом. Як поняття моральної свідомості, щастя за своїм об'єктивним змістом спирається на деякі загальні уявлення та закономірності щасливого життя, які присутні в суспільному досвіді й безпосередньо впливають на індивідуальні мрії, завдання, ідеали. Наприклад, задоволеність своєю роботою, радість спілкування з друзями, щастя сімейного життя тощо, опосередковуються об'єктивною соціальною та моральною цінністю цих форм людського життя – праці, дружби, сім'ї тощо. Безперечно, щастя – це стан душі.

Щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш, а в тому, щоб хотіти того, що робиш. Очевидно, перше, що обумовлює щастя, це здатність до його відчуття. Бути щасливим – означає бути самим собою, усвідомлювати себе у стані задоволеності життям, окремими його актами, досягненням поставленої мети, що є ознакою глибини і талановитості особистості, тобто здатності бути щасливим. Переживання щастя безперечно пов'язане зі станом піднесення життєвих сил, здібностей, творчого досягнення, втілення життєвого задуму, тобто щастя – почуттєво-емоційна форма можливостей самореалізації особистості, що, у свою чергу, базується на генеральних цілях, сенсах та ідеалах життя.

Щастя – це відчуття, усвідомлення й інтегральне позитивне ставлення людини до своєї моральної діяльності на основі власного розуміння сенсу життя, що переживається у вигляді оптимістичного умонастрою, задоволення повнотою свого буття, реалізацією цілей. Сенс життя, щастя, обов'язок – це результати ціннісного засвоєння складних зв'язків, суперечностей, сутностей соціальних і культурних реалій, в яких відбивається моральне ставлення до людини. Відображуючи специфіку буття, творчості і стосунків суспільної людини, вони несуть у собі інформаційне та спонукальне навантаження, що орієнтує людську свідомість на вироблення моральних форм життя.

Не виключенням із цього є і люди, які займаються бойовим мистецтвом хортинг. Кожний спортсмен, який досягає певного успіху, рано чи пізніше починає задумуватися над сутністю свого життя. Перед ним постають прості, але

дуже значні питання. Спочатку – як досягнути ще більшого спортивного успіху, перемогти на змаганнях, якими засобами це досягається. Але згодом приходять більш складні питання до самого себе – а що далі, а чи на добро це все, і навіщо взагалі потрібне самовдосконалення засобами хортингу, яке він добровільно обрав на даному проміжку часу.

Людина на шляху самовдосконалення у бойовому мистецтві починає шукати сенс в усьому, що робить. Шукати суть речей, які робиш, треба у собі. Ніде в іншому місці вона не живе. Те, що залежить від самого себе, кожний направляє сам. Багато хто вважає сенс свого життя у вседозволеності та грошах, жити для задоволення себе, і потім померти не шкода. Але людина, яка вихована у виді спорту і бойовому мистецтві хортинг, справедливо прагне до більшого – до самопізнання. Розуміння філософії хортингу до такої людини приходить через складні випробування і тести самого себе, фізичні навантаження, змагальну діяльність, поступове фізичне та духовне тренування і збагнення своєї сили та вольових якостей.

Досягнувши певного рівня вольових якостей, людина використовує їх на здолання будь-яких життєвих ускладнень в особистому житті та побуті. В цьому відношенні навіть посередній спортсмен хортингу помічає, які якості сприяють розвиткові особистості, а які навпаки сприяють її деградації. В його житті залишається більше питань, ніж відповідей, але інтерес до розкриття суті, який уже оселився в душі починаючого спортсмена, залучає його до більш активних тренувань і самонапруження, через які він стає сильнішим і вихованішим.

Питання починають відкривати двері перед людиною тільки тоді, коли в його душі вже зародилася віра у шлях самовдосконалення. Він перестає буди вражений тягою до шкідливих звичок, стає помірним у вираженні негативних емоцій або взагалі перестає негативно сприймати світ. Свої негаразди та перешкоди життя він починає сприймати як нормальне і помірне випробування, яке йому під силу. Отримавши більший рівень фізичної підготовки на тренуваннях у виховному духовному середовищі хортингу, людина позитивно налаштовується на все своє подальше майбутнє життя. Навіть втрачаючи в житті щось важливе і суттєве, людина навчається роздивиться в цьому новий шлях і шанс до нового життя сповненого смислом і перспективи.

Є багато прикладів, коли люди йдуть до цілі накопичення грошей і задоволення, але отримавши це все вдосталь, прийшло ще більше незадоволення. Виникає питання: так скільки ж тобі потрібно мати, щоб ти був щасливим? Розуміння того, що треба змінити відношення до обставин, є важливим рівнем самовдосконалення, бо разом з незадоволенням або після нього можуть прийти такі обставини, які зупинять безглузде життя і поставлять людину перед вибором шляху, обставини, від яких людина вже не зможе сховатися чи зробити вигляд, що проблеми немає.

Реалізація внутрішнього потенціалу людини йде через вчинки. Вчинки мають певні наслідки, далеко не завжди такі як нам хочеться. Доведеться нести відповідальність за власні рішення. В цьому і полягає для конкретної людини принцип філософії хортингу. Приймати рішення хочеться всім, а от відповідальність за них декого лякає. До речі, тут криється основна причина

популярності комп'ютерних ігор. Гра дає ілюзію можливості прийняття рішень при повній відсутності відповідальності за їх результат.

Який би шлях ми не вибрали у грі, в разі помилки єдине, що нам загрожує це втрачений час і перезавантаження гри з місця останнього запам'ятовування. Більше ні на що неправильне рішення не вплине. Але на шляху практичного розуміння життя та світогляду учня хортингу завжди постає питання сенсу життя, корисності життєдіяльності людини для своєї сім'ї, оточуючих людей і суспільства в цілому.

Філософія як мудрість, що спрямована на пізнання найбільш загального, сутнього і вічного, дає змогу розкривати закономірні зв'язки психології та педагогіки у питанні виховання вольових якостей особистості. Бойове мистецтво хортинг включає в себе всі необхідні умови для гармонійного виховання таких якостей своїми засобами, які чітко налагоджені та сформовані у певний виховний закон. Бо що таке закон за своїм принципом? Закон – це відношення між сутностями, найбільш загальний, установлений зв'язок між речами, який повторюється при відповідних умовах і є об'єктивним, внутрішнім, необхідним, загальним і суттєвим.

Оскільки філософія займається з'ясуванням цього, остільки вона і має відношення до мудрості. Мудрість, таким чином, є важливою ознакою філософії, котра осмислює дійсність на основі пізнання найбільш загальних зв'язків, причин, тенденцій розвитку й їх практичного предметного використання. Мудрість – це не що інше, як уміння використовувати знання на практиці – мистецтво жити. Таке мистецтво жити, гармонійне поєднання практики і теорії сповідує філософія хортингу, яка чітко направлена на виховання вольових якостей, гартування тіла і духу учнів, що займаються бойовим мистецтвом.

Отже, філософія як мудрість з'ясовує найбільш загальні, фундаментальні проблеми існування світу; першопочатку і першопричини буття; вона спрямована на пізнання загальних, усталених, необхідних зв'язків між сутностями – закономірних зв'язків. Таким чином, мудрість як філософський феномен – це форма духовно-практичного осмислення дійсності, з'ясування причин, тенденцій розвитку всього сутнісного, передбачення наслідків цього розвитку на основі поєднання інтелекту та практичного досвіду.

Проблема формування духовності учнів є актуальною в тренувальній діяльності виду спорту хортинг, належить до проблеми соціального характеру, оскільки пов'язана з таким поняттям, як формування особистості. В наш час дуже часто можна почути заклики про підняття свідомості людини та виховання справжньої особистості. А поштовхом і основою для цього є, в першу чергу, виховання духовної особистості.

Тренеру з хортингу потрібно турбуватися про духовний світ спортсмена, поки він ще малий. Саме тоді, коли так буде працювати в країні система виховання, країна буде бачити дітей і молодь загартовану в спорті, як рушійну силу, що спроможна вирішити проблеми держави не на свою особисту користь, майбутніх лідерів суспільства зі своїми вищими моральними, естетичними канонами й ідеалами. Адже від ставлення до надбань культури залежить духовне оновлення нашого суспільства.

Наше суспільство переживає період стрімких далекосяжних змін, технологічний прогрес, міжнародну торгівлю, розвиток комунікацій, світову конкуренцію. Все це вимагає дотримання високих моральних чеснот. Тому виховання спортсмена в хортингу проводиться цілеспрямовано, на культурних і бойових традиціях, через долання фізичних випробувань здійснюється виховання у спортсменів наполегливості й інших вольових якостей, волі до перемоги, проводиться виховання людини, яка б протистояла економічним труднощам, духовній деградації, моральному та фізичному виснаженню у складний час життя. Хортинг – це той осередок виховання, який зможе вплинути на учня духовно. Проблема формування духовності свідомих і здорових людей – одна з головних проблем нашої держави.

Оволодіння хортингістами духовними цінностями підносить свідомість особистості на вищий щабель, наповнює життя та діяльність високими громадськими цілями. Духовність зміцнює єдність усього суспільства, забезпечує подолання труднощів на шляху його розвитку. Саме загальноосвітня і спортивна школа здатна сформувати майбутнє покоління. Роблячи висновки, ми маємо казати про важливість і гармонію внутрішнього світу людини, його фізичний і духовний стан як громадянина держави, підготовленого для корисної професійної діяльності.

7.6. Феномен шляху самовдосконалення

Проблема розуміння світу, його сутності й розвитку завжди була в центрі уваги науки, філософії та релігії. Під час їх вивчення велися гострі дискусії, думка сягала найвищої межі узагальнення та заглиблення. В них людина наближалась до таємниць свого виникнення та існування. У широкому розумінні світ – це вся нескінчена та невичерпна дійсність, відома й ще невідома нам, у всій різноманітності речей і явищ, систем і процесів з усіма їхніми зв'язками й відношеннями. Інакше кажучи, світ – це цілісна сукупність усього існуючого, того, що має своє буття. У цьому світі люди живуть, працюють і відпочивають, навантажуються та розслабляються, вірять і не вірять, будують і перебудовують. Але всі ми до чогось рухаємося, ставимо мету і йдемо, обравши певний шлях.

Шлях, на який стає боєць хортингу, що виступає за такими жорсткими спортивними правилами, покаже йому всі позитивні й негативні сторони дисципліни та недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення й проявлення ліні, доброго відношення до людей і недоліки егоїзму. В людській душі протягом усього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це і є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, людина знаходить звички, здатні підтримувати її організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані.

Потрапляючи в позитивне та добродушне середовище спілкування, людина приймає характерні риси і принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає

позитивний прогресивний результат на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно подовжує її термін життя. Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери і в тренуванні, й у побуті, закладені у правилах спортивної дисципліни хортингу. Для розуміння та визначення норм поводження спортсмена існують наступні розділи Етичного кодексу хортингу:

правила поведінки в спортивному тренувальному залі;

правила поведінки на змаганні;

правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з хортингу;

правила поведінки у побуті.

Шлях самовдосконалення дає змогу спортсменові набрати таку фізичну форму, яку він сам захоче мати, так підготуватися до змагань, як ніхто навіть не очікує. Кожний сильний спортсмен рано чи пізно ставав на цей шлях, колись переходив на режим самопізнання та самовиховання від простого режиму повторювання вправ і вивчення техніки й тактики хортингу під контролем тренера. Коли майстер досягає певного рівня знань і вмінь, він, заглиблюючись у методику хортингу, ставить перед собою наступні цілі, до нього приходить мудрість розуміння того, що він знаходиться тільки на початку шляху самовдосконалення.

Він по-справжньому починає розуміти, що досягнувши, здавалося б вершини своєї майстерності, стоїть, по суті, тільки на початковому етапі шляху. І цей прекрасний і загадковий шлях приходить з набуттям великого досвіду тренувальної і змагальної діяльності – шлях самовдосконалення особистості. Це усвідомлення ставить майстра перед вибором зупинитися або йти вперед, присвячуючи цьому шляху все своє життя і самого себе. Чим далі йдеш, тим більше виникає питань, але при цьому існує повна ясність того, що ти на правильному шляху. З цим усвідомленням з'являються нові цілі й обрії, які хоч і далекі, але які представляють істину життя і манять тебе, спонукають ще більше працювати над собою, показують нові вершини, на які треба зійти.

Самовдосконалення на шляху хортингу – це велике багатство, яке допомагає людині ставати і бути собою, змушує удосконалюватися і жити, несучи заряд енергії іншим людям, які потребують цього. Робота над собою – це не разова акція, а щоденна наполеглива праця та спосіб життя. Для деяких людей, з якими доводиться зустрічатися і спілкуватися, процес самовдосконалення сприймається чимось обтяжливим і складним, навіть виснажливим і не потрібним. Вони вважають, що цей процес, забере від них великих витрат і часу, які вони змушені будуть відірвати від себе та свого життя. Але це тільки зовнішній підхід і не більше.

З боку це виглядає постійним зусиллям, але це тільки для тих, хто спостерігає і нічого не робить. Насправді, нічого складного та стомлюючого тут немає. Навпаки, виходить цікаве життя, необмежене задоволення, гарний настрій і так далі. А для цього потрібно лише зробити цей процес повсякденним, як, наприклад, умиватися або чистити зуби. Якщо спробуєте – у вас обов'язково вийде. Ідеологія, яку треба нести по життю, виступає не в ролі таблетки для

хворого, а в якості енергії, яка підживлює людину, і яка вже сама потім допомагає собі боротися та перемагати.

Спочатку – це дещо складно, але згодом усе стане на свої місця. Так відбувається у мільйонів людей, які захотіли одного разу змінити себе і своє життя. Тут ви не самотні і прикладів для цього достатньо, щоб повірити у шлях самовдосконалення та спробувати зробити перший крок.

Кожний учень клубу хортингу при цьому має навчитися відчувати себе вільною людиною. Бути вільним означає вміти протистояти будь-якій зовнішній агресії, самому вирішувати як жити, самому формувати свій світ. Це означає мати свободу волі. Волю вибирати, вибравши – діяти, діючи, приймати на себе відповідальність за результат. Утім, з часом учні зрозуміють, що вільними були з самого початку, коли ставали на шлях самовдосконалення, і стали вільними назавжди, так як самостійно, свідомо чи несвідомо формують навколишній світ і навіть свою спортивну діяльність у хортингу.

Це свобода вибору. Насправді ніхто нікому нічого не винен. Учень клубу хортингу має право на свободу, але має також право жити далі так, як йому наказано, йти пройденим попередниками шляхом, просуватися звичними стежками. На те ми й люди, щоб вибирати свій шлях самостійно. Але, перед тим як зробити вибір подивися на своїх батьків, придивися на людей старших за тебе. Тебе влаштовує такий результат? Якщо ні, і якщо ти вибрав свободу, то ти повинен учитися далі всьому передовому і кращому в усьому світі. Просто так, легко і швидко, може бути тільки в казках. Нам, людям, не варто сподіватися на якийсь випадок і чекати, що диво, спуститься з небес і вирішить усі наші проблеми. Головним дивом є сама людина, і саме про це треба завжди пам'ятати.

