

Е. А. Єрмоєнко



ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ



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

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Монографія

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



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

АВТОР

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

РЕЦЕНЗЕНТИ

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

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

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

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

ПРИСЯЖНЮК С. І. – доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності та фізичного виховання Державного університету телекомунікацій, кандидат у майстри спорту України з хортингу

ФЕДОРЧЕНКО Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України

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

Е. А. Єрьоменко

Є80 **Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу** : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

У монографії розглядаються теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування цінностей здорового життя молоді у процесі занять хортингом, значення систематичних занять хортингом як складової здорового способу життя учнів і студентів. Надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій хортингу як національного виду спорту України у навчально-виховний процес з предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни». У виданні надані рекомендації щодо проведення занять, опис оздоровчих та загальнорозвивальних вправ, ігор, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні поради щодо виховної роботи з учнями на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу.

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

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

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

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрьоменко Е. А., 2019

Зміст

ВСТУП.....	8
Розділ 1. Ціннісний потенціал хортингу та його освоєння	
1.1. Цінності хортингу.....	18
1.1.1. Виховання загальної культури хортингістів.....	24
1.1.2. Формування морально-етичних цінностей у хортингістів...	26
1.1.3. Здоров'я в ієрархії цінностей хортингіста.....	35
1.1.4. Інноваційні підходи до освоєння оздоровчих цінностей хортингу.....	39
1.1.5. Функції хортингу у формуванні цінностей здорового життя учнівської молоді.....	49
1.2. Фізична культура хортингіста.....	60
1.2.1. Структура і мотиви фізичної культури в системі хортингу.....	63
1.2.2. Форми і види занять хортингістів фізичною культурою.....	70
1.2.3. Мотивація учнівської молоді до занять хортингом...	73
1.3. Індивідуальні ціннісні особливості хортингістів....	75
1.3.1. Проблема особистісних особливостей у виді спорту хортинг	79
1.3.2. Оцінка особистісних якостей хортингістів.....	82
1.3.3. Особистісні цінності як передумова досягнень в хортингу.....	85
1.4. Виховання у сім'ї як першооснова розвитку юного хортингіста.....	106
1.4.1. Соціальні функції сім'ї у вихованні спортсмена хортингу.....	110
1.4.2. Виховання юного хортингіста у різних за структурою сім'ях.....	121
1.4.3. Роль батьків у розвитку юного хортингіста.....	125
1.4.4. Забезпечення духовних потреб юного хортингіста...	131
1.5. Педагогічні цінності тренера з хортингу.....	138
1.5.1. Функції та особистісні здібності тренера з хортингу...	144
1.5.2. Методика створення тренером виховувальних ситуацій.....	148
1.5.3. Роль тренера у здоров'язберігальній педагогіці хортингу.....	150
1.5.4. Завдання тренера з хортингу щодо контролю навантаження учнів.....	153

1.6. Здоров'язбережувальна філософія навчання і тренування у системі хортингу.....	155
1.6.1. <i>Формування здоров'яорієнтованого світогляду хортингістів.....</i>	<i>158</i>
1.6.2. <i>Формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі занять хортингом.....</i>	<i>165</i>
1.7. Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic perspective and methods for forming the values of healthy life.....	175

Розділ 2. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ХОРТИНГІСТА, ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я

2.1. Хортинг у забезпеченні здоров'я людини.....	198
2.2. Цінності здорового життя учнівської молоді.....	202
2.2.1. <i>Режим праці та відпочинку</i>	<i>207</i>
2.2.2. <i>Режим сну.....</i>	<i>209</i>
2.2.3. <i>Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження)...</i>	<i>211</i>
2.2.4. <i>Гігієнічні основи здорового способу життя.....</i>	<i>213</i>
2.2.5. <i>Загартовування організму.....</i>	<i>215</i>
2.2.6. <i>Профілактика шкідливих звичок.....</i>	<i>217</i>
2.2.7. <i>Раціональне харчування та його режим.....</i>	<i>219</i>
2.2.8. <i>Культура міжособистісного спілкування.....</i>	<i>225</i>
2.2.9. <i>Психофізична регуляція організму.....</i>	<i>226</i>
2.2.10. <i>Культура сексуальної поведінки.....</i>	<i>228</i>
2.2.11. <i>Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладах...</i>	<i>230</i>
2.2.12. <i>Духовне виховання.....</i>	<i>235</i>
2.3. Соціально-біологічні основи хортингу.....	237
2.3.1. <i>Організм людини як єдина саморегульована біологічна система.....</i>	<i>240</i>
2.3.2. <i>Біологічний потенціал людини та соціальні умови здоров'я.....</i>	<i>242</i>
2.3.3. <i>Принципи формування культури здорового і безпечного життя.....</i>	<i>245</i>
2.3.4. <i>Взаємозв'язок загальної культури хортингіста і його способу життя.....</i>	<i>249</i>
2.4. Медико-педагогічні аспекти впливу хортингу на організм людини.....	256
2.4.1. <i>Адаптаційний потенціал хортингіста та показники його здоров'я.....</i>	<i>258</i>
2.5. Психо-медична типологія особистості хортингіста та здоров'я.....	263

2.5.1. Методи психологічної корекції хортингістів.....	267
2.5.2. Нервова система як матеріальна основа психіки людини...	270
2.5.3. Морально-вольова підготовка як фундамент хортингу...	272

Розділ 3. ЗМІСТ, ФОРМИ І МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

3.1. Методичні принципи хортингу.....	279
3.1.1. <i>Форми організації навчання та класифікація методів тренування.....</i>	<i>287</i>
3.2. Проведення оздоровчих занять з хортингу для дітей та молоді.....	290
3.2.1. <i>Регламентация і спрямованість рухової активності хортингістів.....</i>	<i>292</i>
3.2.2. <i>Оздоровчий ефект фізичних вправ хортингу.....</i>	<i>306</i>
3.2.3. <i>Оздоровча дихальна гімнастика хортингу.....</i>	<i>312</i>
3.2.4. <i>Ранкова гімнастика в режимі дня юного хортингіста... 333</i>	
3.3. Оздоровче тренування хортингістів різних вікових груп.....	337
3.3.1. <i>Заняття з дітьми у ранньому дитинстві.....</i>	<i>351</i>
3.3.2. <i>Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами хортингу.....</i>	<i>354</i>
3.3.3. <i>Фізична активність і оздоровче тренування з хортингу для дітей молодшого шкільного віку.....</i>	<i>357</i>
3.3.4. <i>Особливості організації навчання здоровому способу життя підлітків і юнаків середнього шкільного віку.....</i>	<i>363</i>
3.3.5. <i>Умови збільшення функціональних резервів дітей старшого шкільного віку у процесі занять хортингом.....</i>	<i>369</i>
3.3.6. <i>Рухова активність в молодіжному віці.....</i>	<i>374</i>
3.3.7. <i>Оздоровчі заняття хортингом і старіння.....</i>	<i>376</i>
3.4. Хортинг на уроці фізичної культури в школі.....	379
3.4.1. <i>Методика навчання елементам хортингу на уроках фізичної культури.....</i>	<i>382</i>
3.4.2. <i>Хортинг для дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.....</i>	<i>390</i>
3.4.3. <i>Хортинг у підлітковому віці на уроках фізичної культури... 394</i>	
3.4.4. <i>Методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами хортингу.....</i>	<i>397</i>
3.4.5. <i>Застосування тренувальних методик хортингу при навчанні безпечного падіння на уроках фізкультури для учнів 5–9 класів.....</i>	<i>402</i>
3.4.6. <i>Моніторинг підготовленості школярів з хортингу....</i>	<i>416</i>

Розділ 4. ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ХОРТИНГУ

4.1. Загальне уявлення про здоров'язберігальні технології хортингу.....	421
4.2. Принципи здоров'язберігальної педагогіки хортингу...	424
4.3. Засоби здоров'язберігальних технологій хортингу...	427
4.4. Методи здоров'язберігальних технологій хортингу...	428
4.5. Структура процесу навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу.....	431
4.6. Проведення занять з хортингу в умовах здоров'язберігальних технологій.....	434
4.7. Основні форми організації навчання здоров'ю хортингістів.....	439
4.8. Технологія організації уроку в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу.....	441

Розділ 5. МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

5.1. Оптимальна рухова активність хортингістів для здоров'я і працездатності.....	447
5.2. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять.....	450
5.3. Форми організації самостійних занять хортингом...	452
5.4. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ хортингу.....	455
5.5. Самоконтроль вправами і спортом.....	457
5.6. Показники самоконтролю під час оздоровчих занять хортингом.....	460
5.6.1. <i>Об'єктивні показники самоконтролю.....</i>	<i>462</i>
5.6.2. <i>Суб'єктивні показники самоконтролю.....</i>	<i>463</i>
5.7. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я	465
5.8. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного хортингіста.....	468

Розділ 6. ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСЛІДЖЕННЯ І САМОКОНТРОЛЬ ХОРТИНГІСТІВ

6.1. Лікарський та педагогічний контроль як умова допуску до занять хортингом, його зміст і періодичність...	487
6.2. Дослідження функціонального стану організму спортсмена хортингу.....	493
6.3. Хортинг для учнів з ослабленим здоров'ям та інвалідів...	498

6.3.1. Адаптивний хортинг.....	503
6.3.2. Хортинг для учнів з ослабленим здоров'ям та критерії відбору.....	506
6.3.3. Хортинг та фізична активність для інвалідів.....	515
6.4. Визначення й оцінка фізичної працездатності, аеробної продуктивності та толерантності до навантажень в хортингу.....	521
6.4.1. Визначення фізичної працездатності за тестом PWC_{170}	527
6.4.2. Методика проведення Гарвардського степ-тесту.....	540
6.4.3. Методика проведення тесту Наваккі.....	542
6.4.4. Методика проведення тесту Купера.....	544
6.4.5. Функціональні класи (ФК) стабільної стенокардії.....	546
6.4.6. Оцінка фізичної працездатності при статичних зусиллях.....	550
6.4.7. Визначення гліколітичної ізометричної працездатності м'язів великих м'язових масивів на рівні максимального довільного зусилля.....	554
6.4.8. Різновиди тестових ізометричних навантажень.....	555
ПІСЛЯМОВА.....	558
ГРИФИ ТА РЕЦЕНЗІЇ.....	563
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	569
ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА.....	590

ВСТУП

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

Головною цінністю хортингу, особливо в наш час, є створення ідеалу гідного способу життя і способу життєдіяльності гармонійно розвиненої людини. Система фізичного виховання засобами хортингу має у своєму розпорядженні комплекс профілактичних і гігієнічних заходів, спрямованих на всебічний розвиток і підтримку на довгі роки фізичної працездатності і рухової активності людей.

Період шкільного віку є одним з найважливіших етапів у розвитку особистості людини. Це час її початкової системної соціалізації, прилучення до світу культури, загальнолюдських цінностей, час встановлення постійних відносин з провідними сферами буття. Відомо, що шкільний вік – це особливий етап становлення особистості, коли закладаються передумови громадянських якостей, розвиваються уявлення та отримуються основні знання про людину, світ, суспільство і культуру. Першорядну роль у цьому пізнанні грає рухова активність, спрямована на розкриття свого потенціалу у формуванні основ здорового способу життя.

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

Дана монографія спрямований на теоретико-практичне розуміння принципів збереження здоров'я дітей шкільного віку, які займаються у спортивних секціях хортингу, і допоможе тренерам, вчителям, фізкультурним керівникам, методистам чіткіше і методично грамотно застосовувати у своїй практичній діяльності знання щодо формування основ здорового способу життя юних хортингістів.

За останні роки хортинг впевнено входить у навчальний процес закладів освіти. Масові форми фізичної культури, безсумнівно, допомагають вирішувати завдання оздоровлення, підвищення фізичної підготовленості, а отже, і деякі соціально-економічні проблеми. У Постановах Верховної Ради України невід'ємною частиною визначені питання розвитку національної культури та історії українського народу, що сприяють гармонійному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя, які активно застосовує Українська федерація хортингу в процесі навчально-тренувальної роботи з учнівською молоддю.

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

При правильно налагодженому педагогічному процесі хортинг грає велику роль у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи. Оздоровчий потенціал хортингу як засобу фізичної культури і масового спорту, якщо його використовувати повністю, дозволяє забезпечити стійке підвищення працездатності, запобігти масовим захворюванням і досягти збільшення тривалості життя.

Завдання формування здорового способу життя засобами хортингу також особливо важливе не тільки для учнів школи, а також для такої групи молоді, як студенти і курсанти вищих навчальних закладів, де різні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи у повній мірі сприяють розвитку таких найважливіших якостей особистості, як наполегливість, цілеспрямованість, воля, працьовитість, рішучість, допомагають позбутися від шкідливих звичок. Кожен з учнів щиро бажає все своє життя піднімати рівень своїх фізичних можливостей. Зробити це можна тільки одним важелем: волевою напругою, що спирається на високу фізичну культуру людини.

На даний момент також посилилася увага дослідників Української федерації хортингу до розробки проблеми формування здорового способу життя молоді методами застосування оздоровчих і тренувальних засобів хортингу із застосуванням здоров'язберігальних

технологій, як найбільш ефективного методу, що сприяє розвитку позитивних рис поведінки здорового життя. Висвітлюючи оздоровчі методики хортингу, сучасні дослідження сприяють виробленню наукового світогляду, методично правильного ставлення до фізичної культури і спорту, розуміння зв'язку цієї галузі з баченням здорового способу життя не тільки дітей, а й їхніх батьків.

Дані дослідження висувають проблему формування в учнів школи цінностей здорового життя засобами як хортингу, так і всіма різноманітними засобами фізичної культури і спорту. Викладені у цій монографії методологічні питання та організаційно-методичні рекомендації, апробовані у системі навчально-виховного процесу з фізичної культури в Україні, в повній мірі будуть сприяти підвищенню світоглядного потенціалу у вихованні, навчанні, підготовці учнів до навчання та майбутньої професійної діяльності, до життя загалом.

У всі історичні етапи розвитку медицини в ній можна знайти дві лінії: перша – це відновлення порушеного здоров'я за допомогою ліків, і друга – досягнення тієї ж мети шляхом мобілізації природних захисних сил організму людини. Зрозуміло, завжди були розумні лікарі, які брали обидва підходи, але, як правило, у практиці превалював який-небудь один. Як зберегти здоров'я? Як утримати прекрасне відчуття молодості, сили, радості життя? І чи можна це зробити? З давніх часів лікарі замислювалися над такого роду питаннями і пропонували різні рецепти продовження молодості, оздоровлення організму. Ці рецепти змінювалися у міру розвитку наукових знань про організм людини і про природу захворювань. Однак, зусилля медичної думки до останнього часу в основному були спрямовані на лікування вже наявних захворювань. Природні механізми збереження здоров'я, умови, що перешкоджають виникненню хвороби, вивчалися недостатньо. Майже не досліджувався стан передхвороби, коли людина ще не відчуває себе хворою, і їй здається, що вона здорова, але її організм став гірше справлятися зі звичними впливами різних шкідливих факторів.

Важко переоцінити значення сучасного виявлення стану передхвороби, а головне – значення профілактичних заходів, завдяки яким можна зберегти здоров'я і попередити розвиток багатьох захворювань: серцево-судинних порушень, нервово-психічних захворювань, хвороб опорно-рухового апарату тощо.

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходів для попередження захворювання. При цьому треба пам'ятати, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороби. Коли

людина здорова, вона насолоджується життям, у неї гарний настрій, висока працездатність.

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

Найбільш виправданий шлях збільшення адаптаційних можливостей організму, збереження здоров'я, підготовки особистості до плідної трудової, суспільно важливої діяльності – заняття хортингом.

Сьогодні ми навряд чи знайдемо освічену людину, яка б заперечувала велику роль хортингу, фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві. У спортивних клубах, незалежно від віку, займаються хортингом тисячі людей, з яких переважна більшість – діти і молодь. Спортивні досягнення для переважної більшості з них перестали бути самоціллю. Фізичні тренування стають каталізатором життєвої активності, інструментом прориву у сфері інтелектуального потенціалу і довголіття. Технічний процес, звільняючи працівників від виснажливих енергетичних затрат ручної праці, не звільнив їх від необхідності фізичної підготовки і професійної діяльності, але змінив завдання цієї підготовки.

В наші дні все більше видів трудової діяльності замість грубих фізичних зусиль вимагають точно розрахованих і точно скоординованих м'язових зусиль. Деякі професії пред'являють підвищені вимоги до психологічних можливостей людини, сенсорних можливостей і деяких інших фізичних якостей. Особливо високі вимоги пред'являються представникам технічних професій, діяльність яких вимагає підвищеного рівня загальної фізичної підготовленості. Однією з головних умов є високий рівень загальної працездатності, гармонійний розвиток професійних, фізичних якостей. Використовувані в теорії та методиці хортингу поняття про фізичні якості дуже зручні для класифікації різноманіття тренувальних засобів і, по суті, є критерієм якісної оцінки моторної функції людини. Виділяються п'ять основних рухових якостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Кожній з цих якостей притаманні свої структури і особливості, які в цілому характеризують фізичні особливості людини.

Охорона власного здоров'я – це безпосереднє завдання кожної людини. Людина не зможе перекласти його на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина хибним і неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20–30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – сама є творцем свого здоров'я, за яке треба боротися, і над яким треба працювати. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися хортингом або іншими видами спорту, дотримуватися правил особистої гігієни, – словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

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

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

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Тому значення хортингу в розвитку здорового способу життя школярів величезне.

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

Здоров'я виступає однією з найбільш значущих основ людського щастя, радості і благополуччя, тому проблема здоров'я – фундаментальна для всього людства. Вона завжди була і залишається у центрі уваги, пізнання і творчості людської діяльності.

Можливості хортингу в укріпленні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому здоров'я виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молодшої людини, а й успішність освоєння професії, плідність її майбутньої професійної діяльності.

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

Загальний фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, як природних, так і соціальних, але головне – він підлягає керуванню і координації. За допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ, оздоровчих методик хортингу, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку, можна в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму.

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

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

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

Рух є природною потребою організму людини. Він формує структуру і функції людського організму, стимулює обмін речовин і енергії в організмі, покращує діяльність серця і дихання, а також функції деяких інших органів, що відіграють важливу роль у пристосуванні людини до постійно змінюваних умов довкілля. Велика рухливість дітей і підлітків під час занять хортингом надає сприятливу дію на їх головний мозок, сприяючи розвитку розумової діяльності. Рухова активність, регулярні заняття хортингом – обов'язкова умова здорового способу життя.

Здоров'я є безцінним багатством людини. Найголовніше – захотіти бути здоровим. Здоров'я як капітал: його можна збільшити, його можна і прогуляти. Хочеш бути здоровим – живи правильно і будеш таким.

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

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

Здоров'я людини на 40 % залежить від способу життя, на 30 % від навколишнього середовища, на 20 % від генетичної спадщини, і лише на 10 % – від медичного обслуговування. Отже, людина має більші можливості для охорони свого здоров'я. Вона від природи може жити довго, якщо сама не буде скорочувати своє життя. Наш організм створений орієнтовно для 100 років життя і більше. Якщо ми повністю збалансуємо наше буття як у фізичному, так і в емоційному відношенні, то гранична тривалість життя цілком може піднятися до цього рівня і навіть більше. І якщо ми живемо менше, то це викликано не недоліками організму, а тим, як ми з ним поведомося. Нам говорять про природне старіння, ймовірно, це цілком справедливо. Але, швидке руйнування організму з роками відбувається в основному не тому, що ми старіємо, а тому, що ми неправильно старіємо. Наш організм не зобов'язаний так швидко старіти, як він зазвичай це робить. Швидкість старіння залежить від нас самих. Треба лише позбутися чинників, що прискорюють старіння, у тому числі – низької фізичної активності.

Для кожної людини, як і для всього суспільства у цілому, немає більшої цінності, ніж здоров'я. Проблему здоров'я людини необхідно

підняти на рівень існуючої сьогодні екологічної проблеми. Треба створити в суспільстві необхідність дбайливого відношення до людської екології. Говорячи про здоров'я, можна сказати, що здоровій людині потрібно все, весь світ, а хворій – одне здоров'я.

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

Виявлення та вивчення причин хвороб служать основою профілактики. Найчастіше хвороби виникають у результаті впливу зовнішніх факторів. Однак, хвороби можуть виникати і від внутрішніх причин, що лежать у самому організмі. Зовнішні чинники – переохолодження, перегрівання, радіація, недоїдання та інші, змінюють внутрішній стан організму, в результаті чого знижується імунітет, опірність до хворобливих чинників. Внутрішні причини хвороб пов'язують зі спадковістю, конституцією, реактивністю, імунітетом тощо.

Патологічний процес може розвиватися на різних рівнях: молекулярному, тканинному, органному, і нарешті, захопити всю систему. Слід зазначити, що в організмі всі клітини, тканини і органи нерозривно пов'язані. Тому немає місцевих хвороб, завжди хворіє весь організм. Звідси випливає основний принцип лікування – треба лікувати не хворобу, а хворого.

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

Серед різноманітних форм організації оздоровчих занять з хортингу в закладах середньої освіти особливе місце займають уроки фізичної культури і позаурочні секційні заняття. Вчитель за допомогою всіх форм навчальної і позакласної роботи має закласти

фундамент фізичної культури учням, вказати їм шляхи оволодіння знаннями, навичками й уміннями, необхідними для забезпечення здорового способу життя.

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

Мета монографії – сформувати у тренерів, викладачів, учнів хортингу глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання в області педагогічної, медичної та психологічної складової хортингу, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички в своїй педагогічній і навчальній діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування у дітей та молоді свідомого і відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації. Монографія має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, спортивно-підготовчий, медико-психологічний, соціальний, методично-фізіологічний та виховний компоненти.

Завданнями монографії визначено:

формування у педагогів та учнів ґрунтовні знання з хортингу як національного виду спорту України й оздоровчої системи особистості, однієї з дисциплін при підготовці фахівців з фізичної культури на кафедрі хортингу Університету державної фіскальної служби України;

створювати у тренерів і спортсменів хортингу систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання у необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані з впровадженням його в життя;

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

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

У результаті засвоєння матеріалу монографії тренери з хортингу, педагоги і учні **мають знати:**

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

суть поняття «цінності здорового життя»;

дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
основи раціонального харчування;
основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;
причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Тренери, педагоги з хортингу **мають вміти:**

оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження;

скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку;

обґрунтувати здоровий режим харчування;

використовувати нетрадиційні методи оздоровлення;

планувати навчальний матеріал і читати лекції з даного курсу в школі;

організувати оздоровчі тренування з хортингу в школі.

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

На теоретичних заняттях викладається матеріал з теорії і методики хортингу та питання збереження і покращання здоров'я людини. Учні школи та спортивних секцій з хортингу знайомляться з сучасними засобами оздоровлення, що характеризуються особливістю кожного з них. Особлива увага приділяється питанням профілактики порушень постави, розвитку серцево-судинних та інших захворювань засобами хортингу. Також висвітлюються питання методики організації та проведення оздоровчих тренувань.

Основна дидактична мета практичного заняття – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих на теоретичних заняттях та у процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення умінь і навичок, розвиток наукового мислення.

На практичних заняттях формуються уміння визначення рухової активності та складання індивідуальних оздоровчих програм. Учні знайомляться з сучасними методиками діагностики здоров'я та щоденниками самоконтролю.

У послідовності розташування розділів монографії для практичних занять закладена наступність дій тренера з хортингу, вчителя фізичної культури при реалізації його інструкторської функції щодо самостійного використання методики хортингу, фізичних вправ школярами в оздоровчому тренуванні. Формування таких умінь та навичок включає в себе використання різноманітних оздоровчих і виховних методик, які педагог підбирає самостійно.

Розділ 1

ЦІННІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА ЙОГО ОСВОЄННЯ

1.1. Цінності хортингу

Залучення спортсменів хортингу до фундаментальних культурних цінностей, до числа яких належить і морально-етична, і фізична культура, стає головним засобом досягнення мети виховної системи хортингу.

Цінності хортингу необхідно розглядати як єдність об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Найбільш значущими у формуванні ціннісних ставлень особистості до фізичної культури є:

- 1) цінності об'єктивних форм фізичної культури хортингістів:
 - матеріальні цінності (спортивні споруди, інвентар для фізкультурно-спортивної діяльності, предмети мистецтва);
 - історичні цінності (історії великих спортивних перемог, становлення виду спорту хортингу, діяльність видатних людей в галузі фізичної культури);
 - цінності – суспільні відносини (до спорту, до здоров'я, до персоналій-носіям фізичної культури);
 - інформаційні цінності (публікації, трансляції в ЗМІ та мережі інтернет).
- 2) цінності суб'єктивних форм фізичної культури хортингістів:
 - фізичні цінності (фізичний розвиток, стан організму в процесі фізкультурно-спортивної діяльності);

духовно-моральні цінності (наявність високого духовного ідеалу; життєва установка на служіння благородним цілям: Батьківщині, ближнім; естетичне ставлення до світу; дотримання принципів гуманізму, справедливості, честі; прагнення до саморозвитку; прийняття об'єктивних цінностей фізичної культури);

психічні цінності (знання про особливості рухової активності, функціонування організму людини, способи здоров'язбереження; міжособистісне спілкування; особисте самоствердження).

Крім того, до духовних цінностей хортингу відносяться накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях хортингу, фізичної культури і спорту, і що містяться в різних методичних ах, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правилах змагань.

Якою мірою ці цінності будуть освоєні в процесі тренувань та освіти окремим спортсменом хортингу, залежить від чинників і умов їх освоєння. Наприклад, хортинг для людини, яка не бажає ним займатися, навряд чи представляє якусь реальну цінність. Люди ж, долучені до хортингу, дані цінності освоюють, з користю застосовують, а по можливості і розвивають.

Ціннісне ставлення спортсмена до хортингу являє собою свідоме сприйняття особистістю об'єкта «вид спорту хортинг», що виражається в готовності і здатності використовувати його цінності з метою самовиховання і саморозвитку.

Ціннісне ставлення спортсмена до хортингу необхідно розглядати як інтеграцію більш приватних відносин до різних об'єктів фізичної культури, ситуацій, подій в області хортингу, тобто до об'єктивних і суб'єктивних форм фізичної культури засобами хортингу. Ставлення особистості до будь-якої конкретної цінності хортингу буде складатися з наступних компонентів: аксіологічного (наскільки значима для особистості дана цінність); інтелектуального (що знає особистість про цю цінність); емоційного (які емоції відчуває особистість при освоєнні даної цінності); діяльнісного (яких зусиль докладає особистість для оволодіння даною цінністю).

Високі духовні цінності (самоцінність людської особистості, пріоритет духовного над матеріальним, турбота про ближнього, духовно і фізично здорова сім'я) і моральні (почуття відповідальності у вирішенні особистих і суспільно значущих життєвих завдань) цінності в галузі хортингу є тією базисною основою становлення уявлень про здоровий спосіб життя, яка створює учню хортингу зразки ціннісного ставлення до хортингу як засобу фізичної культури людини. Відповідно складаються відносно стійкі зразки поведінки при використанні засобів хортингу для власного фізичного

вдосконалення. Наявність образу (зразка) є найважливішою умовою ефективності подальших виховних впливів щодо формування у спортсмена ціннісного відношення до хортингу (схема 1).



Схема. 1
Формування у свідомості спортсмена образу хортингу у вигляді духовно-моральних орієнтирів

Аксіологічний компонент являє собою сукупність відносно стійких цінностей хортингу. Суб'єктивне сприйняття і присвоєння цінностей спортсменом хортингу визначається багатством його особистості, розвиненим загальнокультурним мисленням і свідомістю, досвідом діяльності у сфері хортингу, наявністю індивідуальної системи

використання його засобів, відповідних спрямованості особистості, її інтересам, актуального стану психофізичних і функціональних можливостей і здібностей.

У процесі занять хортингом людина актуалізує лише ті його цінності, які набувають для неї життєвого і професійно необхідного сенсу. На цій основі у свідомості хортингіста формується образ культурної особистості майбутнього професіонала як сукупність цілей, ідей, установок, коригуючих індивідуальний досвід культурної практики і пов'язані з ними переживання, переконання, зв'язки і відносини. Асимілюючи і перетворюючи суспільно необхідні і соціально-групові цінності, хортингіст будує власну систему цінностей, елементи якої набувають вигляду аксіологічних функцій.

Цінності хортингу можуть бути диференційовані з таких підстав, які наведено нижче.

Цінності-цілі хортингу – розкривають значення і сенс індивідуальних цілей включення у систематичну фізкультурно-спортивну діяльність і досягнення високих спортивних результатів за допомогою її культурної стратегії і тактики життєдіяльності, успішності реалізації професійних планів і намірів психічного і фізичного благополуччя, збереження і зміцнення здоров'я тощо.

Цінності-знання хортингу – визначають впорядковану систему теоретико-методологічних, науково-практичних (філософських, соціологічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних) і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів сполученого функціонування фізичної культури всього суспільства і особистості хортингіста, вміння їх адаптивного, творчого використання для особистісного та професійного самовдосконалення при виконанні тренувальної, навчальної, професійної та соціокультурної діяльності.

Цінності-засоби хортингу – створюють основу для досягнення цінностей-цілей: оволодіння закономірностями, принципами, засобами, формами, методами, прийомами та умовами їх використання в фізкультурно-спортивній діяльності у системі хортингу для розвитку творчої індивідуальності у самозміні, самонавчанні, самовихованні, у досягненні необхідного психоемоційного стану, культури міжособистісного спілкування, в оцінці і контролі за ефективністю їх використання тощо.

Цінності-відносини хортингу – характеризують людину як активного суб'єкта діяльності системи хортингу з певним мотиваційно-особистісним ставленням до самого себе, професійної діяльності, до природного і соціального середовища, в яких здійснюється його фізкультурно-спортивна діяльність, а також ставлення до її учасників.

Цінності-якості хортингу – розкривають значення і сенс придбання, розвитку, виховання і корекції різноманіття взаємопов'язаних якостей і властивостей особистості (індивідуальних, психофізичних, комунікативних, статусно-позиційних, діяльнісно-професійних), які забезпечують людині повноцінне самовираження і самореалізацію в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах при виконанні фізкультурно-спортивної діяльності у системі хортингу, професійної та життєдіяльності в цілому.

Виділені групи цінностей хортингу утворюють систему як змістовну основу фізичної культури особистості людини. Очевидний зв'язок між групами цінностей хортингу: цінності-цілі визначають характер цінностей-знань і цінностей-засобів; цінності-відносини визначаються характером цінностей-цілей і цінностей-якостей тощо. Система цінностей хортингу є основою і критерієм прийняття або неприйняття спортсменом хортингу нових або раніше вироблених цінностей. Чим багатше світ цінностей спортсмена хортингу, тим ефективніше і цілеспрямованіше йде у нього відбір і приріст нових цінностей, їх перехід у мотиви поведінки і діяльність.

Ціннісні орієнтації хортингістів на здоровий спосіб життя і їх відображення в життєдіяльності

Вивчення ціннісних орієнтацій хортингістів на здоровий спосіб життя дозволяє виділити серед них умовно чотири групи. **Перша група** включає в себе абсолютні, загальнолюдські цінності, які отримали у спортсменів оцінку величезного значення (від 70 до 90 %). До них відносяться: вдале сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі і зібраність, вміння спілкуватися, володіння красою і виразністю рухів. **Друга група** «переважних цінностей» (від 60 до 70 %) – гарна статура і фізичний стан, авторитет серед оточуючих. **Третя група** цінностей отримала найменування «суперечливих» за те, що в них одночасно представлені ознаки великого і невеликого значення (від 40 до 60 %). Вона включає наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття хортингом, хороший рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок. **Четверта група** цінностей названа «приватними», оскільки її змісту хортингісти надають невелике значення (від 20 до 30 %) – знання про функціонування людського організму, фізична підготовленість до обраної професії, громадська активність.

Менше половини хортингістів має певні уявлення про тісний взаємозв'язок загальної та фізичної культури в своєму особистісному розвитку і відповідно до цього приймають поведінкові рішення.

Серед причин неуваги до підтримки свого фізичного стану хортингістами відзначається нестача часу (20 % жінок і 40 % чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (15 % жінок і 25 % чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливості до себе хортингістів в організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові початки.

Турбота про свій фізичний стан відрізняється у жінок і чоловіків. У жінок це проявляється в підтримці «зовнішніх» форм стану (пропорції статури – 30 %, співвідношення зросту і маси тіла – 55 %, особливості фігури); у чоловіків відзначена турбота про розвиток мускулатури – 70 %, пропорцій статури – 60 %, фізичних якостей – 50 %. Ці факти свідчать про необхідність більш диференційованого підходу до методик хортингу для осіб різної статі.

Шлях до загальнокультурного розвитку, а, отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями, але хортингістам шкільного віку не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їх поповнення і розширення.

Особисте ставлення хортингістів до здоров'я як умова формування здорового способу життя

Ставлення спортсменів хортингу до здоров'я обумовлене об'єктивними обставинами, в тому числі вихованням і навчанням. Воно проявляється в діях і вчинках, думках і судженнях хортингістів щодо факторів, які впливають на їх фізичне і психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення до здоров'я на адекватне (розумне) і неадекватне (безтурботне), ми тим самим умовно виділяємо два діаметрально протилежних типи поведінки спортсмена по відношенню до факторів, що сприяють або загрозливі його здоров'ю.

Кожна людина хоче бути здоровою. Однак навіть у ситуації хвороби люди нерідко поведуться неадекватно до свого стану, не кажучи вже про те, що в разі відсутності хвороби вони далеко не завжди дотримуються санітарно-гігієнічних вимог. Очевидно, причина невідповідності між потребою у здоров'ї і його дійсною повсякденною реалізацією людиною полягає в тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось безумовно дане, як само собою зрозумілий факт, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але подібно кисню, відчувається лише у ситуації його дефіциту. Чим адекватніше відношення людини до здоров'я, тим інтенсивніше турбота про нього.

Має сенс виділити два типи орієнтації (відношення) до здоров'я. Перший – в охороні здоров'я орієнтований, перш за все на зусилля

самої людини, або умовно «на себе». Другий переважно «зовнішній», коли зусиллям людини відводиться другорядна роль. До першого типу відносяться, в основному, особи з гарною самооцінкою здоров'я; вони є переважно *інтеріалами*, яких характеризує схильність приписувати відповідальність за результат своєї діяльності власним зусиллям і здібностям. До другого типу відносяться особи переважно з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я, *екстеріали*, що приписують відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам. Отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з її особистісними якостями. Звідси випливає, що виховання у хортингістів адекватного ставлення до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому і передбачає відмінності у змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів.

1.1.1. Виховання загальної культури хортингістів

Мораль, як форма суспільної свідомості, є зводом правил, норм, вимог, які регулюють відношення і взаємодію учнів хортингу, їх поведінку.

Поведінку хортингістів оцінюють за ступенем відповідності певним правилам. Ці правила дозволяють оцінити вчинок і прийти до єдиної думки: добре чи погано вчинила людина. Правило, що має загальний характер, тобто поширюється на багато однакових вчинків, називають моральною нормою. Норма визначає, як хортингіст має чинити в тій чи іншій конкретній ситуації. Норми можуть спонукати хортингістів до певних вчинків і дій, а можуть і забороняти їх.

Залежно від сфер відносин між людьми (професійна, сімейна, міжнародна та інші) норми об'єднуються в групи і регулюються вихідним началом тієї чи іншої сфери – моральними принципами. Так, норми взаємин у педагогічному середовищі Української федерації хортингу і взагалі системи хортингу регулюються принципами гуманізму, демократизму між представниками різних національностей – принципами взаємоповаги, партнерства.

Поняття моралі, що мають загальний характер, тобто охоплюють не окремі відношення, а всі сфери взаємин, і спонукають хортингістів скрізь і всюди керуватись ними, мають назву **моральні категорії**. До них належать такі категорії, як справедливість, доброта, обов'язок, гідність, честь, щастя та інші чесноти. Суспільство та система хортингу виробляє для хортингістів **зразок моральної поведінки** –

моральний ідеал, до якого повинні прагнути всі, вважаючи його розумним, красивим, корисним.

Моральні правила, норми, принципи, категорії, ідеали виступають як форма суспільної моральної свідомості. Індивідуальна мораль з позицій науково-матеріалістичної концепції детермінована суспільством, однак людина вільна у виборі норм поведінки і повинна відповідати за свій вибір.

Моральна культура хортингіста – це засвоєння особистістю моральних норм, принципів, категорій, ідеалів суспільства на рівні власних переконань, дотримання їх як звичних форм особистої поведінки.

Структуру моральної культури хортингіста складають знання, почуття, відношення, поведінка. Тому змістом виховної роботи тренера з хортингу, вчителя, класного керівника щодо становлення моральної культури учнів хортингу є формування у них системи моральних знань, почуттів, ставлень, поведінки.

Моральний розвиток особистості проходить три стадії. На доморальному рівні дитина виконує вимоги, боячись покарання. На конвенційному рівні дотримання моралі визначається намаганням належати групі, суспільству, відповідати їх вимогам з метою самозбереження. Третій рівень морального розвитку автономний: людина добровільно обирає моральну поведінку, бо переконана, що жити їй потрібно згідно норм, прийнятих нею добровільно.

Педагогіка і психологія хортингу трактують процес морального розвитку аналогічно. Відмінністю є те, що розвиток розуміють не як спонтанний, генетичний рух, а як результат соціального і педагогічного впливу.

Зміст морального виховання учнів хортингу передбачає утвердження принципів загальнолюдської моралі – правди, справедливості, патріотизму, доброти, працелюбності та інших добродієв на національному ґрунті.

Система хортингу ставить надзвичайно високі вимоги до морального ставлення людини до себе – порядність, чесність, совісність, правдивість, справедливість, працелюбність, гідність, честь, дотримання слова, вірність (громадянська, товариська і подружня); до інших людей – повага до старших, свого родоводу, тактовність, толерантність, ствердження гуманних стосунків, гостинність; до праці – повага, любов до вільної праці, чесна праця, шана праці, побожне ставлення до хліба, відданість отчій землі. Ці ідеї, ідеали, погляди, норми поведінки, збагачені тисячолітнім досвідом мудрості українського народу, несуть могутній моральний

потенціал, який слугує успішному засвоєнню загальнолюдських цінностей учнями хортингу.