Працювати над собою, значить долати і перемагати, значить робити крок назустріч собі, ставати сильнішим, здоровішим і успішнішим. Це не замкнене коло, це завжди рух по нескінченій траєкторії. А починати треба з найпростішого і самого складного, а саме зі свого здоров'я. Для початку, зробіть свій спосіб життя здоровим, відмовтеся від шкідливих звичок і поганих пристрастей, а вже далі самі зрозумієте, що вам потрібно і куди треба йти. Не кожна людина здатна присвятити своє життя одному шляху, але зробити звичкою здоровий спосіб життя здатен кожний.

Для людини, яка живе у певному робочому режимі, можна зробити ще додаткові заняття хортингом, наприклад, два чи три рази на тиждень. Але якщо ти тренер, ти маєш працювати над собою постійно, надавати приклад не цікавими розмовами і грамотно розповідати про шлях і майстерність, а все, чого ти вимагаєш від учнів – ти маєш робити сам! Ти сам повинен бути таким, виконувати те, про що говориш, і особистим прикладом спонукати людей стати на шлях самовдосконалення. Всі раптом прокинуться і захочуть відразу стати на вказаний тобою шлях, важкий шлях, але він їх уже не буде лякати як на початку, навпаки, зараз у ньому вони побачать вирішення своїх проблем і можливі успіхи. При всьому цьому, для більшості з них, перед початком занять хортинг більше буде асоціюватися зі спортом або шоу, й аж ніяк не системою самовдосконалення.

В особистому прикладі та словах справжнього майстра хортингу вони побачать щось більше, вони роздивляться справжній шлях, про який завжди чули,

але з яким не знали, як стикнутися. Він їм стане потрібен і по ньому вони будуть готові йти до кінця, віддаючи весь свій час і всі свої сили. Робота над собою й успіх – це не результат разового тренування, це наша повсякденність і наш спосіб життя, який потрібно прийняти одного разу й якому вже ніколи не треба зраджувати. Тоді в нашому житті будуть і сили, і здоров'я, й успіх.

У кожної людини може статися так, що життя стане для нього справжньою мукою, вона не захоче навіть і жити, нічому і нікому не буде радіти, ізолюється від усіх, її замучать хвороби і депресія, вона стане постійно чекати свого кінця, але почувши майстра і побачивши приклад та підтримку, людина може встати з дивана та почати рухатись за цим прикладом. Приклад дуже важливий на шляху самовдосконалення.

Людину буде цікавити, лихоманити і трясти, вона усвідомить, що неодмінно треба зустрітися з майстром. Вона почне шукати зустрічі з майстром і стане його учнем, і тільки тоді стане на шлях самовдосконалення, почне користуватися оздоровчими технологіями хортингу, в неї з’явиться в очах життя і велике бажання жити, вона постійно працюватиме над собою, стане домагатися результатів, нехай самих невеликих, але тепер надто важливих для неї. Таку велику силу має особистий приклад на шляху самовдосконалення.

Для того щоб почати працювати над собою, нам часом потрібна вагома мотивація, має відбутися щось таке, що зачепило б зсередини, вдихнуло у нас віру та показало шлях, а саме, куди йти і як. У хвилини слабкості ми зупиняємося і здаємося, так і не почавши боротьби за себе і своє життя, а може бути і за своє щастя. Але потім до нас приходить усвідомлення, і ми знаходимо для себе шлях самовдосконалення. Так буває завжди, і навіть у найсильніших. Абиякому майстру теж буває дуже важко і самотньо, але це лише миті і не більше, після яких вольова людина глибоко в душі каже собі «вперед», і робить крок у невідомість, що буде – те й буде, але цей крок робиться вже під повним особистим контролем, який має назву «шлях самовдосконалення».

Працювати над собою постійно важко, але це завжди краще, ніж просто сидіти. Нехай будуть помилки, нехай будуть прорахунки і розчарування, нехай завжди буде піт, сльози, а може бути і кров, але нехай це буде. На цьому важкому шляху народжується нове життя і нова якість, так, як з'являється на світ нове людське життя, і через що доводиться проходити матері при появі дитини, але після болю мати отримує своє велике призначення. В цьому процесі руху прихована справжня структура шляху й успіху життя.

Кожен колись зазнавав труднощів і втрати, падінь і розчарувань, але готовий до боротьби не злякався, не здався і не відступив, навпаки, встав на шлях боротьби і переміг. Готовий до боротьби сказав собі: «Не хочу більше так жити і дивитися на себе, треба братися за себе і своє життя, без мене цього ніхто не зробить». Завдяки вірі та зусиллю, кожна людина може позбутися багатьох людських слабкостей і згубних пристрастей, переставши боятися за себе і своє життя. Людина може знайти нову якість і нове життя. Працюючи над собою на шляху самовдосконалення, людину надихає і додає сили одна важлива якість характеру, вихована в хортингу – воля до перемоги, підказує, що треба чітко розуміти

головне, що за тебе цього ніхто ніколи не зробить, що попереду все буде нелегко, але це твоє єдине життя.

Гасло хортингу – «сила і честь» конкретно сформулювало учням, що необхідно для досягнення мети. На шляху самовдосконалення кожну важливу справу треба гідно починати, підготуватися до взяття мети – сходження на вершину. Необхідно також уміти боротися, продовжувати йти до своєї мети, а досягаючи високого результату, не складати руки у задоволеній позі, а намічати нові обрії. Для мудрої людини завжди знаходиться те, чому можна повчитися.

7.7. Бути собою

Від народження людина починає вивчати навколишній світ і самого себе, знання та практика надають їй упевненості в собі та своїх силах. Поступово, переходячи від простого до складного, від нижчого до вищого, вона загартовує свій характер і знаходить силу духу, отримує впевненість у собі і з часом стає самою собою. Обравши життєвий шлях і працюючи над собою, ми поступово вчимося контролювати себе, всіляко намагаємося позбутися всього того, що заважає жити і творити.

Життєвий шлях і пізнання дають нам владу над своїми вчинками і своїми емоціями, дають нам почуття самовладання. Володіти й управляти собою – це значить завжди зберігати спокій душі, незалежно від ситуації.

Бути собою – це як звичка, яка надається людині практично з генетикою. Можна навчити рухатися, навчити людину техніці й тактиці хортингу, але якщо в неї генетично не закладені сміливість і характер, то цього в неї не вкладе жоден тренер. Контролювати свої емоції і вчинки – значить піклуватися про своє фізичне та духовне здоров'я, бути в гармонії з самим собою. Адже не секрет, що саме такий стан і дозволяє не впадати у депресії, боротися і перемагати людські недуги та слабкості.

Після тренувальних занять, коли дуже хочеться пити, завжди рекомендується учням не приймати рідину протягом півгодини, хоча організм цього і просить. Це не тільки шкодить здоров'ю, але й сприяє розвитку в людини таких якостей як потребство та безвольність. Почавши пити, не помічаєш, як отримуючи задоволення, при цьому стаєш слабкішим духом, не в змозі підтримувати простий питний режим.

Утримання від слабкостей і шкідливих звичок – це завжди прояв сили духа і самовладання. На початку контролювати свій фізичний і психічний стан можна вчитися за рахунок свідомості та дихання. Володіння системою дихання дозволяє підтримувати баланс спокою і рівноваги в організмі, допомагає контролювати психіку і поведінку не тільки у звичайних умовах, але і в екстремальних ситуаціях. Кожний досвідчений тренер – вольова і тренована за традиціями хортингу людина може повідомити про своє життя і свій шлях. Вона розповість, як багато доводилося трудитися, щоб досягти якого-небудь результату, знайти справжніх друзів, учнів і при всьому цьому зуміти зберегти ще своє здоров’я, свою сім'ю і сімейні взаємини.

У найважчі роки, коли по країні йшов економічний спад і криза, всі кинулися займатися зароблянням грошей, бізнесом, але досвідчені тренери залишалися як і раніше вірними собі та своєму шляху, продовжували тренуватися, збирати у спортивні зали навколо себе юнаків та дівчат і виховувати молодь. Треба сказати, що зали не були такі комфортні як зараз, а просто територія під дахом, майданчик для тренувань. І саме у таких простих залах виховувалися справжні бійці, остаточно переконані у правильності свого шляху і непереможні спортсмени-воїни, для яких було неважливо у яких умовах тренуватися, а головним було підтримувати бойову підготовку, вдосконалювати техніку та спілкуватися з однодумцями.

Труднощі, які відчували, залишаючись собою, тільки загартовували їх. Вони залишалися собою навіть тоді, коли навколо все було проти них і їхньої діяльності. В той час можливими були пропозиції вирішення матеріальних проблем, натомість на здійснення непорядних вчинків та участь у різного роду шахрайствах. У ті часи доводилося пережити що завгодно. Але слухаючи це, переповнює почуття гордості за цих досвідчених людей, які залишилися тренерами і продовжують навчати молодь. Не дивлячись ні на що, кожний з них залишився людиною, знаходиться в строю хортингу, на шляху хортингу, залишився собою.

Але що відбувається у сучасному суспільстві? Спробуйте запитати у нормальної людини, яка в нас на даний момент панівна ідеологія. Адже докладно ніхто не знає, хоча всі підозрюють. Утім те, що ми її не помічаємо, ще не означає, що її немає. Більше того, саме те, що не знаємо докладно і наводить на певні думки. Незнання, як відомо, не звільняє від відповідальності. Навіть у таких умовах учні хортингу мають знати як залишатися собою. Взагалі для людей, що живуть у полі певної ідеології, вона природна і непомітна, як повітря, яким вони дихають. Але навіть проста логіка підказує, що виграти війну в однієї ідеології може тільки інша ідеологія. Просто руйнівна особистісна ідеологія загального споживання не так помітна, як тоталітарні чи релігійні ідеології, але сутність від цього не змінюється.

В сучасному житті особиста користь часто перевищує моральні цінності. Призначення будь-якої ідеології – забрати у людини свободу волі, підмінивши її запрограмованими вчинками строго в певних рамках. Розуміти механізми, за допомогою яких сучасна ідеологія маніпулює свідомістю – це основна умова свободи людини в нашу епоху і призначення філософії хортингу в допомогу своїм учням. Людині день і ніч вселяють, що внутрішній комфорт і соціальний статус визначаються не розумом, характером або чесністю, а виключно майновим положенням. Кількість необхідних для життя речей збільшується в геометричній прогресії. Що цікаво, значення має вже не сама річ, а її марка і сума грошей, яка за неї заплачена. Але бути собою – це означає зважено підходити до своїх потреб, жити за раціональними та правильними принципами, не можна давати користі взяти владу над собою.

Скромність і доброта – це те, що характеризує людей, які завжди залишаються собою, це їхні невід'ємні якості життя. Вони ніколи не втрачають сили духа і благородства, до кінця зберігають у собі справжні позитивні людські

якості. У важкі роки вони посадили насіння і вже зараз це дало свої плоди. Їхні учні, які вже підросли і знайшли своє місце в житті, залишилися вірними видатним тренерам. На знак відданості та любові постійно підтримують контакти з ними, вітають зі святами, дарують подарунки, проводять час разом, а дехто продовжує відвідувати заняття з хортингу, подаючи приклад новому молодому поколінню хортингістів.

Молоді учні хортингу захоплюються цими людьми і пишаються, вони показали іншим, що значить бути і залишатися собою. Наше життя настільки складне, що часом просто неможливо втриматися від слабкостей і спокус

Матеріальні цінності та вигоди керують нами, можуть розбещити молоду людину і штовхнути на погані вчинки. Людина все частіше перестає бути собою, вона не знає себе, куди йти і до чого прагнути, пливучи за течією обставин і життя, не може чинити опір і боротися, стаючи слабкою і безпорадною. Але учням хортингу, молоді, що прийшла у спортивні зали, є чим пишатися. Вони пишаються своїми тренерами, пишаюся тим, що всі покоління їхніх учнів вийшли сильними та благородними людьми, вони той приклад, на який рівняються оточуючі.

Наш шлях – Хортинг, а це шлях боротьби, шлях виховання та вдосконалення людини, де головною метою є сама людина. За філософією хортингу необхідно залишатися собою в абияких небезпечних ситуаціях, тримати в душі спокій і витримку коли навіть на вас напали. Цей контроль і є та сама перемога над собою, про яку говориться, тільки тепер, маючи такий контроль і вільну свідомість, керуючу вашим тілом, ви можете впевнено застосовувати техніку хортингу. Адже тепер ви не бачите перед собою злого та жахливого ворога, який вас хоче знищити, стерти. Ви бачите у нападнику безликий силует, посланий вам всесвітом для перевірки сили духа.

Перед вами людина, яка помиляється, бажаючи поганого іншій людині, тобто вам, вона не знає правди і тому не відає, що робить, людина, якій потрібна допомога. Ви відчуваєте не страх перед загрозою, а співчуття до цієї живої істоти, яка необачно себе повела, і якій згодом доведеться розплачуватися за свою неввічливість.

Таким чином, ви можете вважати своїм обов'язком, не тільки захистити своє життя, але й захистити свого опонента від подальших проблем у житті, і його зустріч з вами стане для нього потрібним уроком, але й важким переживанням. Ви використовуєте агресію людини для нейтралізації агресії, яка може пошкодити як вам, так і самому нападникові. А результат впливу на здоров’я нападника повністю залежить від його подальшої поведінки по відношенню до вас Діапазон такого впливу може коливатися від простого вибачення, відвертого пояснення, і навіть до каліцтва.

Бути собою – це головний орієнтир, основний результат на шляху хортингу. Завжди була боротьба з внутрішнім світом, але кожен може подолати свої страхи і досягти великих висот! Бойове мистецтво хортинг – це не тільки двобій, перемога чи поразка, але й багата культурна спадщина могутніх булих поколінь, висока культура особистості кожного, яка відображається на загальному культурному рівні суспільства у цілому. Можна навіть сказати – це філософія, в якій кожна людина зможе знайти щось своє. І якщо людина завжди залишається собою,

сповідає ці прості та надійні принципи шляху хортингу, вона стає прекрасною і цікавою особистістю, з якою інтересно мати справу в абиякій сфері життя.

7.8. Його величність Вчитель

Рано чи пізно людина, що займається саморозвитком, стикається з низкою питань, на які самостійно відповідь знайти вже не може. Чи можемо ми говорити про те, що вона проходить особистісне зростання – так! Але відповіді на важливі питання самі по собі не з'являються. І тут на допомогу приходить його величність Вчитель. Вчитель у бойовому мистецтві є високошанованою людиною, що максимально наблизилася до досконалості в порівнянні з учнем. Завдання учня полягає в тому, щоб якомога уважніше слухати Вчителя, якомога старанніше повторювати за Вчителем усі рухи і лише так можна просунутися у вивченні бойового мистецтва хортинг, а значить і зрештою в досягненні тієї мети, що людина сама ставить перед собою, коли починає займатися цим бойовим мистецтвом.

Внутрішні духовні якості Вчителя для гарного учня завжди були на першому місці, віра в себе і свою справу настільки були сильними, що він залишається вірний своєму Вчителеві і своєму шляху. В кожного учня можна запитати – хто його Вчитель? Замість того щоб швидко відповісти і розповісти, поганий учень почне м'ятися, говорити щось невиразне, називати якісь імена, але при всьому цьому так і не назве ім'я свого справжнього тренера. Якщо присутні знають, хто його Вчитель, то задаючи це не випадкове питання, сподіваються почути правдиву відповідь.

Для кожного тренера це є неприємним моментом, після якого тренер уже ніколи не буде приймати пропозицій такої людини, а з часом просто перестане тісно та відверто спілкуватися. Це не результат діяльності свідомості тренера, це позиція його серця і його людської душі. Взаємовідносини вчитель – учень, батько – син наочно показують справжнє обличчя людини, його внутрішню суть і життєву позицію. І від того, якими ці взаємини будуть, залежить їх подальше життя і місце в цьому житті. Це поганий приклад, але є й інші, яких більшість і якими пишаються. В багатьох випадках учні демонструють справжню любов і повагу до своїх вчителів і наставників, несуть людське тепло протягом усього свого життя і нескінченно вдячні їм за їхню працю і терпіння, показуючи, як треба поважати і бути вдячним. Таких прикладів є дуже багато, але відносини вчителя з кожним гарним учнем суто індивідуальні і надто довгострокові.

При довірливих відносинах учень знає практично все про життя Вчителя, і навпаки, Вчитель не бачить проблеми у тому, щоб розповісти гарному надійному учневі про всі, навіть самі гострі випадки зі свого особистого життя, як було важко і що довелося пережити, як боровся і як перемагав. У таких довірливих розмовах можна почути і зрозуміти що завгодно. Але людина витримує і перемагає завдяки друзям, учителям, своєму терпінню і позитивному налаштуванні на всі без винятку свої дії.

Не тільки учень Вчителю, а й Вчитель учню висловлює слова подяки та любові, вони одночасно відчувають сильну енергію цієї людини, яка пройшла з

ним великий проміжок часу, частину життя разом, що виражалася в благородстві та повазі, в ставленні до справи та самого себе. Учень іде за Вчителем одним шляхом. У ці хвилини визнання, коли відданий і незрадливий учень щиро всім серцем відчуває свою подяку до Вчителя, висловлює її, в душі у Вчителя просто розпирає, він глибоко відчуває, що недаремно то все було, всі поїздки на змагання, всі важкі тренування та збори, й очі літнього Вчителя та заслуженого майстра можуть як у звичайної людини наповнюватися від почуттів слізьми, й у серці виникатиме ще більше бажання допомагати цьому учневі не тільки у спорті, а й у всіх життєвих проблемах.

Вдячний і відданий учень може завжди розраховувати на те, що Вчитель завжди прийде йому на допомогу, незважаючи на обставини. Кожний тренер хоче мати талановитих спортсменів. Але не кожен тренер може стати справжнім Вчителем. Навчити хлопця гарно виконувати удари та кидки, успішно виступати на змаганнях – це тільки одна сторона успіху, інша сторона – виховати в спортсмені людину, позитивну особистість і гарного учня. А вдячним і відданим учень може стати тільки за своїм особистим покликанням душі. У філософії хортингу ці питання визначаються дуже просто, кожний Вчитель хоче мати таких вдячних учнів, а кожен батько – таких синів. Щоб мати такого учня чи сина, потрібно самому відповідати цим вимогам і бути вдячним по відношенню до свого Вчителя і батька. Адже у Вчителя теж є або колись був Вчитель!

Без цієї спадкоємності неможливо стати провідником таких духовних якостей як любов, благородство та повага, їх неможливо вимагати по відношенню до себе, якщо сам не демонструєш і не показуєш приклад. Це те виховання, про яке Вчитель хортингу каже учням на кожному занятті та до якого закликає. Вчитель для вдячного учня – це велика гордість і щира повага. Учень нескінченно поважає і любить Вчителя, це та людина, з якою він завжди готовий піти до кінця.

Той Вчитель є щасливою людиною, який має таку школу і таких вдячних учнів, про яких можна нескінченно розповідати і пишатися ними, тим самим, надихаючи себе, на досягнення нових цілей, на зустріч і спілкування з людьми, на віру в наших дітей і майбутнє зростаюче правильно виховане покоління. Порядного Вчителя, який завжди тримає своє слово, люблять учні, вони постійно дякують йому за те, що він є у них і що він йде разом з ними по одному шляху, вказує їм цей шлях, показуючи особистий приклад, надихаючи на спортивні досягнення, працю і боротьбу.

Тренер учить техніці хортингу, викладає теорію і практику бойового мистецтва, але як і про що розповідає тренер на тренуваннях, яку філософію додає до методик навчання? Якщо говорить про те, що «ми найкращі і найправильніші» – це дуже небезпечний показник, нерідко свідчить про те, що він не достатньо розуміється у питаннях виховання, або навіть не є кваліфікованим спеціалістом. У принципі, всі, хто займається бойовими мистецтвами мають сприйматися як члени одного організму, які прагнуть разом до однієї мети. Це не залежить від стилю або школи. Ворожнеча з іншими школами або зарозумілість – поганий показник недостатнього досвіду. Зазвичай справжні майстри не обговорюють інші школи за принципом «погана» вона або «хороша».

Адже для послідовників хортингу найважливіше – не хто «поганий», а хто «хороший», а перш за все власний розвиток, очищення власної свідомості від злоби, агресивності. Справжній Вчитель окрім практичних навичок завжди викладає та розповідає про філософію хортингу, правильне харчування, правильний спосіб життя, про життя інших відомих майстрів хортингу, часто бере до прикладу не себе особисто, а інших досвідчених майстрів. І це є вірна та дійова методика.

Досвідчений Вчитель завжди вимагає високої дисципліни не тільки під час занять, а й у процесі життєдіяльності учнів. Будь-який колектив, будь він маленьким або великим, завжди засновує свою діяльність на суворому дотриманні її членами загальноприйнятої дисципліни. Ці правила виробляються, перш за все, для продуктивності й успішного виконання поставлених завдань, при цьому самодисципліна є найважливішою частиною цього процесу. В практиці вивчення бойового мистецтва хортинг самодисципліна відіграє чільну роль. На її основі формується загальна концепція виховання людини, а саме – її сили і честі.

Хортинг – це спорт самоконтролю. Ти повинен розуміти природу страху, щоб можна було ним керувати. Самодисципліна поступово гартує людину таким чином, що вона може навчитися керувати навіть своїм страхом. Страх у філософії хортингу як вогонь. Ти повинен змусити його працювати на себе: «він зігріє тебе в холод, ти зможеш приготувати на ньому їжу, коли голодний, він освітить тобі дорогу в темряві та виділить енергію. Але якщо ти випустиш його з-під контролю, він може поранити та навіть вбити тебе».

У спортивні зали хортингу приходять займатися люди різні як за своїм фізичним станом, так і за духовною складовою, але вже через короткий час стають абсолютно іншими, більш відповідальними за своє життя і свою поведінку в суспільстві. Дисципліна і самодисципліна – це насамперед складова частина кожного з нас, це свобода в певних рамках, які ми самі встановлюємо і демонструємо для себе і суспільства.

Домогтися мети або гарного відношення до себе Вчителя й оточуючих людей, можна тільки постійно працюючи над собою, а починати треба з простого, самого звичайного і земного, наприклад, намагатися не спізнюватися і не пропускати без поважних причин заняття чи роботу, навчитися з повагою ставитися не тільки до себе і членів сім'ї, але й до оточуючих людей, бути людиною слова і справи, ніколи не обманювати. В суспільстві потрібно навчитися бути не тільки особистістю, але й складовою частиною всього колективу.

Дисципліна перед початком тренування вимагає, щоб усі учні вже стояли вишикувані в залі і чекали початок занять. При відлученні Вчителя у цей момент учні повинні вміти мовчки стояти в тому строю, в якому були перед початком занять, чекаючи приходу Вчителя. Ніхто з самодисциплінованих учнів не має бажання піти з залу, а продовжує стояти, демонструючи приклад самодисципліни та сили духу. Це серйозні практичні випробування для кожного з учнів, але вони повинні знати принципи школи, колективної й особистої дисципліни, вміти проходити такі, або й складніші дисциплінарні випробування і бути єдині до кінця.

У ці миті на душі в учнів має бути гордість за кожного з них і за школу в цілому, за те, що вони єдиний сильний колектив справжніх особистостей. Дисципліна школи та етикет, можуть виховати в учнів силу та відповідальність, підняти їх на нову, більш якісну ступінь людського розвитку та вдосконалення. І все це для учнів зробив їхній Вчитель.

7.9. Внутрішня робота над собою та внутрішній стиль хортингу

Внутрішній стиль хортингу підходить для людей, які вже мають великий досвід фізичного тренування, гарно вивчили і знають свої можливості, вміють працювати з собою, досягли певного рівня в соціальній сфері й у сфері самопізнання, достатньо усвідомлені та здатні відкриватися, які хотіли б заглянути в себе глибше та відкрити нові горизонти. Тренування за методиками внутрішнього стилю призначені для більш глибокого просування по шляху хортингу, пізнання себе й оточуючих, оволодівання новими методиками роботи з собою для опрацювання глибинних підсвідомих особистих комплексів і якостей характеру.

На початковому етапі прийоми внутрішнього стилю виконуються за розподілом, що дає можливість учневі безперервно контролювати власну стійкість, а інструкторові дозволяє оцінити, наскільки правильно учні розуміють оздоровчі техніки хортингу та вказати своєчасно на їхні помилки. На подальших етапах навчання учням дозволяється виконувати техніки у своєму темпі, домагаючись характерної для внутрішнього стилю хортингу плавності виконання. Але тільки бажання займатися самостійно є основною рушійною силою всередині самосвідомості учнів, яка робить їхню психіку благодатною для зрозуміння значення методик внутрішнього стилю бойового мистецтва хортинг для самовдосконалення, самовиховання та самопізнання.

Тренування в хортингу – це не просто комплекс фізичних і ментальних вправ, але і заняття по роботі зі свідомістю, щоб навчитися розслаблятися та концентруватися.

Одне з визначень, яким ми періодично користуємося, і в яке вкладається неабияка частка поняття, звучить дуже просто: «Бойове мистецтво – це мистецтво розуміння своїх можливостей». Але напускання загадковості в значення бойових мистецтв характерно для багатьох сучасних представників суспільства, що займаються цими мистецтвами. Такий пафос працює як інструмент для створення бойової завіси та є одним з інструментів ведення розмовного двобою проти всіх і всього, виявляючи стан вічного страху всередині теоретика. Він є вірним критерієм і вказівкою на відсутність необхідних якостей для осягнення істинної суті єдиноборства. Підсвідомість функціонує як сховище знань і минулого досвіду. Дані, що зберігаються в підсвідомості, утворюють свідомість. Необхідно перешкоджати проникненню будь-яких негативних даних у нашу підсвідомість.

Треба завжди розширювати позитивну енергію з тим, щоб прожити своє життя з позитивним ставленням до бойового мистецтва та взагалі до оточуючого світу. В іншому випадку бойове мистецтво буде схоже на технологію використання негативних енергій і мотивацій, що ведуть до виникнення

конфліктів і вияву неконтрольованих потоків сил, що реалізується в непереборне бажання хлопців завдати один одному фізичної шкоди та викликати больові відчуття, з метою переконання супротивника у власній правоті та перевазі своєї ідеологічної позиції. Тобто, ми природним чином періодично потрапляємо в такі стани, з яких випливає необхідність з'ясування стосунків із застосуванням сили як моральної, так і фізичної. Бо нормальній людині безперечно хочеться навчитися виявляти свою розумність у всіх процесах, куди вона волею долі залучається.

Натомість хортинг – це не тільки бойове мистецтво, це спосіб швидко та глибоко мислити. Так як уже тривалий час існує дуже агресивне середовище перебування, що базовим фоном проходить через усі ситуації природного спілкування людей, спочатку не пов'язаних між собою будь-якими заздалегідь певними типами зв'язків, то певна кількість людей, втягнутих у середовище подібного спілкування, опановують першими силовими навичками вирішення конфліктів у свою користь, після чого починають логічно спрямовувати свої помисли на подальший розвиток. Тобто, освоївши основи бойової техніки, вони починають шукати відповіді на питання іншого рівня, що виникли в процесі навчання цим технікам. Але в процесі навчання бойовим мистецтвам обов'язково проходить зміна психологічної структури, що може йти по двох напрямах: позитивному та деструктивному.

Позитивний розвиток лежить у сфері осмислення того, що відбувається та підказує, що бійка – це, по суті, єдиноборство, в якому у певній формі теж здійснюється комунікація. Як і всі інші процеси, що передбачають активне залучення людей, комунікація може здійснюватися правильно і неправильно. Для правильної комунікації в умовах підвищеної напруженості середовища, до якого відноситься двобій, учасник повинен володіти набором мотиваційних установок, що дозволяють йому в будь-який момент процесу адекватно реагувати на середовище не тільки зовнішніми діями, але й внутрішніми рухами. Бо внутрішнє усвідомленням того, що відбувається є дуже важливим елементом, повне розуміння формує досягнення результату – перемоги. Слід зазначити, що основним орієнтиром зі створення правильних мотиваційних установок для різних практик в бойовій традиції служить філософія хортингу.

У традиції хортингу існує два основних напрями бойових мистецтв – внутрішній і зовнішній. Хоча такий розподіл певною мірою є умовним, тим не менше, він описує дуже важливий критерій приналежності будь-якої школи хортингу чи людини до одного з цих напрямів. Основним критерієм при цьому є орієнтація зусиль щодо зміни середовища усвідомлених відчуттів. Якщо зусилля по зміні себе, у зв'язку з метою досягнення досконалості в техніках двобою, спрямовані на зовнішню оболонку і досягнення адекватної реакції тіла в умовах двобою із зовнішнім противником, то така школа відноситься до зовнішнього стилю.

Якщо учні займаються вивченням бойових і культурних традицій, спадщини хортингу, культивуванням внутрішніх якостей, які повинні забезпечити правильне розуміння середовища двобою і привести до адекватної поведінки в умовах конфлікту з зовнішньою реальністю, що не обов'язково виражається в фізичному

контакті між противниками, то ця школа може бути віднесена до внутрішнього стилю хортингу.

Простіше кажучи, якщо в процесі занять управлялися в першу чергу м'язи, домагаючись все більшої сили і швидкості рухів, і пов'язувалася легкість пересування тіла атакуючого у просторі з тренованістю тіла, то такий напрям є зовнішнім. Мета таких тренувань полягає в досягненні здібності впоратися з будь-яким фізичним противником за допомогою фізичних засобів хортингу. Під внутрішнім напрямом школи найбільшою цінністю є дихання, оздоровчі вправи, психофізичні методики лікувальної фізичної культури та масажу, які є внутрішньою рушійною силою всіх переміщень свідомості, а зовнішнє пересування фізичного тіла розглядається лише як наслідок руху дихання.