На морально-етичне виховання у системі хортингу впливає дві морально-ціннісні концепції: духовна і концепція вільного західного світу. Духовне виховання передбачає знання учнями хортингу історії та філософії хортингу, хортинської моралі, філософії буття людини, мистецтва, навчання індивідуальному духовному досвіду. Значна частина провідних педагогів заходу, а також педагоги України, вважають, що в основі морального виховання мають бути людські цінності, свідомість, позитивна етика та мораль.

Зміст морального виховання у системі хортингу визначений в цілому цінностями прогресивної західної цивілізації. Школа хортингу формує ряд моральних якостей за допомогою так званої поведінкової методики виховання. Ця методика передбачає вільну ігрову обстановку, співробітництво хортингістів і наставників, у якому формуються комунікативні навички, уміння взаємодіяти, приймати рішення, розв'язувати життєві проблеми, обирати цінності.

Формування моральної культури хортингістів здійснюється у різноманітних видах діяльності: спортивній, навчальній, трудовій, громадсько-корисній, особливо таких її видах, де учні хортингу поставлені в ситуації безпосереднього вияву турботи про інших, надання допомоги і підтримки, захисту слабшого, молодшого, хворого, дитини тощо.

До форм морального виховання хортингістів відносять спеціальні тренувальні заняття, уроки, етичні бесіди, відверті розмови, диспути, лекції, тематичні вечори, зустрічі свят народного календаря, благодійні заходи, створення альманахів з історії родоvodu, вечорниці тощо.

1.1.2. Формування морально-етичних цінностей у хортингістів

Глибинний зміст виховання у системі хортингу – це науково обґрунтована система загальнокультурних і національних цінностей та відповідна сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства і держави, інших людей, природи, мистецтва, самої себе. Система цінностей і якостей особистості розвивається і виявляється через її власне ставлення.

Ціннісне ставлення хортингістів до суспільства і держави виявляється у патріотизмі, національній самосвідомості, правосвідомості, політичній культурі та культурі.

Ціннісне ставлення до людей виявляється у моральній активності особистості, прояві чуйності, чесності, правдивості, працелюбності, справедливості, гідності, милосердя, совісті, терпимості до іншого, миролюбності, доброзичливості, готовності допомогти іншим, обов'язковості, добросовісності, ввічливості, делікатності.

Ціннісне ставлення хортингістів до природи формується у процесі екологічного виховання і виявляється у таких ознаках: усвідомленні функцій природи в житті людини, самоцінності природи; почутті особистої причетності до збереження природних багатств, відповідальності за них; здатності особистості гармонійно співіснувати з природою.

Ціннісне ставлення учнів хортингу до мистецтва формується у процесі естетичного виховання і виявляється у відповідній ерудиції, широкому спектрі естетичних почуттів, діях і вчинках, пов'язаних з мистецтвом. Особистість, якій властиве це ставлення, володіє системою елементарних мистецьких знань.

Ціннісне ставлення хортингістів до праці є важливою складовою змісту виховання особистості. Воно передбачає усвідомлення учнівською молоддю соціальної значущості праці, розвинену потребу в трудовій активності, ініціативність, схильність до підприємництва; розуміння економічних законів і проблем суспільства та засобів їх розв'язання, готовність до творчої діяльності.

Ціннісне ставлення до себе передбачає сформованість у зростаючої особистості хортингіста вміння цінувати себе як носія фізичних, духовних та соціальних сил. Воно є важливою умовою формування в учнівської молоді активної життєвої позиції.

Ціннісне ставлення спортсмена хортингу до свого фізичного «Я» – це вміння особистості оцінювати свою спортивну підготовленість, зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати сили після фізичного навантаження, вольові риси.

Ціннісне ставлення хортингіста до свого психічного «Я» передбачає вихованість у нього культури пізнання власного внутрішнього світу – думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень.

Ціннісне ставлення до свого соціального «Я» виявляється у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей.

Моральне виховання хортингістів – виховна діяльність клубу хортингу, школи, сім'ї з формування в учнів моральної свідомості, розвитку морального почуття, навичок, умінь, відповідної поведінки.

Морально-етичне виховання хортингістів розпочинається в сім'ї, продовжуючись у процесі соціалізації особистості. Його основу складають загальнолюдські та національні цінності, моральні норми, які є регуляторами взаємовідносин у суспільстві. Серед таких норм – гуманізм і демократизм, що відображаються в ідеалі вільної людини з високорозвиненим почуттям власної гідності, поваги до гідності іншої людини. Моральне виховання передбачає формування у хортингістів почуття любові до батьків, Вітчизни, правдивості, справедливості, чесності, скромності, милосердя, готовності захищати слабших, шляхетного ставлення до жінки, благородства, інших чеснот.

Морально-етичне виховання у системі хортингу характеризують поняття: мораль, моральний ідеал, моральний кодекс, моральні норми, моральні переконання, почуття та якості.

Мораль – система ідей, принципів, законів, норм і правил поведінки та діяльності, які регулюють гуманні стосунки між людьми.

Мораль виконує пізнавальну, оціночну, виховну функції, а її складовими є моральна свідомість, моральна діяльність, моральні відносини. Норми і принципи моралі, моральні ідеали та почуття становлять систему моралі, яка складає основу, життєву позицію особистості.

Моральний ідеал – образ, що втілює в собі найвищі моральні якості, є взірцем, до якого слід прагнути.

Це той взірець моральної досконалості, який спонукає хортингістів до саморозвитку і на який зорієнтований виховний процес всієї системи хортингу.

Моральна норма – вимога, яка визначає обов'язки хортингістів щодо навколишнього світу, конкретні зразки, які орієнтують поведінку особистості, дають змогу оцінювати й контролювати її.

Возведена в систему сукупність загальнолюдських моральних норм хортингістів утворює «Етичний кодекс хортингу». Якщо мораль є суб'єктивним уявленням хортингіста про добро та зло, то практична його діяльність щодо творення добра, спонукана внутрішніми мотивами («голосом совісті») постає як моральність.

Моральність – втілення у практичній діяльності хортингістів моральних переконань, моральних ідеалів, норм, почуттів та принципів. Моральні переконання – стійкі, свідомі моральні уявлення людини (норми, принципи, ідеали), відповідно до яких вона вважає за потрібне діяти так і не інакше. Моральні почуття – стійкі переживання у свідомості хортингіста, які є основою його

вольових реакцій у різних ситуаціях, його суб'єктивне ставлення до себе, інших людей, окремих явищ суспільного життя, суспільства загалом. Моральні якості – типові риси поведінки особистості.

Основу морального виховання становить етика (від грец. *ethika* – звичка, звичай) – філософська наука про мораль, її природу, структуру та особливості походження й розвитку моральних норм і взаємовідносин між людьми. Вона досліджує моральні категорії, в яких втілені моральні принципи, норми, оцінки, правила поведінки. Сукупність етичних проблем охоплюють питання про те, як має чинити людина (нормативна етика), а також теоретичні питання про походження і сутність моралі.

Дисциплінованість, організованість – суттєві ознаки моральної вихованості та культури хортингістів. Основою дисципліни є поєднання методів переконання з метою формування свідомості і розумної вимогливості.

Це суттєва передумова для опанування вміннями і звичками моральної поведінки.

Основні якості моральності формуються в ранньому дитинстві на основі так званого соціального успадкування. Вирішальною у цьому є роль батьків: їх поведінка, цілеспрямований вплив на особистість дитини. Особливо важливо задіяти в моральному вихованні можливості усіх соціальних інституцій:

- клубу, федерації хортингу, де тренується і виховується спортсмен; сім'ї, цілеспрямований вплив її на формування моральних цінностей дитини;

- педагогічну діяльність дошкільних виховних закладів;

- освітньо-виховну діяльність загальноосвітніх навчально-виховних закладів (шкіл, ліцеїв, гімназій);

- діяльність професійних навчально-виховних закладів (професійно-технічних училищ, закладів вищої освіти);

- засобів масової інформації (радіо, телебачення, кіно, газет тощо);

- діяльність мистецьких закладів (театрів, музеїв, консерваторій, клубів, будинків культури тощо);

- соціально-виробничу діяльність громадян на підприємствах, в організаціях.

У морально-етичному вихованні, як і будь-якому іншому різновиді виховання, не можна абсолютизувати або недооцінювати жодного із засобів. Тільки оптимальне їх поєднання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів хортингу забезпечить очікуваний результат. Головне – забезпечити цілеспрямованість, єдність й узгодженість дій усіх соціальних інституцій, які мають вплив на особистість.

Дотримання моральних норм співжиття потребує самоорганізації, самодисциплінованості хортингіста. У її формуванні велике значення має навчально-виховний процес у клубі хортингу. Спортивна дисципліна – це дотримання учнями спортивної секції хортингу правил поведінки в закладі та за його межами, чітке й організоване виконання ними своїх обов'язків, дотримання традицій тощо.

Свідома дисципліна учня хортингу виявляється в суворому, неухильному виконанні суспільних принципів і норм поведінки, ґрунтується на почутті обов'язку та відповідальності.

Обов'язок – усвідомлення особистістю громадських і моральних вимог.

Відповідальність хортингіста – якість особистості, що характеризується прагненням і вмінням оцінювати свою поведінку з точки зору користі або шкоди для суспільства, порівнювати свої вчинки з суспільними нормами, законами.

У вихованні в учнів хортингу свідомої дисципліни, почуття обов'язку і відповідальності важливою є спільна робота тренерів, вчителів і вихователів, спрямована на засвоєння учнями правил поведінки в спортивній секції, школі, їх прав та обов'язків, формування в них потреби постійно дотримуватися їх, створення оптимальних умов для свідомої діяльності, а головне – постійний тактовний контроль за поведінкою хортингістів, чіткі та безкомпромісні вимоги.

Вимогливість і суворість тренера, вчителя мають бути доброзичливими. Він повинен розуміти, що учень може робити помилки через брак життєвого досвіду або з інших причин. Тому педагог хортингу має вміти прощати помилки, допомагати спортсменам знаходити оптимальні рішення у складних життєвих ситуаціях.

Для досягнення цілеспрямованого педагогічного впливу на учнів хортингу, тренер, педагог має володіти методами організації їх діяльності. Вони дають змогу спиратися на безпосередню участь хортингіста у повсякденній діяльності, її стосунки з оточенням, емоційну сферу спілкування. Втілюючись у будь-якому виді діяльності, такі методи є джерелом морального досвіду, формування моральних мотивів поведінки у спортсменів хортингу.

До цієї групи методів належать: педагогічна вимога, громадська думка, вправи і привчання, прогнозування, створення виховних ситуацій.

Педагогічна вимога тренера з хортингу – педагогічний вплив на свідомість учнів з метою спонукати їх до позитивної діяльності або гальмування негативних дій і вчинків.

Без щирої, переконливої, гарячої і рішучої вимоги не можна починати виховання колективу хортингу. Вимога впливає не тільки

на свідомість, а й активізує волюві якості хортингістів, перебудовує мотиваційну і почуттєву сфери діяльності в потрібному напрямі, сприяє виробленню позитивних навичок і звичок поведінки.

З дорослішанням учнів хортингу, відповідно мають зростати вимоги до них. Ігнорування цього не сприяє становленню особистості. Водночас вимога має бути справедливою. За такої умови хортингіст без спротиву сприйматиме її та зацікавлено виконуватиме. Завищена, дріб'язкова, формальна або суб'єктивістська, яка є наслідком особистих примх педагога хортингу, вимога втрачає мобілізуючу роль, виховне значення, сприймається як несправедливість, результат упередженого ставлення. Ефективність вимоги залежить і від того, наскільки систематичною і послідовною вона є. За чітких умов формулювання хортингісти постійно намагатимуться дотримуватися її, навіть якщо ніхто не нагадуватиме їм про це. Непослідовність, різноспрямованість вимог лише дезорієнтовуватиме їх.

Громадська думка є також методом виховного впливу і результатом виховання. Особиста думка є складовою громадської. Тому основним завданням при використанні цього методу є формування думки хортингіста: системи поглядів, оцінних суджень, уміння висловлюватися, вести полеміку, критикувати і сприймати критику, прислухатись до думки інших, зіставляти, аналізувати їх, захищати свою думку і на цій основі втілювати її в загальну, відповідно вирізняючись на фоні загального судження як індивідуальність. За цієї умови громадська думка виконує формувальну, виховну функцію.

Громадська думка є опорою у намаганні педагогічного колективу хортингу утверджувати норми моралі, сприяє активізації дій учнівського колективу спортивної секції хортингу, допомагає усвідомити хортингістам значення певного виду діяльності, підвищує її ефективність, робить набутком усього колективу кращі зразки поведінки. Вона має бути колективною вимогою, формуватися заздалегідь, не чекаючи прояву негативного явища, бути спрямованою на тих, хто з нею рахується. Її обережно використовують до учнів з підвищеною емоційністю (не критикувати, а показувати вихід зі складного становища).

Ефективність використання громадської думки як виховного методу системи хортингу залежить від макросфери (соціальної дійсності, засобів масової інформації) та мікросфери (колективу, групи, окремої особистості), а також особливостей діяльності колективу хортингу, індивідуально-психологічних характеристик учнів, які складають цей колектив.

Існують різні способи формування громадської думки. Найпоширенішим є забезпечення єдиних педагогічних вимог до хортингістів. Доцільно стимулювати учнів у культурі формулювання своєї думки (дипломатичність, коректність), критично, самостійно оцінювати думки та явища, аргументовано обстоювати власну позицію тощо.

Вправляння – виконання хортингістом певних дій з метою вироблення і закріплення необхідних навичок та позитивних форм поведінки.

У навчальному закладі хортингіст щоденно вправляється у виконанні розпорядку дня і вимог шкільного режиму, навчальній і трудовій діяльності. Якщо у кожній сфері життєдіяльності він відчуватиме чіткі вимоги щодо виконання своїх обов'язків, це створить умови для щоденного вправляння в позитивній поведінці, вироблятиме у нього відповідні навички і звички.

На практиці неможливо заздалегідь змодельовати виховні ситуації на всі випадки життя. Але слід подбати про достатню кількість доступних вправ для формування потрібних навичок і вмінь поведінки хортингістів.

У педагогічній практиці хортингу не завжди є можливість і потреба очікувати, поки учень сам почне свідомо виконувати вимоги, яких він повинен дотримуватись з першого дня перебування у клубі хортингу. Поки він усвідомить доцільність, справедливність і необхідність вимог, почне дотримуватися їх, його слід тактовно і неухильно привчати належно поводитися в конкретних життєвих ситуаціях. На перший план у таких ситуаціях виходить метод привчання.

Привчання – організація планомірного і регулярного виконання хортингістами певних дій з метою перетворення їх на звичні форми суспільної поведінки.

Методи вправ і привчання взаємозв'язані, адже спрямовані на засвоєння хортингістами соціального досвіду, формування у них системи вмінь і навичок. Практика свідчить, що особистість швидко засвоює норми і правила поведінки у суспільстві, але в конкретній діяльності учні хортингу відчувають значні труднощі через брак умінь і навичок. Тому у вихованні потрібна система доцільних вправ, спрямованих на створення виховних ситуацій, які мають конкретний життєвий сенс. Наприклад, не можна виховати в хортингіста почуття сміливості лише через заучування поняття «сміливість». Потрібна система вправ, спрямованих на подолання внутрішніх бар'єрів страху в конкретних ситуаціях.

Вправління учня хортингу в позитивних діях і вчинках відбувається і завдяки використанню доручень хортингістам, виконання яких, потребуючи відповідних дій, вчинків, формуватиме у них відповідні навички і звички.

Застосування цього методу передбачає врахування індивідуальних особливостей хортингістів. Добираючи доручення, дбають, щоб його виконання сприяло розвитку у спортсменів потрібних якостей. Наприклад, неорганізованим дітям доручають організувати справу, яка потребує ініціативи, зібраності. Одержавши доручення, учень хортингу повинен усвідомити його важливість для колективу і для себе щодо самоорганізації та самоактивізації. Але доручення має бути адекватним його можливостям. Надто спрощене завдання викликає надмірну впевненість, непосильне – підриває віру у власні сили і можливості. З часом доручення ускладнюють за змістом і методикою його виконання. Тренер з хортингу не тільки доручає учневі певне завдання, а й допомагає йому їх виконувати, доводити справу до кінця.

За тривалістю доручення поділяють на постійні та епізодичні. Постійні доручення доцільно давати хортингістам, які мають необхідний досвід у їх виконанні, розвинене почуття відповідальності.

Ефективність доручення як методу виховання значною мірою залежить від організації контролю за його виконанням. Недостатній контроль сприяє формуванню безвідповідальності. Контроль може бути індивідуальним з боку педагога або фігурувати у формі звіту хортингіста на зборах колективу, засіданні його активу. Важливо, щоб якість виконання доручення, старання учня при цьому були адекватно оцінені.

Прогнозування – передбачення ситуацій (обставин, процесів, явищ, подій), які раніше не мали місця, але можливі у перспективі.

Прогнозування здійснюють в усіх сферах діяльності (спортивній, сімейно-побутовій, науковій, економічній тощо). Воно виражається у проектуванні, моделюванні, плануванні, висуненні гіпотез, різноманітних передбачень, сприяє досягненню певної мети, результат якої залежить від мудрості та досвіду прогнозіста.

Під час прогнозування важливо враховувати інтереси, потреби, нахили кожного хортингіста. Якщо життя дітей насичене цікавими справами, всі вони згідно з їх інтересами визначають улюблені справи. Поступово учень хортингу сам навчиться передбачати індивідуальні перспективи. Прагнення до досягнення перспектив наповнює життя хортингістів доцільним змістом, формує в них внутрішню потребу дотримуватись правил суспільної поведінки.

Комплексний підхід до формування морально-етичних цінностей спортсменів хортингу

У практичній технології ідея цілісності виховного процесу системи хортингу реалізується шляхом комплексного підходу. Комплексність – це єдність цілей, завдань, змісту, методів і форм виховного впливу і взаємодії. Комплексний підхід до виховання хортингістів виконує одночасно декілька функцій:

1) орієнтує побудову системи виховання на цілісну особистість, а не на окремі її якості;

2) сприяє всебічному розвитку особистості, який є результатом комплексного вирішення виховних завдань;

3) сприяє гармонійному розвитку особистості шляхом здійснення єдності і взаємозв'язку всіх напрямів виховання, їх певного співвідношення і супідрядності;

4) сприяє ефективності виховання: одночасне вирішення не однієї, а декількох виховних завдань, природно, піднімає його результативність.

Між виховними впливами існують десятки, сотні, тисячі залежностей і обумовленостей. Ефективність виховання хортингістів врешті-решт визначається тим, що ці залежності й обумовленості враховуються, точніше, здійснюються на практиці.

Технології виховання системи хортингу реалізують основні функції комплексного підходу за такими ознаками:

1. Вплив на свідомість, почуття і поведінку хортингістів.

2. Органічне поєднання виховання (зовнішнього педагогічного впливу) і самовиховання особистості.

3. Єдність та координація виховних зусиль усіх соціальних інститутів і об'єднань, які займаються вихованням хортингіста: сім'ї, школи, колективів і груп, засобів масової інформації, літератури, мистецтва, органів правопорядку тощо.

4. Використання системи конкретних виховних справ, які одночасно вирішують завдання інтелектуального, фізичного, патріотичного, морального, естетичного й екологічного виховання хортингістів у єдиному виховному процесі.

5. Системний підхід до процесу виховання – послідовності і супідрядності всіх компонентів виховання, їх взаємозв'язків і взаємовпливу.

6. Урахування зовнішніх і внутрішніх факторів, які сприяють чи перешкоджають одержанню найоптимальніших результатів виховної роботи. У виховному процесі, що протікає у формі взаємопов'язаної діяльності тренерів з хортингу і спортсменів, у ролі таких причин (факторів) виступають:

а) уже сформований спосіб життя хортингіста, який може сприяти розвитку запланованих якостей або (за певних умов) перешкоджати йому;

б) умови життя, які спричиняють становлення певного способу життя у межах різних регіонів: національні особливості (національна психологія, характер, свідомість, світогляд) найближчого оточення хортингіста; традиції, звичаї, обряди; особливості географічного і природного середовища;

в) засоби масової інформації і популяризації;

г) рівень розвитку й умови життя колективу хортингу, які безпосередньо впливають на особистість спортсмена (виховна система, що склалася у ньому, громадська думка, ціннісні орієнтації, моральні норми, психологічний клімат);

д) норми взаємин, що склалися у первинних колективах, позиція учня у системі колективних відносин;

е) індивідуальні особливості хортингіста.

1.1.3. Здоров'я в ієрархії цінностей хортингіста

Збереження і відтворення здоров'я знаходиться в прямій залежності від рівня культури спортсмена хортингу. Рівень його культури відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самої себе. У культурі проявляється діяльний спосіб освоєння хортингістом зовнішнього і внутрішнього світу, його формування та розвитку. Культура має на увазі не тільки певну систему знань про здоров'я, але і відповідну поведінку щодо його збереження і зміцнення, засноване на моральних засадах.

Здоров'я – це природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, яка займає верхню сходинку на ієрархічній драбині цінностей хортингіста, а також у системі таких категорій його людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. У міру зростання добробуту населення, задоволення його природних первинних потреб (в їжі, житлі тощо), відносна цінність здоров'я дедалі більше зростатиме.

Можна виділити три рівні цінності здоров'я хортингіста: біологічний – початкове здоров'я, що припускає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію; соціальний – здоров'я як міра соціальної активності, діяльного відношення учня хортингу до світу; особистісний (психологічний) – здоров'я як заперечення хвороби в сенсі її подолання.

За даними наших досліджень, які були проведені Українською федерацією хортингу у 2018 році (загалом 5500 респондентів) 54,2 % з них

вважають, що «здоров'я – найголовніше в житті», 35,7 % – «здоров'я – необхідна умова повноцінної життєдіяльності», тобто 9,9 % з числа опитаних відносять здоров'я до числа найважливіших і необхідних цінностей життя, 2,9 % опитаних висловлюють судження «є й інші цінності, які також важливі для здоров'я» (на думку 2,3 %, існують цінності, заради яких можна поступитися здоров'ям, 4,6 % за «краще жити не думаючи про здоров'я»).

Здоров'я, будучи якісною характеристикою особистості, сприяє досягненню багатьох інших потреб і цілей. Виявлено, цінність здоров'я як засобу досягти інших життєвих цілей для респондентів важливіше, ніж цінність здоров'я як засобу прожити найбільш тривале і повноцінне на всіх етапах життя. Ці дві характеристики здоров'я як соціальної цінності знаходяться в суперечності один з одним.

Безумовно, протиріччя між досягненням матеріального благополуччя і необхідністю бути здоровим вирішується на шляху вдосконалення об'єктивних умов життєдіяльності хортингістів. Але не менш важливі власні установки і стереотипи щодо реального ставлення до свого здоров'я як до невиліковної цінності.

Ці факти дозволяють зробити висновок, що практичні заняття хортингом як засобом фізичного виховання не гарантують автоматично збереження і зміцнення здоров'я хортингістів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить регулярних занять хортингом, а також оздоровчим факторам.

З усього вище сказаного можна зробити висновок: здоровий спосіб життя – це цілісна, логічно взаємопов'язана, продумана і спланована система поведінки людини, якої вона дотримується не за примусом, а з задоволенням і яка, на її думку, дасть позитивні результати у збереженні і зміцненні здоров'я. Необхідно відзначити, що основні складові здорового способу життя носять загальний характер, і мають ряд специфічних напрямів, пов'язаних з проблемами віку.

Треба відзначити, що здоровий спосіб життя – це динамічна система поведінки людини, заснована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на її здоров'я, і вибір алгоритму поведінки, максимально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я, і постійне коригування своєї поведінки з урахуванням набутого досвіду та вікових особливостей. Суть такої поведінки аж ніяк не фанатичне слідування якимось установкам здорового способу життя. Природно перебудова своєї поведінки завжди вимагає додаткових зусиль, але все повинно робитися із задоволенням. Приємного від витрачених зусиль має бути стільки, щоб зусилля не виявилися марними. Щоб створювана система здорового способу життя мала привабливість, необхідно бачити кінцеву мету зусиль. Здоровий спосіб життя – це

система поведінки людини для досягнення благополуччя для себе, сім'ї і держави. Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки, і вибір цього шляху має зробити кожна людина сама. Допомогти дітям в усвідомленні цієї відповідальності – ще один напрям у навчанні здоров'ю, ще один потенціал, який недостатньо використаний. У дітей є потреба у знаннях про здоров'я та здоровий спосіб життя. І ми повинні дати їм ці знання і навчити їх ними користуватися. Необхідно навчити їх мати чітко сформульовану мету життя і володіти психологічною стійкістю в різних життєвих ситуаціях. Вони повинні знати форми своєї поведінки, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Виробити у хортингістів позитивне ставлення до життя, навчити їх бути господарем свого життя, розвинути в них почуття самоповаги. А все це входить у зміст здорового способу життя. І як тільки люди усвідомлюють це, розуміють правильність цього шляху, тоді їм легко буде дотримуватися цих правил, спираючись на отримані знання.

Необхідно бути оптимістом, рухаючись шляхом зміцнення здоров'я, ставити перед собою досяжні цілі, не драматизувати невдачі і радіти своїм успіхам.

Одним з важливих і принципових факторів при виборі професії також є здоров'я. Здоров'я – це такий стан організму, при якому функції всіх його органів і систем знаходяться у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку і збереження фізіологічних, психологічних і соціальних функцій. Фізичне здоров'я – найважливіша складова частина будь-якого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Адже не дарма політики, педагоги, психологи так багато говорять про фізичний і моральний стан нації.

Зниження здатності організму пристосовуватися до звичайних умов і подразників супроводжується розвитком не властивих здоровому організму функціональних і структурних змін – хвороби. Хвороба – це порушення нормальної діяльності організму під впливом пошкоджень, що порушують динамічну рівновагу між організмом і навколишнім середовищем. Між здоров'ям і хворобою немає чіткої грані, однак існують різні перехідні форми і стани, що враховують індивідуальні (генетичні) особливості організму, вік, стать, рівень фізичного розвитку та інші умови. Абсолютне здоров'я і абсолютна хвороба немислимі. Хвороба проявляється і розвивається тоді, коли рівень здоров'я знижується до певної межі.

Звідси зрозуміло, наскільки важливо, починаючи з самого раннього віку, виховувати активне ставлення до власного здоров'я,

розуміння того, що здоров'я – сама найбільша цінність, дарована людині природою. Здоровий спосіб життя формується всіма сторонами і проявами суспільства, пов'язаними з особистісно-мотиваційним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних і фізіологічних можливостей і здібностей. Від того, наскільки успішно вдається сформуванню і закріпленню у свідомості принципи і навички здорового способу життя в молодому віці, залежить у подальшому вся діяльність, що перешкоджає розкриттю потенціалу особистості.

Життя людини залежить від стану здоров'я організму і масштабів використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя у широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я (табл. 1).

Таблиця 1

**Питома вага чинників,
що визначають ризик для здоров'я хортингістів**

Сфера	Значення для здоров'я, приблизна питома вага, %	Групи факторів ризику
Спосіб життя	49–53	Шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, стресові ситуації, гіподинамія, неміцність сімей, самотність, низький освітній та культурний рівень, надмірно високий рівень урбанізації, незбалансоване, неритмічне харчування, куріння, зловживання алкоголем і ліками тощо.
Генетика, біологія людини	18–22	Схильність до спадкових і дегенеративних хвороб
Зовнішнє середовище, природно-кліматичні умови	17–20	Забруднення повітря, води і ґрунту канцерогенами та іншими речовинами, різка зміна атмосферних явищ, підвищені геліокозмічні, магнітні та інші випромінювання
Охорона здоров'я, медична активність	8–10	Неефективність особистих гігієнічних і громадських профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, невчасність її надання

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

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

Загальність цих визначень в тому, що здоров'я розуміється як щось протилежне хвороби, відмінне від неї, як синонім норми. Тому поняття «здоров'я» можна визначити наступним чином: здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, що відображає її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних та біологічних функцій.

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

1.1.4. Інноваційні підходи до освоєння оздоровчих цінностей хортингу

Підстави для освоєння оздоровчих цінностей хортингу

Цінність здорового життя – це поняття, яке набуло широкого поширення в соціології при вивченні особистості і соціальної поведінки. У цінностях втілена значимість предметів і явищ соціального середовища для людини і суспільства. Цінності є соціально придбаними елементами структури хортингіста, виступають як фіксовані, стійкі уявлення про бажане. Вони існують незалежно від конкретної особистості як елемент культури і стають елементами духовної культури хортингіста, важливими регуляторами поведінки в тій мірі, наскільки освоюються цінності даної культури. Кожен тип культури, кожна епоха, нація, етнос, група мають свою специфічну систему цінностей.

У зв'язку з цим, кажучи про ціннісний потенціал хортингу у суспільстві, необхідно мати на увазі два рівні цінностей: суспільний і особистісний – і представляти механізм перетворення суспільних цінностей в особисте надбання кожної особистості.

До суспільних цінностей хортингу ми відносимо накопичені людством спеціальні знання, спортивну техніку, технології спортивної підготовки, методики оздоровлення, кращі зразки моторної діяльності, спортивні досягнення – все те, що створено людьми для фізичного вдосконалення, оздоровлення та організації здорового способу життя. Особливо важливо підкреслити значення для суспільства інтенційних цінностей, які визначають значимість і престижність хортингу серед інших соціальних явищ. Фінансування, правова основа, сформованість позитивної громадської думки – ось основні показники, що характеризують рівень значущості інтенційних цінностей хортингу у даному соціумі.

У той же час за даним показником можна значною мірою судити про ступінь цивілізованості суспільства, розвитку культури країни в цілому.

Особистісний рівень освоєння цінностей хортингу визначається знаннями людини в області фізичного вдосконалення, руховими вміннями та навичками, здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, соціально-психологічними установками, орієнтацією на заняття фізкультурно-спортивною діяльністю.

Особливе значення для особистості має освоєння мобілізаційних цінностей хортингу. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, які не настільки вже і рідкісні в житті суспільства: хвороби, травми, екологічні кризи, аварії – ось той неповний перелік ситуацій, коли людині особливо потрібні високорозвинені рухові якості і здібності. Фізкультурно-спортивна діяльність у хортингу сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, опосередковано впливаючи на створення запасу, своєрідного резерву для відповіді на нештатні зовнішні впливи, які потребують термінової мобілізації функціональних сил людини. Оздоровчі цінності хортингу в даному аспекті так чи інакше включають в себе весь її ціннісний зміст.

Так, до оздоровчих цінностей хортингу слід віднести накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування її статури, загартовування, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості.

Інтегративність оздоровчих цінностей хортингу обґрунтовується включенням в їх зміст цінностей рухового характеру: умінь і навичок, фізичної підготовленості, працездатності – всіх цих якостей, які істотно визначають стан здоров'я людини.

Мобілізаційні цінності хортингу також мають явну оздоровчу спрямованість: самоорганізація здорового стилю життя, вміння

протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища – результат освоєння оздоровчих цінностей хортингу.

І, нарешті, оздоровчі цінності хортингу – це можливості для формування мотивації, інтересу, потреби в дбайливому ставленні людини до свого здоров'я.

Зміст цінностей хортингу як виду спорту та загальної фізичної культури в чомусь збігаються. Проте слід враховувати їх функціональну розбіжність. Фізична культура виникає і розвивається як один з перших і найбільш істотних способів соціалізації, а спорт – як засіб і форма виявлення соціального визнання вищих здібностей людини.

Специфічні цінності виду спорту хортингу мають високу інтегративність і варіативність. У першу чергу це відноситься до виховної цінності спорту. Ми часто називаємо вид спорту хортинг школою характеру, школою емоцій, школою волі, школою чесної гри, стверджуючи таким чином емоційні, моральні, естетичні цінності спорту. У руслі широкого спортивного руху зростає цінність виду спорту хортингу як фактора соціальної інтеграції та зміцнення міжнародних зв'язків. Спорт давно зайняв одне з чільних місць у міжнародному спілкуванні завдяки своїм комунікативним властивостям. Мова спорту не вимагає перекладу, він зрозумілий і доступний, оскільки заснований на засадах загальнолюдської логіки.

Говорячи про ціннісний потенціал хортингу як спорту, не можна не відзначити значення накопиченого в спорті досвіду пізнання резервних можливостей людини. Освоюючи все нові, не звідані раніше рубежі, розсуваючи межі людських можливостей, спортсмени хортингу наочно демонструють реалізацію цих можливостей і намічають орієнтири своїх майбутніх рекордів. Таким чином, виконуючи піонерську функцію пізнання людських можливостей, хортинг як вид спорту несе в собі одну з найважливіших і незамінних соціальних цінностей.

При характеристиці соціальної цінності хортингу важливо мати на увазі його чимале економічне значення. Не дарма зараз розгорнулася така запекла боротьба за право організації та проведення чемпіонатів і кубків світу та Європи з хортингу, інших престижних змагань у різних країнах та континентах планети. Економічна значимість спорту вже давно доведена. Матеріальні вкладення суспільства в розвиток спорту багаторазово окупаються, починаючи зі здоров'я нації і закінчуючи фінансовими доходами від комерційної сторони спорту.

Зміст ціннісного потенціалу хортингу не вичерпується зазначеними вище характеристиками. У ході розвитку суспільства хортинг поряд з іншими соціальними явищами постійно розширює межі

свого впливу на життя людей. Однак структура ціннісного потенціалу залишається відносно стабільною, що й дозволило зробити першу спробу його аналізу та класифікації.

У хортингу можна виділити дві основні цінності:

громадську (загальнонародну);

особисту (індивідуальну).

Основою громадської групи цінностей хортингу є загальний рівень знань про методи і засоби розвитку і вдосконалення фізичного потенціалу людини. Цей загальний науково-технологічний потенціал хортингу становить його інтелектуальну основу, що включає в себе широкий комплекс спеціалізованих знань про фізичну активність людини, правила, методи і умови реалізації їх при вихованні хортингіста. Ці знання, здобуті медициною, фізіологією, педагогікою, психологією і спортивною наукою у взаємодії з багатьма іншими науками є головною цінністю хортингу, загальним надбанням всього людства.

В той же час це знання тисячами ниток пов'язує хортинг з іншими областями людського знання та загальною культурою. Через нього відбувається їх взаємне збагачення.

Іншою цінністю хортингу є накопичений суспільством досвід фізичного виховання і фізичної підготовки дітей та молоді засобами хортингу, досвід організації фізичної активності людей. Ще в порівняно недалекому минулому такий досвід, по суті, був єдиним шляхом накопичення знань про фізичну активність, про засоби тілесного вдосконалення, фізичного тренування людини. Завдяки традиціям, звичаям та обрядам розвивалася і збагачувалася фізична культура українського народу, цінності її передавалися з покоління в покоління. У наш час значення досвіду, практики в більшій мірі зводиться до перевірки нових ідей, хоча і передача його по каналах культурної спадкоємності досі не втрачає своєї актуальності, особливо у сфері сімейного фізичного виховання.

Подібно до того, як у фондах музичної культури і живопису зберігаються шедеври видатних старих і нових майстрів, в літописах культури фізичної підготовки зберігаються шедеври досягнень досконалості рухів, фізичної діяльності людини. На жаль, до недавнього часу не вдавалося зафіксувати для нащадків багато з цих досягнень, і їх культурна цінність часом обмежувалася констатацією взяття нового рубежу в процесі фізичного вдосконалення людини і розкритті її фізичних можливостей. Однак навіть ці досягнення залишались і залишаються значною цінністю, цілком матеріальним свідоцтвом підвищення рівня фізичної культури людства.

Важливою і ще недостатньо осмисленою цінністю у сфері хортингу є суспільна думка, рівень престижності виду спорту і структура чинників, що визначають його популярність у суспільстві. Саме ці обставини дозволяють в певній мірі оцінювати рівень розвитку і якісні показники хортингу в тому чи іншому суспільстві чи інших регіонах.

В основу сучасної системи освоєння цінностей хортингу закладені теоретичні концепції, що визначають інноваційні підходи та нові педагогічні технології, які сформувалися в теорії і методиці хортингу в останнє десятиліття.

Розглянемо докладніше кожний з інноваційних напрямів, що визначають змістовну і педагогічну сутність хортингу.

Фізкультурне виховання. Цільова спрямованість сучасних педагогічних програм хортингу зовсім виразно стверджує необхідність формування фізичної культури особистості дітей, учнів, студентів, обґрунтовуючи тим самим філософсько-культурологічний підхід в організації навчального процесу з фізичного виховання людей засобами хортингу. Але традиційно процес фізичного виховання зводився до фізичного розвитку, фізичної підготовки, формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок хортингістів, тобто акцент робився на біологічному, руховому аспекті розвитку хортингіста.

Фізкультурне виховання переслідує більш широкі цілі – виховання хортингістів через культуру за допомогою освоєння ціннісного потенціалу хортингу. Таким чином, фізкультурне виховання хортингістів – це перш за все педагогічний процес формування фізичної культури особистості.

Основними показниками фізичної культури як властивості і характеристики хортингіста є наступні:

- турбота людини про підтримку в нормі удосконалення свого фізичного стану, різних його параметрів (здоров'я, статура, фізичні якості і рухові здібності);

- різноманіття використовуваних для цієї мети засобів, вміння ефективно застосовувати їх;

- схвалювані і реалізовані на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, пов'язані з турботою про тіло і фізичний стан;

- рівень знань про організм, про фізичний стан, про засоби впливу на нього і методи їх застосування;

- ступінь орієнтації хортингіста на турботу про свій фізичний стан;

- готовність надати допомогу іншим людям в їх оздоровленні, фізичному вдосконаленні і наявність для цього відповідних знань, умінь і навичок.

В такому випадку реалізувати цільову культурологічну спрямованість фізкультурного виховання хортингіста можливо за умови

розуміння людини в єдності її біологічних і соціальних якостей. У зв'язку з цим філософською підставою фізкультурного виховання хортингістів є твердження цілісного підходу до сутності людини, а також усвідомлення людиною і суспільством культурної цінності фізкультурно-спортивної діяльності.

Теоретичним підґрунтям фізкультурного виховання хортингістів служать педагогічні принципи його організації: гуманізація, поліваріантність і різноманіття, гармонізація змісту фізкультурно-спортивної діяльності.

Основоположним принципом фізичного виховання хортингістів є єдність інтелектуального, світоглядного і рухового компонентів.

Технологічною підставою фізкультурного виховання хортингістів виступає діяльнісний підхід, нове розуміння освітнього підходу, пріоритет емоційного аспекту фізкультурно-спортивних занять хортингом, ефект задоволення і успіху.

Зміст фізкультурного виховання хортингістів включає в себе три основних напрями: соціально-психологічне, інтелектуальне та рухове (тілесне) виховання.

Сутність соціально-психологічного виховання хортингістів зводиться до процесу формування у спортсменів життєвої філософії, переконаності, потребностно-діялісного ставлення до освоєння цінностей хортингу. Позитивний ефект соціально-психологічного виховання хортингістів буде досягнутий, якщо особистісні цінності хортингу будуть відчуті людиною, зрозумілі та усвідомлені як життєво важливі і необхідні, а ціннісні орієнтації будуть підкріплюватися активною фізкультурно-спортивною діяльністю.

Зміст інтелектуального виховання хортингістів передбачає можливість формування у людини комплексу теоретичних знань, що охоплюють широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів, тісно пов'язаних з фізкультурними знаннями.

Специфічна частина фізкультурного виховання хортингістів містить рішення рухових завдань: формування фізичних якостей, умінь і навичок управління рухами, а також можливостей раціонального використання фізичного потенціалу.

Нові підходи до формування фізичної культури суспільства і особистості потребують кардинальних змін в організаційних структурах, навчальних закладах, більш високої професійної підготовки вчителів, тренерів, соціальних педагогів, оновлення методичної документації, навчальних планів, програм, ів, що забезпечують процес нововведень.

Валеологічне виховання. В основу валеологічного виховання хортингістів покладені інформаційні та практичні підходи до

формування здорового способу життя: ознайомлення дітей та молоді з різноманітним традиційним і нетрадиційним засобів і методів збереження і зміцнення здоров'я, виховання потреби у здоровому способі життя.

Здоров'я людини – це проблема, яка далеко вийшла за межі медичної науки. За твердженням ряду вчених, збереження здоров'я цілком залежить від ставлення самої людини до цього дорогоцінного дару природи, від її способу життя, поведінки. Ніхто і ніщо не зможе допомогти зберегти здоров'я, примножити його або, навпаки, втратити, як це роблять самі люди. Ми з подивом спостерігаємо приклади девіантної поведінки дітей, здавалося б, з найбільш благополучних сімей. Наркоманія, алкоголізм, проституція процвітають у благополучних за економічними показниками суспільствах.

Рішення даних проблем є перш за все в усвідомленні людиною своєї влади над здоров'ям, яке, як справедливо стверджують фахівці хортингу, не купиш в аптеці. Необхідно з дитинства вчити хортингіста уважно, з усією обережністю, як повну дорогоцінну чашу, нести і без потреби не розхлюпувати той потенціал, який заклала природа в здоров'я кожної людини.

І немає особливої потреби доводити величезне значення регулярних занять хортингом, фізичними вправами для зміцнення людини. Саме хортинг, як засіб фізичної культури, дозволяє уявити людину як біосоціальну єдність і разом з тим пропонує широкий спектр форм, засобів і методів управління індивідуальним станом особистості. Таким чином, можна стверджувати, що за силою валеологічного потенціалу і здатності впливу на збереження і примноження здоров'я хортингіста даний феномен є по суті одним з найзначніших і ефективних, оскільки будь-яка з цінностей хортингу в тій чи іншій мірі працює на здоров'я людини.

У зв'язку з цим зростає роль валеологічного виховання хортингістів, ключовою проблемою якого стає процес формування фізичної культури особистості.

Програма валеологічного виховання хортингістів крім інших розділів методики хортингу містить наступні пріоритетні напрями:

- виховання фізичної культури хортингіста;
- виховання потреби і навичок здорового способу життя;
- практичне освоєння оздоровчих систем.

Спортивне виховання хортингістів. У змісті спортивного виховання хортингістів, так само як і в інших видах розглянутого процесу виховання, пріоритет повинен віддаватися освоєнню цінностей фізичної культури, в першу чергу в зв'язку з пізнанням їх історичного і гуманістичного потенціалу.

Одним із шляхів реалізації гуманітарної освіти, що проповідує пріоритет загальнолюдських моральних і духовних цінностей, є використання всього змісту ідей національного виду спорту хортингу. Фізичне і духовне вдосконалення особистості, повнокровне і активне людське життя, здоров'я, здоровий спосіб життя, дух суперництва, поваги і співпереживання – ось ті людські цінності, які закладені в основі фізичної і спортивної культур хортингу.

Вид спорту хортинг має ту інтегруючу силу, яка дозволяє збагатити процеси фізичного виховання і спортивної підготовки філософією, об'єднує, як вказується в Декларації Української федерації хортингу, в збалансоване ціле гідності тіла, волі та розуму. Національний вид спорту хортинг – соціально-культурне явище, що базується на принципах демократизму, гуманізму, лібералізму, на загальнолюдських морально-етичних цінностях. Він інтегрує в собі процеси освіти, виховання і культури, створюючи тим самим передумови для формування хортинської культури, заснованої на гуманітарних і гуманістичних цінностях фізичної культури і спорту.

Хортинська культура з її потужним гуманізуючим змістом здатна подолати вже сформовану практику утилітарного ставлення до фізичної культури, наповнити процеси фізичного виховання і спортивної підготовки культурним і духовним змістом на основі ідеалів, втілених у Декларації хортингу.

Хортинська культура – це специфічна філософія життя, що включає в себе духовний зміст спорту. Вона несе в собі історичний, світоглядний, аксіологічний потенціали. У зв'язку з цим зростає роль хортинської освіти, зміст якої визначається освоєнням цінностей хортинської культури.

У програму хортинської освіти дітей та молоді закладені три основних напрями: пізнавальний, мотиваційний, практичний.

I напрям: формування знань про національний вид спорту хортинг, історію хортинського руху, про гуманістичні ідеали і цінності хортингізму;

II напрям: формування інтересу до спорту, потреби у спортивних заняттях, прагнення до досягнення спортивного результату;

III напрям: формування умінь і навичок для практичного освоєння принципів і цінностей хортингу шляхом активної участі дітей та молоді в традиційних і нетрадиційних моделях фізкультурно-спортивної діяльності (спортивних змаганнях, хортинських іграх та фестивалях, культурно-спортивних заходах).

Трансляція хортинської культури через систему освіти служить інтеграції спорту, освіти, здорового способу життя і зближенню людей в дусі хортингізму.

Підготовка фахівця з викладання методики освоєння оздоровчих цінностей хортингу забезпечується за допомогою трьох основних компонентів: мотиваційно-морального (стимулюючого діяльність майбутнього фахівця), пізнавального (забезпечує всю повноту оволодіння змістом освіти), рухового (що відображає специфіку професії і забезпечує механізм пізнання). Всі компоненти спрямовані на оволодіння цінностями професійної фізкультурної освіти у сфері хортингу і досягнення її мети – формування культури особистості фахівця з хортингу.

Відповідно до зазначених положень на першому рівні виділяються загальнокультурні цінності, що мають загальнолюдське значення та відображають взаємодію освіти і культури в руслі нового педагогічного мислення (табл. 2).

Таблиця 2

**Загальнокультурний рівень функціонування цінностей
у навчально-тренувальному процесі хортингістів**

Назва групи цінностей	Склад цінностей	Призначення цінностей
Загальнолюдські	Добро, краса, істина	Суспільство
Цінності філософії, педагогіки та психології хортингу; цінності системи освіти України	Моральність, гуманізм, духовність, соборність, фундаментальність, всебічність, цілісність пізнання	

Вибір даних цінностей не випадковий. Добро, краса та істина мають давні історичні корені, що складали основу античного світовідчуття і виражалися в понятті «калокагатія» – гармонійне поєднання в людині моральності, естетики та знання. *Калокагатія* (дав.-гр. καλοκαγαθία, від дав.-гр. καλός καὶ ἀγαθός) – поняття давньогрецької естетики. В даний час воно залишається актуальним, оскільки визначає людську поведінку, свідомість, є, по суті, центральною ланкою ціннісного комплексу і критерієм оцінки діяльності людини і суспільства.

Крім того, на загальнокультурному рівні доцільно враховувати цінності вітчизняної системи освіти – моральність, гуманізм, духовність, соборність, фундаментальність, всебічність і цілісність пізнання навколишньої дійсності, проголошені українськими педагогами, науковцями, мислителями Української федерації хортингу. Головною цінністю на цьому рівні є суспільство, яке потребує висококваліфікованих фахівців, здатних задовольнити його різноманітні потреби у сфері хортингу та фізичної культури,

забезпечити необхідний біопотенціал населення для активної всебічної життєдіяльності. У той же час суспільство зберігає і відтворює цінності хортингу.

На наступному рівні виділяються специфічні цінності (табл. 3).

Таблиця 3

**Специфічний рівень функціонування цінностей
у навчально-тренувальному процесі хортингістів**

Назва групи цінностей	Склад цінностей	Призначення цінностей
Цінності системи хортингу та фізичної культури	Інтелектуальні, рухові, технологічні, мобілізаційні, інтенційні, комунікативні	Тренери з хортингу, спеціалісти у сфері фізичної культури і спорту
Цінності професійної (спеціальної) підготовки	Основи професійно-педагогічної майстерності	

Їх особливості обумовлені тим, що підготовка кадрів, з одного боку, належить до системи освіти, а з іншого – до системи фізичної культури. Тому в підготовці фахівців хортингу функціонують цінності фізичної культури. Поряд з ними актуальними є компоненти особистості, які створюють передумови формування найважливішої цінності фахівця – його професійної педагогічної майстерності. Основа даного комплексу специфічних цінностей хортингу – фахівці в галузі фізичної культури. Цінності конкретизуються не тільки на специфічному, але і на особистісному рівні (табл. 4).

Таблиця 4

**Особистісний рівень функціонування цінностей
у навчально-тренувальному процесі хортингістів**

Назва групи цінностей	Склад цінностей	Призначення цінностей
Цінності мотиваційно-моральної сфери особистості	Моральність, доцільна діяльнісна активність	Особистість
Цінності пізнавальної сфери особистості	Освіченість, уміння досліджувати об'єкти і явища	
Цінності рухової сфери особистості	Всебічність, універсальність здібностей, здібність до самостійної творчої діяльності	

Тут же визначаються цінності, безпосередньо пов'язані з конкретною людиною. Їх досягнення забезпечується мотиваційною, руховою та інформаційно-пізнавальною сферами діяльності хортингістів. У результаті розвитку мотиваційної сфери здійснюється досягнення таких цінностей, як моральність особистості, її доцільна діяльна активність. Розвиток пізнавального компонента направлений на формування освіченості, вміння досліджувати і вирішувати виниклі проблеми з науково обґрунтованої позиції.

Рухова сфера орієнтована на всебічність, універсальність особистості хортингіста, його здатність до самостійної творчої діяльності. Особливо слід підкреслити таку цінність, як духовність особистості, що має неутилітарний, ідеальний характер. Саме завдяки цій цінності розвивається людське в людині. У центрі цінностей на даному рівні знаходиться сама людська особистість. Культура хортингіста формується за умови освіти її цілісності, тобто об'єднання, гармонійного співвідношення в людині біологічного і духовного начала, а також інтеграції мотиваційної, пізнавальної та рухової сфер.

1.1.5. Функції хортингу у формуванні цінностей здорового життя учнівської молоді

Термін «здоровий спосіб життя» застосовується все частіше, але тлумачення його залишається неоднозначним. Найпростіше визначення здорового способу життя можна звести до того, що це все, що в поведінці і діяльності людей благотворно впливає на їхнє здоров'я. Однак сюди потрібно включити всі позитивні для здоров'я аспекти, види активності – спортивної, трудової, соціальної, інтелектуальної, освітньої, фізичної і, звичайно, медичної, які діють на благо індивідуального і суспільного здоров'я. Оскільки поняття «діяльність» є дуже широким і кожен вид діяльності може впливати на здоров'я, здоровий спосіб життя хортингістів включає в себе всі елементи такої діяльності, спрямованої на охорону, поліпшення та відтворення здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Таке визначення може здатися аналогічним поняттю «охорона здоров'я», яке найчастіше кваліфікується як система суспільних і державних заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактики, лікування,

реабілітації). Дійсно, підстави для такого висновку є, оскільки охорона здоров'я – це діяльність державних, громадських установ, органів і організацій щодо забезпечення умов для охорони та зміцнення здоров'я населення (в тому числі матеріально-технічної бази, кадрів, наукових досліджень), а також сама діяльність установ, служб охорони здоров'я щодо охорони і поліпшення здоров'я населення. Охорона здоров'я є важливим, але не єдиним фактором здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя формує образ життя – всі його сторони і прояви, що позитивно впливають на здоров'я. Значить, немає такого виду, способу активності, діяльності, які б в своїх позитивних проявах не формували здоровий спосіб життя. Значить, у діяльності з охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні потрібно враховувати різноманіття впливів, умов і факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення. Сучасне природознавство розглядає людину як цілісний природний і соціокультурний феномен.

З цією метою необхідно виділити деяку частину зводу соціоприродних змін людини та проаналізувати їх як інтегральне утворення, нероздільну сукупність. В якості такої сукупності може бути виділена тріада вимірювань, що включає космопланетарний вимір (біосферно-ноосферний, занурений у космічне середовище світу), еволюційно-екологічний і, нарешті, вимір, що виражає стан людського здоров'я переважно на популяційному рівні. Дана тріада в цілому відображає фундаментальні нерозривні взаємозв'язки людини і навколишнього його космопланетарного світу. Сукупність соціоприродних вимірювань людини визначається, зокрема, наступними закономірностями організованості живої речовини.

По-перше, це взаємодія живої речовини з потоком сонячної радіації і переклад енергії останнього в пов'язану енергію форм живої речовини, які виступають як трансформатори космічної енергії; по-друге, дія двох біогеохімічних законів (законів Вернадського – Бауера), що обумовлюють максимізацію живими організмами біогеохімічної енергії в біосфері; по-третє, прояв принципу Реді (принципу заборони щодо абіогенезу), згідно з яким всі види земних організмів походять від інших.

Функції здоров'я популяцій, розраховані у відповідних коефіцієнтах (людино-годинах), параметри їх взаємодії і лімітування стосовно до даних екологічних властивостей середовища можуть служити показниками потенціалу екологічного здоров'я людини, соціально-трудоного потенціалу суспільства.

Здоров'я людини багато в чому пов'язане з еволюційно-екологічними основами її психофізичної діяльності. Дослідження показали, що в сучасній популяції людей формуються і нові варіанти гено- і фенотипів людини. Морфотипи, які за старих часів розвивалися у відповідності з різними відносно постійними природно-екологічними і соціальними умовами, втрачають свої переваги. Ритми життя, урбанізація, міграція, сучасні біосферні та ноосферні екологічні зміни в цілому пред'являють до людей нові вимоги. Формуються генофенотипові властивості, які найбільш адекватно відповідають сучасним психофізіологічним і соціальним потребам життя.

Понад сто років тому видатний французький біолог і медик К. Бернар висунув ідею єдності здоров'я і хвороби та, по суті, обґрунтував вчення про гомеостаз. До думки про гомеостаз він прийшов на основі досвіду медицини і власних експериментальних спостережень. У лекціях про життя тварин і рослин в 1878 році Бернар узагальнив цей звід даних. Він стверджував думку про єдність здоров'я та хвороби.

Водночас, фізіологія хвороб, звичайно, містить в собі процеси, які можуть бути притаманні їм спеціально, але їх закони абсолютно тотожні з законами, які керують функціями життя у здоровому стані.

Таким чином, вчення про гомеостаз засновано на переконанні в єдності здоров'я і хвороби. Підтримка внутрішнього середовища як умова свободи життя – такий сьогодні прийнятий більшістю в якості істини принцип загальної патології. Ця ідея пронизує сучасні узагальнюючі рекомендації щодо загальної патології людини. Компенсаторно-приспосувальні реакції, що забезпечують гомеостаз, не є якимись особливими реакціями організму, а являють собою різноманітні комбінації його функцій, що розгортаються на тій же, що і в нормі, матеріальній основі, але що протікають, як правило, з більшою, ніж зазвичай, інтенсивністю і нерідко супроводжуються появою своєрідних тканинних змін.

Здоров'я і хвороба – це два якісно різних феномена, які можуть співіснувати в людині. Зокрема, можна висловити правильне твердження, що сам організм (його центральна нервова система) може бути організатором патологічних процесів. Це твердження є науково обґрунтованим результатами великої кількості експериментів. Організація (самоорганізація) патологічного процесу є організація адаптивної програми в екстремальних, аварійних умовах середовища, а «патологія» є організованим варіантом життя (виживання) на основі видової програми пристосування виду. Ідеї такого роду присутні в роботах багатьох вчених світу.

У чому ж основне протиріччя і єдність феноменів здоров'я і хвороби? По-перше, людський організм, як і всі окремо живі речовини, є теленомічним, тобто цілеспрямованим. Кожна людина соціально-біологічно теленомічна за двома програмами безсмертя: в продовженні роду і в соціально-культурній активності. У звичайному житті в екстремальних умовах можливі відмови, мінімізація психофізіологічних функцій, що буде суб'єктивно і об'єктивно проявлятися в дискомфорті, у таких станах, які сама людина може зарахувати до категорії патології і хвороби.

По-друге, якщо людина має внутрішню психоемоційну установку на здоров'я у його звичайному, життєвому загальноприйнятому розумінні як вищу цінність і мету життя, то, як правило, ця людина уникає труднощів, високого ризику, напруженого пошуку боротьби. Сприйняття станів здоров'я і хвороби у таких людей буде іншим, ніж у тих, хто розцінює своє життя як шлях досягнення вищих соціальних цілей, і саме здоров'я в такому русі життя – як засіб. Людям з цією останньою установкою властива пасіонарність, подвижництво, творчий порив, шаленість пошуку, прагнення до досягнення вищих цілей.

Таке спрямоване психоемоційне напруження, таку реакцію прийнято позначати як реакцію Прометея, відокремлюючи її від настільки невинувато поширеної на будь-які хворобливі стани реакції стресу у людини. Реакція Прометея характеризується зміною порогів сенсорних систем внаслідок зміни психоемоційної установки так, що подразники, раніше хворобливі, патогенні, виявляються нейтральними, їх дія загальмовується. Приклади таких реакцій численні. Описано явища, коли реакція Прометея охоплювала все життя людини.

Є й цікаві приклади навієної (наяву або під гіпнозом) фізичної або психоемоційної зниженої чутливості і, навпаки, нав'язаних самонавіюванням патологічних станів. Це лише окремо взяті явища. В цілому ж зміна рівнів чутливості, реактивності організму постійно має місце у кожної людини протягом її життя.

В екстремальних умовах (в разі перевантаження, травми, інфекції, інтоксикації тощо) видова аварійна програма реалізується в тому, що істотно, іноді до можливого мінімуму, скорочується зовнішня робота і всі резерви направляються на розвиток нових внутрішніх функціонально-морфологічних механізмів збереження життєздатності, виживання, одужання. Організм перебудовує свою життєдіяльність в максимально закритому режимі. Вся ця перебудова на основі видової аварійно-адаптивної програми для даної людини, по суті, є необхідною для її залучення до процесу еволюційно-видового виживання (адаптації виду).

Природно, що відносно звичайної, здорової життєдіяльності така перебудова оцінюється як щось зовнішнє, як хвороба. Ясно, що це – нова якість життєдіяльності людини на основі видової адаптивної програми, яка справедливо називається адаптацією через хворобу. Тут термін «хвороба» відноситься до людини, до її життєдіяльності у звичайних умовах середовища, а поняття «адаптація» відображає більш масштабну закономірність видового гомеостазу.

Ймовірно, антропоекологічні погляди наших предків на те, що здоров'я і хвороба несуть різні якості життя, в своїй основі справедливі. Людина мало-помалу пристосувалася до різних коливань зовнішніх умов, передаючи своєму потомству постійно наростаючу здатність пристосування, яка у значній мірі збільшується за допомогою знання і мистецтва, придбаних шляхом спостереження. Реакція організму на шкідливо діючі на нього впливи зовнішнього середовища і становить сутність хворого життя.

У роботах українських клініцистів, патологів були намічені шляхи вирішення проблем загальної патології, сформульовані основи бачення проблем гомеостазу, феноменів здорового і порушеного життя, зроблені спроби обґрунтувати розуміння здоров'я і хвороби як діалектичної єдності і протилежності.

При аналізі специфіки здоров'я у зазначеному відношенні слід чітко розмежовувати здоров'я окремої людини і здоров'я популяції. Здоров'я людини є динамічним процесом збереження і розвитку її соціально-природних, біологічних, фізіологічних і психічних функцій, соціально-трудової, соціокультурної і творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу. Здоров'я популяції на відміну від цього є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності людського колективу в ряду поколінь. Цей розвиток передбачає вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей людей.

Здоров'я популяції та індивіда є необхідною передумовою інтелектуального здоров'я людини, повноцінної реалізації її творчих можливостей. І навпаки, коли соціально-історичні умови перешкоджають повноцінному розвитку інтелектуального здоров'я, у високому ступені ймовірний такий негативний наслідок, як зниження загального рівня здоров'я популяції, виражене в показниках захворюваності і смертності, зростання хронічної патології тощо.

Необхідно говорити про три найважливіших функції популяційного здоров'я. У вимірних коефіцієнтах людино-годин ці три функції визначаються наступним чином.

Функція 1 – конкретна жива праця, або сукупність психофізичних витрат у ході виробничої діяльності, які виробляються працюючими людьми всередині даної популяції.

Функція 2 – соціально-біологічне відтворення наступних поколінь, з якими пов'язане існування інституту сім'ї.

Функція 3 – виховання і навчання наступних поколінь, засвоєння ними сукупності знань, умінь, навичок, необхідних для успішної соціально-виробничої, творчої діяльності, для повноцінного відтворення наступних поколінь людей.

Комплексні науково-практичні заходи повинні бути спрямованими на збалансований, взаємозалежний розвиток цих функцій, що забезпечує збільшення соціально-трудового потенціалу населення, збереження і розвиток здоров'я людей. Фактично мова йде про розробку систем життєзабезпечення, які враховують специфіку різних у природно-екологічному відношенні територій.

Найбільше на світі люди хочуть мати гарне здоров'я. Здоров'я – це проблема номер один. Відмінно, але чи пробували ви визначити, що ж все-таки означає здоров'я?

У 1947 році Всесвітня організація охорони здоров'я, заснована з ініціативи ООН, запропонувала коротке формулювання терміну «здоров'я». Здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального добробуту. Виявляється, кожна людина народжується на світ з певним запасом життєвої енергії, якою і визначається її життєва роль. Цей запас у людей різний.

Життєва енергія, яку ми отримали при народженні, подібна банківському грошовому внеску, який ми можемо витратити за своїм бажанням, але який ми ніколи не зможемо поповнити. Тільки постійний контроль над її витратами допоможе нам розумно використовувати цей скарб.

Коли організм переживає стан стресу, всі його життєво важливі системи піддаються перенапруженню, будь то серце, нирки, шлунок або інші органи. Вони виходять з ладу в залежності від того, який з них найбільш вразливий у кожної конкретної людини.

Спосіб життя значного відсотка пацієнтів у віці до 60 років, які страждають серцевими нападами, названий вченими типом «А». Подібні особи схильні до суперництва і постійної поспішності. Іншими словами, їх спосіб життя такий, що вони знаходяться в постійному стані стресу.

Багато хто вважає, що після того як вони піддалися впливу надзвичайних подразників, відпочинок може їм повернути колишній стан і сили. Це не вірно. Експерименти науковців ясно показали, що кожний такий вплив залишає незгладимий слід, бо витрачені

адаптаційні резерви не можуть бути відновлені. Спроба уникнути всіх форм стресу – не вихід з положення. Дослідження показали, що скорочення активності також веде до скорочення життя.

Марнувати життя, спалюючи його з ранніх років, настільки ж безглуздо, як і «іржавіти» від бездіяльності. У багатьох випадках успіх в житті залежить від поміркованості та рівноваги.

Кожен з нас має два віки, що системою хортингу беруться до уваги. Перший – це наш хронологічний вік – тут ми нічого змінити не можемо. Ми народжуємося в певний день, і з цієї пори календар починає втрачати листок за листком. Але є також і фізіологічний вік, з яким ми можемо дещо зробити. Який би не був ваш хронологічний вік, ви можете зробити щось значне зі своїм фізіологічним віком тільки за умови, що дійсно хочете цього.

Якщо у вас є певна програма, потрібно неухильно дотримуватися її. Спортсмени хортингу знають, що два тижні вимушеної бездіяльності знижують їх сили і можливість добре виступити на змаганнях на 25 %. Але щоб відновити колишню форму, потрібно вже не два тижні, а шість. Тому боротьба за своє здоров'я не повинна вестися від нагоди до нагоди. Вона повинна стати новим способом життя.

Ще за часів Гіппократа, батька медицини, було відомо, що людські емоції пов'язані із захворюваннями. Але тільки в 1818 році Гейнрус застосував новий термін, яким стали часто користуватися при описі подібних феноменів, – психосоматичні захворювання. Грецьке «психо» означає душа, «сома» – тіло. Отже, ми маємо справу з «душевно-тілесними» захворюваннями. При всіх захворюваннях є взаємозв'язок між емоціями і станом організму. Майже всі хворі, незалежно від того, знали вони про це чи ні, мали попередні захворювання, емоційні переживання.

Коли людина не справляється з критичними стресовими станами, то її мозок або організм обов'язково виходять з ладу. І якщо розвивається якесь захворювання, воно вдаряє по найбільш вразливих місцях нашого організму. Де проявить себе хвороба, залежить від того, які органи виявилися «підвищено чутливими» в результаті перенесених дитячих захворювань, спадкової схильності або стану нервової системи.

Емоційні стреси впливають на організм двома основними шляхами. Емоції, пов'язані з проявом ворожості, викликають підвищену реакцію організму, а такі почуття, як страх або зневіра – знижену.

Доведено, що бактерії не починають своєї руйнівної роботи в організмі людини, поки якийсь зовнішній, будь то фізичний чи хімічний, подразник не дасть їм таку можливість. Іншими словами,

люди, які часто хворіють, зазвичай бувають не в змозі протистояти стресу без будь-яких наслідків. Якщо ви хочете уникнути хвороби, намагайтеся тримати себе у відмінній фізичній формі. Це «зірве всі плани» мікробів.

Непогано також намагатися уникати стану, що веде до емоційного перенапруження. Наприклад, якщо на людський організм раптово впливати короткочасним або тривалим шумом, він відповідає тією ж реакцією, що і при емоціях гніву або страху. Дуже важливо уникати шуму, наскільки це можливо.

Думайте завжди про хороше. Соломон, один з наймудріших людей, які колись жили на землі, говорив: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки».

Подібно до того, як похмурі думки можуть вивести вас з ладу, так добрі – допоможуть зберегти найкраще здоров'я. Знання про здоровий спосіб життя може допомогти людині, відчувати те, чого необхідно уникати і до чого слід прагнути.

Твердо наважтеся піднятися над усіма труднощами життя – і воно буде довгим, здоровим і щасливим.

Співпрацюйте з природою в її прагненні відновити порушений баланс і гармонію в усіх системах організму. Нарешті, вивчайте все, що можна, про природні засоби лікування. Свіже повітря, сонячне світло, помірність, відпочинок, фізичні вправи, вода і правильне харчування – необхідні фактори здоров'я і довголіття.

Діяльність – закон всього нашого здорового існування, бездіяльність – причина хвороб. Серед фізично пасивних людей інфаркт міокарда зустрічається в два рази частіше, ніж серед людей фізично активних. Користь людському організму від фізичних вправ хортингу неоціненна.

Оздоровчі вправи хортингу:

покращують кровообіг;

попереджають передчасні серцеві захворювання;

збільшують доставку кисню організму;

сприяють травленню;

заспокоюють нерви і врівноважують емоції;

підвищують опірність організму до захворювань;

знімають втому;

зміцнюють м'язи, кістки і зв'язки;

надають фігурі стрункість;

загострюють розумові здібності;

підсилюють самовладання, розвивають спритність;

допомагають протистояти несподіваним стресам, будь то фізичні або емоційні;

покращують функції залоз;
розвивають силу, впевненість і волю;
сприяють правильній оцінці навколишньої дійсності та інших людей;

сприяють міцному сну.

Мало хто реально уявляє собі, яку роль відіграє вода в нашому житті. На 50–65 % людський організм складається з води. М'язи містять 75 % води, і навіть в кістках її більше 20 %. Кожна клітина потребує рідини. Всі хімічні і електричні процеси в організмі відбуваються у рідкому середовищі. В середньому людина повинна випивати як мінімум 6 склянок води щодня. Розплануйте пиття води таким чином: дві склянки відразу після підйому вранці, дві – в середині дня, між сніданком і обідом, і дві склянки в другій половині дня.

Для нормального функціонування наш організм потребує в певній кількості кухонної солі. Надмірне вживання солі може привести до серйозних проблем, зокрема, до підвищення кров'яного тиску.

Всім відомий згубний вплив цукру на стан зубів. Наукові дослідження показали, що надмірне споживання цукру значно підвищує рівень холестерину в крові, а це може привести до захворювань серця.

Оскільки мозку для обміну речовин необхідна глюкоза, будь-яке порушення вмісту цукру в кров'яному руслі призводить до порушення роботи клітин мозку.

Підраховано, що одна біла клітка крові – лейкоцит – може знищити близько 14 ворожих бактерій.

Доведіть споживання цукру до 24 чайних ложок на добу – і лейкоцит у процесі боротьби зможе здолати лише одну бактерію. Ті, хто вживає багато цукру, відкриті для численних інфекційних захворювань.

Доведено не тільки те, що вегетаріанська дієта стоїть нарівні з м'ясною, а й те, що у багатьох відношеннях вона значно краще. З надмірним вживанням в їжу м'яса пов'язані певні небезпеки. Тваринні жири містять холестерин, якого немає в жирах рослинного походження. А ми вже говорили, що холестерин тісно пов'язаний з виникненням серцево-судинних захворювань. У тканинах тварин містяться відпрацьовані продукти, які повинні виводитися нирками. Кожен, хто їсть м'ясо, додає, таким чином, ці шлаки до своїх власних, навантажуючи додатковою роботою нирки. З більш ніж 200 заразних хвороб тварин половина небезпечна і для людини, і більше 80 з них легко передаються між хребетними тваринами і людиною.

Нещодавно було виявлено, що в невеликому шматку підсмаженого м'яса вагою близько кілограма міститься стільки ж бензопірену,

скільки в 600 викурених сигаретах. Бензопірен – канцерогенна речовина. У піддослідних мишей він викликає пухлини шлунка і білокрів'я. З надмірним споживанням м'яса ми вводимо в організм багато пуринових основ, екстрактивних речовин, що викликають кишкове гниття і отруюють організм. Встановлено, що рясна м'ясна їжа пригнічує діяльність корисної мікрофлори, яка живе в нашому кишечнику. На перетравлення м'яса йде дуже багато енергії, потрібно занадто великий приплив крові до шлунково-кишковому тракту.

М'ясна їжа, як відомо, рясніє токсичними продуктами обміну речовин, що підлягають викиду з організму. Про це знали ще в країнах Стародавнього Сходу. За легендами там навіть існувала своєрідна кара: засуджених до смерті годували тільки вареним м'ясом, і вони вмирали від самоотруєння на 28–30 день, тобто набагато раніше, ніж при повному голодуванні.

Споживання надмірної кількості тваринних жирів веде до збільшення вмісту в крові найбільш великих жирових кульок – хиломікрон, регуляція їх вмісту в крові порушується, одночасно підвищується згортання крові. Все це разом узятє сприяє порушенню кровотоку. Це особливо небезпечно для серця хворих на атеросклероз. Все більше і більше розсудливі і стурбовані люди схиляються до вегетаріанського способу життя, і вони отримують винагороду кращим здоров'ям.

Буває, що людина відчуває себе добре, всі органи і системи працюють, здавалося б, нормально, але досить легкого протягу – і вона вже у владі недуги: на кілька днів злягла з високою температурою. Виходить, що навіть при нормальних якісних показниках організм може бути надзвичайно вразливим, а значить, не абсолютно здоровим. І цілком справедливо пропонується ввести новий медичний термін «кількість здоров'я» для позначення заходів резервів організму. Є приховані резерви серця, нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних навантажувальних проб. Здоров'я – це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

Сьогодні замість 100 років ми живемо в середньому 70, тобто наше життя коротшає на 30 років. Першою причиною того, що віднімає у нас приблизно 20 років, можна вважати повсякденне навантаження на мозок – хвороби, переживання, неправильний спосіб життя; все це як би б'є по мозку і викликає його передчасне зношування. Другою причиною, що віднімає у нас приблизно 10 років, є самоотруєння гнильними речовинами з товстого кишечника. Регулярно вживаючи кисломолочні продукти, ми маємо всі підстави сподіватися виграти

10 років здорового життя. Для того, щоб подовжити життя, перш за все треба не вкорочувати його.

Секрет довголіття криється в п'яти умовах життя: загартоване тіло, здорові нерви і хороший характер, правильне харчування, клімат, щоденна праця.

Правильний спосіб життя у медичних практиках ще називається ортобіозом («орто» – прямий, правильний; «біо» – пов'язаний з життям). Коротко розглянемо вісім найважливіших умов ортобіозу – якими вони представляються з точки зору сучасної науки. Перш за все, слід знову назвати працю, що є найважливішою умовою фізіологічного благополуччя. Органи-дармоїди швидко чахнуть.

Однією з умов ортобіозу є нормальний сон. Диригентом симфонії життя, що старить людину в першу чергу, є мозок. Засобом відновлення його сил, які даються самою природою, служить в першу чергу стан сну. Тому зрозуміло, що правильне використання цього блага абсолютно необхідне.

Наступна умова – служба доброго настрою, позитивні емоції. Їх забезпечує доброзичливе ставлення до інших людей, гумор, оптимізм. Треба фіксувати увагу на хорошому і вміти радіти йому.

Позитивні емоції зменшують больові відчуття. Позитивні емоції як би закривають «больовий шлагбаум» у сірій речовині спинного мозку, а негативні, навпаки, відкривають його. Позитивні емоції – універсальний цілитель від багатьох недуг, іноді навіть від такого важкого захворювання, як рак. Наприклад, американські вчені стверджують, що в Нью-Йорку зареєстровано 20 хворих на рак, які виликувалися від нього, не вдаючись до допомоги ні спеціальних фармакологічних речовин, ні радіоактивного випромінювання: всього-на-всього за допомогою позитивних емоцій (нова любов, корінні зміни в житті, загальний оптимістичний настрій).

Серед умов правильного способу життя досить істотним є раціональне харчування. Раціональним воно повинно бути за якістю, за кількістю і за режимом. Щоб не хворіти атеросклерозом і довше прожити, треба не зловживати двома речами: шлунок і будильником, тобто не переїдати, і спати за потребою.

Уникати алкоголю і нікотину – важлива умова ортобіозу. Алкоголь – отрута для всіх клітин тіла. Слабшають нервові процеси, особливо гальмівний. В'яне серцевий м'яз. Несприятливий вплив надає алкоголізм батьків на потомство, підвищуючи число дітей з психічними і фізичними дефектами. Від алкоголю важко страждає печінка – вона перестає належним чином виконувати свою бар'єрну, захисну роль. Кишкові отрути все вільніше проникають у кров, і закономірний кінець алкоголіка – важке отруєння цими отрутами,

відоме під назвою «біла гарячка». Тютюнова отрута – цілий букет шкідливих речовин для організму людини. Нікотин – нервово-судинна отрута. Він б'є сучасну людину в найболючіше місце – підсилює атеросклероз. Від інфаркту міокарда курці вмирають в 11 разів частіше, від раку легенів у 13 разів частіше, ніж некурящі. Живуть вони у середньому на 10 років менше.

Дотримання режиму, тобто виконання певної діяльності організму в певний час, призводить до утворення в мозку умовних рефлексів за одиницю часу. В результаті звичний час їжі налаштовує організм на прийняття і переварювання їжі, звичний час для роботи – на відповідну форму діяльності. Мозку не доводиться кожен раз «розгойдуватися», налаштовуючись на нову діяльність – саме час готує його до даної роботи. В силу цього, по-перше, мозок економить ресурси, по-друге, робота протікає краще. Зрозуміло, що людина, яка дотримується режиму, має більше шансів на здоров'я і довголіття.

Загартовування організму – важлива умова ортобіозу. Під загартовуванням розуміють процес пристосування організму до несприятливих зовнішніх впливів, причому це пристосування досягається шляхом використання природних сил природи – сонячних променів, повітря, води.

Нарешті, фізичні вправи, достатній обсяг рухової активності це – найважливіший елемент фізичної культури і правильного здорового і виваженого способу життя.

1.2. Фізична культура хортингіста

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

Фізична культура хортингіста – це соціально-детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісний, системний, динамічний стан, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, придбаних у результаті виховання та інтегрованих в фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності і психофізичному здоров'ї. Фізична культура є одним з основних видів власне людської культури, специфіка якої полягає, головним чином, в тому, що цей вид культури профільований у напрямі, що приводить до оптимізації фізичного стану і розвитку людини в єдності з її психічним розвитком

на основі раціоналізації та ефективного використання її власної рухової активності в поєднанні з іншими культурними цінностями.

Теорія і методика хортингу виходить з основних положень теорії культури і спирається на її поняття. У той же час вона має специфічні терміни і поняття, які відображають її сутність, цілі, завдання, зміст, а також засоби, методи і керівні принципи.

Головним і найбільш загальним є поняття «фізична культура». Як вид культури вона в загальносоціальному плані являє собою величезну область творчої діяльності зі створення фізичної готовності людей до життя (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок). В особистісному плані фізична культура хортингіста – міра і спосіб всебічного фізичного розвитку людини.

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

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

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

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

Фізична культура хортингістів як феномен загальної культури суспільства, унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того, вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим, їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини.

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

У ході історичного процесу розвитку культури фізична культура перетворюється в самостійну область суспільно необхідної діяльності. Розвиток духовної культури (філософії, науки, теорії виховання), матеріальної культури (культури матеріального виробництва, його процесів і продуктів), а також ускладнення і загострення соціальних відносин у процесі розвитку суспільства визначають і розвиток фізичної культури. Поступово в її надрах формуються і потім виділяються в самостійні частини (компоненти) фізичне виховання, спорт і фізична рекреація.