У кожного свої причини займатися хортингом. Декому він просто допомагає позбавитися від зайвої ваги, представниці жіночої статі хочуть стати привабливішими. Внутрішня робота за методикою хортингу допоможе людині поліпшити стан здоров'я, налагодити координацію рухів, придбати душевний спокій і стійкість до психічних стресів, впевненість у собі, навчитися управляти не тільки своїм тілом, а й емоціями, набагато глибше зрозуміти свої можливості.

Звичайно, не можна зі стовідсотковою категоричністю сказати, що будь-яка школа є внутрішньою чи зовнішньою повністю. Але традиційно виділяються кілька течій, які вважаються внутрішніми. До них належать, у першу чергу, оздоровчі напрями. Зовнішніх шкіл існує велика кількість – це звичайні клуби та секції з хортингу. Серед них є багато дуже цікавих напрямів, що несуть у собі ядро внутрішніх течій, але зараз ми більш детально розглянемо призначення та принципи внутрішніх шкіл. Маючи безсумнівну прикладну спрямованість бойового мистецтва хортинг як технології самозахисту та рукопашного двобою, вони є дуже продуктивними моделями для побудови систем цілісного способу життя, використовуючи при цьому мотиваційну енергію суперництва.

Між людьми виникають конфлікти, які вимагають вирішення тим чи іншим способом. У деяких ситуаціях це призводить до необхідності застосування сили, як фізичної, так і моральної, щоб впоратися з аномальною ситуацією і направити людину до шляху самовдосконалення. У цьому випадку побутове визначення бійки виводиться на рівень двобою, а двобій видається певною концепцією, що описує не тільки локальний аспект відносин, в яких конфліктуючі сторони намагаються достукатися до взаєморозуміння за допомогою дотиків різними частинами тіла один до одного. Адже, в принципі, двобій – це прагнення довести перевагу духовної сили, тобто якості свідомості над фізичною тренованістю. Навіть якщо остання є дуже показовим чинником бійця, вона все одно залишається лише засобом доказу переваги якості духу над силою тіла.

В концепції внутрішньої школи хортингу загальне життя людини спочатку розглядається як двобій, як протиборство двох основних сил, які можна визначити, як увагу і сприйняття. У свідомості ці дві частини являють собою процес збирання та розсіювання споконвічної сили, що визначається при цьому як вселенський подих часу. Зовнішні взаємодії в цьому випадку є лише відображенням внутрішніх процесів.

Тому хортинг як бойове мистецтво є метафорою, за допомогою якої відбувається перенесення ідей, передача смислів і знань від одного індивіда іншому – від вчителя до учня. Багатьох послідовників бойового мистецтва хортинг, у першу чергу рухає подібна мотивація, тобто прагнення до досягнення вищого розуміння суті всіх процесів, в джерелі яких існує споконвічне протиборство двох сил – позитивних якостей і думок з негативними. Вивчення властивостей і якостей цих двох сил через тіло, дихання і дух складає сутність усіх вправ, які включені в систему тренувань внутрішнього напряму – внутрішнього вчення хортингу.

Людина, яка займається внутрішнім стилем, має як об'єкт, до досягнення тотожності з яким вона прагне – це образ майстра бойового мистецтва хортинг, носія ідеальних властивостей, якостей, дій і станів. Поступовими тренуваннями вона перетворює структуру свого простору свідомості таким чином, що, відмовившись від повсякденного нормального егоїзму, вона приходить до надособистісного рівня майстра. В принципі, відчуття ідеальної сутності присутнє у кожному учневі, а за допомогою системи метафор відбувається поступове перенесення, або, точніше, прояв властивостей, притаманних цьому ідеалу.

Під розумінням внутрішньої системи хортингу випливає принцип, що кожна дія не тільки має прикладне значення, але одночасно є і носієм вищого символу – вона має позитив або негатив. Внутрішній напрям роботи в хортингу скоріше можна назвати системою самовиховання, самооборони й оздоровлення на основі прийомів хортингу, ніж окремим розділом бойового мистецтва, створеного на історичних традиціях.

Цей стиль характеризується як своєю ефективністю, так і своєю гнучкістю. Величезна кількість комбінацій і нескладні переходи від однієї техніки до іншої, дозволяють використовувати ті чи інші елементи залежно від конкретної ситуації і від індивідуальних особливостей тих, хто займається. За такою методикою з порожнечі та відсутності народжується єдине дихання, єдина сила. Ця єдина сила дихання є первинною в усіх процесах відчутного світу, рухаючись проти потоку сприйняття часу, як циклічної реальності повсякденної свідомості. Час не владний над прагнучою людиною.

Однак ця сила дихання не є мертвою силою, вона є живою дійсністю – прихованим механізмом, що приводить у рух життя в свідомості. Цей механізм і називається справжньою, об'єднуючою силою оздоровчого дихання, що передує всьому процесу навчання. Тому в певній формі збирається увага та сприйняття, встановлюється контроль над процесом творення та розчинення відчутного світу, простежується кругообертання сил зосередженням і розсіюванням енергії. Тренування за методиками внутрішнього напряму хортингу дають підвищений ефект при заняттях на природі.

Самостійні заняття на свіжому повітрі в енергетичних місцях – це можливість зняти стреси повсякденності, відновити здоров'я, відвідати унікальні енергетичні природні місця сили і відчути всю радість буття. Займаючись під променями висхідного і заходячого сонця, людина відкриє шлях до джерела своєї сили й інтуїції, знайде гармонію з собою і світом, навчиться розуміти та відчувати

себе і світ. Сили природи допомагають людині методами оздоровчого хортингу значно продовжити вік її життя на землі.

Ми звикли безпричинно хвилюватися і нервуватися. Нервозність викликає скорочення судин, утрудняючи вихід з тіла шкідливих домішок, тим самим, роблячи тіло сприйнятливим до хвороб. Розслаблення – це дійсно еліксир життя. Необхідно навчитися використовувати правильний метод розслаблення, який дасть нам можливість зустрічати кожен день з відчуттям ніжного дихання весни. Якщо людина освоїть це, їй не потрібно буде нервуватися і хвилюватися в повсякденному житті.

Те, що учня, який займався рішенням своїх приватних проблем, які постали мотивами, що привели його до майстра, поміщається в систему позамежних цінностей, яка вимагає від нього відносин з вищими аспектами реальності. Учень має бути вдячний всесвіту за те, що він йому надав учителя і вчення. Далі відбувається поступова побудова структури зв'язків від фізичного апарату, вираженої у відчуттях, до понятійних структур і концепцій, які поступово змінюють тип руху фізичного тіла, уповільнюють рухи, і все це сприяє духовному зростанню людини.

Зрештою, будь-який рух фізичного тіла усвідомлюється як рух у всесвіті, рух свідомості. Бо всесвіт в цій концепції представляє собою вищу форму свідомості або вищий потенційний кордон відчутного світу свідомості. Крім того, через систему вимог дотримання норм поведінки поступово виховується здатність застосування цих принципів у повсякденному спілкуванні з іншими людьми. Початкова точка руху тіла складається в тому, що за зразок береться перехід від спокою до оздоровчого гармонійного руху. Не можна нахилятися вперед, не можна відкидатися назад. У цій абсолютно метафоричній конструкції мова йде про те, що в усіх ситуаціях спілкування необхідно підтримувати рівновагу, не прямуючи вперед і не гальмуючи.

Не можна скошувати при спілкуванні вліво-вправо, не можна кривитися на людину, повертатися в розмові ліворуч-праворуч. Потрібно перебувати в ладу, але не розтікатися потоком. Потрібно стояти, зосередившись у центрі, і не спиратися ні на що. У тілі не повинно бути ні найменшого викривлення і відхилення від середини, а в серці не повинно бути жодної нотки гнівливого дихання. Серце має бути в єдності з наміром-думкою. А коли ти вирішив, що треба робити, роби цілеспрямовано, швидко, і без вагань. Що б не було на шляху до мети, переходь, обминай, обходь – але рушай. Рухаючись, дивись на ціль крізь перешкоду.

Думка при цьому не є носієм слів, що прийнято в нашому типі осмислення світу. Думка – це звучання серця, а не зовнішня форма цього звучання у вигляді вимовних речей, необхідних для корекції мотиваційних потоків сучасній людині. Думка перебуває в поєднанні з силою дихання. А сила дихання знаходиться в поєднанні з фізичною силою. Такі три з'єднання, що проводять стрічку самопізнання та самовдосконалення від ментального через оздоровче, і до абсолютно фізичного – до вищих форм спортивної підготовки. І якщо в початковій формі в серці є хоч найменші викривлення, то це з часом призведе до величезних відхилень.

Шлях породжує силу єдиного подиху. Єдиний подих у цьому випадку – це вся життєдіяльність людини. З сили єдиного подиху народжується сприйняття людиною світу. Увага і сприйняття єдині, створюючи погляд людини на безліч предметів. Така проста метафорична модель дозволяє застосовувати себе у співвідношенні з будь-якими аспектами ситуативної взаємодії зі світом як усередині, так і зовні. Саме ця можливість – можливість через роботу з тілом, тілесну практику, самому контролювати свій інструмент для правдоподібного й активного осмислення світу, вирішувати завдання міжособистісної комунікації серед людей, що несе всі ознаки поля бойових дій, і є привабливою для більшості людей, які займаються внутрішнім напрямом бойового мистецтва хортинг.

7.10. Совість – вищий суддя

Шлях починається тільки тоді, коли виникає в людині духовність та осмислення, а до цього, ми маємо справу лише зі способом життя.

Коли новачок тільки починає займатися хортингом, то в своїх заняттях він бачить, насамперед, зовнішні показники і певні спортивні досягнення, а саме: добре вміти битися та бути фізично сильним. Такі цілі є в кожної людини, хто приходить займатися в спортивний зал. Уся філософія спорту говорить новачку про це, тому й заняття хортингом не є у цьому винятком. Сказати, що на початку занять хтось знайшов справжній шлях, звичайно ж, не можна, та новачок про це навіть і не думає, не маючи ні найменшого уявлення про це поняття, хоча захоплення для нього може стати дуже серйозною справою. Поступово, через фізичні випробування в учня вихолощуються погані якості, а їхнє місце займає позитивне мислення.

Коло спілкування учня в спортивному здоровому колективі додає йому відповідальності та значущості. Відповідальність учня перед тренером, одноклубниками, батьками поступово приводить його до самоконтролю та відповідальності перед собою. В розумінні відповідальності перед оточуючими та під постійним самоконтролем у душі учня хортингу з’являється прагнення чинити тільки гарні вчинки, навіть тоді, коли знаходиться наодинці з собою. Це відчуття заставляє людину слідкувати за результатами своєї життєдіяльності та підсвідомо чинить перевірку, змушує людину перевіряти самого себе, самостійно зважуючи й оцінюючи скоєні дії. Це відчуття називається совістю людини.

Совість являє собою здатність людини критично оцінювати свої вчинки, думки, бажання, усвідомлювати і переживати свою невідповідність обов'язкам. Як борг, так і совість, по суті незалежна від поглядів оточуючих. У цьому сенсі совість відрізняється від іншого внутрішнього контролюючого механізму свідомості – сорому. У соромі також відображене усвідомлення своєї невідповідності деяким прийнятим нормам або очікуванням оточуючих і, зрозуміло, провини.

Але сором повністю орієнтований на думку інших людей, які можуть висловити своє засудження з приводу порушення норм, і переживання сорому тим більше, чим значимі для людини ці звинувачуючі постаті. У позитивних родинах діти з раннього дитинства привчаються до здорового способу життя, не курять,

добре вчаться в школі, систематично тренуються або чимось зайняті, і працюють над собою, намагаючись у всьому допомагати батькам.

При вихованні дитини батьки часто наголошують на зверненні її до совісті. В разі скоєння шкоди мати питає дитину: «Що ти наробив? В тебе совість є?» Завдяки образу життя, початківець хортингу стане сильнішим, спокійнішим і здоровішим, навчиться слухати і розуміти старших, поважати та з вдячністю до них ставитися. Це стане для них справжньою школою виховання і самовдосконалення. Обраний спосіб життя допоможе глибше зрозуміти, перш за все самого себе і свої фізичні можливості, покаже до чого потрібно прагнути, а від чого слід відмовлятися, навчить боротися та перемагати. Все, що робить людина, має бути виміряно через призму її особистої совісті.

В сучасному житті поняття совісті невілюється, на її місце стає необхідність або, тим гірше – вигода. Відповідальність за свої вчинки та життя поступово передалося від людини на інші інстанції цивілізації. Для зниження індивідуального ризику людство винайшло різні професії. За хвороби відповідають лікарі, за фізичний стан – спортивні тренери, за конфлікти – органи міліції. При цьому далеко не завжди представники даних професій опиняються в потрібному місці та в потрібний час.

З цієї точки зору проблема навчання правилам гідної поведінки, особистої безпеки в наш час стоїть досить гостро. Порівняно мало людей знають і розуміють особливості власної фізіології настільки, щоб уміти лікувати себе не вдаючись до ліків. Чи не більша кількість володіє навичками розвинення та впорядкування власного тіла, і зовсім мале число населення володіє навичками самозахисту і конфліктології. Тож нічим відповідати за свої дії, а значить немає чого соромитися.

Поняття совісті людини, яке було необхідне раніше, відходить на другий план. Заняття хортингом в житті звичайної людини завжди будуть стояти на другому місці, а от на перше людина ставить свою майбутню професійну кар'єру та матеріальний добробут. Людина часто не знає точно, чим буде займатися по життю, але поділ і пріоритети з підлітковим або молодіжним віком уже можуть існувати. Для того щоб реалізуватися на шляху хортингу, людині необхідно буде добре закінчити школу, вступити до інституту, отримати вищу освіту і спеціальність, а вже потім гарну роботу і посаду.

Саме така послідовність і означає для звичайної людини досягнення мети життя, а значить, і наявність справжнього шляху. Так, це філософія звичайної людини, і саме вона домінує в кожному учні, а приклади з навколишнього життя активно допомагають утвердитися в цьому розумінні шляху і сенсу життя людини. Через роки, до старанного талановитого та працьовитого учня хортингу має прийти духовне прозріння, через фізичні заняття та подолання, через піт, сльози і кров, учень відкриє у собі здатність бачити і відчувати взаємозв'язок між тим, що переживає на тренувальних заняттях і тим, що відбувається в його особистому житті за стінами спортивного залу. Цей взаємозв'язок дасть гармонію і відповіді на багато невирішених питань і життєвих ситуацій.

Весь тренувальний процес перетвориться не лише на інструмент досягнення фізичної чи технічної майстерності, а й у духовне вдосконалення, тверду

позитивну філософію життя, народжену через знання хортингу. Учень перестане підлаштовуватися під когось і жити тим життям, яке йому активно нав'язувалося збоку. Він побачить себе і своє місце в цьому житті та цьому світі, усвідомить, що таке добре і що таке погано, у чому життя і де істина, в чому його призначення.

Через усі ці випробування у життя спортсмена прийде шлях, якого він раніше не знав і який допоможе йому стати самим собою, стати людиною, яка має совість. Совість вимагає бути чесним у темряві – навіть тоді, коли ніхто не може проконтролювати тебе, коли таємне може не стати явним, коли про можливу твою нечесність ніхто не узнає.

Совість – це голос іншого «Я» в людині, який відштовхується від буденних турбот і спокус кожен день і говорить з людиною мовою вищих універсальних цінностей і наполягає на виконанні обов’язків та віддачі грошових і майнових боргів.

Хортинг – це шлях совісті, звучить коротко і точно, де зовнішні відмінності не мають значення, коли єдині духовний зміст і мета. Обраний спосіб життя з часом може перейти в справжній шлях, якщо є мета і віра, якщо є старанність і терпіння. Життя за філософією хортингу не буває простим або складним, воно завжди таке, яке є. Його не можна змінити або підлаштувати під себе, але спробувати змінитися самому завжди в наших силах. Завдяки нашому вдосконаленню, ми зможемо відкрити не тільки себе і свої можливості, змінити життя і самого себе, але і зрозуміти, що таке істина і що таке справжній успіх. Успіх людини забезпечує її совість.

У звичайній мові часто зустрічаються вирази «спокійна совість» або «чиста совість». Під ними розуміють факт усвідомлення людиною виконання своїх обов'язків або реалізацію всіх своїх можливостей у даній конкретній ситуації. З точки зору науки етики стан «незаспокоєної» совісті, якщо розуміти це словосполучення буквально, є вірною ознакою схильності переживати за скоєне, звертати увагу на судження внутрішнього голосу совісті. Серед людей кажуть: від совісті сховатися. Це правильно, але якщо це стосується вихованої людини. Вдосконалення людини потенційно нескінченне і припущення спортсмена хортингу про те, що він досяг спортивної досконалості, свідчить про його недосконаліть.

Таким чином, впевненість у чистоті власної совісті є або лицемірство, або сліпота по відношенню до власних помилок, неминучих для кожної людини, або свідчення заспокоєності, а ще гірше – поганої душі. Покаяння, докори сумління – це теж є шлях до вдосконалення особистості. Успішна людина – в глибині душі скромна і совісна людина, і на шляху цій якості треба приділяти особливу увагу. Мало того, совість необхідно розвивати і підтримувати. Будь-яка школа хортингу, покликана давати людям не тільки всебічні знання та практику, вона покликана виховати в кожній людині особистість.

Коли в школі бойового мистецтва хортинг з'являються чемпіони, це дуже добре, цим можна і треба пишатися, але набагато важливіше, щоб школа стала кузнею гармонійно розвинених особистостей, щоб кожен учень мав совість, ідучи шляхом самовдосконалення, через фізичне, знаходив у собі такі духовні якості, що

знадобляться йому в звичайному житті і будуть гідно характеризувати його як людину.

Досягнення або особливе положення в суспільстві, завжди інтуїтивно вимагає від нас прояву совісті при оцінці своїх вчинків. Совість знаходиться у відповідності з психічною реакцією, яку слід називати моральною, оскільки вона завжди з'являється там, де свідомість залишає шляхи для надбаного звичаю та вихованої моралі. Тому в більшості індивідуальних випадків совість означає негативну реакцію на дійсне відхилення від морального кодексу. Вона схожа з первісним страхом перед незвичайним, і тому перед аморальним. Це поведінка, так би мовити, інстинктивна, в кращому випадку лише частиною усвідомлена, а тому вона, при своїй моральності не може претендувати на етичне значення. У людини, яка слідує власному етичному кодексу в цьому поводженні завжди простежуватиметься вихованість і повага по відношенню до інших.

Совість і скромність людини – це не сором'язливість і боязкість. Якщо в першому випадку – це перевага сильного характеру, досягнення і висота, то в другому – це те, над чим треба працювати і від чого треба відходити. Якщо ти лідер або кумир, то ніколи не забувай про те, що ти перш за все – людина. Тебе будуть визнавати і поважати, рівнятися на тебе і захоплюватися тобою до тих пір, поки ти залишаєшся совісним і скромним і одним з усіх.

За любих висот будь завжди доступним, не задирай носа, думай про своє вдосконалення, а не про те, що ти став краще за всіх, тільки так ти досягнеш поваги до себе.

Відповідай за свої вчинки, не втрачай відчуття совісті. Зробиш необдуманий крок по відношенню до інших, і одного разу ти побачиш, що все у твоєму житті почне змінюватися. Ти станеш ізгоєм і залишишся один зі своїм досягненням і зі своєю гордістю, які потім і самому не стануть потрібні. Як не обґрунтовуй совість, вона ставить вимоги до людини: іди та прислухайся до свого внутрішнього голосу, не бійся збитися зі шляху.

Можна не коритися цьому наказу, посилаючись на підкріплений, наприклад – релігією моральний кодекс, але при цьому відчуваючи важке почуття зради. Ніколи неможливо обманути совість, вона не слухає твою брехню. В свою чергу, совість є високим показником сили волі, надійності та самодисциплінованості людини. Совість людини була і залишається внутрішньою цінністю, втрата її – велика моральна проблема, порівняна із збиттям з істинного шляху хортингу, а в певних обставинах можливі й відчутні психічні наслідки такої втрати. Совість є головним зразковим показником вихованості та порядності людини, доведенням того, що шлях, який обрала людина, стане цілісним і приведе її з чистими руками до справжнього успіху.

7.11. Успіх і скромність

Хортинг – це складне комплексне бойове мистецтво, в основі якого лежить особливий погляд на світ і на відносини між людьми. Жити радісно – бути цілісним і гармонійним, розкриваючи власний потенціал, реалізуючи себе в

служінні людям і впливаючи на світ. Якщо ці слова знаходять відгук у серці учня, і він вважає, що вони про нього – тоді йому з хортингом по дорозі!

Успіх і скромність – сторони однієї медалі. Розуміння людини, що необхідно робити для особистісного зростання дає можливість розставити пріоритети щодо того, що по справжньому важливо для неї в житті і почати будувати таке своє майбутнє, яке не настало б саме по собі. Важливою умовою ефективного проходження шляхом виховної філософії хортингу є наявність потенціалу до саморозвитку та готовність учня клубу хортингу до самостійної побудови свого нового життя за новими традиціями та позитивною енергетикою, так як немає нікого, кому це потрібно так само, як учню. Саме готовність змінюватися – є критично важливою умовою.

Шлях до успіху й особистісного зростання – це привілей для тих, хто готовий використовувати свій нерозкритий творчий, духовний і життєвий потенціал для досягнення цілей і реалізації подій, що ніколи самі по собі б не відбулися. Все це відбувається за умови, якщо учень до кінця довіряє вчителю і слухає його настанови на життя, а добиваючись високих результатів, веде себе скромно, як подобає надійному вдячному учневі. В атмосфері тепла і довіри впродовж багатьох років тренувального процесу вчитель учням надає можливість проявляти себе, ставити запитання, обговорювати різні складні життєві ситуації та обмінюватися досвідом з іншими учнями.

Вчитель може вигнати зі своєї школи улюбленого учня, яким пишався і якого завжди ставив у приклад іншим. Це може бути для нього не простим рішенням, але він піде на це заради всіх інших. А що може спонукати вчителя, щоб він вигнав талановитого спортсмена? Зіркова хвороба чемпіона може стати причиною такого рішення.

Поганий той учень, який забуває про скромність і починає думати, що став не таким як усі, що йому багато чого дозволено і багато чого може прощатися. Втративши скромність і повагу до інших, цей учень може втратити розташування вчителя до себе, за що і буде покараний. На осмислення себе і своєї поведінки, йому може знадобитися декілька хвилин, годин, днів, цілих років, але, тільки змінившись і розкаявшись, він зможе повернутися в зал до Вчителя та попросити вибачення. Ніяка значимість або заслуга не здатні виправдати негідну поведінку по відношенню до інших, якщо ти перестаєш помічати навколо себе людей, а поважати починаєш тільки самого себе.

Успіх і скромність породжують милосердя і співчуття. Успішна людина, яка має скромність не може пройти повз того, хто просить допомоги, зробивши вигляд, що не помітила. Вона обов'язково повинна хоч чимось допомогти. Успішній людині, яка є скромною, на душі стане легше і краще від того, що хоч на трохи полегшила комусь життя. Так сильна особистість поступає завжди, коли на її шляху трапляються бездомні люди, тварини, птахи і просто ті, хто потребує допомоги. У даний момент це потрібно перш за все самій успішній людині, яка вихована в хортингу.

Важко усвідомлювати, що навколо маса людей, яким необхідна наша допомога, наша увага, а ми часом залишаємося байдужими. Багато хто з них самі винні у своєму становищі, самі себе довели до цього, але ж справа навіть не в них,

а в самій людині, яка йде шляхом сили і честі. Коли йдеться про самовдосконалення, то милосердя й співчуття є новою сходинкою до нової якості сильної людини. Нічого випадкового в житті немає, треба просто відкрити очі і дивитися. Якщо на твоєму шляху встає хтось, кому потрібна твоя допомога, значить ти повинен це зробити не замислюючись, якщо, звичайно, це буде для тебе посильно, так як ти виконуєш вправи в залі, коли вчитель дає тобі завдання, тут те ж саме, тільки на іншому рівні.

Допомагати собі й іншим – це принцип на шляху самовдосконалення. Тільки так можна стати майстром, тільки так можна стати справжньою людиною. Подаруй посмішку, поділися, чим тільки зможеш, тоді і тобі воздасться по життю. Філософія хортингу – це те знання, завдяки якому спортсмени отримують відповіді на всі хвилюючі їх питання, будь то відносини з дітьми або з батьками, з грошима або зі здоров'ям, любов і ревнощі, конфлікти та їх вирішення, успішна кар'єра, відновлення контакту зі своїм тілом, зі своєю інтуїцією, і все інше, що приводить людину до успіху та духовного зростання.

Звертаючись до філософії хортингу, учень отримує шляхи вирішення важливих життєвих завдань, і, найголовніше – величезний заряд позитивної енергії, бажання жити, творити, любити та нести це у світ. Якщо людина намагається обманювати, то обдурить вона перш за все самого себе і немає сенсу нам замислюватися над цим. Ми повинні думати про своє вдосконалення та про себе. В кожного з нас своє життя і свій шлях, але всі ми повинні залишатися людьми.

Роби і не чекай взаємності, в такій поведінці твоя сила, твоя велич, твій особистісний зріст і твоє вдосконалення. Коли ми говоримо про успіх, то повинні розуміти, що це, насамперед, внутрішній стан людини і лише потім її зовнішній показник, наприклад, як неминучість або як наслідок. Формулу успіху можна визначити як – віра, терпіння і старанність. У цих словах міститься все життя і шлях. Ці ж правила сповідують учні хортингу, сенс яких щодня йде їм на озброєння. Учні поступово рухаються до своїх намічених цілей.

Це істина, що приходить не від свідомості й розуму, а від практики та боротьби, через піт, складнощі, сльози і кров. У житті просто так нічого не дається та просто так нічого в ній не відбувається, хоча зовні виглядати може й так. Щоб бути успішною людиною, треба щоб сам успіх завжди був у самому тобі. Це стан, який змушує вдосконалюватися і боротися, йти до переможного кінця і не здаватися.

Для досягнення успіху потрібна й удача, але сподіватися завжди тільки на неї не варто, це дар від всесвіту, а цього дару ми інколи не заслуговуємо. Тому потрібно стиснути зуби, повірити в себе – свій внутрішній духовний потенціал, трудитися і рухатися тільки вперед. Іншого шляху до успіху немає – тільки важка наполеглива праця. Одних лише знань або фізичних сил для досягнення успіху недостатньо, потрібна сильна віра у справжній шлях, і така, щоб повністю тебе захопила. Потрібно навчитися бачити свій кінцевий результат і свою мету, але при всьому цьому розуміти, що до їх настання, пройде чимало часу і на це піде чимало сил. На шляху до успіху немає місця слабкості, є тільки спокій, упевненість і повна самовіддача.

Тільки так людина може досягати результату, вдосконалюватися та бути успішною. На шляху до успіху не можна зупинятися й опускати руки, не можна здаватися. Якщо необхідно почати все з початку, то потрібно робити це не замислюючись і без будь-яких міркувань, також як це було в перший раз, а може бути і краще, продовжуючи цей шлях до переможного кінця. В одних випадках проміжок часу до мети може бути невеликим, а в інших – ціле життя. Але лякатися і здаватися не можна, бо це боротьба і наше життя. Знайти виправдання своєї слабкості та безсиллю, щоб зупинитися і впасти – найпростіше, а от кинути виклик, наполегливо рухатися та перемогти себе – дуже складно, але саме в цьому і є наше життя і наш успіх.

Успішними можуть бути лише сильні духом люди, а цю силу та впевненість ми знаходимо у самовдосконаленні. Швидкість досягнення успіху не так важлива, хоча кожен з нас хоче мати все швидко, важливий лише кінцевий результат. Неможливо володіти тим, чого немає. Не можна обдурити себе і життя, можна лише налаштуватися на важку боротьбу і довгий шлях. Це і буде тим внутрішнім станом, який приведе до успіху.

Є приклади, коли люди зовні схожі на сильних та успішних, ставили перед собою мету, прагнули до неї, але вже на фініші здавалися та програвали. Але є інші, які зовні може бути і виглядали слабкими та неуспішними, але незважаючи ні на що, йшли вперед, долаючи себе і труднощі, і врешті-решт перемагали. Віра у свою справу, терпіння та старанність – оце і є формула успіху. Таким чином, до великої стратегічної мети може привести тільки поступове долання незначних проміжних етапів на шляху до успіху.

7.12. Сутність поваги, ввічливості та вдячності

Бойове мистецтво хортинг – це шлях поваги батьків, шлях поваги старших, шлях поваги людей, це процес перетворення звичайної людини у воїна. Навчання в хортингу починається з виховання в учнів поваги до традицій стилю та клубу. Дисципліна, патріотизм, уміння вести себе в громадському місці, клубі хортингу, на вулиці, повага до старших, беззаперечне виконання завдань, усе це невід'ємна частина тренувального процесу хортингу. Одним з перших проявів поваги, з якими знайомляться вихованці, є виконання норм етикету хортингу.

Новачки зазвичай відчувають себе ніяково, коли їм доводиться класти кулак на серце та виконувати уклін старшим за рангом товаришам. Вони роблять це неохоче, підкоряючись обов'язковим для всіх правилам. Однак поступово виконання поклонів ввічливості та поваги стає звичним і природним, і тоді учень інтуїтивно починає відчувати, що без них йому чогось не вистачає для повного розуміння шляху самовдосконалення. Зрештою, дістався до вищих ступенів майстерності, хортингіст усвідомлює, що в цьому ритуалі криється якийсь глибший зміст.

Цей зміст зветься повагою та вдячністю. Заняття в принципі починається з уміння поводитися. Причому регулярні фізичні навантаження розвивають і вдосконалюють моральні та вольові якості, такі як: воля і терпіння, наполегливість і цілеспрямованість, працьовитість, уміння зосередитися і зібратися у

відповідальний момент, вміння впоратися з хвилюванням, сміливість, бажання бути першим і лідерські якості, повага, ввічливість і вдячність.