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

Разом з тим у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок. Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. Немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними

вправами на біологічну сутність людини: на її здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, але її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів.

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

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

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

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

1.2.1. Структура і мотиви фізичної культури в системі хортингу

У даній структурі фізична культура хортингістів є складним системним утворенням. Всі представлені в ній елементи тісно взаємопов'язані, доповнюють і обумовлюють один одного.

Знання та інтелектуальні здібності хортингістів визначають:

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

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

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

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

фізична досконалість, що передбачає такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних та фізичних можливостей

особистості, які складають фундамент її активної, перетворювальної, соціально значущої, фізкультурно-спортивної діяльності та життєдіяльності в цілому;

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

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

У технологічну структуру фізичної культури хортингістів включаються п'ять основних складових, 27 компонентів і 46 ознак якостей цих компонентів (табл. 5).

Таблиця 5

Складові фізичної культури хортингіста

п/п	Основні складові	Компоненти якостей	Ознаки якостей
1	Знання та інтелектуальні здібності	Об'єм	Ерудиція
		Науковість	Ступінь абстракції, обґрунтованість
		Свідомість	Ступінь свідомості, здатність до перенесення, здатність до пояснення
		Уміння	Рівень опанування
2	Фізична досконалість	Фізичний розвиток	Морфологічні ознаки, функціональні ознаки, психомоторика фізичних якостей
		Рухові уміння	Репродуктивний рівень засвоєння, контроль свідомості
		Рухові навички	Продуктивний рівень засвоєння, точність, автоматизація, надійність
		Фізична підготовленість	Еталон, результат, динаміка

3	Мотиваційно-ціннісні орієнтації	Мотиви	Соціально значущі, професійно значущі, особистісно значущі
		Інтереси	Спортивні, фізкультурно-оздоровчі
		Установки	Рівень досягнення мети, сила волі, цілеспрямованість
		Переконання	Ступінь свідомості
		Потреби	Самоактуалізація, самоповага у соціальних зв'язках, безпека, фізіологічні
4	Соціально-духовні цінності	Моральність	Фізкультурно-спортивна етика та культура
		Естетика	Відчуття прекрасного, відчуття краси
		Відношення до праці	Працелюбність
		Світогляд	Ступінь науковості знань і переконань
		Здоровий спосіб життя	Відмова від шкідливих звичок, системність, наукова основа
5	Фізкультурно-спортивна діяльність	Спортивна, оздоровча, прикладна, освітня, пропагандистська, організаторська, суддівська, інструкторська, самовдосконалення	Частота використання, витрати часу, рівень досягнення, динаміка

Фізична культура хортингістів реалізується в таких формах (компонентах), як фізичне виховання (пов'язане з освоєнням фізичних і духовних сил людини), спорт (їх вдосконаленням), фізична

рекреація (підтриманням), рухова реабілітація (відновленням). Внутрішнім наповненням кожної з них є поєднання інтелектуального, соціально-психологічного і рухового компонентів, а також певної системи потреб, здібностей, діяльності відносин та інститутів. Це визначає специфіку кожного компонента фізичної культури хортингістів, де переважаючим моментом буде служити натхненність і перевага фізичного.

Діяльна частина фізичної культури хортингістів представлена процесом фізичного виховання.

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

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

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

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

Емоційно-ціннісне ставлення хортингістів до фізкультурної діяльності і спорту не формується спонтанно і не успадковується, воно набувається хортингістом у процесі самої діяльності (безпосередньо

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

Витривалість, сила, швидкість, високий рівень функціональної підготовленості організму та його працездатності можуть бути придбані тільки шляхом використання ефекту цілеспрямованого організаційного процесу адаптації організму до фізичних навантажень певного змісту, обсягу і достатньої (розумної) інтенсивності, що є результатом і показником фізичної культури хортингіста.

Компоненти фізичної культури хортингіста

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

Фізичне виховання хортингістів – педагогічно організований процес розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій і формування спеціальних знань. Метою фізичного виховання хортингістів є виховання фізично досконалих людей, всебічно фізично підготовлених до творчої праці і захисту Батьківщини. Фізичне виховання включено в систему освіти і виховання, починаючи з дошкільних установ. Професійно-прикладна фізична культура (ППФК) створює передумови для успішного оволодіння тією чи іншою професією. Зміст і склад засобів ППФК визначається особливостями трудового процесу.

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

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

Як засоби фізичної культури хортингістів використовуються:
фізичні вправи;
природні сили природи (сонце, повітря, вода);

гігієнічні чинники (особиста гігієна, розпорядок дня, режим харчування тощо).

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

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

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

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

На навчальних заняттях, тренуваннях, а особливо під час спортивних змагань хортингісти переносять великі фізичні і моральні навантаження: швидко змінюється обстановка, опір суперника, залежність командного результату спортивних змагань від зусиль кожного члена команди, вміння підпорядкувати свої інтереси інтересам колективу, неухильне виконання певних правил спортивних змагань, шанобливе ставлення до суперника сприяють формуванню у хортингістів таких рис характеру, як сила волі, сміливість, самовладання, рішучість, впевненість у своїх силах, витримка, дисциплінованість.

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

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

фізичною культурою, дотримуватися правил особистої гігієни, словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

За даними фахівців в області охорони здоров'я, здоров'я кожної людини на 50 відсотків залежить від її способу життя. Факторами ризику порушення здоров'я є недолік руху, незбалансоване харчування, куріння, вживання алкоголю і наркотиків, інфекційні захворювання, недосипання і відсутність повноцінного відпочинку. Підвищення рухової активності, будучи основним компонентом регулярних занять хортингом, позитивно впливає на збереження і зміцнення здоров'я.

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

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

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

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

1.2.2. Форми і види занять хортингістів фізичною культурою

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

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

Фізичне виховання дітей і молоді засобами хортингу в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності.

Природа як джерело фізичного розвитку людини і її загартованості

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

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

Цілісна система козацького тіловиховання базувалася на загартуванні і підготовці організму до складних випробувань долі. Людина може розвиватися і жити нормально лише в тому випадку, коли її дії резонують із закономірностями, встановленими оточуючою нас природою. Козаки влітку спали просто під покровом зоряного неба, уявою і думкою намагалися проникнути в таємниці Всесвіту. Наслідування великих сил Всесвіту постійно супроводжує людину все її життя. Елементи мистецтва єдиноборств лягли в основу хортингу, в якому виражається напруженість духовних і фізичних сил, порив до життя, наступальність і відчуття перемоги, що вимагає гнучкості всіх частин тіла і блискавичної реакції.

Процедури загартування

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

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

При проведенні холодової загартувальної процедури подразнюються терморцептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посилаються сигнали до центральної нервової системи. Виникають відповідні команди, спрямовані на теплопродукцію і тепловіддачу. Теплопродукція виникає у результаті відтоку крові до внутрішніх органів і викликає почуття ознобу. Одночасно відбувається активізація обмінних процесів і продукуваність тепла в організмі, що призводить до розширення судин і покрасніння шкіри. У результаті багатократного повторення процедури підвищується стійкість організму до впливу низьких температур, відбувається тренування захисних реакцій організму.

Позитивний результат загартування можливий при дотриманні таких умов:

- регулярність загартування протягом року з урахуванням клімату і погоди;

- застосування декількох індивідуально підібраних процедур;

- тривалість процедур і сила їх впливу варіюються у залежності від стану здоров'я та індивідуальних особливостей хортингістів.

За наявності ознак захворювання загартовування слід відкласти до повного одужання.

Форми оздоровлення хортингістів засобами фізичної культури

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

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

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

Біг проводять у кінці заняття, починаючи з 2 хв. При систематичному тренуванні тривалість бігу збільшується на 1–2 хв. За тиждень поступово його можна довести до 10 хв. Краще збільшувати час бігу, ніж швидкість.

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

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

Спортивні й рухові ігри. Гра в бадмінтон, «м'яч у колі», «гольф» та інші дають фізичне навантаження, позитивні емоції,

що підвищує життєвий тонус, працездатність, переключає увагу. При виконанні різноманітних фізичних вправ працюють м'язи, покращується обмін речовин, що створює сприятливі умови для діяльності мозку. За відсутності руху гальмується кровообіг, викид продуктів життєдіяльності з мозку, пригнічується обмін речовин у легенях, що знижує опір щодо розвитку бактерій і мікроорганізмів. Тому користь навіть 10-хвилинних фізкультурних пауз, різних видів рухових вправ повертають людину до нормального стану.

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

1.2.3. Мотивація учнівської молоді до занять хортингом

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

Реалізація представлених завдань дозволить підняти процес фізичного виховання засобами хортингу на більш якісний рівень і можна вже говорити про фізкультурну освіту учнівської молоді. При цьому кожен школяр отримує можливість в подальшому самостійно вдосконалювати свої індивідуальні здібності засобами хортингу.

У шкільному навчальному предметі «Фізична культура» до теперішнього часу переважно удосконалювалася фізична діяльність, і менше уваги приділялося культурі цієї діяльності. За останні роки виявляється погіршення здоров'я учнів загальноосвітньої школи. Факти говорять, що багато хвороб «молодіють». Наприклад, якщо раніше підвищений артеріальний тиск зустрічався переважно у літніх людей, то зараз цим захворюванням страждає все більша кількість школярів старшого, середнього і навіть молодшого віку. Все більше фіксується порушень в опорно-руховому апараті (порушення постави і плоскостопість), збільшення простудних захворювань. Ці та інші відхилення у стані здоров'я є наслідком багатьох причин,

в тому числі і зниження рухової активності на тлі навчальних перевантажень школярів.

Педагогу необхідно дуже точно і дохідливо роз'яснити школярам сенс, значення і зміст занять хортингом. У будь-яке завдання слід вкладати особистісний сенс і давати учням можливість відчутти результати їх діяльності, доводити до свідомості школярів необхідність тривалої і наполегливої праці для досягнення результатів.

У молодших школярів інтерес, як правило, народжують позитивні емоції, викликані процесом виконання вправ і прийомів хортингу. Пробудженню в учнів середніх класів інтересу до занять хортингом сприяє якісне проведення всіх форм занять в школі, гарне оснащення і естетичне оформлення матеріально-спортивної бази. Дуже важливою умовою виховання інтересу учнів щодо занять хортингом є посилені завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Формування у школярів інтересу до занять хортингом залежить також від атмосфери, яка залежить від тренера з хортингу, колективу вчителів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад тренера.

Велике значення при формуванні інтересу у школярів до систематичних занять хортингом, фізичною культурою і фізкультурно-оздоровчими заходами мають узгоджені дії спортивної секції, школи і сім'ї. Значним мотивом для активізації батьків є оздоровчий вплив занять фізичними вправами на дитячий організм. При заняттях на фізкультурно-оздоровчих заходах слід уникати, монотонності, яка може притупити інтерес дітей. Можна застосовувати музику – вона володіє винятковою силою емоційного впливу, супроводжує рухи, впливає на підвищення якості їх виконання, поповнює виразність, ритмічність, чіткість, плавність, злитість.

Виразність і узгодженість рухів з музикою визначається зосередженістю сприйняття та емоційністю переживання дітьми художніх образів музичних творів, їх різного характеру. Така емоційна забарвленість сприйняття дітьми характеру рухів, пов'язаних з музикою, удосконалює їх, надає їм енергійність або м'якість, великий розмах або стриманість, і в той же час сприяє їх свободі і невимушеності.

Одним з основних шляхів виховання позитивного інтересу є розуміння юними хортингістами значення досліджуваного матеріалу. Учень на особистому досвіді повинен переконатися в нерозривному зв'язку придбаних знань з практикою, відчутти їхню життєву значимість. Інший шлях – включення школярів в активну творчу діяльність шляхом підбору посильних, цікавих, досить різноманітних, нових за змістом або формою завдань, що спонукають до самостійного, активного роздуму. Важливо, щоб пізнання було пов'язане з позитивними емоційними переживаннями.

Функціональний прояв здоров'я в різних сферах життєдіяльності

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

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

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

1.3. Індивідуальні ціннісні особливості хортингістів

Індивідуальні ціннісні орієнтації спортсменів хортингу впливають на їх здоровий спосіб життя, що відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності хортингістів, для якої характерна єдність і доцільність процесів тренування, самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, обдарувань і здібностей у загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності хортингістів у цілому.

Здоровий спосіб життя створює для спортсмена хортингу таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у хортингіста як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість у відповідності до власних уявлень щодо повноцінного в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Зміст здорового способу життя хортингістів відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, загальної організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного здорового стану. Основними елементами здорового способу життя виступають дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, культура сексуальної поведінки, правильне і змістовне дозвілля, що здійснює вплив на особистість.

Організуючи свою життєдіяльність, особистість вносить в неї упорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим, коли хортингіст, наприклад, регулярно в один і той же час харчується, лягає спати, займається хортингом, використовує процедури загартування. Стійкою може бути і послідовність форм життєдіяльності після навчального тижня один вихідний день присвячується спілкуванню з друзями, інший – домашнім справам, третій – заняттям хортингом.

Ці характеристики здорового способу життя стійкі по відношенню до постійно мінливих численних впливів оточення людини. Вони утворюють свого роду бар'єри, що захищають її від необхідності весь час реагувати на різноманіття суджень, думок, оцінок, вимог. У середині цих меж хортингіст вільний регулювати свої дії, випробувати нові взірці поведінки. З одного боку, стійкість і повторюваність компонентів життєдіяльності, звернених до особистості, пов'язані з її індивідуальними перевагами, з іншого – вони не є її винаходом, а складаються і набувають культурного значення в процесі спілкування людей, у ході їх повсякденної практики.

Здоровий спосіб життя хортингіста характеризується спрямованістю, яка об'єктивно виражається в тому, які цінності ним виробляються, які потреби ним задовольняються, що він дає

для розвитку самої особистості. Між реальним способом життя і породжуючою ним системою суб'єктивних відносин виникають суперечності, у процесі вирішення яких відбувається перебудова, розвиток і вдосконалення способу життя, система відношенні в ньому. Важливо не тільки те, як хортингіст живе, а й те, заради чого він живе, чим пишається і проти чого бореться. Так здоровий спосіб життя набуває оціночного і нормативного поняття.

Індивідуальна спадковість та її вплив на здоров'я

Фізичне і психічне здоров'я хортингіста необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини. Здоров'я спортсмена хортингу багато в чому залежить від спадковості і вікових особливостей та змін, які відбуваються в організмі людини в міру розвитку. Здатність організму чинити опір діям шкідливих факторів визначається генетичними особливостями адаптивних механізмів і характером їх зміни. Відповідно до сучасних уявлень, велику роль у становленні адаптаційних механізмів (приблизно на 50 %) грає період раннього розвитку (до 5–8 років). Сформована на цьому етапі потенційна можливість до супротиву шкідливим факторам реалізується і постійно удосконалюється. Але це лише задатки, які необхідно розвивати.

Припустимо, народиться дитина з обтяженою спадковістю, тобто у неї є пошкоджений ген, який, циркулюючи в роду ще до часу її народження, визначив її спадкові властивості – генотип. Чи означає це, що дитина обов'язково захворіє? Це означає лише, що у неї є схильність, що реалізації якої потрібні ті чи інші провокуючі подразники.

Роботами генетиків доведено, що за сприятливих умов вроджений ген може і не проявити свою агресивність. Здоровий спосіб життя, загальний здоровий статус організму можуть «приборкати» його агресивність. Несприятливі умови зовнішнього середовища майже завжди підсилюють агресивність патологічних генів і можуть спровокувати хворобу, яка б за інших обставин не проявилася. А якщо зі спадковістю все благополучно, як будуть розвиватися події тоді? Якщо батьки здорові і у них народилася здорова дитина, чи означає це, що вона буде здоровою все життя? Ні в якому разі, оскільки можна успадкувати від батьків богатирське здоров'я і значно погіршити його за кілька років. І в той же час можна народитися зі слабким здоров'ям, але, приклавши зусилля, зміцнити його.

Таким чином, індивідуальний рівень здоров'я хортингіста залежить від генетичного фону, стадії життєвого циклу, адаптивних здібностей

організму, ступеня його активності, а також кумулятивного впливу факторів зовнішнього (в тому числі соціального) середовища.

У той же час можна виділити ряд ознак, що характеризують стан здоров'я спортсмена хортингу. Можна сказати, що якщо людина здорова, то виконуються наступні умови:

1. Основні функції організму на різних рівнях організації (цілісний організм, органний, тканинний, клітинний, субклітинний) характеризуються динамічною рівновагою в межах статистичних норм, виявлених у результаті відповідних медико-біологічних досліджень.

2. Здатність до адаптації до даних умов зовнішнього середовища: підтримується динамічна рівновага організму і його функцій у конкретних умовах зовнішнього середовища.

3. Людина повністю соціально адаптована, здатна до виконання своїх соціальних функцій і розвитку.

4. Організм здатний пристосовуватися до постійно змінюваних умов довкілля, здатний підтримувати гомеостаз і забезпечувати різнобічну діяльність.

5. Ознаки хвороби або хворобливого стану відсутні.

6. Має місце фізичне і психологічне благополуччя людини.

Оцінка індивідуального здоров'я – метод функціональних навантажень. Говорячи про здоров'я особистості, індивідуальне здоров'я, можна використовувати ще більш поглиблені підходи. Обстеження окремої людини може бути як завгодно довгим та інтенсивним, аж до застосування найсучасніших дорогих діагностичних прийомів. Однак слід мати на увазі, що оцінка стану різних органів і систем, хоча і несе важливу інформацію, часом мало що дає, значно більше інформації можна отримати при функціональних навантаженнях на організм.

Необхідно мати на увазі, що здоров'я – це ще й певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості, визначеного функціонального стану організму, що є фізіологічною основою фізичного і психічного благополуччя. Основним його критерієм можна вважати енергетичний потенціал організму, оскільки життєдіяльність всього живого залежить від можливості вироблення енергії за рахунок компонентів довкілля, їжі, її акумуляції і мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій. Чим більше потужність та ємність реалізованого енергетичного потенціалу, а також ефективність його витрати, тим вище рівень здоров'я людини.

Виходячи з цього, одним з критеріїв індивідуального здоров'я можна вважати величину максимального споживання кисню (МСК) даної людини. Величина МСК характеризує потужність аеробного процесу, тобто, кількість кисню, яку організм здатний засвоїти

(спожити) в одиницю часу (за 1 хв). Вона залежить в основному від двох факторів: функції киснево-транспортної системи і здатності працюючих скелетних м'язів засвоювати кисень.

Зв'язок між аеробними можливостями організму і станом здоров'я був помічений і досліджений американським лікарем Купером (1970 р.). Він показав, що люди, які мають рівень МСК 42 мл/хв/кг і вище, рідко страждають хронічними захворюваннями і, як правило, мають показники артеріального тиску в межах норми. Більш того, було встановлено тісний взаємозв'язок величини МСК і факторів ризику ішемічної хвороби серця: чим вище рівень аеробних можливостей, тим краще показники артеріального тиску, обміну холестерину і співвідношення маси тіла і росту. Гранична (порогова) величина МСК для чоловіків 42 мл/хв/кг, для жінок – 35 мл/хв/кг, що розглядається як безпечний рівень соматичного здоров'я.

Таким чином, індивідуальний стан здоров'я хортингіста зумовлений великою кількістю чинників, серед яких – властивості людини (спадковість, звички, спосіб життя, професія), природні (географічна зона і ландшафт проживання, клімат), антропогенні (міське чи сільське проживання, ступінь деградації навколишнього середовища, наявність промислових або сільськогосподарських джерел забруднення), соціальні (економічний добробут, рівень освіти, події життя, ступінь соціального стресу).

1.3.1. Проблема особистісних особливостей у виді спорту хортинг

Індивідуальність спортсмена хортингу багато в чому вирішує його спортивний успіх. Для виявлення індивідуальних особливостей спортсменів хортингу існують певні методики, які впроваджує Українська федерація хортингу у своїй роботі. Для аналізу спортивного таланту та індивідуальних особливостей спортсменів дослідження проводяться за наступними особистісними ознаками:

1. Порівняльна характеристика спортсменів й осіб, що не займаються хортингом.
2. Агресивність спортсменів.
3. Оцінка особистісних якостей спортсменів.
4. Особистість ідеального тренера.
5. Авторитарність тренера.

Порівняльна характеристика спортсменів й осіб, що не займаються хортингом. Численні дані про особистісні особливості

хортингістів й осіб, що не займаються спортом, свідчать про істотні розходження у рівнях виразності цілого ряду особистісних якостей. Обстеження великих груп спортсменів хортингу високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їхньої особистості є:

- висока емоційна стійкість;
- впевненість у собі;
- незалежність, самостійність;
- схильність до ризику;
- самоконтроль;
- товариськість.

Українською федерацією хортингу достатньо широко вивчаються питання про особистісний профіль спортсмена, що займається хортингом протягом певного часу (три місяці, один рік, два роки, три роки, п'ять років, сім років і більше). Однак аналіз особистісних особливостей висококваліфікованих спортсменів, майстрів спорту України з хортингу міжнародного класу не підтвердив гіпотезу особистісного профілю, оскільки на цьому рівні дуже суттєвими ознаками є особистісні таланти (як спортивний, так і інші).

Більше продуктивним виявився підхід пошуку загальних проявів особистості, що спричиняють успіх у хортингу. До числа таких рис варто віднести: сенситивність, емоційну стійкість, активність у подоланні перешкод.

У цілому особистісні особливості, як і типологічні, варто враховувати в індивідуалізації керування спортивною діяльністю. Роль фактора особистісних особливостей в успішності спортивної діяльності хортингістів також розглядається під час обговорення проблеми надійності кожного спортсмена окремо.

За даними спортивних психологів Української федерації хортингу, до найпоширеніших особистісних рис спортсменів відносяться: високий рівень агресивності (який майже завжди перебуває під контролем у спортсмена високого класу), високий рівень мотивації досягнення, екстраверсія й твердість характеру, авторитарність, емоційна стійкість і самоконтроль.

Агресивність спортсменів хортингу

Агресивність. У виді спорту хортингу, де допускається безпосередній фізичний контакт, різні форми контрольованої фізичної агресії просто необхідні. Дані досліджень показують, що спортсмени високого класу, які займаються хортингом, не тільки більше агресивні, але й схильні більш вільно виражати свої агресивні тенденції, чим представники інших видів спорту, звичайної вибірки.

Агресивні тенденції в спортивних ситуаціях, що допускають прояв контрольованої ворожості, в одних випадках можуть підсилюватися, в інших знижуватися. Якщо хортингіст має більшу потребу в агресивних діях, а спортивна діяльність не викликає в нього фізичної втоми або його спроби проявляти агресивність приводять до фрустрації (штраф за порушення правил або програш), то агресивність у нього, швидше за все, збережеться. З іншого боку, якщо в спортсмена невисока потреба в агресивності, спортивна діяльність викликає в нього хоча б середню втому або його заохочують за виграш або досягнутий успіх, – його агресивність знижується.

Рівень агресивності, схованої або явної, істотно змінюється до, під час, і після спортивної діяльності. Вважають, що походження агресивних тенденцій і відповідної поведінки у хортингістів можна простежити в їх ранніх дитячих враженнях і досвіді. Потім під впливом своєчасних санкцій і покарання за безпосередній прояв агресивності поведінка людини модифікується.

Агресивні тенденції формуються у майбутнього спортсмена задовго до того, як він приходить у хортинг. Це формування відбувається різними способами:

1. Батьки заохочують агресивність у своїх дітях безпосередньо або показують приклад відповідної поведінки. У цілому, діти, які спостерігають агресивність у дорослих, особливо якщо це значима і авторитетна для них людина, якій вдається домогтися успіху завдяки агресивності, сприймають цю форму поведінки як ефективну.

2. Батьки карають дітей за прояв агресивності:

батькам, що розумно придушують агресивність у своїх дітей, як правило, вдається виховати в дітях уміння володіти собою в ситуаціях, що провокують агресивну поведінку;

батьки, які не карають своїх дітей за прояв агресивності, найімовірніше, виховують у них надмірну агресивність;

батьки, які дуже різко придушують агресивність у своїх дітей, виховують у дитині надмірну агресивність, що буде проявлятися в більш зрілі роки.

3. Батьки часто по-різному реагують на агресивну поведінку дітей залежно від того, чи спрямована вона на них або на однолітків. Як правило, суворіше карається дитина за агресивність стосовно дорослого, ніж стосовно однолітка або товариша по заняттю хортингом, особливо якщо останній дійсно заслужив цього.

Потенційний інтерес для хортингу як виду спорту представляє інший спосіб формування агресивності.

Агресивність можна виміряти за допомогою проєктивних методик, особистісних тестів, спеціально організованих експериментальних ситуацій, у яких агресивність стимулюється стосовно іншого

випробуваного. Ці методики дозволяють виявити глибокі агресивні тенденції, які важко помітити при спостереженні. З їхньою допомогою також можна визначити тип і спрямованість агресивної реакції.

Керування агресивністю представляється однієї з важливих завдань у виді спорту хортингу, де фізичний контакт заохочується, і де контрольовану агресивність можна технологічно і раціонально направити на суперника у двобої.

1.3.2. Оцінка особистісних якостей хортингістів

Інтелектуальний рівень. За спостереженнями за хортингістами й дослідженням їхніх особистісних якостей за допомогою методик засновника хортингу було показано, що спортсменів високого класу відрізняє більш висока здатність до абстрактного мислення. Але в цей час існує мало об'єктивних даних з цієї проблеми. Питання про те, які саме компоненти інтелектуальних дій мають найбільшу цінність для хортингу, залишається відкритим, і Українська федерація хортингу продовжує дослідження у цьому напрямі.

Твердість характеру. Ця риса є однієї з найбільш популярних особистісних характеристик хортингіста. Для спортсмена, наділеного цією рисою, властиві емоційна зрілість, незалежність у думках і діях, твердість і критичність в оцінці себе й навколишнього світу, здатність володіти своїми почуттями й не показувати тривоги у різних ситуаціях. Його протилежність, людина з м'яким характером, відрізняється нетерплячістю, сентиментальністю, чутливістю, емоційною незрілістю, частими переживаннями тривоги.

Цей критерій, є найбільш тонким для оцінки особистісного потенціалу, особливо у спортсменів, схильних працювати з повною віддачею. Цей показник також дозволяє виявити хортингістів, які не настільки сильно реагують на стресові змагальні ситуації.

Впевненість у собі в ситуаціях міжособистісного спілкування. У цілому хортингістам високого класу властива впевненість у собі. Цьому сприяє й високий соціальний статус, що здобуває спортсмен на всіх рівнях (школа, університет). Спортсмени, що мають такий статус, досить упевнені й вільні в різних соціальних ситуаціях.

Це не виключає тієї ситуації, при якій окремі спортсмени, займаючись хортингом, намагаються перебороти почуття власної неповноцінності. Зокрема, дослідження психологів Української федерації хортингу показали, що багато хортингістів прагнуть компенсувати невпевненість у своїх відносинах дома. Невпевненому в собі спортсменові необхідна емоційна й словесна підтримка.

Більше впевнений у собі хортингіст буде інакше реагувати на похвалу й осудження тренера, чим той, хто невпевнений у собі. Як загальне почуття впевненості, так і невпевненість у специфічних спортивних ситуаціях зароджуються в раннім дитинстві, і потім, уже в більш пізні періоди життя, формуються в умовах змагань.

Турбота про власну зовнішність і здоров'я. За допомогою проектних методик виявлені розходження відносно відношення спортсменів до своєї зовнішності, до травм і навіть до здатності переносити біль.

Деякі хортингісти можуть знижувати інтенсивність вхідного болючого стимулу, а деякі спортсмени при цьому блокують візуальні, кінестетичні й болючі імпульси.

Спортсмени частіше, у порівнянні з тими, хто не займаються хортингом, проявляють увагу до своєї статури, гігієни тіла. Причиною може служити те, що для хортингістів тіло є засобом досягнення успіху й самовираження. При надмірній турботі про своє тіло цілком можливо, що спортсмен буде проявляти підвищену чутливість до найменших ушкоджень і травм, і навіть може бачити в змаганнях небезпеку для свого здоров'я.

Тип спортсменів, «схильних до травм», був виділений багатьма клінічними психологами. З ними, як показує досвід, працювати складніше всього. Уявлювані або перебільшені проблеми, зв'язані зі здоров'ям, часто можуть бути свідченням глибоких невротичних або психопатологічних тенденцій, на які варто негайно звернути увагу. Крім того, такий хортингіст іноді може сильно перебільшувати серйозність стану свого здоров'я або симулювати хворобу для виправдання можливої невдачі на змаганнях.

Авторитарність. Потреба підкоряти собі інших частіше спостерігається серед тренерів, чим серед спортсменів. У спортивних командах можуть бути спортсмени як з високим, так і з низьким рівнем авторитарності. Психологові команди необхідно бути особливо уважним до вираженого прагнення до лідерства, тому що воно не завжди може сполучатися з необхідними лідерськими якостями.

Комплекс рис «авторитарної особистості» часто сполучається з потребою хортингіста в підпорядкуванні іншим. Іншими словами, люди з високою потребою підкоряти собі навколишніх часто прагнуть і до авторитарного контролю над собою.

Хортингіст з низькими авторитарними потребами буде менш охоче приймати подібні домагання від інших, у тому числі й від свого тренера, особливо якщо це пов'язане з обмеженням його волі. Спортсмен з високим рівнем авторитарності буде наполегливий у своїх домаганнях, хвалькуватий, зарозумілий, агресивний і, у

випадку невдач, схильний скоріше обвинувачувати інших, чим себе, звичайно нав'язуючи свою волю грубо й егоїстично.

Хортингіст з низькими авторитарними потребами, навпаки, буде покладливий, іноді не впевнений у собі, скромний, при помилках схильний до самозвинувачень і відносно спокійний.

Хортингіст, що перебуває приблизно посередині шкали авторитарності, зможе проявляти то наполегливість, то лагідність, залежно від ситуації у спортивній діяльності.

Соціальні функції хортингу як засобу фізичної культури особистості

Наступною цінністю можна назвати рівень активності суспільства у сфері розвитку хортингу. Діяльність державних і громадських інститутів, політична, організаційна, пропагандистська, освітня і виховна, фінансово-економічна і виробнича, спрямована на створення умов для повноцінної фізичної активності, спортивної підготовки і фізичного виховання населення регіону, колективу.

Фізична культура особистості визначається тими ж факторами, що і громадська. На перше місце правомірно поставити рівень, глибину, повноту і ґрунтовність знання кожної людини про сутність і правила підготовки, методи організації фізичної активності, шляхи і засоби фізичного вдосконалення, закони функціонування свого організму в процесі занять хортингом, рухової діяльності та її соціальної, моральної, духовної і естетичної цінності. При цьому не можна не відзначити, що подібний рівень фізичної освіченості поки ще в основному, є надбанням досить вузького кола фахівців і не є типовим для більшості людей.

Особистий досвід організації фізичної активності як культурної цінності полягає у процесі занять хортингом, фізичними вправами у період навчання в навчальному закладі, на заняттях з фізичного виховання, спортивної підготовки, за участю в різних спортивно-масових заходах. До цієї ж категорії цінностей можна додати руховий досвід, набутий у процесі праці.

Інший комплекс цінностей фізичної культури хортингіста формується сукупністю його особистих фізичних досягнень. Він визначається розвитком рівня його фізичних якостей і координаційних здібностей. Зовні це проявляється у фізичній працездатності, умінні управляти своїми рухами, грамотно і раціонально вирішувати звичні і нові рухові завдання і рухові дії. Рівень культури рухів багато в чому залежить від здатності людини правильно використовувати свій фізичний потенціал.

1.3.3. Особистісні цінності як передумова досягнень в хортингу

Безліч, здавалося б, самих різних властивостей особистості пов'язано відносно стійкими залежностями у певні динамічні структури. Особливо чітко це проявляється в характері людини, яка займається хортингом. Характер – це стрижнева психічна властивість хортингіста, що накладає відбиток на всі його дії і вчинки, властивість, від якої, перш за все, залежить діяльність спортсмена у різних спортивних і життєвих ситуаціях.

Іншими словами, даючи визначення характеру хортингіста, можна сказати, що це сукупність властивостей особистості, що визначає типові способи її реагування на життєві обставини.

Під характером слід розуміти не будь-які індивідуально-психологічні особливості людини, а тільки сукупність найбільш виражених і відносно стійких рис особистості, типових для даної людини і таких, що систематично виявляються у її діях і вчинках.

Характер висловлює основну життєву спрямованість і проявляється у своєрідному для даної особистості образі дій. Слово «характер» у перекладі з грецького означає «ознака», «особливість».

Дуже часто характер розуміють як щось таке, що майже збігається з особистістю або відрізняється від особистості за критерієм того, що до характеру відноситься все індивідуальне, а особистість – це тільки загальне. Хороша людина з хорошим характером, хороша людина з поганим характером, погана людина з хорошим характером і погана людина з поганим характером, буває і так. З точки зору здорового глузду така типологія відповідає дійсності, вона працює. Це говорить, перш за все, про те, що особистість і характер – це не одне і те ж, вони не збігаються. Підготовлений і талановитий хортингіст може бути погано вихованою людиною, і навпаки. Саме тому у системі хортингу передбачено виховання особистісних якостей спортсменів.

У характері особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Слова «характеристика» і «характер» не випадково мають спільне коріння. Добре складена психологічна характеристика хортингіста перш за все найглибше повинна виявити його характер, оскільки саме в ньому найістотніше виявляються особливості особистості. Однак не можна, як це іноді робиться, всі риси особистості підміняти тільки рисами характеру. Поняття «особистість» ширше поняття «характер», і індивідуальність людини як особистості не вичерпується тільки її характером.

У психології розрізняють особистість у широкому і вузькому сенсі слова, і характер знаходиться за межами особистості у вузькому сенсі

слова. Під характером розуміють такі характеристики людини, які описують способи її поведінки у різних ситуаціях. Стосовно характеру хортингістів використовуються такі поняття, як «експресивні характеристики» (характеристики зовнішнього прояву, зовнішнього вираження людини) або «стильові характеристики». Взагалі поняття «стиль» досить близько по своїй суті поняттю «характер».

Таким чином, відмінність характеру від особистості у вузькому сенсі слова полягає в тому, що в характер входять риси, які стосуються способу поведінки, до форм, у які може перетворюватись одна і та ж за змістом поведінка.

Кожний хортингіст відрізняється від інших величезним, воістину невичерпним числом індивідуальних особливостей, тобто особливостей, властивих саме йому як індивіду. У поняття «індивідуальні особливості» входять не тільки психологічні, а й соматичні («сома» – латинь – «тіло») особливості людини: колір очей і волосся, зріст і фігура, розвиток скелета і м'язів тощо.

Важливою індивідуальною особливістю хортингіста є вираз його обличчя. У ньому виявляються не тільки соматичні, а й психологічні особливості людини. Коли про людину говорять, що у неї осмислений вираз обличчя, або, що у неї хитрі очі, або впертий рот, то мають на увазі, зрозуміло, що не анатомічну особливість, а вираз у міміці обличчя, властивих даному індивіду психологічних особливостей.

Індивідуально-психологічні особливості відрізняють одну людину від іншої. Галузь психологічної науки, що вивчає індивідуальні особливості різних сторін особистості і психічних процесів, називається диференціальною психологією.

Найбільш загальною динамічною структурою особистості є узагальнення всіх її можливих індивідуально-психологічних особливостей у чотири групи, що утворюють чотири основні сторони особистості:

- біологічно обумовлені особливості (темперамент, задатки, найпростіші потреби);

- соціально обумовлені особливості (спрямованість, моральні якості, світогляд);

- індивідуальні особливості різних психічних процесів;

- досвід (обсяг і якість наявних знань, навичок, умінь і звичок).

Далеко не всі індивідуально-психологічні особливості цих сторін особистості будуть рисами характеру. Але всі риси характеру, зрозуміло, є особливостями особистості.

Перш за все, треба сказати про принципові відмінності рис характеру від спільних рис, про які йшлося вище.

По-перше, характер – це лише одна з підструктур особистості, причому підструктура підпорядкована. Розвинена зріла особистість

добре володіє своїм характером і здатна контролювати його прояви. Навпаки, прориви характеру, коли людина діє безпосередньо за логікою того, до чого її спонукають ті чи інші риси характеру, типові, скажімо, для психопатів. Маються на увазі дорослі. Що ж стосується дитячого і підліткового віку, то це у методиках хортингу працює за принципами загальної спортивної психології.

Таким чином, характер займає підлегле положення, і власне прояви характеру залежать від того, яким мотивам і цілям служать в конкретному випадку ці прояви. Тобто риси характеру не є чимось, що діє саме по собі і виявляється в усіх ситуаціях.

По-друге, суть тих рис, з яких складається характер, може бути прояснена через механізми формування характеру. Перш ніж говорити про ці механізми, зафіксуємо основні міфи, які існують по відношенню до характеру:

характер біологічно визначено, і з цим нічого не можна зробити;

характер повністю можна виховати, можна сформувати будь-який характер за бажанням при спеціально організованій системі впливів;

є така дуже серйозна річ, як **національний характер**, тобто існуючі дуже сильно відрізняються одна від одної структури характеру, притаманні різним націям, які істотно впливають на індивідуальний характер всіх представників даної нації. У характері є дійсно певні речі, які пов'язані з біологічними факторами. Біологічною основою характеру є темперамент, який ми дійсно отримуємо від народження, і з ним нам доводиться жити.

У характері є макросоціальна основа. У теорії про національний характер теж є частка особливостей. З приводу національного характеру йде дуже багато суперечок в літературі. Основна проблема ставилася так: чи існує національний характер чи ні? З'ясувалося дуже чітко, що існують, принаймні, дуже сильні стереотипи по відношенню до національного характеру, тобто що представники одних націй демонструють досить стійкі переконання в існуванні у інших націй певних комплексів рис. Більш того, ці стереотипи в сприйнятті іншої нації прямо залежать від того, як ця нація поводить себе.

А чи є реальні відмінності між націями? Так є. Але виявилось, що, по-перше, відмінності завжди виділяються за невеликою кількістю рис у порівнянні з тими рисами, за якими переважає подібність, і, по-друге, що відмінності між різними людьми всередині однієї і тієї ж нації набагато більше, ніж стійкі відмінності між націями. Тому справедливий вирок, що національний характер, незважаючи на різноманітні форми його вивчення, багато в чому подібний до

респектабельного етнічного стереотипу, прийнятного насамперед для тих, хто недостатньо близько знайомий з народом, про який йде мова.

По суті, уявлення про національний характер є формою прояву того самого типологічного мислення, про який вже говорилося. Певні мінімальні відмінності, які реально існують (наприклад, темперамент південних народів) і які менш істотні, ніж схожість, беруться як основа для певного типу. Типологічне мислення, як уже говорилося, відрізняється, перш за все, категоричністю (або одне, або інше), відсутністю градацій, виділенням чогось приватного і роздуванням його за рахунок ігнорування всього іншого. Таким чином, з'являється національний характер.

Існує і так званий **соціальний характер**, тобто деякі інваріантні особливості характеру, притаманні певним соціальним групам. Характер виконує роль як би амортизатора, своєрідного буфера між особистістю і середовищем, тому він багато в чому цим середовищем визначається. Багато в чому, але не в усьому. Головне залежить від особистості. Якщо особистість спрямована на пристосування та адаптацію до світу, то характер допомагає це зробити. Якщо, навпаки, особистість, спрямована на подолання середовища або на перетворення його, то характер допомагає людині подолати середовище або перетворити його.

Адаптивність і відсутність жорсткостей, труднощів у так званому скрутному віці фіксує **адаптивний характер** і потім призводить до того, що людина відчуває в житті багато труднощів. І навпаки, зовні бурхливі прояви важкого віку допомагають людині сформуванати певні елементи самостійності, самовизначення, які дадуть їй можливість у майбутньому нормально жити, активно впливати на дійсність, а не тільки пристосовуватися до неї.

Разом з тим характер не можна розглядати як просту суму окремих якостей або особливостей особистості. Якісь його риси завжди будуть ведучими, і саме за ними і можна охарактеризувати людину, в іншому випадку завдання уявлення про характер було б нездійсненним, оскільки у кожної людини число окремих характерних рис може бути велике, а кількість відтінків кожної з цих рис ще більше. Наприклад, акуратність може мати відтінки: пунктуальність, педантичність, охайність, підтягнутість тощо.

Окремі риси характеру класифікуються значно легше і чітко, ніж типи характерів в цілому. Під рисою характеру розуміють ті чи інші особливості особистості людини, які систематично виявляються у різних видах її діяльності і за якими можна судити про її можливі вчинки в певних умовах.

Риси характеру діляться на кілька груп

До першої групи входять найбільш загальні риси характеру, що утворюють основний психічний склад особистості. До них відносяться: принциповість, цілеспрямованість, чесність, мужність тощо. Зрозуміло, що в рисах характеру можуть виступати і протилежні цим, тобто негативні, якості, наприклад: безпринципність, пасивність, брехливість тощо.

Другу групу складають риси характеру, в яких виражається ставлення людини до інших людей. Це товариськість, яка може бути широкою і поверхневою або виборчою, і протилежна їй риса – замкнутість, яка може бути результатом байдужого ставлення до людей або недовіри до них, але може бути наслідком глибокої внутрішньої зосередженості; відвертість і протилежна їй – скритність; чуйність, тактовність, справедливість, дбайливість, ввічливість або, навпаки, грубість.

Третя група рис характеру висловлює ставлення людини до самої себе. Такі почуття власної гідності, правильно розуміються як гордість і пов'язана з нею самокритичність, скромність, і протилежні їм – марнославство, зарозумілість, іноді переходять у нахабство, образливість, сором'язливість, егоцентризм (схильність постійно бути в центрі уваги разом зі своїми переживаннями), егоїзм (турбота переважно про своє особисте благо) тощо.

Четверта група рис характеру висловлює ставлення людини до праці, своєї справи. Сюди входять ініціативність, наполегливість, працьовитість і протилежна їм – лінь; прагнення до подолання труднощів, і протилежна їм – боязнь труднощів; активність, сумлінність, акуратність тощо.

По відношенню до праці характери діляться на дві групи: **діяльні й бездіяльні**. Для першої групи типові: активність, цілеспрямованість, наполегливість; для другої – пасивність, споглядальність. Але іноді бездіяльність характеру пояснюється (але аж ніяк не виправдовується) глибокою внутрішньою суперечливістю людини – ще «не визначився», яка не знайшла свого місця в житті, у колективі.

Чим яскравіше і сильніше у людини характер, тим більш виразна її поведінка і більш чітко в різних вчинках виступає її індивідуальність. Однак, не у всіх людей їх дії і вчинки визначаються властивими їм особистими особливостями. Поведінка деяких людей залежить від зовнішніх обставин, від хорошого або поганого впливу на них товаришів, від пасивного і безініціативного виконання окремих вказівок керівників та начальників. Про таких співробітників говорять як про безхарактерних.

Характер можна вважати самостійною стороною загальної динамічної структури особистості. Характер – це поєднання внутрішньо взаємопов'язаних, найбільш важливих індивідуальних сторін особистості, особливостей, що визначають діяльність людини як члена суспільства. Характер – це особистість у своєрідності її діяльності. У цьому його близькість до здібностей, які також представляють собою особистість, але в її продуктивності.

Існує два варіанти дисгармонійних взаємин між характером і особистістю. Перший з цих прикладів – підпорядкування особистості характеру, некерованість характеру. Характер доброзичливий і великодушний, схильний прощати образи, готовий каятися у помилках, любитель правди, ненависник брехні і обману, турботливий про правосуддя, гонитель будь-якого зловживання влади, особливо хабарництва. Вважаючи себе завжди правим, завзято тримається своїх думок і є до того ж дратівливим від найменшого протиріччя, що часто здається абсолютно поза себе. Сам усвідомлює це і глибоко цим засмучується, але не має достатньо волі, щоб перемогти себе.

Другий приклад – відсутність особистості, підміна її характером, тобто наявність розвинених форм зовнішнього прояву при відсутності внутрішнього змісту. Така людина здатна до напруги, до посиленої і навіть непосильної праці, тому собі й іншим вона здається сильніше себе самої. Але вона більше працює над своїми манерами, над способом поводження з людьми, ніж над самою собою, над своїми думками і почуттями, тому її манери і поводження з людьми є краще її почуттів і думок. В її розумі є більше гнучкості і сприйнятливості, ніж глибини і вдумливості, більше виправки, ніж творчості, як у всій її натурі є більше нервової жвавості, ніж духовної сили. Вона більше любить і вміє керувати людьми, ніж справами. Що б вона не задумувала, вона більше думає про те, що скажуть про неї, ніж про те, що вийде з задуманої справи. Вона більше дорожить увагою сучасників, ніж думкою потомства.

Напевно, нікого не потрібно переконувати в тому, як важливо розбиратися в характерах людей, з якими зустрічаєшся щодня – будь то ваші родичі або співробітники. Тим часом уявлення про типи характерів у нас часом вкрай абстрактне. Ми нерідко помиляємося в оцінці людини. За такі помилки іноді доводиться дорого платити: адже це може бути помилка у виборі коханого, помічника, співробітника, подружжя тощо. Справа ще в тому, що ми, погано орієнтуючись у характерах, часом не помічаємо кращих рис оточуючих. Проходимо повз того цінного, що є в людині, не вміємо допомогти їй розкритися.

Людина як особистість, звичайно ж, не зводиться до характеру. Особистість визначається, перш за все, тією громадською діяльністю,

яку виконує. Особистість має соціальні орієнтації, ідеали, ставлення до оточуючих і до різних сторін життя, знання, вміння, навички, здібності, рівень їх розвитку, темперамент. Особистості властива гармонійність розвитку в цілому, здатність до навчання, гнучкість поведінки, здатність до перебудови, вміння вирішувати організаційні питання тощо. Однак і характерологічні риси мають істотне значення для розуміння особистості. Чим яскравіше характер, тим більше він накладає відбиток на особистість, більше впливає на поведінку. Особливо це важливо для перспективи у виді спорту хортингу, де постійно під час тренувань і змагань необхідно виявляти свої якості та здібності, мобілізувати психіку.

Численні спроби класифікувати типи характерів в цілому (а не окремих рис) до сих пір не увінчалися успіхом. Крім різноманітності й багатогранності характерологічних якостей, різноманіття запропонованих класифікацій пояснюється і відмінністю ознак, які можуть бути покладені в їх основу.

Давньогрецький філософ і лікар Теофраст (372–287 рр. до н. е.) у своєму трактаті «Етичні характери» описав 31 характер: підлесника, базіки, хвалька тощо. Він розумів характер як відбиток в особистості морального життя суспільства.

Французький письменник-мораліст Лабрюйєр (1645–1696 рр.) дав 1120 таких характеристик, розділивши свій твір на ряд глав: місто, про столицю, про вельмож тощо. Він, як і Теофраст, у своїх характеристиках розкривав внутрішню сутність людини через її справи. Наприклад, він писав: «Шахраї схильні вважати інших шахраями; їх майже не можна обдурити, але і вони недовго обманюють».

Від Аристотеля йде ототожнення характеру з вольовими рисами особистості, і звідси поділ характеру на сильні і слабкі за вираженістю в ньому вольових рис. Правильніше ж під сильним характером слід розуміти відповідність поведінки людини її світогляду і переконанням. Людина з сильним характером – надійна людина. Знаючи її переконання, можна завжди передбачити, як вона вчинить у певній ситуації. Саме про таку людину говорять: «Цей не підведе». Про людину слабохарактерну не можна заздалегідь сказати, як вона вчинить у тій чи іншій ситуації.

Як інший приклад класифікації характерів можна навести спробу поділити їх на інтелектуальні, емоційні і вольові (Бен, 1818–1903 рр.). До сих пір можна почути характеристики: «Це людина чистого розуму», або: «Він живе настроєм сьогоднішнього дня». Робилися спроби ділити характери тільки на дві групи: чутливі і вольові (Рибо, 1839–1916 рр.) або на екстравертовані (спрямовані

на зовнішні об'єкти) та інтровертовані (спрямовані на власні думки і переживання) – Юнг (1875–1961 рр.). Були спроби дати і більш складні класифікації характерів.

Найбільш широко поширений розподіл характерів за їх соціальною цінністю. Ця оцінка іноді виражається словом «хороший» характер (і на противагу йому – «поганий» характер). Також широко поширений у побуті розподіл характерів на легкі (властиві приємним оточуючим, контактним людям) і важкі.

Деякі автори (Ломброзо, Кречмер) не тільки темперамент, але й характер намагалися пов'язати з конституцією людини, розуміючи під останньою особливості будови тіла, властиві людині в даний досить тривалий період часу.

За останні роки в практичній психології сформувалися уявлення про найбільш яскраві (так звані акцентуйовані) характери, які дуже цікаві і корисні для практики, в тому числі можуть враховуватися і в організації виробничої діяльності. Були помічені деякі стійкі поєднання характерологічних рис, причому виявилось, що таких поєднань не нескінченна кількість, а трохи більше десятка. В даний час єдиної класифікації характерів немає. Однак можна відзначити, що багато уявлень цілком встановилися.

Кожен з яскравих характерів з різним ступенем вираженості зустрічається у середньому в 5-6 % випадках. Таким чином, не менше половини всіх працюючих мають яскраві (акцентуйовані) характери. В окремих випадках зустрічаються поєднання типів характерів. Решта умовно можуть бути віднесені до «середнього» типу. Нижче ми зупинимось на найбільш яскравих характерах.

Придивіться до оточуючих вас людей. Можливо, запропоновані рекомендації допоможуть вам розібратися в них, виробити вірну лінію спілкування і взаємодії з ними. Не варто, однак, захоплюватися постановкою психологічних діагнозів. У кожної людини в тих чи інших ситуаціях можуть проявлятися риси майже всіх характерів. Однак характер визначається не тим, що буває «іноді», а стійкістю прояву рис у багатьох ситуаціях, ступенем їх вираженості і співвідношенням.

Гіпертимний (або гіперактивний) характер. Оптимістичність призводить таку людину іноді до того, що вона починає хвалити саму себе, викладаючи природну теорію зміни поколінь і пророкуючи собі високі посади. Гарний настрій допомагає такій людині долати труднощі, на які вона завжди дивиться легко, як на тимчасові, що проходять. Добровільно займається громадською роботою, прагне у всьому підтвердити свою високу самооцінку. Таким є гіпертимний характер. Якщо в керованому вами колективі є людина з гіпертимним

характером, то найгірше, що ви можете зробити, – це довірити їй копітку, одноманітну роботу, що вимагає посидючості, обмежити контакти, позбавити її можливості проявляти ініціативу. Від такого працівника навряд чи буде користь. Він буде бурхливо обурюватися нудьгою, не працювати і нехтувати обов'язками.

Однак виникле в цих випадках невдоволення носить незлобивий характер. Вирвавшись з неприйнятних для цієї людини умов гіпертензії, вона, як правило, зла на інших не тримає. Створіть умови для прояву ініціативи – і ви побачите, як яскраво розкриється особистість, робота так і закипить у руках цього працівника. Гіпертимів краще ставити на ділянки виробництва, де потрібні контакти з людьми: вони незамінні і в справі організації праці, і у створенні клімату доброзичливості в колективі.

Порушення адаптації та здоров'я у гіпертимів як правило, пов'язані з тим, що вони не щадять себе. Беруться за багато, намагаються все встигнути, біжать, поспішають, нерідко висловлюють високий рівень домагань тощо. Їм як би здається, що всі проблеми можна розв'язати збільшенням темпу діяльності.

Основна рекомендація для людей з гіпертимним типом характеру – не стримуватися, як може здатися на перший погляд, а спробувати створити такі умови життєдіяльності, які дозволяли б висловити бурхливу енергію в роботі, заняттях хортингом, спілкуванні. Намагайтеся уникати збуджуючих ситуацій, гасіть порушення прослуховуванням музики, і так аж до легкого заспокійливого психофармакологічного лікування та аутогенного тренування.

Аутистичний характер. Більшість людей у спілкуванні висловлюють свої емоційні позиції, і того ж чекають від співрозмовника. Однак люди аутистичного типу характеру, хоча емоційно і сприймають ситуацію, мають власне ставлення до різних сторін життя, але дуже чутливі, легко травмуються і вважають за краще свій внутрішній світ не розкривати. Тому їх називають аутистичними (лат. *«Ауто»* – звернений в себе, замкнутий). У спілкуванні з людьми такого типу можна зіткнутися як з підвищеною чутливістю, боязкістю, так і з абсолютною, кам'яною холодністю і неприступністю. Переходи від одного до іншого створюють враження непослідовності.

У аутистичного характеру є свої позитивні сторони. До них можна віднести стійкість інтелектуально-естетичних захоплень, тактовність, ненав'язливість у спілкуванні, самостійність поведінки (іноді навіть надмірно підкреслювана і відстоювана), дотримання правил формально-ділових відносин. Тут особи аутистичного характеру внаслідок підпорядкування почуттів розуму можуть давати зразки для наслідування. Труднощі для цього характерологічного

типу пов'язані з входженням у новий колектив, із налагодженням неформальних зв'язків. Дружні стосунки складаються із зусиллями і повільно, хоча якщо складаються, то виявляються стійкими, іноді на все життя.

Якщо у ваш колектив прийшла людина з аутистичним характером, не поспішайте встановлювати з нею неформальні відносини. Наполегливі спроби проникнути у внутрішній світ такої людини, влізти їй в душу можуть привести до того, що вона ще більше буде замикатися, йти в себе.

Виробнича діяльність такої людини може страждати від того, що вона у всьому хоче розібратися сама. Це шлях, що веде до високої кваліфікації, але часто нові знання і досвід значно простіше отримати за рахунок спілкування з іншими людьми. Крім того, зайва самостійність ускладнює переключення з одного питання на інше, може утруднити співпрацю. Не влізаючи в душу такої людини, важливо організувати її діяльність так, щоб вона могла прислухатися до думок оточуючих.

Іноді особи аутистичного характеру йдуть найбільш легким шляхом – спілкуються тільки зі схожими на себе. Це частково правильно, але може посилити наявні особливості характеру. А ось спілкування з емоційним, відкритим, доброзичливим повністю змінює характер такої людини.

Якщо таким характером володієте ви самі, то вислухайте добру пораду: не прагніть посилювати замкнутість, відчуженість, стриманість почуттів у спілкуванні. Позитивні риси особистості, доведені до крайнього ступеня, перетворюються в негативні. Намагайтеся розвивати емоційність і вміння виражати почуття. Емоційна твердість, визначеність, вміння відстояти свою позицію – це так само необхідно людині, як і розвиток інших якостей – інтелектуальних, культурних, професійних, ділових тощо. Від нестачі цього страждає людське спілкування – одна з найцінніших сторін життя. І в кінцевому підсумку – і професійна діяльність також.

Лабільний характер. Зазвичай людина, переживаючи якусь емоцію, наприклад, радість, не може швидко її «поміняти». Вона ще деякий час переживає її, навіть якщо обставини змінилися. У цьому проявляється звичайна інертність емоційних переживань. Не так при емоційно-лабільному характері: настрої швидко і легко змінюється слідом за обставинами. Більш того, незначна подія може повністю змінити емоційний стан.

Швидко і сильна зміна настрою у таких осіб не дозволяє людям середнього типу (більш інертним) відстежувати їх внутрішній стан, співпереживати їм цілком. Ми часто оцінюємо людей по собі, і це

нерідко призводить до того, що почуття людини емоційно-лабільного характеру сприймаються як легкі, неправдоподібні – швидко мінливі, і тому як би несправжні, такі, яким не слід надавати значення. А це не так. Почуття людини такого типу звичайно ж є справжніми, в чому можна переконатися у критичних ситуаціях, а також за стійкими уподобаннями, яким слідує ця людина, по щирості її поведінки, вмінню співпереживати.

Людина, що володіє лабільним характером, повинна навчитися жити в «суворому» і «грубому» для її конституції світі, навчитися оберігати свою, в деякому сенсі слабку, нервову систему від негативних впливів. Велике значення мають умови життя і хороше психологічне здоров'я, так як ті ж риси емоційної лабільності можуть виявлятися не позитивними, а негативними сторонами: дратівливістю, нестійкістю настрою, плаксивістю тощо. Для осіб з цим характером дуже важливий хороший психологічний клімат у трудовому колективі. Якщо оточуючі є доброзичливими, то людина може швидко забувати погане, воно як би витісняється. Сприятливий вплив на осіб емоційно-лабільного характеру надає спілкування з гіпертимами. Обстановка доброзичливості, тепла не тільки впливає на таких людей, а й визначає продуктивність їх діяльності (психологічне і навіть фізичне самопочуття).

Демонстративний характер. Основна риса демонстративного характеру – велика здатність витіснити раціональний, критичний погляд на себе і, як наслідок цього, демонстративна, трохи «акторська» поведінка.

Витіснення широко проявляється у психіці людини, особливо яскраво – у дітей. Коли хлопчик грає, скажімо, у водія автівки, вона може настільки захопитися своєю роллю, що, зверніться ви до неї не як до водія, а на ім'я, дитина може образитися. Очевидно, це витіснення пов'язано з розвиненою емоційністю, яскравою уявою, слабкістю логіки, нездатністю сприймати власну поведінку з боку, низькою самокритичністю. Все це іноді зберігається і у дорослих. Людина, наділена демонстративним характером, легко імітує поведінку інших людей. Вона може видавати себе за того, яким її хотіли б бачити. Зазвичай такі люди мають широке коло контактів; як правило, якщо їх негативні риси розвинені не дуже яскраво, їх люблять.

Прагнення до успіху, бажання добре виглядати в очах оточуючих настільки яскраво представлено в цьому характері, що виникає враження, що це – головна і чи не єдина риса. Однак це не так. Ключовою рисою такої людини є все ж нездатність у певні моменти часу критично поглянути на себе з боку. Щоб переконатися в цьому,

досить подивитися, що зображують демонстративні особистості в інших ситуаціях. Наприклад, захоплені роллю хворого. Або, бравіруючи своєю нібито аморальною поведінкою, демонструють розбещеність тощо. У цих випадках, незалежно від прагнення до успіху, в іншій ситуації, вони можуть наговорювати на себе те, що з позицій попередньої ролі явно не вигідно. Однак, співвіднесення одного з іншим не відбувається, відбувається лише перемикання з однієї ролі на іншу. З різними людьми така людина може вести себе по-різному, у залежності від того, якою її хотіли б бачити.

З досвідом і при наявності здібностей, особи демонстративного характеру добре розрізняють особливості інших людей. Вони бачать ставлення до себе, підлаштовуються під нього і намагаються їм управляти. Треба зауважити, що нерідко це їм вдається. Вони виробляють до себе відношення, яке хочуть, іноді активно маніпулюють людьми. Наростання рис подібного роду, особливо поєднується з невисоким рівнем інтелекту і незадовільним вихованням, може привести до авантюризму. Приклад тому – відомі ситуації з «діставання» дефіциту, скажімо, автомашин. Ошуканих людей у таких випадках підводить те, що вони орієнтуються на внутрішні критерії оцінки брехні – намагаються визначити, чи немає у внутрішньому світі аванюриста будь-яких насторожуючих деталей: збентеження, неузгодженості уявлень, які дозволили б їм запідозрити його у брехні. Але так як аванюрист після входження в роль сам внутрішньо не відчуває брехні, то люди при оцінці його поведінки легко можуть обманювати себе.

Розвинена демонстративна особистість, якщо так можна висловитися, формує свій світогляд, спритно висмикуючи з прийнятих поглядів те, що найбільше підходить до типу характеру. Засвоюється, наприклад, теза з удаваної скромності, про допустимість похвали на свою адресу, відкидається відсталість, раціоналізм оточуючих, допускаються натяки на свою обраність.

Важко доведеться такій людині, якщо вона потрапить у колектив, що не враховує її особистісно-психологічної своєрідності. Але ж така своєрідність дійсно є. Якщо ж оточуючі холодні, формальні, не помічають її, людина починає вести себе демонстративно: привертає до себе увагу, розігрує сцени, що звичайно засуджується оточуючими. Але, скажіть, як ще людина, що живе образами, може показати своєрідність своїх переживань. Чи не через образи? Очевидно, що, виниклу в цих випадках гру, слід так і сприймати. Розпізнавши демонстративний характер, слід вводити поправку в його обіцянки: адже часто це пов'язано з саморекламою і входженням у роль людини, яка все може. Необхідно відчувати, де проявляється

умовність гри, а де мова йде про реальний стан справ. Такій людині можна доручити, наприклад, рекламу продукцію, якщо інші риси особистості не будуть цьому суперечити. Добре, якщо людина з демонстративним характером буде отримувати задоволення не тільки від основної роботи, але і брати участь у художній самодіяльності: в цьому випадку вона дасть вихід своїм природним задаткам.

Велике значення для позитивної перебудови такої особистості має прагнення розвинути у себе протилежні риси – вміння себе стримувати, контролювати, направляти свою поведінку в потрібне русло. Абстрактне мислення дозволяє дивитися на себе з боку, критично оцінювати свою поведінку, зіставляти факти, простежувати ситуаційну лінію поведінки. Якщо демонстративність у достатній мірі врівноважується протилежними рисами, людині доступно багато: і вміння аналізувати факти, і здатність переглядати в уяві цілі картини, сценарії можливого розвитку сьогоденної ситуації, вміння помічати деталі поведінки людей і точно реагувати на них. При цих умовах демонстративний характер більшою мірою проявляється своїми позитивними рисами.

Психастенічний характер. Працівник, тренер, спортсмен хортингу з психастенічним характером, як правило, раціональний, схильний до аналітичної, покрокової обробки інформації, осмислення фактів шляхом дроблення, виділення окремих ознак. При цьому перемикає на інші способи відображення навколишнього світу – на рівень образів, до інтуїтивного схоплення ситуації в цілому – не відбувається.

Постійний раціоналізм збіднює і послаблює емоційність. Емоційні переживання стають блякими, одноманітними і підкоряються ходу розважливих побудов. Це призводить до того, що на протигагу попередньому типу тут спостерігається слабкість процесу витіснення. Припустимо, людина осмислила ситуацію, зваживши всі «за» і «проти», прийшла до висновку, що треба діяти таким-то чином, але емоційний рух настільки слабо організовує її внутрішній світ, що сумніви не відкидаються, і людина як би про всяк випадок утримується від дій.

Одні і ті ж бажання можуть виникати з разу в раз, не знаходячи вираження в поведінці, стаючи звичними і в кінці кінців навіть надокучливими. Хвилюючі теми стають предметом багаторазового обмірковування, але це ні до чого не призводить. Сумніви також можуть носити звичний характер, а коливання між «за» і «проти» при вирішенні будь-якого питання можуть стати постійними. В результаті для людини цього типу характерна відсутність твердої позиції. Її замінює прагнення все досліджувати, відтягуючи висновки і рішення. Якщо вам треба раціоналістично осмислити

ситуацію, поговоріть з такою людиною, вона глибоко проаналізує, щонайменше, деякі її боки, хоча інші аспекти можуть бути залишені їм без уваги.

Але на людину з таким характером не слід звалювати прийняття рішень, особливо відповідалних. Якщо рішення їй доводиться приймати, то необхідно надавати в цьому допомогу: радити, виділяти експертів з даного питання, підказувати рішення, допомагаючи подолати психологічний (а не пов'язаний з об'єктивними обставинами) бар'єр у переході від рішень до дії. Очевидно, психастеніку протипоказана адміністративна робота. Потрапивши в складну, швидко мінливу, різнобічну ситуацію, наприклад ситуацію спілкування, така людина не встигає її осмислити, може відчувати себе скуто, втрачається час на прийняття рішення.

Поліпшити характер такої людині можна, розвиваючи образну пам'ять, емоційність. Уява дозволяє відтворювати різні ситуації і зіставляти їх, роблячи правильні висновки навіть без аналізу всіх сторін кожної ситуації. В результаті необхідність у великій розумовій роботі відпадає, а висновки можуть виявитися правильними. Справа в тому, що аналітичний підхід завжди пов'язаний з ризиком нехтувати ті чи інші особливості справи, які відчуються при безпосередньому сприйнятті. Емоційність дозволяє об'єднувати міркування, з'єднувати за принципом подібності емоційних переживань у різні області досвіду, тобто виступає як інтегруюча сила, що організує психіку. Емоційні оцінки ніби замінюють раціональний аналіз, оскільки дозволяють відобразити безліч сторін ситуації. Відомо, що без людських емоцій неможливо ніяке пізнання істини. Розвиток емоційності згладжує психастенічні риси.

Застрягаючий характер. Справа в тому, що за особливостями емоційних переживань застрягаючий характер протилежний лабільному. У сфері почуттів діє закон забуття (маються на увазі звичайні мінливі почуття, а не морально-етичні установки). Згадуючи попередньо нанесену образу, похвалу, захоплення, розчарування, ми, звичайно, можемо уявити свій стан, але пережити заново вже не можемо, гострота відчуття поступово втрачається. Інакше влаштовані особи застрягаючого характеру: коли вони згадують про те, що було, почуття болісно вдаряють в душу. Більш того, вони можуть посилитися, оскільки, повторюючись з разу в раз, стилізують уявлення про ситуацію, перетворюючи її деталі. Особливо довго пам'ятаються образи, оскільки негативні почуття переживаються сильніше. Люди з таким характером злопам'ятні, але це пояснюється не наміром, а стійкістю і малорухомістю переживань.

Малорухливість проявляється і на рівні мислення: нові ідеї нерідко засвоюються з працею, іноді необхідно витратити дні,

місяці, щоб вселити такій людині свіжу ідею. Але якщо вже вона її розуміє, то слідує їй з невідворотною завзятістю. Та ж повільність, інертність може проявлятися і на рівні рухів. Неквапливо, як би з самозамилуванням, діє така людина.

Інертність і застрягання на почутті, думці, справі ведуть до того, що у трудовій діяльності часто виявляється надмірна деталізація, підвищена акуратність, хоча чомусь поруч, що не потрапило в сферу уваги застрягаючої особистості, може не приділятися увага зовсім. Наприклад, гранично акуратно, детально і довго проводиться прибирання робочого столу. По полицках, ретельно, із вдумливістю в найменші подробиці розкладаються папери і книги.

Як бачимо з нашого прикладу, робота з людьми у керівника з застрягаючим характером не дуже-то виходить. А ось облаштування цеху, надання йому внутрішньо організованого виду такій людині можна доручити (якщо наведенням ладу вона знову ж таки не буде надмірно тероризувати оточуючих). Слід мати на увазі, що внаслідок інертності вона може зловживати своєю владою. Негативно на людину такого характеру впливають одноманітні травмування якимись обставинами або постійні умови, що викликають негативні емоції. Накопичення негативних почуттів, які не тільки зберігаються, а й підсумовуються, може призвести до вибуху. Людина висловлює свій гнів, погано володіючи собою. Крайні ситуації можуть приводити до різко вираженої агресивності. Позитивні емоції, пов'язані, наприклад, з успіхом, ведуть до того, що у людини виникає запаморочення від успіху, її «несе», вона некритично задоволена собою.

Життя людини з застрягаючим характером повинно бути досить різноманітним. Спілкування з людьми (і чим більше його буде, тим краще) дозволить їй подолати хоча б частково власну внутрішню інертність. Важливе значення має розуміння оточуючими особливостей цього характеру: терпимість до висловлення давно забутих образ чи звинувачень, поблажливе ставлення до інертності. Не слід протистояти найбільш «важким» устремлінням такої особистості, не прагніть перевиховати її. Інертність сама по собі не визначає, на яких емоціях, позитивних або негативних, застрягне людина. Краще сприйняти застрягання на позитивних, ніж на негативних переживаннях.

Конформний характер. Навіть хороша кваліфікація не допомагає працівникові з конформним характером опанувати навичками самостійної роботи. Наділені таким характером люди можуть діяти тільки, якщо знаходять підтримку у оточуючих. Без такої підтримки губляться, не знають, що їм робити, що правильно в конкретній ситуації, а що неправильно.

Особливість людей конформного характеру – відсутність протиріч зі своїм середовищем. Знаходячи в ній місце, вони легко відчують середньостатистичну думку оточуючих, легко вражаються найбільш поширеними судженнями і легко їм слідує. Натиску переконуючих впливів протистояти не можуть, тут же поступаються. Особи конформного характеру як би цементують колектив. Непомітні, ніколи не виступають на перший план, вони – природні носії його норм, цінностей, інтересів. Одне з безперечних достоїнств цього типу характеру – м'якість у спілкуванні, природна «відомість», здатність «розчинити» себе в цінностях та інтересах іншого.

Недоліки конформного характеру пов'язані з його достоїнствами. Легко підкоряючись оточуючим, така людина часто не має власної думки. Якщо думка оточуючих з того чи іншого питання змінилася, ця людина сліпо слідує за ним, не приміряючи нову думку критично з попередньою. Навіть якщо людина конформного характеру має знання, що дозволяють зробити правильні висновки самостійно, вона найчастіше слідує за оточенням, відкидаючи свої слабко виявлені здогади. У кращому випадку боязко пробує їх висловити, але, якщо вони не знаходять підтримки в оточуючих, пасує.

Виражається це явно чи ні, але внутрішніми, глибоко відчутими правилами такої особистості є: «бути як всі», «не забігати вперед», «не відставати». Такі люди немов ставлять собі за мету бути весь час в тіні, у золотій середині. Уникають сміливих, що кидають виклик, вчинків. Впадаючи у залежність від думок, оцінок, поглядів оточуючих і формуючи, таким чином, свій світогляд, вони консервативні і не хочуть змінювати середовище, оскільки це може призвести до перегляду поглядів. Такі люди рідко змінюють і місце роботи, і якщо навіть склалися стосунки їм незручні, зазвичай терпляче їх переносять.

Фахівці конформного характеру можуть бути хорошими заступниками (помічниками), просуваючись за службовими сходами в цій ролі. Але їх не слід робити «начальниками», доручати їм самостійну організацію справи. У цьому випадку людина, швидше за все, розгубиться, може дійти до того, що, шукаючи вихід, буде підкорятися своєму підлеглому.

Більш сприятливі для таких осіб умови, коли діяльність добре регламентована. Вони повинні чітко знати: що необхідно зробити, в які терміни, в якій послідовності. Якщо у вашому підпорядкуванні виявилася така людина, ви повинні чітко роз'яснити їй свої вимоги і послідовно керувати нею. У цьому випадку її діяльність стане більш продуктивною, більш жвавою.

Подолати риси надмірного конформізму можна, тренуючи волю. Прагніть висловлювати в поведінці свою внутрішню позицію, відстоювати її, розвивайте твердість характеру.

Нестійкий характер. У людей такого характерологічного типу немає твердих внутрішніх принципів, недостатньо розвинені почуття обов'язку й інші вищі людські мотиви. У результаті люди такого типу постійно прагнуть до миттєвим задовольнень і розваг. Що саме буде служити предметом розваг, залежить від особливостей компанії, в якій знаходиться людина з нестійким характером, від рівня розвитку її особистості, від інших причин. Це може бути брязкання на гітарі, багатогодинні беззмістовні розмови – обговорюються особливі випадки, що дозволяють посміятися, випробувати перевагу перед іншими, причому перевагу низького ґтибу, пов'язану з глузуванням тощо.

Прагнення до задовольнень і розваг може бути настільки вираженим, що людина нехтує елементарними обов'язками, не хоче нічого робити, налаштована тільки на споживання. Вона не замислюється над тим, що часто блага життя отримує за рахунок інших. Особи нестійкого характеру переоцінюють прагнення людей до задовольнень, їм це здається основним мотивом, заради якого живуть усі. «Хіба не очевидно, що всі цього хочуть?» – запитують вони. Небажання працювати і прагнення уникнути занять, не пов'язаних прямо з задоволенням, призводить до того, що і в сфері розваг нічому певному вони навчитися не можуть. Або, за їхніми словами, можуть, але не хочуть. Наприклад, не будуть систематично вчитися грати на гітарі, водити автомобіль тощо.

Для робочого колективу така людина явно не подарунок. Свої обов'язки вона виконує нерівно, багато робить з-під палки. Нехтує тією частиною обов'язків, яка вимагає копіткої праці і не може бути зроблена на ходу або наскоком. Знизивши контроль або послабивши вимоги до такого працівника, керівник тут же побачить, що обов'язки не виконуються, справа до кінця не доводиться.

З іншого боку, його легка вдача допоможе оточуючим звільнитися від заклопотаності, подивитися на життя з розважального боку. Але якщо колектив недостатньо твердо пред'являє йому свої вимоги, то це може погіршити його ефективність, розвинути недбалість, нехтування справами та обов'язками. Контроль, однак, не повинен бути надто жорстким, тому що в протилежному випадку людина може відкинути право оточуючих на управління її поведінкою. Сприятливим середовищем для людини з нестійким характером може стати колектив, що враховує її інтереси, захоплення, схильності. Організація справи повинна бути такою, щоб організуючі функції, турботу про дрібниці, рутинну частину роботи взяли на себе інші. Людина нестійкого характеру виявляється лідером там, де потрібно виконати приємну, помітну частину роботи, пов'язану з розвагою. І тут вона може домогтися того, що не по силах іншим.

Розуміння цих особливостей і правильне їх використання, а не спроби перевиховати особистість, які зазвичай виявляються непродуктивними, створюють прийнятні умови життя і діяльності для такої людини. У цих випадках її соціальна адаптація виявляється успішною.

Слід звертати увагу на те, як людина нестійкого характеру впливає на інших співробітників. Можливо, комусь із цілеспрямованих і вольових членів колективу можна доручити наглядати за дисципліною такого працівника. Треба сказати, що необхідність контролю за поведінкою осіб нестійкого характеру може зберігатися протягом усього їхнього життя.

Циклоїдний характер. У володарів даного типу характеру спостерігаються періодичні зміни працездатності, активності, настрою. У фазі підйому такі особи виглядають як гіперtimi: вони товариські, швидко говорять, легко вирішують виниклі проблеми. У цей період у них іноді виникає відчуття необмеженості власних можливостей, виявляється деяка переоцінка власної особистості. У період спаду погіршується і працездатність. Думки у людини не перевертаються, думати не хочеться. Пропадає саме бажання щонебудь робити, знижується товариськість, падає настрій.

Керівники помічають нерівність праці таких підлеглих, критикують їх за нестійкість, розхлябаність у роботі. Тим часом ці особливості в значній мірі є біологічно обумовленими, а критика і неприємності в період спаду можуть тільки подовжувати його, поглибити тяжкість стану. Людину з циклоїдним характером не варто ставити на ділянки, де потрібен постійно високий темп праці, де всі пов'язані єдиним ритмом (наприклад, на конвеєрі). Можливо, придивившись до неї, не варто жорстко планувати денний вихід її продукції. Незважаючи на деяку неритмічність у роботі, така людина може в кінцевому підсумку досягати досить високих показників праці.

У період зниження працездатності такій людині краще намагатися уникати труднощів, неприємностей, дотримуватися режиму дня. Трудове навантаження краще знизити і вже, звичайно, не братися за нові види робіт, постаратися якось поліпшити настрій, не надто лаяти себе за відсутність вольових якостей, незібраність.

Перевантаження нервової системи, пов'язані, наприклад, з переїздом на нове місце проживання, з необхідністю освоєння нової діяльності, легко викликають у осіб циклоїдного характеру зниження настрою. У цих умовах, з одного боку, як би легко реалізується циклоїдна готовність до тривалого «мінорного» настрою, з іншого – труднощі гальмують підйом активності, настрою. Шкідливі таким людям і емоційні перевантаження.

До позитивних рис цього характеру можна віднести (крім тих рис, які проявляються у фазі підйому) певну «безпосередність» емоційних переживань, доброту. Такі особи більше співпереживають оточуючим, якщо їм не заважає власний стан. Більш того, вони легко вселяють позитивні емоції оточуючим. Їх емоційна позиція вагома і зрима, вираз почуттів у них відрізняється якоюсь підвищеною силою і безперервністю.

Ознайомившись з описаними вище типами характерів, не захоплюйтеся постановкою психологічних діагнозів. Їх знання необхідне вам не для «розвішування етикеток», а для кращого розуміння оточуючих і, в кінцевому рахунку, для поліпшення психологічного клімату в колективі.

Якщо ми узагальнимо матеріал, то прийдемо до наступного важливого висновку: якщо темперамент – первинна натура, оскільки в його основі лежать вроджені структури, то характер – вторинна натура людини, оскільки його основу становить звичка, а звичка і є друга натура. Принципова суть гармонізації особистості і полягає в тому, щоб привести риси характеру як пластичної освіти в позитивну відповідність з темпераментом. Навчися панувати над своєю натурою, інакше натура буде панувати над тобою. І з цієї влади над собою починає кожен, хто бажає домогтися в сьогоdnішньому непростому житті хоч чого-небудь, нехай навіть не дуже великого.