Виконуючи уклін, спортсмен, який серйозно відноситься до хортингу, набирає уявний контакт з товаришами по групі і тренером. Кланяючись глядачам під час змагань, він відчуває емоції, відмінні від тих, які переживає при вивченні ударів руками та ногами або підпорядкуванні правилам. У ці моменти він навчається однієї з найважливіших здібностей майстра хортингу – вмінню встановлювати уявний контакт з оточуючими.

Він починає відчувати ті невидимі нитки, що пов'язують його з усім світом, і відчуває, як розсуваються часові межі, стираються бар'єри, що розділяють минуле, сьогодення та майбутнє. Він відчуває глибоке внутрішнє розуміння традицій та історії хортингу як бойового мистецтва і власний нерозривний зв'язок з ними. Цьому неможливо навчити, і пояснити це надзвичайно важко. Потрібно особисто це випробувати і відчути, щоб зрозуміти. Повага виникає з цього розуміння наших істинних взаємин з іншими та самим собою.

Повага – це щире визнання найбільшої цінності інших і нас самих. Це почуття взаємне і залежне від відповідних емоцій. Якщо тренер не поважає своїх учнів, то й вони не будуть поважати тренера, і чекати від них цього було б нерозумно.

Щоб встановити в клубі хортингу атмосферу шанобливого ставлення один до одного, необхідно усвідомити цінність і значимість кожного з учнів, незалежно від їхніх фізичних даних, суспільного положення і будь-яких інших індивідуальних чинників, здатних вплинути на формування суб'єктивної думки тренера. Якщо хто-небудь з учнів противиться зусиллям учителя щодо встановлення контакту або прагне відкрито висловлювати свою неповагу, необхідно спробувати поставитися до нього ще більш шанобливо, звертаючись як з рівним. Якщо і це не приносить бажаного результату, треба проявити терпіння. Справжня дружба не може виникнути раптом. А коли вам як учителю вдасться достукатися до душі учня, на власному прикладі починайте показувати йому, що таке шанобливе ставлення. Повазі не можна навчити, її потрібно демонструвати і прищеплювати.

Щоб виховати у своїх учнях почуття поваги до інших, спочатку ви повинні навчити їх слідувати правилам і традиціям хортингу та вашого клубу. Наприклад, відповідно до одного з правил нігті на руках і ногах всіх учнів мають бути акуратно підстрижені. Це правило сприяє вихованню поваги до інших, оскільки гарантує, що під час тренування ніхто з ваших учнів не завдасть своєму партнеру випадкової травми. Завдати своєму товаришеві по групі серйозного порізу при виконанні удару ногою тільки через лінь, що перешкодила коротко підстригти нігті, було б проявом до нього крайньої неповаги. Інше правило говорить, що тренувальна форма учнів – хортовка повинна завжди бути чистою. Це правило вчить спортсменів повазі до самих себе, вимагаючи звертати увагу на свій зовнішній вигляд і підтримувати його в охайності.

Хоча ці правила і не викликають автоматично почуття поваги, вони представляють собою ті віхи, на які орієнтуються учні в побудові взаємовідносин між собою. Звичайно, було б безглуздо очікувати, що тільки лише при дотриманні

цих правил у новачка миттєво виникне повага до себе і своїх партнерів. Натомість, бойові традиції хортингу є саме тими поняттями, що в першу чергу вимагають визнання та поваги.

Виховання в учнях поваги до традицій хортингу – це ідеальна відправна точка для розвитку в них почуття відповідальності перед оточуючими. Всіх учнів секції з хортингу об'єднує знання того, що вони займаються спільною справою – разом вивчають бойове мистецтво хортинг. З плином часу з цього усвідомлення спільності виникає дух єднання. У період формування цього загального почуття ви можете сприяти розвитку взаємоповаги між учнями, проводячи групові й індивідуальні бесіди та практичні заняття.

Ще одним моментом, сприяючим розвитку самоповаги кожного учня, є зростання його технічної майстерності та відповідне цьому зростанню сходження за шкалою кваліфікаційних ступенів – ранків. З отриманням кожного нового ранку хортингіст відчуває законну гордість і все більшу впевненість у власних силах, і в рівній мірі також підвищується його самоповага.

Формування та розвиток почуття поваги – процес довготривалий. Тільки при повному розумінні цього викладачем і учнями вони можуть розраховувати на успіх. Тренер і його вихованці повинні працювати злагоджено для досягнення спільної мети. Зусилля тільки однієї сторони не принесуть бажаного результату. Це процес взаємний. Таким чином, щоб розвинути в своїх учнях почуття поваги, ви повинні поважати традиції хортингу, поважати своїх вихованців і, в першу чергу, поважати самого себе. Ваші учні інтуїтивно відчують, чи заслуговуєте ви на повагу. Якщо учні будуть поважати вас, ви зможете поширити це їх почуття і на досліджуване мистецтво хортинг, і на саме життя за стінами спортивного залу. А коли кожен хортингіст стане поважати свою сім'ю, друзів і вчителів, ми зможемо з упевненістю дивитися в завтрашній день і бути спокійними за долі вихованців.

Неважливо, наскільки людина багата, втративши свій шлях, вона втратить духовний спокій, який можна знайти тільки дотримуючись істинного людського шляху самовідданості своїй основній справі. Людина, яка розуміє важливість зовнішньої пристойності та правил ввічливості, володіє великим життєвим багатством. Шлях у бойовому мистецтві хортинг починається з правил ввічливості. Незважаючи на те, що дуже важливо вчитися і тренуватися для оволодіння майстерністю в техніці хортингу, для людини, яка бажає по-справжньому пройти Шлях хортингу, ще більш важливо все своє життя присвятити такому тренуванню, що сприяє придбанню духовної сили.

Для виховання поваги та ввічливості у процес тренування включені такі завдання:

створити умови для етичного й естетичного виховання, навчання етикету хортингу, ввічливості, опіки та захисту слабких, поваги до старших, чистоти і порядку в спортивному залі, догляду за формою хортингіста, слідкування за правильністю та красою рухів;

створити умови для виховання морально-вольових якостей: ввічливості, дисциплінованості, працьовитості, чесності, вдячності;

привчити до дотримання правил техніки безпеки на тренуваннях, а також по дорозі у спортивний клуб хортингу і назад;

виховувати дбайливе ставлення до інвентарю й обладнання;

створити умови для виховання навичок особистої гігієни;

формувати в учнів позитивне ставлення до людей, які ведуть здоровий спосіб життя, займаються хортингом і фізичною культурою.

Серед методів системи духовного і фізичного виховання засобами хортингу особливе місце займає забезпечення не тільки загального фізичного розвитку, а й морально-вольове виховання. Воно розглядається як один з важливих засобів виховання молоді, гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. У хортингу більше значення надається духовній стороні, ніж техніці виконання прийомів.

Тренування означає роботу тіла і духу, та до того ж належну повагу до свого суперника. В глибокому філософському розумінні у хортингу недостатньо гарно битися на повну міць, головна мета хортингу – робити це в ім'я справедливості. В цьому сенсі хортинг стає засобом вироблення певного морального кодексу, вчить бути благородним, ввічливим, готовим завжди прийти на допомогу слабкому і тому, хто потребує захисту. Доброта і піднесеність душі в кінцевому рахунку визначають у хортингістові людяність, те, чому майстри хортингу присвячують усе життя та заради чого помножують знання.

Тільки людина високих ідеалів знайде справжній інтерес у заняттях хортингом, знайде радість у суворих правилах дисципліни та законах спілкування, які накладає на учня етикет хортингу. Хортинг сьогодні – це історія та філософія, без знання якої учні не будуть мати уявлення про те, чим займаються. Хортинг – це військові традиції й етикет, не виконуючи які складно виховати в собі особистість і підготувати фундамент для глибоких і осмислених знань.

Ввічливість виробляється в хортингу як позитивна звичка. Філософський зміст традиційного вітання у процесі навчання хортингу – уклін етикету, заснований на повазі до старших людей і пращурів. Воїн, який схилився перед традицією пращурів, щиро шанує й почитає те, що вище його. Той же сенс має вітання, яким починають і закінчують кожний двобій, кожну форму, кожний показовий виступ. Це схиляння перед великими знаннями, історією, вищими силами, характером воїнського шляху. Воно розвиває в людині повагу до життя. Це перший крок на шляху до осягнення глибинного самопізнання: перший двобій, який належить виграти, це двобій з самим собою. Вітання виконуються на початку та в кінці заняття.

Правильний етикет із поклонами та знаками пошани дуже важливий. У суспільстві той же прояв відвертості і поваги є важливою частиною повсякденного життя. Вчителі й учні вітаються та виконують уклін етикету. Сенс цього привітання виражається в глибокому філософському принципі: перш ніж людина звернеться до мирських справ тренування, вона повинна вшанувати те, що вище і значніше. У цьому випадку попередники хортингу виступають як «вічні вчителі» бойового мистецтва.

Схилити голову перед Вчителем, або перед чим-небудь, визнати щось вище і значніше, ніж ти сам – подібні вчинки виховують у людині, яка займається хортингом, культуру поважної поведінки та справжнє ставлення до життя і досягнень інших людей. Перша таємниця воїнського шляху полягає у вірі в

справедливість, в істинний Шлях, що вказує людині дорогу до успіху, веде до зрілості та мудрості. Будь-яке інше ставлення до бойового мистецтва хортинг негідне людини і протиприродно.

Уклін вчителю хортингу – це вітання, адресоване майстру, людині, яка є хранителем бойових традицій. Вчителем можна назвати зовсім не кожного тренера, хто викладає хортинг. Так прийнято називати лише людину, яка безоглядно присвятила все своє життя пошукам шляху. Вітаючи його, учень схиляється зовсім не перед конкретною людиною, а перед принципом «вічного вчителя». Це вітання, лише один з виразів покірності перед ідеалом. Уклін перед вчителем потрібний не самому вчителеві, він має стати потрібним учню.

Сам по собі вчитель хортингу, як звичайна жива людина, нітрохи не вище свого учня. Він також схиляється перед учнями, і це запорука того, що смиренність проросла в його власній душі майстра і він щиро поважає своїх учнів за те, що вони вибрали його провідником на великому життєвому шляху самовдосконалення.

Уклін на початку та в кінці виконання індивідуальної вправи хортингу, форми, показового виступу, двобою означає вхід і вихід зі стану граничної зосередженості і концентрації вольових зусиль, оскільки психіка людини не може постійно функціонувати в екстремальному режимі. Ритуали в хортингу є сильним виховним процесом, що впливає на особистість людини і змушує учня підійти до обраного виду як до системи самовдосконалення. Вітання між учнями також практикується під час занять.

Молоді учні перед старшими виконують уклін етикету, виказуючи повагу до висоти знань і традицій. Вітання між учнями символізують єдність, цілісність і мають на увазі ті взаємозв'язки, що утримують гармонію. Привітання адресується старшому за ранком хортингу товаришу по спортивному клубу, воно виражає повагу, з якою кожна людина повинна ставитися до подібного собі. Це вітання виконують перед початком занять, перед розучуванням прийомів, комбінацій і після закінчення вправ, перед двобоєм зі спаринг-партнером і по його закінченні, у відповідь на допомогу, надану товаришем по клубу, або зустрічаючи спортсменів чи гостей, які прийшли відвідати спортивний зал.

Повага починається з тієї миті, коли учень переступає поріг спортивного залу і кланяється своєму вчителеві. Уклін при вході в зал є не просто елементом традиції, а зовнішнім проявом поваги до авторитету та виконується незалежно від майстерності і віку людини. Уклін залу при вході означає внутрішню готовність або вступити в певний режим роботи з повною самовіддачею, або, при виході з залу, щиро подякувати тому місцю й людям, що допомагають просуватися на шляху самовдосконалення.

Однак, відносини між учнем і вчителем, дійсно є прямим відображенням бойової традиції хортингу. В хортингу на вчителя дивляться з повагою, учні ставляться до своїх наставників з абсолютною відданістю. Взаємини вчителя й учня нагадують зв'язок між суворим батьком і синами, які повністю підпорядковуються авторитету старшого. Учні клубу хортингу мають прагнути до набуття таких якостей характеру: вірність (вірність народу та любов до Батьківщини, любов до батьків і прихильність до братів і сестер та іншої рідні,

відданість шляху та вчителю); ввічливість (повага і любов, вдячність, витонченість); мужність (особиста хоробрість, сміливість, принциповість, твердість і холоднокровність, терплячість і витримка, винахідливість); правдивість (прямота і щирість, чесність, справедливість); простота (скромність і чистота).

Уклін в хортингу, що означає повагу, повинен йти від серця і добровільно. Хортингіст повинен мати справжню повагу взагалі до людей і до особистості кожної людини. Разом з цим його ставлення через його дії та фізичне поводження має бути коректним і щирим. Якщо його фізичне відношення і щирість справжні, тоді уклін (повага та вдячність) природно зійде від серця. Дуже важливо, щоб фізичні та духовні аспекти поєднувалися таким чином. У ході власної підготовки, якщо учень завжди пам'ятає про повагу під час підтримки чистого і коректного ставлення та прагне вдосконалювати свій характер, то в результаті сформується повага і здорова адекватна покірність, і у хортингу або житті не залишиться місця для гордовитості.

Тому при вході в спортивний зал хортингу учень також кланяється старшому і друзям-учням. Для тих, хто вивчає бойове мистецтво хортинг, якщо тренування починається з поваги, то відносини та поведінка також будуть правильними. Якщо відносини між усіма учнями та тренерами коректні і всі тренуються з повагою та покірністю, то і справжня техніка приходить легко, а повага і щирість будуть сприяти ефективності тренувального процесу.

Виховуючи повагу у своїх учнях, ви побачите як росте їх вдячність вам. Подяка – це не просто гарне виховання, а це особливий позитивний погляд на життя. Уміння бути вдячним приносить наступний успіх, дає змогу людині відчути гарну життєву позицію по відношенню до всього, що оточує. Вдячність – це найбільша чеснота, бути вдячним – це значить мати всі інші чесноти. Не у вихованості та хороших манерах тут справа, а саме в подяці. Як правило, ми буваємо вдячні за яку-небудь послугу, добру справу, допомогу, підтримку, теплі слова, подарунки і привітання та інше, те, що нам приємне і корисне. Останнє ж, прийняте як належне, у житті на жаль, досить часто залишається без подяки.

Пропустили вперед, притримали двері, не нахамили, а навпаки, чемно посміхнулися в магазині, ввічливо виписали лікарняний лист або ліки в поліклініці, вчасно доставили замовлення з інтернет-магазину, відмінно виконали свою роботу, хай це й є законною дією, обумовленою трудовим кодексом, обов'язком, але як приємно. Щиро подякувати зможе тільки людина великою душі, гарно вихована. З одного боку можна було б побажати, щоб наше життя складалося суцільно з білих смуг, але невдачі в людини бувають часто.