З цього випливає, що характер не тільки відчуває вплив темпераменту, але і сам впливає на властивості темпераменту, а саме:

під впливом характеру людина цілеспрямовано навчається регулювати прояви окремих властивостей темпераменту (протягом тривалого часу роботи над ними, ці властивості можуть частково змінюватися);

людина маскує властивості темпераменту (динаміка поведінки в деяких типових ситуаціях починає залежати не від темпераменту, а від мотивів і відносин особистості).

Пропонований нижче для самостійного виконання тест дозволяє виявити силу вашого характеру. Відповідаючи на поставлені питання, необхідно вибрати найбільш оптимальний особисто для вас варіант відповіді:

1. Чи часто ви замислюєтеся над тим, який вплив чинять ваші вчинки на оточуючих?

- а) Дуже рідко;
- б) рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

2. Чи трапляється вам говорити що-небудь таке, у що ви самі не вірите (через упертість, наперекір іншим, або з «престижних» міркувань)?

а) Так;

б) ні.

3. Які з нижчеперелічених якостей ви найбільше цінуєте в людях:

а) наполегливість;

б) широту мислення;

в) ефектність, вміння «показати себе».

4. Чи маєте ви схильність до педантизму?

а) Так;

б) ні.

5. Чи швидко забуваєте про неприємності, які трапляються з вами?

а) Так;

б) ні.

6. Чи любите аналізувати свої вчинки?

а) Так;

б) ні.

7. Перебуваючи в колі осіб, добре вам відомих:

а) намагаєтесь зберегти тон, прийнятий у цьому колі;

б) залишаєтесь самим собою.

8. Приступаючи до важкого завдання, чи намагаєтесь не думати про труднощі, що очікують вас?

а) Так;

б) ні.

9. Яке з перерахованих нижче визначень, на вашу думку, найбільше підходить вам:

а) мрійник;

б) «свій хлопець»;

в) ретельний у праці;

г) пунктуальний, акуратний;

д) «філософ» у широкому сенсі цього слова;

е) суєтна людина.

10. Під час обговорення того чи іншого питання:

а) висловлюєте свою точку зору, хоча, можливо, вона відрізняється від думки більшості;

б) вважаєте, що в даній ситуації краще промовчати, хоча і маєте іншу точку зору;

в) підтримуєте більшість, залишаючись при своїй думці;

г) не обтяжуєте себе роздумами і приймаєте точку зору, яка переважає.

11. Яке почуття викликає у вас несподіваний виклик до керівника?

- а) Роздратування;
- б) сполох;
- в) заклопотаність;
- г) байдужість.

12. Якщо в запалі полеміки ваш опонент «зірветься» і допустить особистий випад проти вас, як ви поступите?

- а) Відповісте йому в тому ж тоні;
- б) проігноруєте цей факт;
- в) демонстративно образитесь;
- г) запропонуєте зробити перерву.

13. Якщо ваша робота забракована, це викличе у вас:

- а) досаду;
- б) сором;
- в) гнів.

14. Якщо ви потрапляєте в халепу, кого звинувачуєте в першу чергу:

- а) себе самого;
- б) «фатальне невезіння»;
- в) інші «об'єктивні обставини».

15. Чи не здається вам, що оточуючі вас люди – будь то керівники, колеги або підлеглі – недооцінюють ваші здібності і знання?

- а) Так;
- б) ні.

16. Якщо ваші друзі або колеги починають над вами жартувати, то ви:

- а) виявляєте злість до них;
- б) намагаєтесь ретируватися;
- в) дратуючись, починаєте підігравати їм;
- г) відповідаєте сміхом і, як то кажуть, «нуль уваги»;
- д) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтесь, але в душі обурюєтесь.

17. Якщо ви поспішаєте і раптом на звичайному місці не знайшли свій портфель (парасольку, рукавички тощо), то ви:

- а) будете продовжувати пошук мовчки;
- б) будете шукати, звинувачуючи своїх домашніх у безладі;
- в) підете без потрібної вам речі.

18. Швидше за все вас виведе з рівноваги:

- а) довга черга у приймальні;
- б) шттовханина в громадському транспорті;
- в) необхідність приходити в певне місце кілька разів з одного й того ж питання.

19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте вести її подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору?

а) Так;

б) ні.

20. Якщо для виконання термінової роботи вам випаде можливість вибрати собі помічника, кого з можливих кандидатів ви виберете?

а) Людину виконавчу, але безініціативну;

б) людину, що знає, але вперту і сперечальника;

в) людину обдаровану, але з лінню.

1.4. Виховання у сім'ї як першооснова розвитку юного хортингіста

Гармонізація ціннісних орієнтацій хортингістів у сімейному виховному середовищі

Є десятки, сотні професій, спеціальностей, робіт: один буде залізницю, інший зводить житло, третій вирощує хліб, четвертий лікує людей, п'ятий шиє одяг. Але є найуніверсальніша – найскладніша і найбагатіша робота, єдина для всіх, і в той же час своєрідна і неповторна у кожній родині, – це виховання дитини.

Відмінною рисою цієї діяльності є те, що людина знаходить у ній ні з чим не порівнянне щастя. Продовжуючи рід людський, батько, мати повторюють у дитині самих себе, і від того, наскільки свідомим є це повторення, залежить моральна відповідальність за людину, за її майбутнє. Кожна мить тієї роботи, що називається вихованням, – це витвір майбутнього і погляд у майбутнє.

Виховання дітей – це віддача особливих сил, сил духовних. Людину ми створюємо любов'ю – любов'ю батька до матері і матері до батька, любов'ю батька і матері до людей, глибокою вірою в гідність і красу людини. Прекрасні діти виростають у тих родинах, де мати і батько люблять один одного і разом з тим люблять і поважають людей.

Людина криком сповіщає світ про своє народження, потім починаються її вчинки, починається її поведінка. Людина поступово відкриває світ, пізнає його розумом і серцем. Вона бачить матір, посміхається їй і її перша незрозуміла думка, якщо тільки можна її назвати думкою, – це відчуття того, що мати (а потім і батько) існують для її радості, для її щастя. Людина піднімається на ноги, бачить квітку і метелика, що пурхає над нею, бачить яскраву

іграшку – і мама, і тато радіють, коли дитина радіє. Чим далі, тим більше вступає в дію закономірність: якщо поведінка, вчинки маленької людини диктуються тільки її потребами, людина виростає негативною. У неї розвиваються ненормальні, підвищені вимоги до життя і майже усяка відсутність вимог до себе.

Гармонічне виховання особистості можливе тільки при тій умові, коли до потреб – першому, елементарному і навіть у якійсь мірі примітивному побуднику людських вчинків, людської поведінки – приєднується більш сильний, більш тонкий, більш мудрий побудник – обов'язок. Власне, людське життя починається з того моменту, коли дитина вже робить не те, що хочеться, а те, що треба робити в ім'я загального блага.

Діти, почавши своє життя цілком безпомічними істотами, так багато одержують від батьків, що останні природно породжують у них почуття подяки, любові і свого роду гордості своїми батьком і матір'ю. Не тільки сама по собі допомога, турбота батьків, але й участь, і ласка їх грають у цьому роль. Діти, які рано осиротіли і позбавилися батька чи мами, часто пізніше, у зрілі роки, відчувають гіркоту, тугу від відсутності в їх спогадах пам'яті про батьківську ласку, сімейні радощі, невипробувані синівські почуття тощо. Навпаки, ті, які випробували щастя, які мали гарне сімейне життя, згадують, що вони, дітьми, вважали мати красунею, незвичайно доброю, а батька – розумним, вмілим, хоча в той час, коли згадують це, вони можуть вже сказати, що в дійсності мати зовсім не була красунею, а батько був не більш як звичайною людиною. Ця ілюзія дитинства свідчить про потребу цього віку, що виявляється при цьому дуже рано, бачити в тих, хто їм у цей час був усіх дорожче, усілякі якості, які їхня уява може малювати їм. Вони завжди люблять тих, хто любить і поважає їхніх батьків.

Необхідно проаналізувати, дослідити, обговорити проблему так званої нетипової сім'ї, стосовно до нашого виду спорту хортингу та загалом країни. Уже саме по собі це поняття може стати предметом дискусії. Яку родину в нинішніх умовах варто вважати «нетиповою»? Родину, де дитину виховує одна мати? Чи один батько? Багатодітну? Багатопоколінну? Родину, де виховується дитина-інвалід? Чи може бути, зміни останнього часу привели до того, що «нетиповою» стала так звана нормальна родина: чоловік-дружина-діти? І що таке «норма» стосовно до сучасної родини? Дані проблеми є предметом дослідження, тому що це значно впливає на спортивний результат хортингістів. Докладно проаналізовані стихійні і цілеспрямовані впливи дорослих членів родини на дитину, типові помилки батьків.

Піддається системному аналізу таке соціально-педагогічне явище, як «домашнє виховання», що відроджується в нових соціально-економічних умовах; проаналізовані етапи його розвитку, мету, зміст і досвід підготовки фахівців в історичній ретроспективі; визначені вимоги до сучасного домашнього педагога і його підготовки в сучасній Україні. Домашнє виховання – новий напрям у сучасній освітній системі, ще недостатньо досліджений; у цій області ведуться пошуки найбільш ефективних форм його здійснення, накопичується досвід. У роботі Української федерації хортингу не ставиться мета розкрити виховання соціальних навичок спілкування дитини, включення її в інші співтовариства, крім сімейного, а аналіз проблеми сімейного виховання робиться для підвищення спортивного результату та результату виховної роботи зі спортсменами хортингу.

Вплив сімейних традицій на виховання особистості хортингіста

Сімейні традиції – один з основних засобів виховання, тому що перш, ніж потрапити в спортивну секцію хортингу, школу (ясла, інший колектив), дитина пізнає себе й ідентифікується в сім'ї. Традиції декількох поколінь, дозволяють дитині усвідомити свій зв'язок з бабусями, дідусями, загальними предками, дозволяють дитині пишатися своєю родиною. На жаль, у наш складний час, коли були зруйновані багато родин, багато родичів втратили зв'язок, шанувати сімейні традиції стало дуже складно. Тим сильніше постала потреба виробити традиції свої власні, що допомагають родині частіше збиратися разом для того, щоб люди, які живуть під одним дахом почували себе дійсною сім'єю.

Тут постає питання про те, які традиції, що виробляються в родині, найбільш значимі. Непогано, якщо в родині склалася традиція проводити кожне літо у подорожі, це розширює коло знайомств, допомагає дитині довідатися і побачити світ, учить її спілкуванню. На жаль, далеко не всі можуть собі це дозволити. Але, зрозуміло, це не означає, що потрібно відмовлятися від дотримання якихось загальних правил.

Традицією можуть стати і незвичайні зустрічі нового року чи дня народження, спільні поїздки за місто, навіть суботні обіди, – коли діти знають, що в цей день і в цей час їх у родині дуже чекають. Такі традиції сприяють зближенню, ідентифікації себе, як члена родини, здатні підняти самооцінку дитини, коли вона усвідомлює, що вдома її не тільки годують, що це місце, де можна поділитися своїми переживаннями, новими враженнями. Усе це позначиться

на формуванні особистості дитини, буде сприяти її гармонійному розвитку.

Дуже довгий час у нашій країні відбувалася підміна сімейних цінностей цінностями різних ідеалів, ніким ніколи не бачених, і тому ще більш абстрактних. У результаті ми маємо сьогодні те, що маємо: діти забувають своїх батьків, виростаючи вони не цінують щастя появи власних дітей і залишають їх у дитячому будинку, дуже часто ці діти так ніколи і не потрапляють знову в родину, і виростають, не знаючи що таке сімейні цінності. В останні роки це стало ще більшою проблемою, тому що через зниження рівня життя все більше кинутих дітей, а дітей у повних родинях рідко більше одного-двох.

Відродження втрачених сімейних цінностей може привести до відродження суспільства, тому що маючи родину – людина має надійний тил, у неї виникає насущна потреба піклуватися про свою родину, своїх дітей, а для цього необхідно працювати. Але людині потрібно відчувати свою необхідність не тільки в родині, а ще й одержати визнання своїх заслуг у суспільстві, щоб досягти цього державі потрібно піклуватися про своїх громадян, причому піклуватися відчутно, а не декларативно, тому що голодна людина не буде слухати заклики до її цивільної совісті, щодня вона бачить зовсім інше. Це дуже складна проблема, і вирішувати її необхідно цілим комплексом засобів, а не тільки призиваючи відроджувати сімейні цінності.

Таким чином, можна підсумувати, що сімейне життя склалося віддавна так, що батьківські обов'язки поділяються між батьком і матір'ю, і поділяються нерівномірно. Найважливіші питання турботи щодо догляду за дітьми і первісним вихованням дітей лягають на матір тому, що вона може віддати дітям більше часу, ніж батько, і тому, що за традицією вона більше звикла до цього, а по натурі може внести в це більше ніжності, м'якості, ласки й уважності. Цією близькою участю матері в житті дітей у їхньому ранньому віці визначається і моральний її вплив на них у ці перші їхні роки.

З роками, однак, значення цього безпосереднього догляду втрачає моральну роль. Діти стають самостійними, трохи визначаються, продовжуючи потребувати допомоги батьків і дорослих, але шукають уже не виняткової матеріальної підтримки. Діти індивідуалізуються. В одних є смаки і потреби, що краще задовольняє батько, ніж мати, в інших – навпаки.

Виховувати – не значить говорити дітям гарні слова, наставляти, а, насамперед, самому жити по-людському. Хто хоче виконати свій обов'язок щодо дітей, залишити в них про себе добру пам'ять, яка служила б їм завітом, як жити, той повинний почати виховання

із самого себе. Виховання дітей вимагає самого серйозного тону, найпростішого і щирого. У цих трьох якостях полягає гранична правда життя.

Мета виховання – сприяти розвитку людини, що відрізняється своєю мудрістю, самостійністю, художньою продуктивністю і любов'ю. Необхідно пам'ятати, що не можна дитину зробити людиною, а можна тільки цьому сприяти і не заважати. Головні підстави, яких необхідно триматися при вихованні дитини під час її сімейного життя: чистота, послідовність по відношенню до слова і справи при звертанні з дитиною, відсутність сваволі в діях вихователя чи обумовленість цих дій і визнання особистості дитини постійним поведінням з нею як з людиною і повним визнанням за нею права особистої недоторканості.

Уся таємниця сімейного виховання полягає в тому, щоб дати дитині можливість робити усе самій; дорослі не повинні забігати і нічого не робити для своєї особистої зручності і задоволення, а завжди відноситися до дитини, з першого дня появи її на світ, як до людини, з повним визнанням її особистості і недоторканості цієї особистості.

1.4.1. Соціальні функції сім'ї у вихованні спортсмена хортингу

Сім'я: визначення, сутність, історичний аспект

Дитина виховується в сім'ї і в школі. Школа створює сприятливі умови для всебічного формування особистості. Проте основа характеру, життєвої позиції, елементарна вихованість – бере початок у сім'ї. Сім'я є природним первинним осередком, де реалізується краса людського життя, куди приходять відпочивати переможні сили людини, де ростуть і живуть діти – головна радість життя.

Проблема становлення і виховання дитини в сім'ї сягає в глибину історії розвитку та традицій України. Сімейне виховання слід розглядати як природний обов'язок батьків, які повинні підготувати дітей до трудового і суспільного життя, виховати їх гідними громадянами. Вирішальну роль у вихованні людської особистості відіграє учитель: Хто дав тобі виховання, той більше тобі дав, ніж той, хто дав тобі життя. Вчителів можна називати просвітителями народу.

В питанні сімейного виховання слід надавати особливого значення гуманному ставленню до дітей. Розроблені щодо цього методичні матеріали містять новий підхід до навчання і виховання, і тому широко використовуються вчителями і вихователями в Україні. Проблема

виховання підростаючого покоління в сім'ї і школі отримала глибоке і всебічне висвітлення в працях сучасних педагогів.

Сім'я і родина

Група людей, родичів, які проживають разом, спільно: чоловік і жінка, батьки і діти. Їх об'єднує спільний дім, господарство, спосіб життя. В давнину в Україні батьки мали багато дітей – сім «Я», сім осіб і це вважалося, що є повна сім'я.

Родина – це ті люди, що знаходяться в родинних стосунках за предками, бабусів і дідусів: тітки, дядьки, їхні діти, племінники, двоюрідні сестри, брати тощо. Вони родичі близькі і далекі, але це вже родина. Родина йде корінням у давнину, тому треба вивчати свій рід і знати з якого ти роду-племени. Для цього у родинах складають дерево роду.

Якщо бабуся і дідусь живуть разом зі своїми дітьми і внуками – це вважається сім'єю.

Сім'я – це засноване на шлюбі чи кровній спорідненості об'єднання людей, пов'язаних спільністю побуту та взаємною відповідальністю. Як і інші народи, українці вбачали в сім'ї найважливішу й неодмінну умову життя кожної людини, господарську та моральну основу правильного способу життя.

Головна господарська функція сім'ї українців, як і інших народів, – створення і відтворення матеріальної основи власного економічного добробуту. Наприкінці XIX – початку XX ст. основною формою сім'ї в Україні була мала, індивідуальна сім'я. Вона складалася часто з батьків і неодружених та одружених дітей. У той же час в різних місцевостях України існувала й інша форма сім'ї – нероздільна сім'я, що складалася з непрацездатних старих батьків і з двох-трьох жонатих синів, які жили разом і спільно вели господарство. Мала сім'я істотно відрізнялась від нероздільної не тільки своєю формою, а й внутрішньою будовою та характером. Значною була залежність і підлеглість членів сім'ї їх главі, а в побуті зберігалось чимало пережитків.

Такі сім'ї створювали підґрунтя для збереження традиційного розподілу виробничо-господарських відносин між їх членами, звичаїв, традицій, особливостей духовного життя.

Історичні зміни, економічна необхідність, повна демократизація сімейних взаємин поступово підривали багатовікові звичаї. Сучасна сім'я залишається життєдайним осередком, що приводить на світ божий, плекає найвищу цінність людства – дітей, цвіт нації, майбутнє народу, завдяки яким кожен батько і мати мають реальну можливість повторити та продовжити себе в своїх потомках.

Подружня пара – це вісь сім'ї. Традиційним українським ідеалом є така сім'я, де взаємини складаються на основі рівноправності чоловіка й жінки, на засадах взаємного кохання і поваги, духовної спільності, трудового співробітництва та взаємодопомоги у вихованні дітей. Ті чоловік і жінка, які вміють творити велике безцінне духовне багатство подружнього життя – взаємну повагу і любов, мають у своєму домі найсприятливіший клімат для формування духовності дітей.

Сучасна сім'я та її функції у вихованні спортсмена хортингу

Люди надають великого значення матері як берегині домашнього вогнища, духовного, морального стрижня сім'ї. Мета матері – передати дитині духовну, моральну самосвідомість народу, його традиції, культуру, елементи побуту ті моральні основи, які відображають загальнолюдські цінності. Основою виховання дитини є духовність сім'ї, яка виражається у суспільній моралі, етиці, естетиці та формуванні поведінки як певної системи відносин, дій, вчинків, зумовлених суспільними умовами та обставинами, в цьому полягає загальносоціальна функція сім'ї.

Духовність виховання – це система, уклад життя сім'ї, умова, яка забезпечує здійснення розумового, інтелектуального, емоційно-чуттєвого розвитку дитини та формування її світогляду. Вона сприяє передачі молодим поколінням морально-етичних ідеалів, ідей, уявлень народу, виражених у народній творчості: казках, піснях, легендах та інших художньо-мистецьких цінностях, у повсякденній поведінці та поглядах батьків, у їх ставленні до виконання найважливіших громадських обов'язків. Таким чином, сім'я виконує функцію морального та естетичного виховання.

Могутня духовна сила виховання закладена в тому, що діти вчаться дивитися на світ очима батька, вчаться у батьків поважати, шанувати матір, бабусю, жінку, людину. Дотримання звичаїв свого народу – суттєва ознака духовної культури особистості. Звичай – загальноприйнятий порядок, правило поведінки людей, що історично увійшло в побут і свідомість народу. Звичаї виникли внаслідок повторювання однакових вчинків, які згодом набули загального значення, стали нормою життєдіяльності.

Поняття «звичай» може визначати уклад суспільного життя сім'ї, нації; традиційний порядок відзначення будь-яких подій, свят, використання відповідних символів, атрибутів, спосіб дій, правила поведінки, норми, що регулюють стосунки людей у різних ділянках виробничого, громадського і родинного співжиття. Побут кожної сім'ї характеризує сукупність звичаїв, які переймає дитина змалку і які регламентують становлення її духовності. Виховання в сім'ї повинно

бути трудовим, що відповідає віковим традиціям української сім'ї. Тобто, дитина повинна брати участь у веденні господарства і знати ціну матеріальним речам, брати участь у їх створенні.

Сім'я виконує господарсько-економічну функцію, котра полягає у формуванні установки на домашню працю та її різноманітний розподіл, практично-господарській підготовці, економічному вихованні, вихованні розумних потреб. У сім'ї закладаються поняття про головні життєві цінності, до яких прагне людина. Ієрархія життєвих цінностей народу відбиває його розуміння добра, щастя, справедливості, розуміння сутності оточуючого світу, взаємозв'язку і взаємозалежності явищ природи.

Коли батьки разом з дітьми у свій вихідний день виходять на природу, то у дитини виникає величезна кількість запитань, наприклад, чому ялинка і сосна зеленіють взимку, а береза і дуб скидають листя тощо. Якщо батьки виявляють інтерес до різноманітних явищ природи, дають дитині правильну відповідь на її питання, то з року в рік у дитини розвивається спостережливість, допитливість. Такі спільні прогулянки батьків і дітей у ліс, до річки, в поле дають можливість ширше пізнати оточуючий світ і виховати любов до рідного краю. Батьки можуть допомогти дітям провести такі спостереження:

- за сезонними змінами в природі: виділити характерні ознаки кожної пори року;

- познайомити з рослинним світом своєї місцевості: назвати культурні рослини, бур'яни, польові рослини;

- познайомити з тваринним світом: домашніми та дикими тваринами, птахами, комахами;

- ознайомити з працею людей, виховуючи повагу до людини-трудівника.

Саме так відбувається озброєння дитини елементами самопізнання і саморозвитку, формується вміння володіти своїми емоціями та тілом. У цьому полягає психологічна і регулятивна функція сім'ї. Духовне та розумове виховання знаходиться в органічній єдності з тілесним. Тілесним вихованням є діяльність батьків, спрямована на вироблення навичок здорового способу життя, необхідних для досягнення правильного фізичного розвитку дітей. До них слід віднести гігієнічні навички, часову регуляцію діяльності, організацію дозвілля, раціональне харчування.

Важливою є сексуально-інтимна функція сім'ї. У період статевого дозрівання в дітей закладаються психологічна і емоційна основи сексуальності, зростає інтерес дитини до представників іншої статі, актуалізується інформація сексуального характеру, формується чоловіча і жіноча психологія, ширше проявляються

форми поведінки, прямо чи опосередковано визначені статевими ролями, урізноманітнюються види сексуальної діяльності, активно використовуються вторинні рольові атрибути, уявляються психологічні новоутворення – почуття дорослості, утвердження самостійності, інтерес до зовнішності і власного внутрішнього світу.

Первинна підготовка до сімейного життя і регуляція статевої поведінки повинна відбуватися в сім'ї.

Сім'я, школа, секція хортингу як виховне середовище хортингістів учнівського віку

Спортивна секція хортингу, школа і сім'я мають спільну мету – становлення суб'єктності людини. Соціальне замовлення сучасної школи – навчити особистість бути конкурентноздатною в суспільстві з ринковою економікою, виробити вміння планувати стратегію власного життя, орієнтуватись у системі найрізноманітніших суперечливих і неоднозначних цінностей, визначати своє життєве кредо і стиль. Школа приймає від сім'ї естафету формування особистості дитини. Але це зовсім не означає, що сімейне виховання закінчується тоді, коли дитина приходить до школи, що при цьому слабшає роль батьків.

Вивчення взаємодії школи з сім'єю доводить, що багато педагогів застосовують найрізноманітніші форми: відвідування родин вихованців, анкетування батьків, індивідуальні бесіди, консультації, методична допомога, педагогічний всеобуч, налагодження зв'язку з підприємствами, на яких вони працюють. Для підвищення педагогічної культури батьків учителі організовують педагогічний всеобуч батьків, де відбувається координація дій, вирішуються різні педагогічні ситуації. Прикладом такої співпраці може бути запропонована нами анкета та пам'ятка для батьків.

Сім'я як соціальний інститут формування особистості хортингіста

Соціальні функції та виховний аспект сім'ї. Родина, з позиції соціологів, являє собою малу соціальну групу, засновану на шлюбному союзі і кровному спорідненні, члени якої пов'язані спільністю побуту, взаємною допомогою, моральною відповідальністю. Цей найдавніший інститут людського суспільства пройшов складний шлях розвитку: від родинноплеменних форм гуртожитку, до сучасних форм сімейних відносин.

Шлюб як стійкий союз між чоловіком і жінкою виник у родовому суспільстві. Основа шлюбних відносин породжує права й обов'язки.

Соціологи розглядають родину як соціальний інститут лише в тому випадку, якщо вона характеризується трьома основними видами сімейних відносин: шлюбом, батьківством і спорідненням, при відсутності одного з показників використовується поняття «сімейна група».

Сімейний союз може бути зареєстрованим чи незареєстрованим (фактичним). Шлюбні відносини, зареєстровані державними установами, називаються цивільними; освітлені релігією – церковними. Шлюб – явище історичне, він пройшов визначені стадії свого розвитку – від полігамії до одношлюбності.

Урбанізація змінила уклад і ритм життя, що спричинило за собою зміну у сімейних відносинах. Міська родина, не обтяжена веденням великого господарства, орієнтована на самостійність і незалежність, перейшла в наступну фазу свого розвитку. На зміну патріархальній родині прийшла подружня. Слабка соціальна захищеність, матеріальні труднощі, випробовувані родиною в даний час, привели до скорочення народжуваності в Україні і формуванню нового типу родини – бездітної.

По типу проживання родина підрозділяється на патрилокальну, матрилокальну, неолокальну й унілокальну. Матрилокальний тип характеризується проживанням родини в будинку дружини, де зятя називали «приймаком». Тривалий період в Україні-Русі був розповсюджений патрилокальний тип, при якому дружина після заміжжя оселялася в будинку чоловіка і нарікалася «невісткою». Нуклеарний тип шлюбних відносин знаходить висвітлення в прагненні молодят жити самостійно, окремо від батьків та інших родичів. Такий тип родини називають неолокальним.

Для сучасної міської родини характерним типом сімейних відносин можна вважати унілокальний тип, при якому чоловіки проживають там, де є можливість спільного проживання, у тому числі знімаючи житло в наймання. Проведене серед молоді соціологічне опитування, показало, що молоді люди, що вступають у шлюбний союз, не засуджують шлюби за розрахунком. Лише 33,3 % респондентів засуджують такі шлюби, з розумінням до нього відносяться – 50,2 %, а 16,5 % навіть «хотіли б мати таку можливість». Сучасні шлюби «постаріли». Середній вік вступаючих до шлюбу за останні 10 років збільшився серед жінок на 2 роки, серед чоловіків – на 5 років. Тенденція, характерна для західних країн, створювати родину, вирішивши професійні, матеріальні, житлові та інші проблеми, спостерігається і в Україні.

Шлюби в даний час, як правило, різновікові. Звичайно при цьому один із членів шлюбного союзу, частіше старший, бере на себе відповідальність за вирішення економічних, господарсько-побутових

та інших проблем. І хоча сімейні психологи вважають оптимальною різницю у віці чоловіків та жінок 5–7 років, для сучасних шлюбів характерна різниця в 15–20 років (причому не завжди жінка є молодшою за чоловіка). Зміна суспільних відносин торкнулася і проблем сучасної родини. У практиці сімейних відносин мають місце фіктивні шлюби. У такій зареєстрованій формі шлюб характерний для столиці та великих промислових і культурних центрів України, основою їх стає одержання визначених вигод.

Сім'я – складна багатофункціональна система, вона виконує ряд взаємозалежних функцій. Функція сім'ї – це спосіб прояву активності, життєдіяльності її членів. До функцій варто віднести: економічну, господарсько-побутову, рекреативну чи психологічну, репродуктивну, виховну. Репродуктивна функція сім'ї є головною суспільною функцією, в основі якої лежить інстинктивне прагнення людини до продовження свого роду. Але роль родини не зводиться до ролі «біологічної» фабрики. Виконуючи цю функцію, родина є відповідальною за фізичний, психічний і інтелектуальний розвиток дитини, вона виступає своєрідним регулятором народжуваності.

Людина здобуває цінність для суспільства тільки тоді, коли вона стає особистістю, і становлення її вимагає цілеспрямованого, систематичного впливу. Саме родина з її постійним і природним характером впливу покликана формувати риси характеру, переконання, погляди, світогляд дитини. Тому виділення виховної функції родини як основної має суспільний сенс.

Для кожної людини родина виконує емоційну і рекреативну функції, що захищають людину від стресових і екстремальних ситуацій. Затишок і тепло домашнього вогнища, реалізація потреби людини в довірливому й емоційному спілкуванні, співчуття, співпереживання, підтримка – усе це дозволяє людині бути більш стійкою до умов неспокійного життя. Сутність і зміст економічної функції полягає у веденні не тільки загального господарства, але й в економічній підтримці дітей та інших членів родини в період їхньої непрацездатності.

У період соціально-економічних перетворень у суспільстві змінюються й функції родини. Провідною в історичному минулому була економічна функція родини, що підкоряє собі всі інші: глава родини – чоловік – був організатором загальної праці, діти рано включалися в життя дорослих. Економічна функція цілком визначала виховну і репродуктивну функції. В даний час економічна функція родини не відмерла, але змінилася. Виділяючи періоди формування родини, можна відзначити, що для кожного етапу сімейних відносин характерні визначені функції, що представлені у таблиці 6.

Основні періоди розвитку родини і функції членів родини

Стадії родини	Основні функції родини	
	Батьківські функції	Функції дитини
1. Етап формування родини	Усвідомлення партнерських відносин, зміцнення взаємин між чоловіком та жінкою; створення сексуальних відношень, що задовольняють обох; розвинуту взаєморозуміння, що дозволяє кожному вільно виявляти свої почуття, налагодження відношень з батьками та іншими родичами, що задовольняють обидві сторони; Розподіл часу між побутом і роботою; вироблення порядку прийняття рішень, що задовольняють обидві сторони; бесіди між чоловіками про майбутнє родини	
II. Родина, що чекає дитину, родина з дитиною	Звикання до думки про вагітність та народження дитини; підготовка до материнства і батьківства, звикання до ролі батька і матері; звикання до нового життя, пов'язане з появою дитини; створення в родині атмосфери, сприятливої і для родини, і для дитини; турбота про потреби дитини; розподіл обов'язків побутових і наглядом за дитиною, що не переантажує жодного з батьків	Дитина залежна від матері і починає довіряти їй; поява прихильностей; оволодіння навичками найпростішої соціальної взаємодії; пристосування до чекань інших людей; розвиток координації рухів рук та очей; перебування зручного ритму зміни спокою і дії; оволодіння словами, короткими фразами, мовою
III. Родина з дитиною дошкільного віку	Розвиток інтересів та потреб дитини; подолання почуття пересичення материнством (батьківством) і роздратування з приводу хронічного недоліку часу для власних потреб: пошук життя, що відповідає потребам родини; розподіл обов'язків та відповідальності між батьками в постійно мінливих ситуаціях; підтримка сексуальних відносин, що задовольняють обох, і бесіди про майбутніх дітей; подальший розвиток взаємин у родині – відкритих, що дозволяють дружинам говорити на самі різні теми;	Подолання протиріччя між бажанням бути завжди об'єктом своєї прихильності і неможливістю цього; звикання до самостійності; виконання вимог дорослого щодо догляду чистоти (охайності) під час їжі, гігієна полових органів); прояв інтересу до товаришів по іграх; прагнення бути як мати та батько

1	2	3
	розвиток відношень з батьками у зв'язку з появою дитини і виконанням ними нової ролі; збереження колишнього кола друзів і своїх захоплень поза побутовими справами (у залежності від можливостей родини); вироблення способу життя родини, формування сімейних традицій, бесіди батьків про виховання дітей	
IV. Родина школяра	Виховати в дітей інтерес до наукових і практичних знань; підтримка захоплень дитини; подальший розвиток взаємин у родині (відкритість, відвертість); турбота про подружні відносини й особисте життя батьків; співробітництво з батьками інших школярів	Отримання навичок, необхідних для шкільного утворення; прагнення бути повноправним і готовим до співробітництва членом родини; поступовий відхід від батьків, усвідомлення себе як особистості, яку люблять і поважають; включення в групу однолітків, спільна з ними діяльність; знайомство з правилами поведінки і мораллю групи; розширення словникового запасу і розвиток мови, що дозволяють чітко викладати свої думки; усвідомлення значення причинно-наслідкових зв'язків і формування наукової картини світу
V. Родина з дитиною старшого шкільного віку	Передача відповідальності і волі дії дитині в міру дорослішання і розвитку її самостійності; підготовка до нового періоду життя родини; визначення функцій родини, розподіл обов'язків і поділ відповідальності між членами родини; підтримка відкритості у взаєминах між різними поколіннями в родині; виховання підростаючих дітей на гідних зразках, на власному прикладі – дорослої людини, що любить іншу людину, але знаючого міру батька (дорослої жінки, дружини, матері); розуміння і прийняття індивідуальності дитини, довіра і повага до неї як до унікальної особистості	Позитивне відношення до власної статі та фізіологічних змін, що відбуваються; прояснення для себе ролі чоловіка і жінки; відчуття приналежності до свого покоління; досягнення емоційної незалежності, відхід від батьків; вибір професії, прагнення до матеріальної незалежності; підготовка до дружини з однолітком протилежної статі, шлюб, створенню родини; поступове формування власного світогляду

VI. Родина з дорослою дитиною, що входить у світ	Відрив від підростаючої дитини, здатність відмовитися від колишньої влади над нею; впевнення дитині, що в будь-яких життєвих ситуаціях вона завжди одержить розраду і допомогу під батьківським дахом; створення доброзичливих умов для нових членів родини, що прийшли в неї через шлюбні зв'язки; турбота про подружні відносини при новій структурі родини; спокійний вступ у нову стадію шлюбу і підготовка до виконання ролі бабусі та дідуся: створення гарних відносин між власною родиною і родиною дитини	Усвідомлення свого положення як положення самостійної людини, що може відповідати за свої вчинки; створення міцних і в той же час гнучких відносин, що задовольняють обох, зі своїм можливим майбутнім чоловіком (дружиною); позитивне відношення до власної сексуальності і її задоволення у відносинах з партнером; створення власної системи цінностей, світогляду, свого укладу життя; знайомство із завданнями розвитку партнерських відносин при формуванні родини
Партнерські функції		
VII. Родина середнього віку («порожнє гніздо»)	Відновлення подружніх відносин; пристосування до вікових фізіологічних змін; творче, радісне використання великої кількості вільного часу; зміцнення взаємин з родичами і друзями; входження у роль бабусі (дідуся)	
VIII. Престаріла родина	Усвідомлення власного відношення до смерті і самотності; зміна життя відповідно до потреб людей похилого віку; пристосування до життя на пенсії; виховання готовності в міру зменшення власних сил прийняти допомогу інших людей; підпорядкування своїх захоплень і справ своєму віку; підготовка до неминучого кінця життя, знаходження віри, що допоможе спокійно дожити роки і спокійно відійти	Поряд з функціями, що стосуються розвитку власного сімейного життя прояв турботи про старих батьків; допомога їм, якщо це необхідно, матеріальна і духовна; підготовка до остаточного відходу батьків: підготовка своїх дітей до втрати бабусі (дідуся)

Аналізуючи таблицю 5, можна зробити висновок, що в різні періоди становлення і розвитку родини, функції її членів змінюються. Зміни відбуваються й у відносинах чоловіків і жінок у родині: їхні взаємини, а також відносини різних поколінь, ступенів споріднення, батьків і дітей різної статі і віку. Тепер важко виділити, хто кого головніше і в родині. Змінюється сам тип залежності в родині людей один від одного. Соціологи говорять про те, що чоловічі і жіночі ролі зараз тяжіють до симетрії, змінюється уява про те, як повинні поводитися чоловік і дружина. Відзначається тенденція розвитку відносин у родині: від ієрархічної логіки розходжень між статями до логіки індивідуальних особливостей і здібностей, до обліку реального співвідношення сімейних і позасімейних ролей жінки, чоловіка і дитини. Відносна автономія кожного в родині, загальне визнання його права на особисті інтереси скріплюють родину.

Родина особливо чутлива до всякого роду реформаторських змін державного масштабу, наприклад безробіття, ріст цін тощо. Так на початок 1995 року в Україні 63 % населення мали доходи нижче середнього рівня. В даний час ці цифри мають тенденцію до росту. Час говорить про виникнення нових нетипових проблем виховного характеру внаслідок різних матеріальних і психологічних труднощів, пережитих родиною. Невпевнені в собі батьки перестають бути авторитетом і зразком для наслідування у своїх дітей. Авторитет матері міняється у залежності від сфери її діяльності. Підлітки часом виконують неперестижну, некваліфіковану роботу, але вигідну в грошовому відношенні, і їхній заробіток може наближатися до заробітку батьків, або навіть перевищувати його. Це один з факторів, що сприяє падінню авторитету батьків в очах підлітка. Подібна тенденція не тільки скорочує виховні можливості родини, але і приводить до зниження інтелектуального потенціалу суспільства.

Крім падіння народжуваності відзначається і такий негативний факт в інституті родини, як збільшення числа розлучень. У ряді районів розглядаються негативні наслідки розлучень: погіршення виховання дітей, збільшення випадків їхніх психічних захворювань, алкоголізм батьків, руйнування кровно-родинних зв'язків, погіршення матеріального становища, дисгармонія відтворення населення.

При порушенні контактів з батьками у дітей виникають найбільш гострі переживання, оскільки для дитини розпад родини – це ламання стійкої сімейної структури, звичних відносин з батьками, конфлікт між прихильністю до батька і матері. Розлучення ставить перед дитиною непосильні для її віку завдання: орієнтація в новій рольовій структурі без її колишньої визначеності, прийняття нових

відносин з розлученими батьками. Діти 2,5–3 років реагують на розпад родини плачевно, агресивно, з порушеннями пам'яті, уваги, розладом сну. Цей висновок підтверджується і закордонними дослідниками: емоційне здоров'я дітей безпосередньо зв'язане з існуванням постійно діючого спілкування дитини з обома батьками. Розлучення породжує в дитини почуття самотності, відчуття власної неповноцінності.

1.4.2. Виховання юного хортингіста у різних за структурою сім'ях

1. Особливості виховання єдиної дитини в родині

На цей рахунок існує дві найбільш розповсюджені точки зору. Перша: єдина дитина виявляється більш емоційно стійкішою, ніж інші діти, тому, що не знає хвилювань, пов'язаних із суперництвом братів чи сестер. Друга: єдиній дитині приходится переборювати більше труднощів, ніж звичайно, щоб придбати психічну рівновагу, тому що їй не дістає брата чи сестри. Що б там не говорили психологи, життя однієї – єдиної дитини в родині нерідко складається так, що підтверджує саме цю, другу, точку зору. Труднощі, однак, не є абсолютно неминучими, і проте зустрічаються настільки часто, що було б нерозумно не зважати на них уваги.

Безперечно, батьки, які мають єдину дитину, звичайно приділяють їй надмірну увагу. Вони занадто піклуються про дитину тільки тому, що вона у них одна, тоді як насправді вона всього лише перша. І дійсно, деякі з нас здатні спокійно, зі знанням справи звертатися з первістком так, як ми тримаємося потім з наступними дітьми. Головна причина тут – недосвідченість. Є, однак, й інші підстави. Якщо не торкатися деяких обмежень фізичного порядку, одних батьків лякає відповідальність, інші побоюються, що народження другої дитини позначиться на їхньому матеріальному становищі, треті, хоча ніколи не визнаються в цьому, просто не люблять хлопців, і їм цілком достатньо одного сина чи однієї доньки.

Деякі перешкоди психічному розвитку дітей мають зовсім визначену назву – тепличні умови, коли дитину пестять, ніжать, балують – одним словом, носять на руках. Через надмірну увагу психічний розвиток її неминуче сповільнюється. У результаті надмірної поблажливості, якою ми оточуємо її, вона неодмінно зіткнеться з дуже серйозними труднощами і розчаруванням, коли опиниться за межами домашнього кола, оскільки і від інших людей

буде очікувати уваги, до якої звикла у хаті батьків. З цієї ж причини вона занадто серйозно стане відноситися і до самої себе. Саме тому, що їй власний кругозір занадто малий, багато дріб'язків покажуться їй занадто великими і значними. У результаті, спілкування з людьми буде для неї набагато скрутніше, ніж для інших дітей. Вона почне уникати контактів, усамітнюватися. Їй ніколи не доводилося поділяти з братами чи сестрами батьківську любов, не говорячи вже про ігри, свою кімнату, одяг, і їй важко знайти загальну мову з іншими дітьми і своє місце у дитячому співтоваристві.

Як запобігти цьому? За допомогою другої дитини – скажуть багато хто з вас. І це вірно, але якщо деякі особливі проблеми і можна вирішити подібним шляхом, то де впевненість, що варто народити ще одну дитину, як ми відразу ж досягнемо повної адаптації першої. У будь-якому випадку потрібно всіма силами переборювати наше прагнення рости дитину в тепличних умовах. Можна затверджувати, що виховання єдиного сина чи єдиної доньки набагато більш важка справа, ніж виховання декількох дітей.

Навіть у тому випадку, якщо родина випробує деякі матеріальні утруднення, не можна обмежуватися однією дитиною. Єдина дитина дуже скоро стає центром родини. Турбота батька і матері, що зосереджена на цій дитині, звичайно перевищує корисну норму. Любов батьківська в такому випадку відрізняється відомою нервозністю. Хвороба цієї дитини чи смерть переноситься такою родиною дуже важко, і страх такого нещастя позбавляє батьків спокою. Дуже часто єдина дитина зникає до свого надзвичайного стану і стає дійсним деспотом у родині. Для батьків дуже важко буває загальмувати до неї свою любов і свої турботи, і волею-неволею вони виховують егоїста.

Для розвитку психіки кожна дитина вимагає щиросердечного простору, у якому вона змогла б вільно пересуватися. Їй потрібна внутрішня і зовнішня воля, вільний діалог з навколишнім світом, щоб їй не підтримувала постійно рука батьків. Дитині не обійтися без забрудненого обличчя, розірваних штанів і бійок.

Єдиній дитині часто відмовлено у такому просторі. Усвідомлено чи ні, їй нав'язують роль зразкової дитини. Вона повинна особливо чемно вітатися, особливо виразно читати вірші, вона повинна бути зразково чепурною і виділятися серед інших дітей. Щодо неї будуються честолюбні плани на майбутнє. За кожним проявом життя ведеться спостереження уважно, із заклопотаністю. Таке відношення до неї несе небезпеку, що єдина дитина перетвориться у розпечену, несамотійну, невпевнену в собі, таку, яка переоцінює себе. Але цього можна уникнути, якщо дотримуватися одного

простого правила, у родині, де росте одна дитина: тільки ніякої винятковості.

2. Специфіка виховання юного хортингіста в багатодітній родині

Виховний потенціал багатодітної родини має свої позитивні і негативні характеристики, а процес соціалізації дітей – свої труднощі, проблеми.

З одного боку, тут, як правило, виховуються розумні потреби й уміння рахуватися з нестатками інших; ні в кого з дітей немає привілейованого положення, а виходить, немає ґрунту для формування егоїзму, асоціальних рис; більше можливостей для спілкування, турботи про молодших, засвоєння моральних і соціальних норм і правил гуртожитку; краще можуть формуватися такі моральні якості, як чуйність, людяність, відповідальність, повага до людей, а також якості соціального порядку – здатність до спілкування, адаптації, толерантність. Діти з таких родин виявляються більш підготовленими до подружнього життя, вони легше переборюють рольові конфлікти, пов'язані із завищеними вимогами однієї людини до іншої і заниженими вимогами до себе.

Однак процес виховання в багатодітній родині не менш складний і суперечливий. По-перше, у таких родинх дорослі досить часто втрачають почуття справедливості по відношенню до дітей, виявляють до них неоднакову прихильність і увагу. Скривджена дитина завжди гостро відчуває дефіцит тепла й уваги до неї, по-своєму реагуючи на це: в одних випадках супутнім психологічним станом для неї стає тривожність, почуття уцербності та невпевненості у собі, в інших – підвищена агресивність, неадекватна реакція на життєві ситуації. Для старших дітей у багатодітній родині характерна категоричність у судженнях, прагнення до лідерства, керівництво навіть у тих випадках, коли для цього немає потреб. Усе це звичайно, ускладнює процес соціалізації дітей. По-друге, у багатодітних родинх різко збільшується фізичне і психічне навантаження на батьків, особливо на матір. Вона має менше вільного часу і можливостей для виховання дітей і спілкування з ними, для прояву уваги до їх інтересів. На жаль, діти з багатодітних родин частіше стають на соціально небезпечний шлях, майже в 4 рази частіше, ніж діти з родин інших типів.

Багатодітна родина має менше можливостей для задоволення потреб та інтересів дитини, якої і так приділяється значно менше часу, ніж в родині з однією дитиною, що, природно, не може не позначитися на її розвитку. У цьому контексті рівень матеріальної

забезпеченості багатодітної родини має дуже істотне значення. Моніторинг соціально-економічного потенціалу родин показав, що більшість багатодітних родин в Україні живе нижче межі бідності.

3. Виховання спортсмена хортингу у неповній родині

Дитина завжди глибоко страждає, якщо валиться сімейне вогнище. Поділ родини чи розлучення, навіть коли усе відбувається найвищою мірою чемно і поштиво, незмінно викликає в дітей психічний надлам і сильні переживання.

Дитина відчуває відсутність батька, навіть якщо не виражає відкрито свої почуття. Крім того, вона сприймає відхід батька як відмовлення від неї. Дитина може зберігати ці почуття багато років.

Після розлучення батько регулярно відвідує дитину. В усіх випадках це дуже глибоко хвилює її. Якщо батько виявляє до неї любов і великодушність, розлучення виявиться для дитини ще болісніше і незрозуміліше. Крім того, вона з недовірою й образою буде дивитися на матір. Якщо ж батько тримається сухо й відчужено, дитина почне запитувати себе, чому, власне, вона повинна з ним бачитися, і в результаті в неї може зародитися комплекс провини. Якщо батьки охоплені ще й бажанням мстити один одному, вони заповнюють свідомість дитини шкідливою дурницею, лаючи один одного і підриваючи тим самим психологічну опору, яку звичайно дитина одержує в нормальній родині.

У цей період дитина може, скориставшись розколом родини, зіштовхувати батьків один з одним і витягати нездорові переваги. Змушуючи їх заперечувати свою любов до неї, дитина буде змушувати їх балувати себе, а її інтриги й агресивність згодом можуть навіть викликати їхнє схвалення. Відносини дитини з товаришами нерідко псуються через недоречні питання, плітки та її небажання відповідати на розпити про батька. На дитині, так чи інакше, відбиваються страждання і переживання матері.

Що можна зробити, щоб допомогти дитині у неповній родині? Пояснити їй, що відбулося, причому зробити це просто, нікого не обвинувачуючи. Допомогати дитині ставати дорослішою і самостійною, щоб у неї не склалася надмірна і нездорова залежність від вас. Одна з найбільш розповсюджених помилок – надмірна опіка матері над сином.

Питання про структуру родини – питання дуже важливе, і до нього потрібно відноситися цілком свідомо. Якщо батьки люблять своїх дітей і хочуть їх виховувати якнайкраще, вони будуть намагатися, і свої взаємні незгоди не доводити до розриву і тим не ставити дітей у скрутне становище.

Діти з неповної сім'ї часто відносяться до тренера з хортингу як до другого батька, звертаються до нього з дрібними та важливими питаннями щодо додаткових тренувань, навчання у школі, спілкування з однолітками і старшими учнями. Тренеру з хортингу слід знати ці психологічні особливості дітей, сприяти їхньому розвитку, намагатися розуміти їхні проблеми не тільки навчально-тренувального характеру, а й сімейні. Дуже часто з таких сімей діти є найбільш талановитими, схильними до виявлення вольових якостей як під час тренувань, так і у змагальній діяльності.

1.4.3. Роль батьків у розвитку юного хортингіста

У гарних батьків виростають гарні діти. Як часто чуємо ми це твердження, часто важко пояснити, що ж це таке – гарні батьки.

Майбутні батьки думають, що гарними можна стати, вивчивши спеціальну літературу чи опанувавши особливими методами виховання. Безсумнівно, педагогічні і психологічні знання необхідні, але тільки одних знань мало. Чи можна назвати гарними тих батьків, які ніколи не сумніваються, завжди впевнені у своїй правоті, завжди точно уявляють, що дитині потрібно і що їй можна, які у кожному мить часу знають, як правильно підійти, і можуть з абсолютною точністю передбачати не тільки поведінку власних дітей у різних ситуаціях, але і їхнє подальше життя.

Батьки складають перше суспільне середовище дитини. Особистості батьків грають суттєву роль у житті кожної людини. Не випадково, що до батьків, особливо до матері, ми думкою звертаємося у важку хвилину життя. Разом з тим почуття, що офарблюють відносини дитини і батьків – це особливі почуття, відмінні від інших емоційних зв'язків. Специфіка почуттів, що виникають між дітьми і батьками, визначається головним чином тим, що турбота батьків необхідна для підтримки самого життя дитини. А батьківська любов – дійсно життєво необхідна потреба маленької людської істоти.

Перше й основне завдання батьків – створення в дитини впевненості у тому, що її люблять і про неї піклуються. Ніколи, ні при яких умовах у дитини не повинні виникати сумніви у батьківській любові. Сама природна і сама необхідна з усіх обов'язків батьків – це ставлення до дитини в будь-якому віці любовно й уважно.

У трагедії підліткового алкоголізму та підліткової наркоманії часто винні не люблячи своїх дітей батьки. Головна вимога до сімейного виховання – це вимога любові. Але тут дуже важливо розуміти, що

необхідно не тільки любити дитину і керуватися любов'ю у своїх повсякденних турботах щодо догляду за нею, необхідно, щоб дитина відчувала, була впевнена, що її люблять.

Багато батьків вважають, що ні в якому разі не можна показувати дітям любов до них, думаючи що, коли дитина добре знає, що її люблять, це приводить до розпещеності, егоїзму. Потрібно категорично відкинути це твердження. Усі ці несприятливі особистісні риси виникають саме при недоліку любові, коли створюється деякий емоційний дефіцит, коли дитина позбавлена міцного фундаменту незмінної батьківської прихильності. Вселяння дитині почуття, що її люблять і про неї піклуються, не залежить ні від часу, що приділяють дітям батьки, ні від того, виховується дитина вдома чи з раннього віку знаходиться в яслах і дитячому саду. Не пов'язано це і з забезпеченням матеріальних умов, з кількістю вкладених у виховання матеріальних витрат. Більш того, не завжди видима дбайливість батьків, численні заняття, у які включається з їх ініціативи дитина, сприяють досягненню цієї самої головної виховної мети.

Глибокий постійний психологічний контакт із дитиною – це універсальна вимога до виховання, яка в однаковому ступені може бути рекомендована всім батькам, контакт необхідний у вихованні кожної дитини в будь-якому віці. Саме відчуття і переживання контакту з батьками дають дітям можливість відчутти й усвідомити батьківську любов, прихильність і турботу.

Основа для збереження контакту – щира зацікавленість в усьому, що відбувається в житті дитини, зацікавленість до її дитячих, нехай самих дріб'язкових і наївних, проблем, бажання зрозуміти, бажання спостерігати за всіма змінами, що відбуваються в душі та свідомості зростаючої людини. Цілком природно, що конкретні форми і прояви цього контакту широко варіюють, у залежності від віку й індивідуальності дитини. Але корисно замислитися і над загальними закономірностями психологічного контакту між дітьми і батьками в родині.

Контакт ніколи не може виникнути сам собою, його потрібно будувати з дитиною. Коли говориться про взаєморозуміння, емоційний контакт між дітьми і батьками, мається на увазі деякий діалог, взаємодія дитини і дорослого.

Діалог. Головне у встановленні діалогу – це спільний потяг до загальної мети, спільне бачення ситуацій, спільність у напрямі дій. Мова йде не про обов'язковий збіг поглядів і оцінок. Найчастіше точка зору дорослих і дітей різна, що цілком природно при розходженнях досвіду. Однак першорядне значення має сам факт

спільної спрямованості до вирішення проблем. Дитина завжди повинна розуміти, якими цілями керується батько в спілкуванні з нею. Дитина, навіть у найменшому віці, повинна стати не об'єктом виховних впливів, а союзником у загальному сімейному житті, навіть її творцем. Саме тоді, коли дитина бере участь у загальному житті родини, розділяючи всі її цілі та плани, зникає звичне виховання, поступаючись місцем справжньому діалогу.

Найбільш істотна характеристика діалогічного спілкування, що виховує, полягає у встановленні рівності позицій дитини і дорослого. Досягти цього в повсякденному сімейному спілкуванні з дитиною дуже важко. Звичайно стихійно виникла позиція дорослого – це позиція «над» дитиною. Дорослий має силу, досвід, незалежність – дитина фізично слабша, недосвідчена, цілком залежна. Всупереч цього батькам необхідно постійно прагнути до встановлення рівності.

Людина не повинна бути об'єктом виховання, вона завжди активний суб'єкт самовиховання. Батьки можуть стати володарями душі своєї дитини лише в тій мірі, у якій їм вдається розбудити в дитині потребу у власних досягненнях, власному вдосконаленні. Вимога рівності позицій у діалозі спирається на той незаперечний факт, що діти роблять безсумнівний вплив, який виховує, і самих батьків. Під впливом спілкування з власними дітьми, включаючи в різноманітні форми спілкування з ними, виконуючи спеціальні дії у піклуванні за дитиною, батьки в значній мірі змінюються у своїх психічних якостях, їх внутрішній світ помітно трансформується.

Наївна думка, що, наглядаючи, контролюючи, повчаючи, прищеплюючи, викорінюючи, формуючи дітей, батько, зрілий, сформований, незмінний, не піддається впливу середовища, у якому виховує і дітей. Рівність позицій у діалозі складається з необхідності для батьків постійно вчитися, бачити світ у самих різних його формах очима своїх дітей. Контакт із дитиною, як вищий прояв любові до неї, варто будувати, ґрунтуючись на постійному, безустанному бажанні пізнавати своєрідність її індивідуальності.

Прийняття. Крім діалогу для вселяння дитині відчуття батьківської любові необхідно виконувати ще одне надзвичайно важливе правило. Психологічною мовою ця сторона спілкування між дітьми і батьками називається прийняттям дитини. Під прийняттям розуміється визнання права дитини на властиву їй індивідуальність, несхожість на інших, у тому числі несхожість на батьків. Приймати дитину – значить затверджувати неповторне існування саме цієї людини, із усіма властивими їй якостями. Насамперед, необхідно з особливою увагою відноситися до тих оцінок, які постійно висловлюють батьки в спілкуванні з дітьми. Варто категорично

відмовитися від негативних оцінок особистості дитини і властивих їй якостей характеру. На жаль, для більшості батьків стали звичними висловлення з відтінком образи до дітей.

Усім майбутнім і нинішнім батькам варто дуже добре зрозуміти, що кожне таке висловлення, яким би справедливим по суті воно не було, якою би ситуацією не викликалося, робить серйозну шкоду контакту з дитиною, порушує впевненість у батьківській любові. Необхідно виробити для себе правило не оцінювати негативно саму дитину, а критикувати тільки невірну здійснену дію чи помилковий, необдуманий вчинок. Формула істинної батьківської любові, формула прийняття – це не «люблю, тому що ти – гарний», а «люблю, тому що ти є, люблю такого, який є». Але якщо хвалити дитину за те, що є, вона зупиниться у своєму розвитку. Треба хвалити і знати скільки у неї недоліків.

По-перше, виховує дитину не тільки прийняття, чи похвала осудження, виховання складається з багатьох інших форм взаємодії і народжується у спільному житті в родині. Тут же мова йде про реалізацію любові, про творення правильного емоційного фундаменту, правильної почуттєвої основи контакту між батьками і дитиною.

По-друге, вимога прийняття дитини, любові до такої, якою вона є, базується на визнанні і вірі у розвиток, а виходить, у постійне вдосконалювання дитини, на розуміння нескінченності пізнання людини, навіть якщо вона зовсім ще мала. Вмінню батьків спілкуватися без постійного осуду особистості дитини допомагає віра в усе те гарне й сильне, що є в кожній, навіть у самій неблагополучній, дитині. Щира любов допоможе батькам відмовитися від фіксування слабостей, недоліків і недосконалостей, направить виховні зусилля на підкріплення всіх позитивних якостей особистості дитини, на підтримку сильних сторін душі, до боротьби зі слабостями і недосконаластями.

Оцінку не особистості дитини, а її дії і вчинків важливо здійснювати, змінюючи їхнє авторство. Дійсно, якщо назвати свою дитину недотепою, чи ледарем, важко очікувати, що вона щиро погодиться з вами, і напевно це змусить змінити її свою поведінку. А от якщо обговоренню піддався той чи інший вчинок при повному визнанні особистості дитини і твердженні любові до неї, набагато легше зробити так, що сама дитина оцінить свою поведінку і зробить правильні висновки. Вона може помилитися і наступного разу, чи по слабості волі піти більш легким шляхом, але рано чи пізно «висота буде взята», а ваш контакт із дитиною від цього ніяк не постраждає, навпаки, радість від досягнення перемоги стане вашою загальною радістю.

Контроль за негативними батьківськими оцінками дитини необхідний ще і тому, що дуже часто за батьківським осудом йде невдоволення власним поведженням, дратівливість, втома, що виникли зовсім з іншого приводу. За негативною оцінкою завжди йде емоція осуду і гніву. Прийняття дає можливість проникнення у світ глибоко особистісних переживань дітей. Сум, а не гнів, співчуття, а не мстивість – такі емоції істинно люблячої своєї дитини, що проймають батьків.

Незалежність дитини. Зв'язок між батьками і дитиною належить до найбільш сильних людських зв'язків. Чим більше складний живий організм, тим довше повинний він залишатися в тісній залежності від материнського організму. Без цього зв'язку неможливий розвиток, а занадто раннє переривання цього зв'язку являє загрозу для життя. Людина належить до найбільш складних біологічних організмів, тому ніколи не стане цілком незалежною. Людина не може черпати життєві сили тільки із самого себе. Людське життя – це розділене існування, головною ознакою якого є потреба зближення з іншою людською істотою. Разом з тим зв'язок дитини з її батьками внутрішньо конфліктний.

Якщо діти, підростаючи, все більш здобувають бажання віддалення цього зв'язку, батьки намагаються як можна довше його втримати. Батьки хочуть захистити молодь перед життєвими небезпеками, поділитися своїм досвідом, застерегти, а молоді хочуть придбати свій власний досвід, навіть ціною втрат, хочуть самі пізнати світ. Цей внутрішній конфлікт здатний породжувати безліч проблем, причому проблеми незалежності починають виявлятися досить рано, фактично із самого народження дитини. Дійсно, обрана дистанція в спілкуванні з дитиною виявляється вже в тій чи іншій реакції матері на плач дитини. А перші самостійні кроки, і перше «я – сам», вихід у більш широкий світ, пов'язаний з початком відвідування дитячого саду. Буквально щодня у сімейному вихованні батьки повинні визначати межі дистанції.

Рішення цього питання, іншими словами, надання дитині тієї чи іншої міри самостійності регулюється насамперед віком дитини, що здобувається нею у ході розвитку новими навичками, здібностями і можливостями взаємодії з навколишнім світом. Разом з тим багато чого залежить і від особистості батьків, від стилю їхнього відношення до дитини. Відомо, що родини дуже сильно розрізняються за тим чи іншим ступенем волі і самостійності, наданої дітям. В одних родинях першокласник ходить у магазин, відводить у дитячий сад молодшу сестричку, їздить на заняття через усе місто. В іншій родині підліток звітує у всіх, навіть дрібних, вчинках, його не відпускають у походи і

поїздки з друзями, охороняючи його безпеку. Він підзвітний у виборі друзів, усі його дії піддаються найсуворішому контролю.

Необхідно мати на увазі, що встановлювана дистанція пов'язана з більш загальними факторами, які визначають процес виховання, насамперед з мотиваційними структурами особистості батьків. Відомо, що поведінка дорослої людини визначається досить великим і складним набором різноманітних збудників, що позначаються словом «мотив». В особистості людини всі мотиви вибудовуються у визначену, індивідуальну для кожного рухливу систему. Одні мотиви стають визначальними, найбільш значимими для людини, інші – здобувають підлегле значення. Іншими словами, будь-яка людська діяльність може бути визначена через ті мотиви, що до неї спонукають. Буває так, що діяльність збуджується декількома мотивами, іноді та сама діяльність викликається різними чи навіть протилежними за своїм психологічним змістом, мотивами. Для правильної побудови виховання батькам необхідно час від часу визначати для самих себе ті мотиви, якими збуджується їхня власна виховна діяльність, визначати те, що рухає їх виховними умовами.

Дистанція, що стала переважною у взаєминах з дитиною в родині, безпосередньо залежить від того, яке місце займає діяльність виховання у складній, неоднозначній, часом внутрішньо суперечливій системі різних мотивів поведінки дорослої людини. Тому варто усвідомити, яке місце в батьківській власній мотиваційній системі займе діяльність щодо виховання дитини.

Рекомендації для батьків юного хортингіста

Всі спортивні кар'єри почалися з правильного старту в дитинстві.

1. Шукайте те, що підійде найкраще вашій дитині. При виборі розділу хортингу враховуйте не лише природні дані і характер дитини, але і її смаки і бажання. Звичайно, дошкільник або молодший школяр ще не дуже добре орієнтується в тонкощах хортингу як спортивної дисципліни, але зрозуміти, подобається йому робити вправи, проводити двобої, боротися, він вже в змозі.

2. Слідкуйте за способом життя. Переконайтеся, що юний хортингіст встигає не тільки тренуватися і вчитися, але і відпочити, навіть погуляти. Якщо після тренування школяр змушений до півночі готуватися до контрольної, можливо, варто обговорити з вчителями дитини можливість гнучкої форми навчання.

3. Ретельно вибирайте клуб і тренера з хортингу. Хороший тренер, керівник спортивної секції, гуртка – один з гарантів успіху. Тренер повинен вміти об'єктивно оцінювати можливості дитини, створювати рівні можливості для групи дітей, намагатися розкрити таланти

кожного. До речі, і критика, і мотивація – теж завдання тренера, а батькам варто спрямувати зусилля на створення комфортного тилу і забезпечення психологічної підтримки.

4. Пам'ятайте про радість. Звичайно, в хортингу більше роботи, ніж розваг, але задоволення від занять – найважливіший аспект спортивного життя юного спортсмена. Саме тому, наприклад, на тренуваннях для дошкільнят більше гри, ніж серйозних вправ, а мета перших змагань – не конкуренція і перемога, а можливість відчувати азарт, єднання з командою, захват від успіхів.

5. Ставте реалістичні цілі. Постійна вимога швидких і високих результатів без урахування індивідуального темпу може призвести до протилежного ефекту – втрати дитиною інтересу і віри в себе. І не забувайте хвалити навіть за незначні на перший погляд досягнення – абсолютна більшість дітей краще реагує на заохочення, а не на постійну критику і жорсткий тиск.

Як виростити чемпіона з хортингу? Найважливіше для юного спортсмена – самодисципліна, і без підтримки сім'ї йому не обійтися. Адже, згідно Етичного кодексу хортингу, належить суворо дотримуватися режиму, навчитися економити час, дорожити вільними хвилинами, правильно розподіляючи сили і можливості. Батьки дитини-хортингіста мають бути психологами, інтуїтивно знати, коли і як підтримати юного спортсмена.

У всіх бувають і спади, і поразки, кілька разів дитина в серцях може навіть казати, що залишить тренування. Але тренер має допомогти батькам, долучитися до справи налагодження психологічної рівноваги у дитини. Батькам треба сказати, що будуть важкі часи, їм доведеться жити надіями і мріями дитини. Але найбільша нагорода – бачити, як дитина йде до заповітної мети, як перемагає, і почути від тренера і суспільства слова вдячності за виховання достойного спортсмена, який захищає спортивну честь школи, свого спортивного клубу, області і навіть України.

1.4.4. Забезпечення духовних потреб юного хортингіста

1. Виховання юного хортингіста і потреба в емоційному контакті

У людини як істоти суспільної існує своєрідна форма орієнтування – спрямованість на психічний образ іншої людини. Потреба «орієнтирів» в емоційному настрої інших людей і називається

потребою в емоційному контакті. Причому мова йде про існування двостороннього контакту, у якому людина відчуває, що сама є предметом зацікавленості, що інші співзвучні з її власними почуттями. У такому співзвучному емоційному контакті і випробує кожна здорова людина свої навички незалежно від віку утворення, ціннісних орієнтацій.

Може трапитися так, що мета виховання дитини виявляється усталеною саме на доказ потреб емоційного контакту. Дитина стає центром потреби, єдиним об'єктом її задоволення. Прикладів тут безліч. Це і батьки, які з тих чи інших причин запобігають ускладненням, що випробують діти у контактах з іншими людьми, самотні, матері, бабусі, які присвятили увесь свій час онукам. Найчастіше при такому вихованні виникають великі проблеми. Батьки несвідомо ведуть боротьбу за збереження об'єкта своєї потреби, перешкоджаючи виходу емоцій і прихильностей дитини за межі сімейного кола.

2. Виховання юного хортингіста і потреба сенсу життя

Великі проблеми виникають у спілкуванні з дитиною, якщо виховання стало єдиною діяльністю, що реалізує потребу сенсу життя. Потреба сенсу життя характеризує поведінку дорослої людини. Без задоволення цієї потреби людина не може нормально функціонувати, не можуть мобілізуватися усі її здібності в максимальному ступені. Задоволення такої здатності пов'язано з обґрунтуванням для себе змісту свого буття, з ясним, практично прийнятним та заслуговуючим схвалення самою людиною, напрямом її дій. Чи значить це, що людина завжди усвідомлює загальний зміст своїх дій, свого життя? Очевидно ні, однак кожний прагне у разі потреби знайти зміст свого життя.

Задоволенням потреби сенсу життя може стати турбота про дитину. Мати чи батько, бабуся можуть вважати, що змістом їхнього існування є догляд за фізичним станом і вихованням дитини. Вони не завжди можуть це усвідомлювати, думаючи, що мета їхнього життя в іншому, однак щасливими вони відчувають себе тільки тоді, коли вони потрібні. Якщо дитина, виростаючи, іде від них, вони часто починають розуміти, що життя втратило всілякий зміст. Яскравим прикладом тому служить мама, яка не бажає втрачати положення опікунки, що власноручно мие п'ятнадцятирічного хлопця, зав'язує йому шнурки на черевиках, тому що він це завжди погано робить, виконує за нього шкільні завдання, щоб дитина не перевтомилася. У результаті людина одержує необхідне почуття своєї необхідності, а кожен прояв самостійності сина переслідуються з різкою завзятістю. Шкода такої самопожертви для дитини очевидна.

3. Виховання юного хортингіста і потреба досягнення

У деяких батьків виховання дитини збуджується так званою мотивацією досягнення. Мета виховання полягає в тому, щоб домогтися того, що не вдалося батькам з-за відсутності необхідних умов, чи тому, що самі вони не були досить здатними і наполегливими. Батько хотів стати юристом, але йому це не вдалося, нехай же дитина здійснить батьківську мрію. Мати мріяла грати на фортеп'яно, але умов для цього не було, і тепер дитині потрібно інтенсивно вчитися музиці. Подібна батьківська поведінка, неусвідомлена для самих батьків, здобуває елементи егоїзму. Ми хочемо сформувати дитину за своєю подобою, адже вона продовжувач нашого життя.

Здавалося б, що, якщо єдиним чи основним мотивом виховання є потреба емоційного контакту, чи потреба досягнення, чи потреба сенсу життя, виховання проводиться на укороченій дистанції і дитина обмежується у своїй самостійності. При реалізації визначеної системи виховання, коли мотив виховання ніби відсувається від дитини, дистанція може бути будь-якою, це визначається вже не стільки особистісними установками батьків чи особливостями дітей, скільки рекомендаціями обраної системи. Але проблема незалежності чітко виявляється і тут. Вона виглядає як проблема несвободи дитини у прояві властивих їй індивідуальних якостей. Подібно цьому регулюючі виховання, дуже цінні мотиви батьків обмежують волю розвитку властивих дитині задатків, ускладнюють розвиток, порушуючи його гармонію, а іноді і спотворюючи хід виховання.

Мета і мотив виховання дитини – це щасливе, повноцінне, творче, корисне людям життя цієї дитини. На творення такого життя і повинно бути направлене сімейне виховання.

Деякі дитячі психологи Української федерації хортингу намагалися простежити, як пов'язані риси характеру батьків з рисами характеру дитини. Вони думали, що особливості характеру чи поведінка батьків прямо проєктуються на поведінці дитини. Думали, що якщо мати виявляє схильність до туги, пригніченості, то в її дітей також будуть помітні такі ж здібності. При більш пильному вивченні цього питання все виявилось значно складніше. Зв'язок особистості батьків і вихованих особливостей поведінки дитини не настільки безпосередній. Багато чого залежить від типу нервової системи дитини, від умов життя родини. Тепер зрозуміло, що та сама домінуюча риса особистості чи веління батька здатна у залежності від різних умов викликати і самі різні форми реагування, а надалі і стійкої поведінки дитини.

Наприклад, різка, запальна, деспотична мати може викликати у своєї дитини як аналогічні риси – брутальність, нестриманість, так і

прямо протилежні, а саме: пригніченість, боязкість. Зв'язок виховання з іншими видами діяльності, підпорядкування виховання тим чи іншим мотивам, а так само місце виховання цілісної особистості людини – усе це і додає вихованню кожного з батьків особливого, неповторного, індивідуального характеру.

Саме тому батькам, що хотіли б виховувати свою дитину не стихійно, а свідомо, необхідно почати аналіз виховання своєї дитини з аналізу самих себе, з аналізу особливостей своєї власної особистості. У такому разі постануть питання:

1. Конфлікт поколінь – вічна проблема сімейного виховання.

2. Методи, якими користаються батьки, не завжди вибираються правильно.

3. Усе своє життя батьки повинні, підкорити вихованню дітей.

4. Карати дітей необхідно, але помірковано.

Час від часу з'являються повідомлення про племена, у яких підлітки не знають конфліктів з дорослими. У застиглому, окостенілому суспільстві, де жорстко дотримуються древніх традицій та укладу життя, просто не залишається місця для міжпоколінних зіткнень. Таке трапляється в племенах Південної Америки, Африки, Австралії, що проживають у важкодоступних районах, майже не торкнутих сучасною цивілізацією. В усякім суспільстві, що розвивається, природна зміна поколінь виявляється не тільки наступністю, але і боротьбою нового зі старим, того, що народжується, з відживаючим.

Людство розвивається нерівномірно. У періоди затишку, відносної стабільності громадського життя підлітки не настільки різко вибивалися з її колії і без особливої напруги включалися в неї. І зовсім інакше поведуться підлітки у періоди бурхливого розвитку суспільства, ламання звичного способу життя.

Темп перетворення життя надзвичайно прискорився. Перехід від полювання і скотарства до землеробства відбувався протягом тисячі років, а від аграрного суспільства до індустріального протягом сотень років. Зараз стрімко набирає темпи науково-технічна революція. За своїми наслідками вона перевершила промислову. Протягом максимум десятків років відбудуться радикальні зміни в продуктивних силах, що не зможе не зробити впливу на соціальні проблеми. Упровадження комп'ютерів не тільки у виробництво, але й у побут змінить спосіб життя, звичаї, вплине на культуру. Корінні зміни в технології виробництва стрімкі і неминучі.

Чим швидше розвивається суспільство, тим помітніше розходження між поколіннями, тим складніше форми наступності. Нове покоління неминуче попадає в інші умови життя, ніж їхні батьки. Молоді неминуче в більшому ступені втягуються у процес

перетворення. Але це зовсім не означає, що молодим легше жити. Молодь охоче сприймає, наприклад, волю вибору професії, супутника життя, але це вимагає від них більшої відповідальності, самостійності. Для правильного вибору однієї волі мало, необхідний і життєвий досвід, якого ще недостатньо. Досвід батьків народився в інших умовах і не завжди може ефективно застосовуватися в нових. Необхідно розуміти, що з минулого має потребу в дбайливому збереженні, а що необхідно перебороти.

Тиск старших неминує народжує протест. Чим сильніше тиск, тим гостріше конфлікт. Які ж особливості нинішньої ситуації загострюють проблему батьків і дітей? Раптово воля сп'яняє, кружляє голову. Багато чого з того, що раніше було не можна, – тепер можна. Соціально незрілі підлітки виступають свідками катастрофи старих норм. До цього важко звикнути зрілій людині зі сформованим світоглядом.

Родина є первинною і найбільш чутливою до суспільних змін соціальною структурою. Виховання дітей проходить не тільки дома, але й у дитячих яслах, садках, школах. Навчання дітей цілком взяли на себе навчальні заклади. Розваги і відпочинок все більше проходять поза мешканням дітей. Розпад трьохпоколінної родини ускладнює передачу моральних цінностей, послаблює контроль старших над молодшими. Цьому сприяє і розвиток суспільного транспортування традицій. Діти легко пересуваються за межі досяжності родини. Ясельне виховання, забезпечуючи дитині догляд і харчування, не може компенсувати батьківської любові і ласки. І це також стає однією з причин нечутливості дітей.

У минулому родина працювала, як єдина. Спільна праця батьків і дітей дозволяла природно вирішувати питання трудового виховання. Тепер основна робота проводиться поза контролем всієї родини. Діти не бачать і мало чують про працю своїх батьків. Часом вони навіть не знають, чим займаються їхні батьки.

Нестабільність родини підтримується економічною незалежністю чоловіків і ускладненням взаємних вимог. На перший план виходять не економічні, а емоційні стимули. Чим освіченіша людина, тим вище й складніше рівень її вимог. Емоційна напруга торкнулася не тільки дорослих. З ранніх років дітей переслідує конкуренція: конкурси в престижні класи, спеціалізовані школи, спортивні секції. Навіть спорт втратив свій чисто ігровий й оздоровчий характер.

Відсутність одного з батьків ускладнює виховання дітей, але й у повних родині діти часто обділені батьківською увагою. Якщо обоє батька не хочуть поступатися своїми професійними інтересами, то, зайняті на роботі, завантажені домашніми справами, вони менше часу приділяють дітям. Залишки вільного часу з'їдає побут. Спільний

перегляд телепередач – нерівноцінний еквівалент спілкування і навіть не заміняє спільного відвідування кіно чи театру. Зміна соціального середовища завжди виявляла недостатність традиційної системи виховання, і це давало привід говорити про труднощі виховання, про те, що раніш усе було легше й простіше. Там, де форми виховання не відстають від відповідних соціальних умов, труднощів немає чи їх значно менше.

Складність у наступності досвіду поколінь полягає в тому, що дітям доводиться опановувати тими знаннями і спеціальностями, що були недоступні їх батькам. Тому тут не може йти мова про пряму передачу професійного досвіду.

Молодим доводиться діяти в умовах, коли старий досвід не тільки не допомагає, але навіть заважає. Приймати рішення треба самостійно. Це вимагає великої гнучкості, пластичності, рухливості. На перший план виходить не покора, а виховання самостійності, ініціативи. Не випадково ставиться питання про шкільне і студентське самоврядування. Найважливішими якостями особистості стають почуття гідності і формування соціальної відповідальності.

Які причини зниження виховного впливу сім'ї:

- Зниження рівня життя
- Занепад моралі
- Суспільний регрес
- Загострення конфлікту поколінь

Розставте цифри напроти тверджень від 1 до 4.

1 – найбільш значима причина

2 – менш значима і так далі в порядку убутання.