Існує думка, що неприємності та проблеми ми притягуємо до себе самі для того, щоб стати розумнішими, мудрішими, сильнішими, стати обережніше і досвідченіше. В будь-якому випадку негативний досвід – це навчання, бо, як правило, ми вчимося на своїх помилках. Своя біль завжди болючіше чужої. Так – жахливо, так – несправедливо, так – болісно, жорстоко й образливо. Так, але: є ймовірність, що в подальшому такого не повториться, оскільки, маючи негативний досвід, уже можна робити висновки. Якщо не можеш змінити обставини – зміни своє ставлення до них. Скажіть, дякую! Адже, і це пройде.

Ми в силах змінити не тільки своє справжнє, а й своє минуле. Вся справа в нашому ставленні до цього. Є варіант кляти долю, спадковість, невдачливість, нехороших людей і обставини. Є інший варіант – гідно прийняти те, що було, але зміні не підлягає. Прийняти – це погодитися з тим, що неминуче трапилося. Прийняти та відпустити з вдячністю те, що вже сталося, і це минуле. Бо саме наші минулі події відкривають дорогу нашому справжньому майбутньому, в якому, якщо постаратися, можна напевно знайти безліч приводів для подяки. Дякуємо ворогам, бо вони роблять нас сильнішими, дякуємо тим, хто нас любить, бо вони роблять нас краще, та подякуємо тим, кому однаково – нехай будуть для кількості. Якщо спробувати стати вдячним, і обставини стануть більш благосхильними.

Почуття подяки – це емоція людської душі вищого ґатунку. Діти у своєму дитинстві не можуть відчувати почуття подяки до своїх батьків та інших дорослих. Виникнення в душі людини почуття подяки комусь або чомусь знаменує собою успішний процес дорослішання людської особистості і наступлення її зрілості. І біологічний вік тут ні при чому. Далеко не всім дорослим дається цей процес Слабкі та невиховані люди також не здатні відчувати почуття вдячності, це привілей сильної та відповідальної за свої вчинки особистості. Щодо учнів хортингу, то навчити своїх учнів бути вдячними можуть тільки ті вчителі, які самі є вдячними людьми.

Час від часу промовляйте вголос своїм учням, за що саме ви їм вдячні. Знаходьте, за що – і промовляйте. Як можна частіше розповідайте своїм учням, яким людям, будь то родичі, друзі чи колеги по роботі, ви вдячні. Пояснюйте учням усі специфічні деталі, чому і за що саме ви вдячні тим чи іншим людям. Це, по-перше, буде означати, що ви – щаслива людина, тому що саме щасливчики відчувають почуття вдячності частіше за інших. А по-друге, це буде явно збільшувати ваші викладацькі шанси виростити вдячних учнів. Подяка дарує багато переваг. Вона знищує негативні почуття – під її променями тануть гнів і ревнощі, випаровуються страх і настороженість.

Подяка руйнує перешкоди на шляху до освоєння знань хортингу. Крім того, подяку викликає щастя, яке саме по собі є потужною цілющою та доброчинною емоцією. Подяка чи невдячність не залежить від законів всесвітнього тяжіння. Якщо одна людина не скаже іншій «дякую», від цього відносини не зміняться. Зміниться щось інше, не менш важливе, але для життя цієї окремої людини. Коли людина досягає щастя, вона близька до досконалості. Коли ми щасливі, нам подобається робити щасливими інших, і це сприяє розвитку доброти та великодушності.

Подяка – дар для кожного. Навіть для продовження віку життя необхідно завжди радіти і дякувати за будь-яких обставин. Подібно іншим душевним якостям, подяку можна розвивати цілеспрямовано. Для того, щоб відчувати вдячність, нам не потрібно чекати, поки відбудеться диво, ми можемо розвивати почуття вдячності, розмірковуючи про дари, які нам вже дано. Цим роздумам можна віддаватися хвилину, день, або все життя. Більшість людей відзначають свої дні народження та свята, але ті, що цілеспрямовано розвивають подяку, святкують кожен день. Ми можемо відчувати вдячність за те, що ми щасливі, але можемо і бути щасливі від того, що вдячні.

Пригадування допомоги, яку ми отримали від інших людей – особливо, від своїх батьків і тренера з хортингу – це практика, загальна для виховання та філософії хортингу. Подумайте про двох або трьох людей, які були вам особливо корисні. Пригадайте в чому саме й як вони вам допомагали. Може, вони виручили вас у важкі часи, може вони познайомили вас з новим другом.

Насправді, неважливий розмір допомоги, неважливо, чи була допомога великою або незначною, простою чи складною. Важливо лише, щоб ви витратили кілька хвилин, згадуючи їх доброту, і дозволили виникнути почуттю вдячності. Подумайте про тих, з ким ви зустрінетеся. Це можуть бути члени вашої родини чи друзі по заняттям хортингом, які вас поважають і люблять, водії автобусів, що доставляють вас на роботу і з роботи, або прибиральник, який наводить лад у вашій кімнаті. Подивіться, чи не можете ви знайти причину відчувати вдячність по відношенню до кожної людини, з якою зустрічаєтеся. Продовжуйте це протягом усього дня.

Подяка – це чудові ліки від егоїзму. Намагайтеся знаходити причини для подяки по відношенню до всіх, з ким ви зустрічаєтеся. На це не потрібно багато часу, декількох секунд може бути достатньо, щоб згадати якусь їхню якість або подарунок, які ви цінуєте. Так людина стає носієм добрих почуттів і кожна зустріч служить причиною для подяки. Якщо ви відчуваєте до когось ненависть, то ця ненависть бумерангом повертається до вас і висушує вашу власну душу.

Невдячність, змушуючи людину не пам'ятати про джерело добра чи не рахуватися з ним, робить людину несприйнятливою і до самого отриманого добра. Навіть отримавши «все на світі», негативна людина не відчуває радості, задоволення від цих дарів, і в підсумку залишається незадоволеною життям. З іншого боку, якщо ви пропонуєте комусь любов, то ця любов спершу наповнює та зцілює ваш розум. Якщо людина це зрозуміла, бажання ненавидіти і поранити починає зникати, в той час як бажання дякувати і допомагати зростає.

Це глибоке твердження виховної філософії хортингу про те, як працює наш розум, бо саме даючи, ми отримуємо. І не можна забувати, що подяка більше необхідна вдячній людині, ніж тому, кому вона дякує. Так що подяка важлива не тільки своїм ефектом на інших людей, вона виховує в першу чергу саму вдячну людину, робить її духовно багатшою, чистішою й, як результат – сильнішою. Так подяка виявляється нерозривно пов'язаною з такими поняттями, як доброзичливість і доброчинність.

Моральна значимість подяки надто висока. Благодійність підносить душу людини. Такий духовно-моральний закон подяки: подяка – творить, невдячність – руйнує. Такий непорушний моральний закон людського життя. Тому на складне філософське питання «за що дякувати» можна відповісти, що дякувати треба не «за що», а «для чого»: для того, щоб у житті множилося число позитивних причин, справ і обставин, завдяки яким у душі людини народжується світле почуття вдячності.

7.13. Гармонія тіла і духу

У сучасному світі традиційний хортинг становить інтерес як унікальна педагогічна система, що бере участь у формуванні позитивної особистості. Сьогодні під бойовим мистецтвом хортинг слід розуміти багаторічний процес, в основі якого лежить щоденна робота, спрямована на фізичне та моральне виховання. Тіло формується за допомогою комплексу заходів, спрямованих на вивчення і вдосконалення прийомів реального двобою. Морально-етичні й інтелектуальні якості виховуються через наукові вишукування в області історії, філософії та методики предмета, вивчення дисциплін, що сприяють розумінню процесів формування майстерності в єдиноборстві.

Учень клубу хортингу має працювати, щоб удосконалити свій характер, бути вірним пошуку правильного шляху, розвивати дух старання і наполегливості, завжди поводити себе відповідно з хорошими манерами, позбутися грубої та безконтрольної поведінки, небезпечної для суспільства. В цьому ствердженні сконцентрована суть навчання, яка дає можливість розглядати хортинг не просто як метод відпрацювання прийомів або змагальний вид спорту, а як моральне виховання. Ці постулати, необхідні для фізичного та психологічного врівноваження не тільки на тренуванні, але і в повсякденному житті людини.

Філософія бойового мистецтва відрізняється від усіх інших тим, що з точки зору життя, практику тренування тіла та загартування характеру в її матеріалістичному розумінні вона робить основою теорії пізнання, що й викликає появу в людині прагнення до фізичної досконалості й одночасного духовного зростання. За цим принципом і формується методика виховання у бойовому мистецтві хортинг. Збагнення базової техніки ефективних спортивних прийомів і розуміння філософських аспектів цієї спортивної методики проводиться через практичні заняття.

Практика є основою виховання в хортингу. Тільки через практику освоєння технік, через випробування навичок у ситуаціях реального змагального двобою можна вдосконалювати техніку хортингу, а через багатотисячні повторення такої техніки, через виконання її в ускладнених умовах, долаючи больові пороги та напруження тренувань, людина визначає для себе такі важливі поняття як стійкість, терпіння, наполегливість, силу волі, що дає вагомий виховний ефект і вдосконалює тіло і дух особистості. Відчуття гармонії тіла і духу приходить з певним високим рівнем підготовки як фізичних, так і психологічних здібностей.

Філософія досягнення гармонії тіла і духу й справжньою філософією бойового мистецтва хортинг. Ця філософія розуміє практику тренування як всю чуттєво-предметну, матеріальну діяльність людини. У своєму широкому значенні слово «практика» охоплює матеріально-практичну та духовно-практичну діяльність. У вужчому спеціальному розумінні практика – це матеріально-виробнича діяльність, якщо це стосується роботи, цінностей, матерії та роботи. Саме в цьому розумінні вона і протиставляється теорії. Як дзиґи, що крутяться несамовито і швидко, знаходяться в спокійному стані, так і найшвидший рух відбувається у спокої.

Подібно до того, як центр урагану, що завжди знаходиться в спокої, так і внутрішній спокій виражається у величезній силі дії. Спокій і дія йдуть від одного центру. Тільки тоді, коли ми з'єднуємо наші душу і тіло в одній точці, ми можемо знайти вільний час, навіть будучи зайнятими. Зберігайте спокій духу, і ви будете в змозі зробити все, на що здатні, навіть у разі небезпеки або перед лицем важливих завдань. Вихідним, основним видом практики є реальне вдосконалення техніки хортингу, внаслідок якого учні за допомогою створених знарядь, засобів і методів підготовки впливають на природу якостей і перетворюють їх. У здоровому тілі – здоровий дух. Так каже система здоров'я. У правила підтримки сили та здоров'я тіла входять контрастні повітряні і водні ванни, правильне харчування, тренування, яке фізично гартує тіло.

Ці засоби одночасно формують могутню нервову силу і психічне здоров'я. Оздоровча система хортингу допомагає організму оновлюватися, відновлюватися в цілому, а його органам і клітинам, в тому числі і нервовим, відмінно функціонувати. Але за філософією хортингу існує інше справедливе формулювання: «у здоровому дусі – здорове тіло». Зміцнюючи й удосконалюючи свій дух, людина зміцнює і тренує своє фізичне тіло.

Про взаємодію тіла і духу можна сказати, що гармонія у тілі додає краси та гармонії духовній складовій людини, водночас, духовне зростання передається і відгукується на бажанні людини мати сильне та красиве тіло. Натомість, людина починає вдосконалювати не тільки свою фізичну, а й духовну енергію, робить своє життя більш гармонійним, здоровим, творчим. Здорова нервова система допомагає людині протистояти всім негараздам, яким вона піддається в житті.

Щоб домогтися прекрасного здоров'я, необхідна величезна нервова сила, що накопичується в нервових клітинах організму. Нервова система людини управляється за допомогою трьох форм нервової сили: мускульної нервової сили, що створює мускульні дії – напругу та розслаблення; нервової сили органів, що створює здоров'я і здатність чинити опір хворобам; духовної нервової сили, що створює духовну витривалість і здатність протистояти стресам і нервовим напруженням.

Людина, що володіє високою духовною силою, постійно знаходиться в стані душевної рівноваги, живе мудро й осмислено. Життя тече через наші нерви. Коли у вас є нервова сила, ви повні ентузіазму і щастя, здоров'я та честолюбства, ви долаєте всі труднощі і готові приймати кожен виклик долі. Ви не боїтеся проблем, ви вітаєте їх – адже ваша нервова система може з ними впоратися, і ви в цьому впевнені. Щодо наукового експерименту в цьому питанні, то він, становлячи собою чуттєво-предметну діяльність, має певну специфіку. Науковий експеримент безпосередньо підпорядкований завданням теоретичного дослідження, а тому його необхідно зарахувати до системи власне пізнавальної діяльності. Це свідчить про те, що не існує «чистої» практики або «чистої» теоретичної діяльності.

Будь-яка практика містить і пізнавальні моменти, а теоретична діяльність – моменти чуттєво-предметні, тобто практичні. Наприклад, знання послідовності виконання прийомів містять розуміння практики, володіння цими прийомами, а напрацювання базової техніки хортингу та повторення прийомів містить теоретичне підґрунтя і знання термінології, методичних принципів хортингу тощо.

Проте це не заперечує того, що практика і теорія хортингу відрізняються між собою як за своїм основним змістом, так і за безпосередніми завданнями та результатами. Практику хортингу, її значення для підготовки спортсменів філософія розглядає в сукупності і взаємозв'язку всіх її видів та ще й в історичному розвитку. Тільки за такого підходу можна повною мірою з'ясувати функції практичних занять хортингом.

Практика та пізнання, теорія і практика хортингу завжди єдині. Це – сторони пізнання, які між собою взаємодіють, взаємно впливають і є діалектично пов'язаними протилежностями, що перебувають як у стані відповідності та гармонії, так і дисгармонії, конфлікту, конфронтації тощо. Гармонія тіла, його красота ще не є гармонією душі, і навпаки. Завдання хортингу в тому, щоб не ставити одне понад іншим, а робити вправи та виховувати свій розум одночасно.

Практика і пізнання органічно пов'язані одне з одним: перша має пізнавальну сторону, а пізнання – практичну. Вони єдині, але кожна має свою особливу специфічну природу і своєрідність функцій. У свою чергу, пізнання теорії та методики хортингу реалізує певні функції стосовно практичних навчально-тренувальних занять: інформаційну, регулятивну, коригувальну й інші. Але з цього не випливає, що пізнання методики хортингу виростає лише з практики. Воно може й випереджати її, вирішуючи завдання, що постають з внутрішньої логіки розвитку самої теорії спорту. Це не заперечує тих обставин, що зрештою саме практика і є основою теорії, джерелом досліджуваних нею проблем.

Якщо техніка хортингу значною мірою залежить від стану розвитку виду спорту, то ще більше розвиток спорту залежить від стану та попиту людей на бойові навички і техніку хортингу. Якщо в суспільстві з'являється технічна потреба, то це рухає науку вперед більше, аніж десяток університетів. Нині у зв'язку з науково-технічною й іншими революціями наука стала провідним фактором щодо спортивної діяльності в хортингу, вона відкриває принципово нові його напрями, значно розширює його виховний і тренувальний потенціал. Це змінює традиційний характер відношень між практикою та теорією хортингу, хоча й свідчить про постійне зростання відносної самостійності теорії та сили її зворотного впливу на практику.

Духовна сила, яку має особистість завдяки тренуванням у бойовому мистецтві хортинг, дозволить їй наполегливо поставитися до тренувань і збагнути техніку хортингу на досконалому рівні. Але якщо людина фізично сильна, а духовно не підготовлена, вона може втратити надбані позиції у житті і, навіть, деградувати. Практика хортингу не лише ставить перед теорією завдання, а й озброює її засобами дослідження: розробкою нових форм тренування та вдосконалення, методами, матеріалами, приладами, апаратурою, експериментальними установками тощо.

Відповідно, наука перетворюється в безпосередню продуктивну силу, допомагає розвивати будь-яку сферу життя з більш плідними методами, а в спорті та бойовому мистецтві хортинг дослідження науки мають ще показовіші приклади, які відображаються у високі спортивні досягнення та перемоги на змаганнях. Використання наукових методів дослідження у бойовому мистецтві

хортинг надає даному виду діяльності ще більшої ефективності, що сприяє вихованню у спортсменів найбільш вагомих вольових і моральних якостей – джерела гармонії тіла і духу.

Саме у такій гармонії людина почуває себе щасливою. Формування особистості, всіх людських властивостей у підростаючого покоління відбувається через включення людини в складну гаму людських стосунків. Виховання, перевиховання, зміна поглядів, світогляду відбувається під впливом суспільних стосунків. Старше покоління хортингістів через стосунки передає молодшому те, що отримало від своїх учителів і пращурів.

Життя людини – це процес її діяльності в різних сферах, не тільки у спортивній і самовиховній, так як це налагоджено і робиться у бойовому мистецтві хортинг. Діюча людина – істота, що несе в собі природне та духовне. Діяльність можлива лише у вигляді стосунків з природою та іншими людьми. Стосунки між людьми і є соціальна форма руху матерії. Суспільні відносини – така ж форма буття людини і людського суспільства, як механічна форма руху буття сонячної системи. Нікому ж не приходить у голову зводити суть сонячної системи до механічного руху.

Спочатку потрібні сонце та планети, відтак і механічний рух буде необхідною умовою існування сонячної системи. Отже, суспільні стосунки не визначальна, а похідна сторона людського буття. Діяльність, стосунки, відносини – це все реальний прояв сутності людини. Соціальні стосунки – це спосіб реалізації, інструмент формування, розвитку людських здібностей, а не людська сутність, бодай потенційна. Людина як феномен не має єдиного чи визначального субстанційного компоненту. Людина повинна прагнути до того, щоб набути твердість, без якої не буде і радості. Чим твердіше дух людини, яка йде шляхом добра, тим радісніше, веселіше на душі людини. А слабкість завжди тягне за собою відсутність радості серця, зневіру, тугу, печаль та інші негативні відчуття.

Перша складова людини – її фізичне буття – є обов’язковою умовою, носієм і важливим стимулом до проявів активності. Фізичне буття є містком між людиною та природою. Друга складова – духовність. Це дуже складний, специфічно людський феномен, в якому поєднана свідомість-знання, мораль, релігійність та інші сторони людської психіки. Соціальні відносини – це форма людського буття.

Важливо звернути увагу на ще одну суттєву характеристику суспільної істоти, це – ріднить її з усім буттям. Людина визначається не так рівнем розвитку окремих сторін, як їх взаємозв’язками. Від способу взаємозв’язків, особливостей гармонізації елементів, характеру ієрархічних побудов, якісна характеристика залежить більше, ніж від рівня розвитку розуму, освіти, віросповідання, моралі тощо. Саме тому ми бачимо мудрих, альтруїстично спрямованих, розважливих, життєлюбних людей у різних історичних епохах, у різних соціальних верствах, за різних соціально-політичних обставин.

Складність взаємозв’язків елементів людської сутності й релігією та наукою фіксується вже давно. В християнському віровченні ця складність відобразилась у вигляді протиріччя між духом і тілом. Це протиріччя віри та розуму, протиріччя індивідуального та суспільного. Система взаємозалежності елементів людської

сутності – головна, визначальна якісна характеристика людини як у загальнолюдському так, і в індивідуальному планах. Усе залежить від того, що в конкретній людині знаходиться на «вершині піраміди», що обумовлює її поведінку: добро чи зло, альтруїзм або егоцентризм, логічне чи емоційне, раціональне чи ірраціональне.

Саме тут і не можна проходити повз соціальні стосунки та суспільно-політичні системи, що їх упорядковують. У розгортанні сутнісних властивостей людини не можна переоцінити ролі соціальних стосунків, тих умов, тієї атмосфери, в якій живе людина. Конкретна соціальна система дає простір розвитку, викликає до активізації цілком визначену людську властивість, або можна кваліфікувати ще й так: сторону людської сутності. Така сторона людини стає домінуючою і певним способом підпорядковує все інше в людині. Саме так на світ з'являється майстер з хортингу, бізнесмен, державний службовець, інтелектуал, майстер виробництва, проповідник і всі інші людські типи як позитивні, так і негативні.

Сила духу – це духовна категорія. Людина за вченням філософії хортингу складається з духу і тіла. Людина побудована за ієрархічним принципом, згідно з яким є головне, й є підлегле. Інакше кажучи, є нижче і вище. Людина задумана так, щоб у ній панував дух. Щоб дух панував над тілом. Вища категорія – це дух, нижча – це тіло. Насправді, останнім часом, ми бачимо, що людина перестала бути духовною, людина стала плотською, йде шляхом споживача. Дуже часто в сучасній людині плоть диктує духу, пригнічує дух і управляє ним. Тобто, ласолюбство, похіть та інші пристрасті часто керують вчинками людини. Але, сила духу є в тому, коли все-таки дух входить у свої права, коли він диктує тілу, як чинити, як не чинити.

Сьогодення прагне до реалізації принципів демократії в усіх сферах життя. Це, в свою чергу, формує попит на ті якості людини, котрі прагне виховувати хортинг, які закладались ще в первісному родовому суспільстві, свого часу були розвинуті давніми поколіннями пращурів. Але потім без малого два тисячоліття ці якості від людини не вимагались, і певним чином вони зів’яли, згасли. Все, що ми мали в історії розвитку людини більш як за дві з половиною тисячі років, не нове. Всі притаманні нам людські якості з'явились у первісному суспільстві, а остаточно цей процес завершився формуванням класів і світових релігій. Можна передбачити заперечення висловленому та звинувачення в метафізичному омертвінні людської сутності.

Зміни в людині йдуть, людина розвивається невпинно, але зараз, як і п'ять тисяч років тому, ці зміни кількісні. Серйозних якісних змін не відбувається. Все ж кількісні зміни в майбутньому призведуть до якісного стрибка. Саме тоді наділене новою якістю людство перейде в ранг гармонії з собою. Зараз можна зауважити лише одне: нова стадія розвитку буде можлива лише тоді, коли зміниться людська сутність. Прийдешні покоління від нас відрізнятимуться так, як ми відрізняємось від неандертальців. Можливо, ця відмінність буде більшою або меншою, але вона буде суттєвою.

Для того, щоб у душі мати гармонію, ми повинні закладати в свій мозок позитивні емоції. Замість того щоб знову і знову переживати свої біди та невдачі, ми повинні повернутися вбік світла, надії та радісних думок.

Позитивні думки потрібно культивувати, потрібно привчати до них свій мозок. Навіть навіювана установка зрештою виходить за межі свідомості та міцно вкорінюється в головному мозку. Всі способи самоочищення духу будуються за тим принципом, що підсвідомість людини приймає як істину будь-яку багаторазово та переконано повторену установку. Чому б нам не закласти у свою підсвідомість думки про перемоги на змаганнях з хортингу високого рівня, зміцнення здоров'я, успіх у бізнесі, щастя замість того, щоб нескінченно віддаватися сумним спогадам і тонути в жалості до себе.

Максимальне використання знань про людину на благо людини – одне з головних завдань людинознавства взагалі, та філософії хортингу зокрема. Для розвитку гуманістичного світогляду слов'янських народів, для перетворення гуманізму у впливову світоглядну позицію мало використовувати вже надбані знання з людинознавства. Потрібна широка філософська розробка виховної системи, дослідження філософської проблематики з активним використанням філософської традиції.

Таким суттєвим засобом і є виховна система особистості – бойове мистецтво хортинг, яке має стійкі філософські погляди на виховання таких необхідних для життя людини якостей, як моральні та вольові. Маючи певний рівень таких якостей людина спроможна гармонійно відчувати себе у співтоваристві та навіть конкурентному спортивному середовищі. А практичні навички виду спорту хортинг тільки посилять її впевнену позицію.

Таким чином, зміни у суспільно-політичному житті держави вимагають докорінної перебудови процесу виховання взагалі, а особисто дітей, починаючи з раннього віку. Саме тому і починати заняття видом спорту хортинг рекомендовано з 5–6 років, бо то є придатний вік для початку виховання всіх без винятку якостей людини.

ЛИСТ МІНІСТЕРСТВА ПРО НАДАННЯ ГРИФА МОН

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248-25-13

20.12.13 №14.1/12-Г-672

На №_____ від_____

Інститут інноваційних технологій і змісту освіти повідомляє, що комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису методичного посібника «Теорія і методика хортингу» для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів, керівників (викладачів) секції та гуртків (авт. Єрьоменко Е.А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 4 від 17.12.2013 р.).

При виданні посібника на звороті титульної сторінки зазначається дата та номер листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.

П'ять контрольних примірників просимо надіслати за адресою: 03035, м. Київ, вул. Митрополита Василя Липківського, 36, к.211- А.

Директор О. А. Удод

Деревянко В.В.
248-21-61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2-х кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : наук. вид. / І. Д. Бех. К. : Либідь, 2003. 280 с.
2. Бірюков А. А. Лікувальний масаж. Київ, 1995.
3. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борців високого класу. К. «Здоров'я», 1989.
4. Діхтяренко З. М. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор у сучасних соціокультурних умовах // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. – Вип. 5. – К. Житомир: Волинь, 2003. – Кн. 2. – С. 147–153.
5. Дятленко С. М., Ганчева В. І., Василенко Є. Ю., Жевага С. І. Книга вчителя предмета «Захист Вітчизни». – Х.: Торсінг плюс, 2006.
6. Ерёменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерёменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
7. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // *Боевые искусства – ключи к совершенству* : периодическое издание. Харьков: Технологический центр. 2012. № 6. С. 4–5.
8. Єрьоменко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрьоменко // Здоров'я та фізична культура. 2014. № 8. С. 29–32.
9. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.
10. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.
11. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.
12. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип 1. – С. 125–127.
13. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості школярів 6–7 років у процесі занять хортингом. – Обґрунтування дисертаційного дослідження к. п. н., ІПВ НАПН України, К.: 2011. – 2–7 с.
14. Єрьоменко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрьоменка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. С. 7.
15. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
16. Єрьоменко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрьоменка. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. С. 8–9.
17. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. 12 с.
18. Єрьоменко Е. А., Острянська О. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова.*

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 14 (41) 13. С. 54–61.

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

20.Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко. Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. 85 с.

21.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.

22.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко. К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. 20 с.

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

24.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко. К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. 31 с.

25.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко. К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. 15 с.

26.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. К. : ІІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. 78 с.

27.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. 63 с.

28.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. 79 с.

29.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. 54 с.

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

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

32.Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.

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

34.Єрьоменко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ,

Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

35.Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 49 с.

36.Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 23 с.

37.Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 32 с.

38.Єрьоменко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. 25 с.

39.Єрьоменко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. 25 с.

40.Єрьоменко Е. А. Структура позитивного ставлення старших підлітків до патріотичного виховання / Е. А. Єрьоменко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2008. – Вип. 6. – С. 265–270.

41.Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. 450 с.

42.Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.

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

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

45.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрьоменко. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. 40 с.

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

47.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

48.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 берез. 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К, 2014. – С. 87–91.

49.Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р.

50.Міжнародна спортивна програма хортингу, затверджена Міжнародним Комітетом МГО «Всесвітня Федерація Хортингу», 2009 р.

51.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. К., 2008. 392 с.

52.Основи здоров'я і фізична культура // Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1–2 класи / М. Д. Зубалій, А. Ф. Борисенко, О. І. Остапенко, В. В. Столітенко, С. І. Жевага, Л. І. Іванова, Є. В. Столітенко – К.: Початкова школа, 2001. – С. 76–89.

53.Платонов В. Н., Булатова М. М. Спортсмен у різних клімато-географічних умовах. Київ, 1996.

54.Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ. «Олімпійська література», 1995.

55.Положення про суддівську колегію Української Федерації Хортингу, затверджене Рішення Президії ВГО «УФХ» № 11 від 17 квітня 2009 р.

56.Тимчик М. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. *Фізичне виховання в рідній школі*. Вип. 1. К.: Педагогічна преса, 2014. С. 38–41.

57.Уілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту й рухової активності. Київ,1997.

58.Фізична культура в школі: 5–11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. К. : Літера ЛТД, 2011. 368 с.

59.Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. (авт. М. Д. Зубалій, В. В. Деревянко, О. М. Лакіза, В. Ф. Шегімага. – К.: Ранок, 2006.

60.Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

61.Yeromenko, E. A. (2013). *Characteristics of the curriculum for horting for children and youth*. Modern educational process: essence and innovative potential: materials report. scientific-practical conf. Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ivano-Frankivsk: NAIR, Issue. 3. P. 391–394.

62.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Grades 5–9. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 20 p.

63.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Grades 5–9, 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 31 p.

64.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Grades 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 15 p.

65.Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 c.

66.Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 78 p.

67.Yeromenko, E. A. (2011). Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports and sports clubs, groups of different forms of ownership / Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». 40 p.

68.Yeromenko, E. A. (2012). Horting – philosophy of Ukrainian wrestler / Martial arts - the keys to perfection: a periodical. Kharkiv: Technology Center. 2012. № 6. S. 4–5.

69.Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

70.Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

71.Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

72.Yeromenko, E. A. (2009). Mizhnarodna sportivna programa khortyngu [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

73.Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama hurtkovoi (sektsiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

74.Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

75.Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

76.Yeromenko, E. A., Ostrianska O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. Scientific journal

of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.

77.Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material program khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years] Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3).

78.Yeromenko, E. A. (2009). Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

79.Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

80.Yeromenko E. A. (2008). The structure of the positive attitude of older adolescents to patriotic education / Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University. Physical education, sports and human health. – Kamenets-Podilsky: Axiom, – Issue 6. – P. 265–270.

81.Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

82.Yeromenko, E. A. (2014). *Viyskovo-patriotychna programa i prykladnyi khortyng* [Military-patriotic program and applied horting] In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu. – Issue. 1. (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

83.Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatiy khortingom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

84.Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

85.Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 23 p.

86.Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting for children / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 32 p.

87.Yeromenko, E. A., Ostrianska O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

Монографію «Теорія і методика хортингу» *схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України. Лист ДНУ «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 14.1/12-Г-672 від 20.12.2013 р.*

Бібліографічний опис навчального видання:

Єрьоменко Е. А.

Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
КИЇВ – 2014