Сучасна сім'я і погляд на хортинг. Не тільки сама дитина, а й сім'я як соціальна одиниця в своєму розвитку проходить через якісь труднощі, іноді переживаючи і серйозні кризові моменти. У деяких випадках труднощі, які спостерігаються в розвитку дитини, є відображенням проблем сім'ї, ознакою порушення нормальних сімейних відносин. І щоб допомогти дитині, треба перш за все допомогти її сім'ї.

Сучасна сім'я багато в чому відрізняється від сім'ї минулого. Багато сьогодні говориться про її хитке, вразливе, кризове становище. Занадто часто сьогоднішні сім'ї розпадаються, а серед тих, які все-таки зберігаються, багато переживають внутрішні колізії і конфлікти. Звичайно, вплив сімейних колізій, розпаду сімей на дитину може бути дуже сильним, особливо у тому випадку, якщо батьки не зможуть уберегти дитину від сварок і взаємних образ.

Нерідко можна чути, що сьогоднішня сім'я вже зжила себе, і що її необхідно було б чимось замінити.

Але, незважаючи на втрати і кризові ситуації, які доводиться переживати і долати сім'ї, пристосовуючись до нових суспільних умов, значення її не зникає, а скоріше навіть зростає. Не доводиться сумніватися в тому, що сім'я, як правило, є найкращим середовищем для виховання дітей, а часто і міцним емоційним притулком для дорослих. Зусилля допомогти сім'ї у вирішенні її економічних, соціальних та інших проблем є в даний час більш доречними, ніж розмови, які засуджують сім'ю.

Однак, не можна проходити повз важкого морального збитку, що завдається дитині постійними сварками, грубістю, докорами, взаємними звинуваченнями батьків. За всяку ціну зберегти сім'ю заради дитини – це не завжди найкраще рішення для дітей. Але якщо її вдасться оновити, створити для дитини спокійну обстановку, задовольнити її найелементарніші емоційні потреби, то ця сім'я може забезпечити юному хортингісту не тільки щасливе дитинство, а й з'явиться хорошим прикладом правильного виконання батьківських обов'язків, що стане в нагоді йому в майбутньому житті.

В даний час завдання виховання стали більш складними. Справа в тому, що у всіх сферах життя відбуваються сьогодні різкі зміни. Протягом життя одного покоління повністю змінився спосіб життя людей. Якщо раніше батьки готували своїх дітей для вступу у світ, який вони добре знали, який був таким же, як і той, в якому вони жили самі, де діяли ті ж самі закони і вимоги, то сьогоднішні батьки готують своїх дітей для вступу в життя, якого вони не можуть знати і передбачувати, про вимоги якого вони не мають поняття. Недостатньо сьогодні дати дітям одні лише готові знання: через двадцять-тридцять років вони, можливо, не матимуть ніякої ціни; прищеплені навички та вміння їх теж навряд чи виручать, тому що в корені зміниться все виробництво і весь спосіб життя.

Здається, що тут є тільки один вихід: вчити дитину з малих років самостійному, творчому мисленню, що допомагає знаходити нові рішення в нових ситуаціях, навчати юного хортингіста критично ставитися до чужих поглядів і думок, бути терпимим до думки інших, але принциповим і вимогливим до себе самого. Виховання дитини, яка займається хортингом, сьогодні повинно стати чимось більшим, ніж простою передачею готових знань, умінь, навичок і стилю поведінки. Справжнє виховання юного хортингіста сьогодні – це постійний діалог тренера з дитиною, у процесі якого дитина все в більшій мірі освоює здатність до прийняття самостійних рішень, вчиться перемагати себе, готується до змагань свідомо, що допоможе

юному спортсмену стати повноправним членом суспільства, наповнить його життя сенсом.

1.5. Педагогічні цінності тренера з хортингу

Тренера зображували по-різному. Його представляли то як людину догматичну й грубувату, що прагне виховати такі ж якості в спортсменів, що перебувають під його початком, то як невдачу зі свистком на шиї, від якого пішла дружина. У деяких випадках – це був портрет мужнього лицаря із сильною волею й високими моральними принципами, готового захищати своїх юних вихованців від оман, підготувати до життя, сформувані в них позитивні риси характеру й виховати стійкість і мужність.

Виховний ідеал як орієнтир педагога з хортингу

Актуальність аналізу такої теми зумовлена потребою переосмислення методологічних засад педагогіки з огляду на нові тенденції в освітньому просторі світу в цілому, та України зокрема. Виховний ідеал ніколи не втрачав свого значення, а особливо останнім часом, що пов'язано зі зростанням інтересу до самоактуалізації особистості майбутнього тренера з хортингу.

Виховний ідеал, починаючи ще з часів зародження педагогіки, мав на меті виховати саме ті якості, які були необхідні тому чи іншому суспільству. Наприклад, для Давньої Греції, зокрема Спарти, головним завданням було виховати в молодого покоління мужність та честь, для Середньовіччя – виховати людину, яка буде богобоязлива, для епохи Відродження – виховати людину високої моралі. Традиційними виховними ідеалами українського народу незалежно від епохи завжди були боротьба за свободу, лицарська мужність, краса почуттів, ввічливість, гостинність, охайність, довірливість. На моральні якості українського народу впливала значною мірою західна і східна культури. Тому в основі їх лежить висока духовність, прагнення до гармонії з природою, християнські чесноти. У душі українського народу поєднується доброта, лагідність, високий рівень естетичного світосприйняття, терпимість, хоробрість і патріотизм.

Виховний ідеал – це продукт творчості нації. Він відбивається у звичаях народу, його піснях, усній народній творчості й у

творах письменників. Він формується століттями й за традицією переходить від старшого покоління до молодшого. Не відкидаючи існуючі педагогічні догми минулого, кожна епоха, як свідчить історія, вносила й продовжує вносити свої корективи у важливі питання: як виховувати зараз та чому? На нашу думку, сучасний виховний ідеал – це синтез найвищих професійних якостей, які тісно переплітаються з прагненням самої людини творити себе, не зупинятися на досягнутому, але при цьому першочергове значення надається морально-етичним та людським якостям.

Однією з характеристик сучасного українського виховного ідеалу викладача хортингу, як орієнтиру самовиховного процесу, є формування громадянина України, що втілено в образі людини, яка створює державу. Він передбачає втілення в собі багатство відроджених вітчизняних культурно-історичних, народознавчих, народно-педагогічних традицій та орієнтації на загальнолюдські ідеали. Самовиховання – систематична діяльність людини, спрямована на вироблення або вдосконалення моральних, фізичних, естетичних якостей, звичок поведінки відповідно до певних соціально обумовлених ідеалів.

Пріоритетним чинником для розвитку самоактуалізації є створення умов для всебічного гармонійного розвитку кожного хортингіста, незалежно від його спеціальності, національності, релігійних вподобань. Не варто також забувати й про виховання особистості, яка зможе брати на себе зобов'язання перед колективом та державою. І тут важливо сказати про те, що молода людина повинна навчитися здобувати знання протягом усього життя.

Виховний ідеал набуває важливої ролі особливо в учнівському та студентському середовищі, адже, по-перше, відбувається не лише освоєння нової соціальної позиції, виробляються основи соціальної, громадянської поведінки, характер суспільної та творчої діяльності, але й виховання самого себе, а, по-друге, значний відсоток сьогоднішніх учнів і студентів – це майбутні громадяни патріотичного складу характеру. Українській федерації хортингу як соціальному суб'єкту – носію педагогічної культури належить, беззаперечно, провідна роль у реалізації духовно-морального розвитку й виховання хортингістів. Життя спортсмена хортингу організується викладацьким колективом федерації при активній участі інших суб'єктів розвитку й виховання (установ, культури й спорту, традиційних релігійних і громадських організацій). З цієї точки зору, майбутні чемпіони повинні мати психологічні характеристики, що надалі забезпечать успішність у спорті, обраній професії, а також досконале володіння професійними знаннями.

Разом з цим, значний вплив на формування виховного ідеалу відіграють нові умови життєдіяльності тренера з хортингу, його внутрішні й духовні орієнтири. Сучасний хортингіст знаходиться у великому інформаційному просторі, який не має чітких кордонів. На нього впливають різні потоки інформації (не завжди позитивні), які спортсмен споживає через Інтернет, телебачення, комп'ютерні ігри.

Виховний ідеал приховує в собі й інші, незначні, на перший погляд, деталі, зокрема, імідж того, хто навчає та хто в майбутньому цей образ змоделює. Отже, зміст самовиховання завжди залежить від суспільно-історичних умов, у яких живе й розвивається хортингіст, його вимог до самого себе й морально-етичних якостей, які він прагне сформувати, визначається умовами життя, обумовлений ідейними основами, ідеалами самоактуалізації, а також засобами їх досягнення.

Українською федерацією хортингу наприкінці 2017 року була спроба вивчити особистість ідеального тренера з хортингу, що працює в Україні. За допомогою 16 PF тесту випробуванням пропонувалося побудувати профіль особистості тренера, який володів би самими бажаними для них особистісними рисами. Коли результати опитування спортсменів і тренерів зрівняли між собою, то вони виявилися дуже схожими за такими рисами особистості, як товариськість, емоційна стійкість, а також домінування, реалістичність, непевність, напруженість, уява тощо. Таким чином, оцінки особистості ідеального тренера у хортингістів і у тренерів збіглися.

Риси ефективного тренера з хортингу:

- відкритість;
- товариськість;
- емоційна стійкість;
- здатність управляти спортсменом і контролювати змагальну ситуацію;
- високий інтелект;
- розвинене почуття реальності;
- практичність;
- впевненість у собі;
- схильність до новаторства;
- заповзятливість;
- самостійність;
- відповідальність;

людина, на яку можна покластися у складних змагальних ситуаціях і яка може організувати й контролювати діяльність спортсменів.

Однак виявилися цікаві розходження при порівнянні дійсних особистісних профілів висококваліфікованих тренерів з хортингу з ідеальними профілями, побудованими за їхніми власними уявленнями і уявленнями їхніх вихованців. Збіги між реальними й побудованими профілями були незначними. Стало очевидним, що самооцінки тренерів й їхнє уявлення про ідеального тренера розрізнялися досить істотно. Тільки за двома факторами – домінування й готовність прийняти нове – не було виявлено достовірних розходжень. За іншими якостями між ідеальною роллю, що тренери, по їхньому власному уявленню, повинні практично демонструвати прийоми хортингу, досконало володіти технікою, і дійсними особистісними особливостями були виявлені істотні розходження.

В іншому дослідженні виявилось, що така ж тенденція була властива й хортингістам усіх вікових груп. Отже, бажане розходиться з дійсністю. Хоча тренери й спортсмени знають, що в житті тренери за своїми емоційними й інтелектуальними якостями не є зразками, все-таки й ті й інші пред'являють до них високі вимоги.

Продовжуючи своє дослідження, фахівці Української федерації хортингу задалися метою з'ясувати, яку роль грають певні й унікальні риси особистості або їхня сукупність. За допомогою тесту Кеттелла були обстежені дві групи тренерів з хортингу – «успішних» та «неуспішних». Розходжень у їхніх особистісних особливостях виявити не вдалося. Однак, оскільки тестування проводилося під час чемпіонату України з хортингу 2017 року, то було визнано, що визначення цих двох категорій – «успішних» та «неуспішних» – не було досить обґрунтованим. Неуспішний тренер з хортингу в одному питанні міг значно переважати багатьох тренерів в іншому.

Існує певне сполучення особистісних якостей, які характерні для багатьох успішно працюючих тренерів. Професійні тренери мають твердий характер, досить стійкі до стресу, пов'язаному зі спілкуванням з журналістами, уболівальниками, а також до реакцій на їхню роботу з хортингістами. Для тренерів, що працюють із національними збірними командами, характерні емоційна зрілість, незалежність, а також твердість і реалістичність поглядів. Вони не схильні до заклопотаності і вміють володіти собою. Крім того, виявилось також, що тренери як представники певної групи мають високі показники за шкалою авторитарності.

Аналізуючи сказане, потрібно підкреслити, що уявлення про ідеального тренера з хортингу існують як у спортсменів, так й у тренерів. Однак успіх тренерської роботи у значній мірі залежить від того, як будує він свої відносини зі спортсменами і як підносить свої знання. Здатність тренера виконувати роль, якої очікують від

нього спортсмени, у сполученні з його професійними знаннями, може, очевидно, компенсувати деякі його недоліки.

Авторитарність тренера з хортингу. Спостережувані авторитарні тенденції у тренерів з хортингу були підтверджені даними досить поверхневих і несистематичних досліджень. Але дані наявних досліджень підтверджують авторитарність тренерів з хортингу у порівнянні із представниками інших професій. Існує кілька причин, що дають пояснення тому, що більшість тренерів авторитарні у своїй діяльності.

1. Особливість сприйняття тренером своєї ролі заснована на авторитеті й поведінці, що відбиває авторитарність.

2. Висока потреба управляти діями інших була причиною того, що вони вибрали спортивну діяльність для задоволення цієї потреби.

3. Лідерство й керівництво у стресових ситуаціях, характерні для спортивної діяльності, вимагають, очевидно, досить твердого контролю за поведінкою хортингістів як у командних, так і в індивідуальних розділах змагань.

4. Деякі спортсмени, які звикли підкорятися авторитету, очікують від тренера домінуючого поводження. Тому тренери нерідко поводяться саме так, щоб задовольнити потреби хортингістів.

Можна відзначити наступні переваги домінуючої поведінки тренера:

1. Невпевнений у собі хортингіст буде почувати себе впевненіше й спокійніше у стресових ситуаціях.

2. Агресивність, викликана авторитарністю, спрямована не на тренера, а на боротьбу із суперниками або сприяє більше активним діям спортсмена (наприклад, швидше проводить технічні дії хортингу, кидки і ударну техніку).

3. Авторитарне поводження тренера з хортингістами може дійсно відповідати потребам спортсмена, і в цьому випадку він виступить на змаганнях краще звичайного.

Однак серед тренерів, що домоглися успіху, зустрічаються й демократичні за стилем поведінки. Вони домагаються успіху з наступних причин.

1. Менш авторитарний тренер більше доступний спортсменам. Його хортингісти вільно почувати себе з ним й охоче спілкуються. Тому тренер зможе краще знати про їхні побоювання, проблеми й можливі розчарування й тим самим запобігти розколу в збірній команді з хортингу.

2. Спортсмени мають можливість проявляти ініціативу й самостійність, досягти певної незалежності у стресових ситуаціях.

3. Якщо тренерові вдається передати частину відповідальності за прийняті рішення спортсменам, і вони починають відчувати свій авторитет, то це сприяє формуванню в них більш емоційно зрілої поведінки.

4. Спортсмени, дії яких надмірно не обмежує авторитарний тренер, можуть приймати більше гнучкі тактовні рішення.

5. Більше гнучкий тренер, на відміну від авторитарного, не прийме авторитарних претензій і заяв з боку інших.

6. Авторитарного тренера відрізняє більша нетерплячість і фанатизм. Більше гнучкий тренер готовий прийняти інших людей такими, які вони насправді, оцінити їх позитивні й негативні сторони, поважати свою й чужу думку.

Психологи Української федерації хортингу, що займаються проблемами керування в області викладання, запропонували кілька методів сполучення авторитарного й демократичного поводження з боку керівника. Вони рекомендують більше гнучкий підхід у ситуаціях, що вимагають взаємодії групи й лідера. Викладач з хортингу повинен починати з авторитарного підходу – «роби, як тобі говорять». Коли учні освоюють і приймуть цю модель, відповідальність за прийняття деяких рішень може бути покладена на них.

Необхідно надати право учням вирішувати питання, пов'язані із завданням, – коли почати тренування, скільки часу тренуватися, на яких снарядах тощо. В цьому випадку хортингісти більше активні на заняттях, ніж коли ці вказівки даються вчителем. Якщо вихованці успішно справляються із цим, то для оцінки виконаної справи можна залучати самих учнів. Для цього пропонується розбити учнів на пари, а потім розподілити за групами для того, щоб вони могли бачити один одного й оцінювати якість виконання вправ.

Далі слід дозволити учням самим становити індивідуальний план тренувань з урахуванням їх можливостей. Таким чином, учневі можна запропонувати скласти програму для розвитку сили й витривалості.

І, нарешті, необхідно підвести спортсмена до етапу, що називається «керуванням самопізнанням», – метод Сократа, при якому учень шляхом відповіді на питання відкриває для себе принципи й основи, що сприяють удосконалюванню майстерності.

Порівняльні дослідження авторитарного й демократичного підходу у фізичному вихованні хортингістів показують, що хоча у першому випадку навички будуть освоюватися швидше, однак при більш активній участі спортсмена в педагогічному процесі, він краще буде розуміти, чому застосовується та або інша тактика, і дії його будуть більше гнучкими.

1.5.1. Функції та особистісні здібності тренера з хортингу

Особливі професійні і громадські функції тренера з хортингу, необхідність бути завжди на виду самих неупереджених суддів – своїх вихованців, зацікавлених батьків, широкої громадськості, пред'являють підвищені вимоги до особистості тренера, його морального вигляду. Педагогічні цінності тренера з хортингу – це імперативна система професійних якостей, що визначають успішність педагогічної діяльності в системі хортингу.

Перш за все, слід мати на увазі, що практична педагогічна діяльність лише наполовину побудована на раціональній технології. Інша половина її – мистецтво. Тому перша вимога до професійного тренера з хортингу – наявність педагогічних здібностей. При такому підході ми відразу ж змушені ставити питання – чи існують спеціальні педагогічні здібності? Видатні знавці педагогічної праці відповідають на нього ствердно.

Питання про педагогічні здібності знаходиться у стадії інтенсивної розробки. Педагогічні здібності – якість особистості, інтегрування виражається у схильності до роботи з дітьми, любові до дітей, отриманні задоволення від спілкування з ними. Часто педагогічні здібності звужуються до вміння виконувати конкретні дії – красиво проводити прийоми, демонструвати техніку хортингу, говорити, співати, малювати, організовувати дітей тощо. Виділено головні групи здібностей.

1. Організаторські. Виявляються в умінні тренера згуртувати хортингістів, зайняти їх, розділити обов'язки, спланувати роботу, підвести підсумки зробленого тощо.

2. Дидактичні. Конкретні вміння підібрати і підготувати навчальний матеріал, наочність, обладнання, доступно, ясно, виразно, переконливо і послідовно викласти навчальний матеріал, стимулювати розвиток пізнавальних інтересів і духовних потреб, підвищувати навчально-пізнавальну активність тощо.

3. Перцептивні, які проявляються в умінні проникати в духовний світ хортингістів, об'єктивно оцінювати їх емоційний стан, виявляти особливості психіки.

4. Комунікативні здібності виявляються в умінні тренера з хортингу встановлювати педагогічно доцільні відносини з учнями, їх батьками, колегами, керівниками навчального закладу.

5. Сугестивні здібності полягають в емоційно-вольовому впливі на хортингістів.

6. Дослідницькі здібності, які проявляються в умінні пізнати і об'єктивно оцінити педагогічні ситуації і процеси.

7. Науково-пізнавальні, які зводяться до здатності засвоєння наукових знань у галузі хортингу.

Чи всі можливості однаково важливі в практичній діяльності тренера? Виявляється, ні. Наукові дослідження останніх років виявили «провідні» та «допоміжні» здібності. До провідних, за результатами численних опитувань тренерів з хортингу з різних областей України, відносяться: педагогічна пильність (спостережливість), дидактичні, організаторські, експресивні, інші можуть бути віднесені до розряду супутніх, допоміжних. Педагогічні здібності (талант, покликання, задатки) ми повинні прийняти важливою передумовою успішного оволодіння педагогічною професією, але аж ніяк не вирішальною професійною якістю. Скільки кандидатів у тренери з хортингу, маючи блискучі задатки, так і не відбулися як педагоги, і скільки спочатку малоздібних зміцніли, піднеслися до вершин педагогічної майстерності. Педагог – це завжди великий трудівник.

Тому важливими професійними якостями тренера з хортингу, які виступають в якості педагогічних цінностей, ми визначаємо: працелюбність, працездатність, дисциплінованість, відповідальність, вміння поставити мету, обрати шляхи її досягнення, організованість, наполегливість, систематичне і планомірне підвищення свого професійного рівня, прагнення постійно підвищувати якість своєї праці тощо.

Через ці вимоги тренер з хортингу реалізується як працівник, що виконує свої обов'язки у системі виробничих відносин. На наших очах відбувається помітна трансформація навчальних закладів у виробничі установи, що надають освітні послуги населенню, де діють плани, контракти, трапляються страйки, розвивається конкуренція – неминучий супутник ринкових відносин. У цих умовах особливої важливості набувають загальнолюдські якості педагога, які стають професійно значущими передумовами створення сприятливих відносин у навчально-виховному процесі.

В ряду цих якостей: людяність, доброта, терплячість, порядність, чесність, відповідальність, справедливість, обов'язковість, об'єктивність, щедрість, повага до людей, висока моральність, оптимізм, емоційна врівноваженість, потреба до спілкування, інтерес до життя хортингістів, доброзичливість, самокритичність, дружелюбність, стриманість, гідність, патріотизм, релігійність, принциповість, чуйність, емоційна культура і багато інших.

Обов'язкова для тренера з хортингу якість – гуманізм, тобто ставлення до зростаючої людини як найвищої цінності на землі, вираз цього відношення в конкретних справах і вчинках. Гуманні відносини складаються з інтересу до особистості хортингіста, зі

співчуття учневі, допомоги йому, поваги до його думки, стану особливостей розвитку, з високої вимогливості до його навчальної діяльності і заклопотаності розвитком його особистості. Учні бачать ці прояви і сліднують їм спочатку несвідомо, поступово набуваючи досвіду гуманного ставлення до людей.

Тренер з хортингу – це завжди активна, творча особистість. Він виступає організатором у повсякденному житті хортингістів. Будити інтереси, вести учнів за собою може тільки людина з розвиненою волею, де особистої активності відводиться вирішальне місце. Педагогічне керівництво таким складним організмом, як клуб хортингу, дитячий колектив, зобов'язує тренера бути винахідливим, кмітливим, наполегливим, завжди готовим до самостійного вирішення будь-яких ситуацій. Педагог з хортингу – зразок для наслідування, спонукає учнів слідувати за ним, рівнятися на найближчий і доступний для наслідування зразок.

Професійно необхідними якостями тренера з хортингу є витримка і самовладання. Професіонал завжди, навіть при найнесподіваніших обставинах (а їх буває чимало), зобов'язаний зберегти за собою провідне положення в навчально-виховному процесі. Ніяких зривів, розгубленості і безпорадності вихователя учні не повинні відчувати і бачити. Тренер з хортингу без гальм – зіпсована, некерована машина. Потрібно це пам'ятати постійно, контролювати свої дії і поведінку, не опускаючись до образ на учнів, не нервуватися через дрібниці.

Душевна чуйність у характері тренера з хортингу – своєрідний барометр, що дозволяє йому відчувати стан учнів, їх настрій, вчасно приходити на допомогу тим, хто її найбільше потребує. Природний стан педагога з хортингу – професійне занепокоєння за сьогодення і майбутнє своїх вихованців. Такий тренер усвідомлює свою особисту відповідальність за долі підростаючого покоління.

Невід'ємна професійна якість тренера з хортингу – справедливість. За родом своєї діяльності педагог змушений систематично оцінювати знання, вміння, вчинки учнів. Тому важливо, щоб його оціночні судження відповідали рівню розвитку хортингістів. За ним учні судять про об'єктивність тренера. Ніщо так не зміцнює морального авторитету педагога, як його вміння бути об'єктивним. Упередженість, суб'єктивізм тренера дуже шкодять справі виховання. Сприймаючи хортингістів крізь призму власних оцінок, необ'єктивний педагог стає полоненим схем і установок. До загострення відносин, конфлікту, невихованості, зламаній долі – дуже близько.

Тренер з хортингу зобов'язаний бути вимогливим. Це найважливіша умова його успішної роботи. Високі вимоги вчитель хортингу спочатку пред'являє до себе, тому що не можна вимагати від інших

того, чим не володієш сам. Педагогічна вимогливість повинна бути розумною. Майстри виховання враховують можливості особистості, що розвивається.

Нейтралізувати сильну напругу, що буває присутньою в педагогічному процесі системи хортингу, допомагає тренеру почуття гумору. Недарма кажуть: веселий педагог навчає краще похмурого. У його арсеналі жарт, примовка, прислів'я, вдалий афоризм, дружня хохма, посмішка – все, що дозволяє створити в групі позитивний емоційний фон, змушує хортингістів дивитися на себе і на ситуацію з комічної сторони.

Окремо слід сказати про професійний такт педагога з хортингу як особливого роду вміння будувати свої відносини з хортингістами. Педагогічний такт – це дотримання почуття міри у спілкуванні з учнями. Такт – це концентроване вираження розуму, почуття загальної культури тренера. Серцевиною педагогічного такту виступає повага до особистості вихованця. Розуміння виховуваних застерігає тренера з хортингу від нетактовних вчинків, підказуючи йому вибір оптимальних засобів впливу у конкретній ситуації.

Чим ближче до нашого часу, тим вище вимоги суспільства до тренера. У системі хортингу на перше місце висувається виховний аспект діяльності тренера. Яким би очищеним від виховання не було тренування і навчання, воно є перш за все моральним формуванням людської особистості. Не може і не повинно бути тренування та навчання, непричетним до виховання. Тренер з хортингу виховує не тільки ідеями, закладеними у знаннях, але і тим, як він їх несе в групу хортингістів. У навчанні хортингу взаємодіють не тільки уми. Душа вчителя хортингу стикається з душею учня.

Особистісні якості в тренерській професії невіддільні від професійних. До останніх зазвичай зараховуються придбані в процесі професійної підготовки, пов'язані з отриманням спеціальних знань, умінь, способів мислення, методів діяльності. Серед них: володіння хортингом як предметом викладання, методикою викладання предмета, психологічна підготовка, загальна ерудиція, широкий культурний кругозір, педагогічна майстерність, володіння технологіями педагогічної праці, організаторські вміння і навички, педагогічний такт, педагогічна техніка, володіння технологіями спілкування, ораторське мистецтво та інші якості.

Наукова захопленість – обов'язкова тренерська якість. Сама по собі вона не може бути і не має безпосереднього значення, але без неї неможливий процес морального виховання. Науковий інтерес допомагає вчителю з хортингу формувати повагу до свого предмету, не втрачати наукової культури, бачити самому і вчити бачити учнів зв'язок своєї науки з загальними процесами людського розвитку.

Любов до своєї професійної праці – якість, без якої не може бути тренера з хортингу. Складові цієї якості – сумлінність і самовідданість, радість при досягненні спортивних і виховних результатів, постійно зростаюча вимогливість до себе, до своєї педагогічної кваліфікації.

Особистість сучасного тренера з хортингу багато в чому визначається його ерудицією, високим рівнем культури. Той, хто хоче вільно орієнтуватися у сучасному світі, повинен багато знати. Ерудований педагог повинен бути і носієм високої особистої культури. Хочемо ми цього чи ні, але вчитель хортингу завжди являє собою наочний зразок учням. Цей зразок має бути своєрідним еталоном того, як прийнято і як слід себе поводити серед людей.

1.5.2. Методика створення тренером виховувальних ситуацій

Виховувальні ситуації – спеціально організовані педагогічні умови для формування у хортингістів мотивів позитивної поведінки чи подолання недоліків.

Ситуація стає виховувальною тоді, коли набуває виховного спрямування. Чим привабливіша, складніша, проблемніша вона для учня, тим більше зусиль він затратить на її аналіз, тим кращим буде результат. Виховувальні ситуації сприяють формуванню у хортингістів здатності уявляти себе на місці іншої людини, приймати найбільш доцільні рішення, узгоджувати з ними власні дії.

Вияв доброти, уважності і піклування. Їх використання особливо важливе в індивідуальній виховній роботі. Доброта, увага і піклування, допомога дорослих, товаришів породжує у хортингіста почуття вдячності, створює атмосферу взаємної поваги і довіри. Нерідко у деяких учнів бувають складні взаємини з батьками, вони не відчувають родинного тепла, піклування про себе. Якщо педагог зуміє роз'яснити таким батькам і вони змінять ставлення до дітей, це позитивно позначиться на їх самопочутті, а також на поведінці в усіх сферах життєдіяльності.

Вияв уміння. Кожна дитина, маючи певні нахили, уподобання, інколи звертається до тренера з хортингу за консультацією з питань, які її найбільш цікавлять, чи просто шукає цікавого співрозмовника. І якщо тренер виявить свою компетентність, умілість у галузі, до якої небайдужий хортингіст, це викличе у нього захоплення, підвищить авторитет педагога.

Активізація прихованих почуттів. Кожна дитина, будучи небайдужою до свого положення в колективі, ставлення до себе

дорослих і ровесників, переживає це по-своєму, нерідко приховуючи свої думки і почуття. Спостереження за поведінкою хортингістів, спілкування з ними, їх батьками допомагають з'ясувати, що є особливо важливим для них. Знаючи про це, тренер повинен подбати про створення такої ситуації, яка б активізувала ці думки і почуття, зробила їх провідними, сприяла формуванню позитивних рис, достойної поведінки особистості.

Зміцнення впевненості у своїх силах. Майже кожна дитина часто виявляє невпевненість у своїх силах, заздалегідь будучи впевненою, що у неї нічого не вийде. Хортингісти-новачки бувають часто байдужі до зауважень тренерів і досвідчених спортсменів, почуваються неповноцінними, стають пасивними. Це ставить перед педагогом з хортингу завдання мобілізувати здібності учня, зміцнити його впевненість у власних силах. Для цього створюють педагогічну ситуацію, в якій він міг би виявити себе, переконатись у своїх здібностях, продемонструвати товаришам свої успіхи. Впевнившись у собі, відчувши інтерес до себе і повагу товаришів, хортингіст поступово починає виявляти почуття гідності, у нього з'являється бажання інакше поводитись, стати іншим.

Залучення юного хортингіста до цікавої діяльності. Така діяльність повинна захопити учня, нейтралізувати схильність чи потяг до недостойних вчинків, збудити прагнення до корисних справ. Важливо, щоб природне прагнення хортингістів до діяльності, бажання виявити себе, дати вихід своїй енергії мали позитивне спрямування. Тому в клубі хортингу можуть працювати різні гуртки за напрямками (предметні, спортивні, художні, технічні). Це розширює у спортсменів хортингу погляди на тренувальну діяльність як на важливий виховний процес.

Паралельна педагогічна дія. Вона передбачає непрямий вплив на хортингіста через колектив, у процесі якого негативні риси характеру чи поведінки долають не завдяки безпосередньому звертанню до учня, а організацією впливу на нього колективу. З цією метою педагог хортингу висловлює претензії до колективу, вимагаючи від нього відповідальності за поведінку кожного з його учасників. Колектив відповідно оцінює поведінку того, хто скомпрометував себе, і він змушений відповідно скоригувати свою поведінку.

Осуд. Спортивний колектив хортингістів далеко неоднорідний за своїм складом. У ньому бувають діти зі складними характерами і неадекватною поведінкою. Педагог з хортингу повинен добре знати таких дітей, причини і мотиви їх вчинків і відповідно реагувати на них. Дієвим у такому разі буває осуд дій і вчинків, поглядів і переконань на зборах учнів або віч-на-віч. Пережиті при цьому

почуття змушують хортингістів у майбутньому стримувати себе і не допускати подібного, зобов'язують поводитися відповідально. Як і в інших ситуаціях, тут теж особливо важливими є такт і почуття міри, щоб не спровокувати відчуженості, самозамкнутості, обізнаності молодшої людини.

Удавана байдужість. Сутність її полягає в тому, що тренер з хортингу завдяки своїй витримці вдає, що не помітив недостойного вчинку і продовжує свої дії, наче нічого не сталося. Хортингіст, здивувавшись, що на його вчинок не зреаговано, відчуває незручність і недоречність своєї поведінки.

Вибух. Використовують цей прийом для перевиховання хортингістів, на підставі глибокого знання їх індивідуальних особливостей, володіння належною педагогічною технікою його застосування. Мета його полягає у несподіваному створенні таких педагогічних обставин, за яких швидко і докорінно перебудовується особистість. Він постав як миттєве руйнування негативних якостей, негативного стереотипу поведінки дитини у процесі бурхливих емоційних переживань. Під вибухом зовсім не розуміється таке положення, щоб під людину підкласти динаміт, підпалити і самому тікати; не чекаючи, поки людина злетить у повітря. Мається на увазі раптова дія, яка перевертає всі бажання людини, всі її прагнення.

Такі психологічні зміни можуть відбутися тільки за педагогічних обставин, здатних викликати в хортингіста сильні почуття. Для цього тренеру необхідно добре знати вихованця, щоб вплинути на головне почуття (радість, смуток, сором, гнів тощо), під впливом якого він повному оцінюватиме себе, усвідомить необхідність поводитися інакше.

1.5.3. Роль тренера у здоров'язберігальній педагогіці хортингу

Проблема здоров'я дітей сьогодні як ніколи актуальна. У теперішній час та за особливостями методик хортингу як виховної системи можна з упевненістю стверджувати, що саме тренер з хортингу, педагог у змозі зробити для здоров'я сучасного учня більше, ніж лікар. Це не означає, що педагог повинен виконувати обов'язки медичного працівника. Просто тренер повинен працювати так, щоб навчання дітей у спортивній секції хортингу не завдавало шкоди, здоров'ю учнів.

Актуальним є і питання про стан здоров'я педагогів, які працюватимуть у початкових групах з контингентом дітей молодшого шкільного віку і про ставлення вчителів до свого здоров'я. Чи може

педагог з хортингу бути прикладом для своїх вихованців у питаннях здоров'язбереження? Тренер у розглянутий період навчання як ніколи в інший час, займає одне з центральних місць у житті учнів шкільного віку, які займаються хортингом. Він уособлює для них все те нове і важливе, що увійшло в життя у зв'язку з приходом у хортинг.

Намагаючись встановити взаємозв'язок між ставленням тренера до свого здоров'я, його потреби у дотриманні здорового способу життя і реалізацією відповідного виховного впливу на своїх учнів, на практиці ми іноді стикаємося з тим, що самі вчителі відкрито говорять про те що вони не можуть бути прикладом у веденні здорового способу життя для своїх вихованців. Чим нижче рівень грамотності педагога у питаннях збереження здоров'я, тим менш ефективним є педагогічний вплив на учнів.

Тренер з хортингу повинен володіти важливими професійними якостями, що дозволяють генерувати плідні педагогічні ідеї і забезпечує позитивні педагогічні результати. Серед цих якостей можна виділити високий рівень професійно-етичної, комунікативної, рефлексивної культури; здатність до формування і розвитку особистісних креативних якостей; знання формування та функціонування психічних процесів, станів і властивостей особистості, процесів навчання і виховання знань інших людей і самопізнання, творчого вдосконалення людини; основ здоров'я, здорового способу життя; володіння знаннями основ проектування і моделювання здоров'язберігальних технологій у тренувальних і навчальних програмах та заходах; вміння прогнозувати результати власної діяльності, а також здатність до вироблення індивідуального стилю педагогічної діяльності.

Тренер з хортингу повинен вміти для впровадження педагогіки оздоровлення:

1. Аналізувати педагогічну ситуацію в умовах педагогіки оздоровлення.

2. Володіти основами здорового способу життя.

3. Встановлювати контакт з колективом учнів.

4. Спостерігати та інтерпретувати вербальну і невербальну поведінку.

5. Прогнозувати розвиток своїх учнів.

6. Моделювати систему взаємовідносин в умовах педагогіки оздоровлення.

7. Особистим прикладом вчити учнів піклуватися про своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей.

Усі ці вміння, тісно пов'язані між собою, впливають на ефективність використання вчителем хортингу засобів, методів і прийомів

здоров'язберігальних методик у тренувальному і навчальному процесі при роботі з хортингістами, залучивши учнів до системи роботи в умовах педагогіки оздоровлення.

Педагогу недостатньо отримати на початку року листок здоров'я групи хортингістів від медичних працівників і використовувати характеристики здоров'я учнів для диференціювання навчального матеріалу на заняттях, спонукати спільно з батьками дітей до виконання призначення лікаря, впроваджувати у навчальний процес гігієнічні рекомендації. Перш за все тренер з хортингу повинен бути прикладом для своїх вихованців у питаннях здоров'язбереження. Тільки тоді, коли здоровий спосіб життя – це норма життя педагога, тільки тоді учні повірять і будуть приймати педагогіку хортингу належним чином.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідеї здорового способу життя необхідно рішення трьох проблем:

1. Зміна світогляду тренера з хортингу, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду у бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем підтримки здоров'я.

2. Зміна ставлення вчителя хортингу до учнів. Педагог повинен повністю приймати хортингіста таким, яким він є, і на цій основі намагатися зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях розвитку.

3. Зміна ставлення тренера до завдань навчально-тренувального процесу педагогіки оздоровлення. Це передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям.

Дані напрями і визначають шляхи підвищення педагогічної майстерності тренера з хортингу через початкове усвідомлення власних проблем і особливостей, їх психологічне опрацювання і освоєння на цій основі методів ефективної здоров'язберігальної педагогічної взаємодії з хортингістами.

Формування здорового способу життя – справа кожної людини. Але чим більше буде здорових людей, тим здоровішою буде все суспільство. А коли людина здорова, то вона радіє життю, у неї хороша працездатність, вона прагне зробити своє життя кращим. Ця концентрація волі, багатогранною активністю, яка безпосередньо потрібна для збереження індивідуального та громадського здоров'я.

У методиках хортингу відображені основні напрями профілактичних заходів щодо запобігання захворювань, зберігаючи і примножуючи існуючі природні захисні сили організму. Звичайно, не всі заходи щодо профілактики захворювань можна охопити у роботі з конкретним учнем. Для кожного окремого захворювання існують безліч різних процедур лікування, але всі вони повинні розглядатися

з точки зору індивідуального підходу до кожної конкретної людини, у залежності від властивостей організму і стану її здоров'я.

1.5.4. Завдання тренера з хортингу щодо контролю навантаження учнів

Найважливішим розділом спортивної медицини у системі хортингу є функціональна діагностика і, зокрема, тестування функціональної готовності, фізичної працездатності й інших характеристик функціонального стану організму спортсменів. Це відноситься до хортингу як до виду спорту, так і до масової фізичної культури. Загальні й специфічні адаптаційні можливості організму спортсмена перевіряються за допомогою функціональних проб, що виконуються як у лабораторних умовах (у кабінеті функціональної діагностики), так і безпосередньо під час тренувань у спортивних залах і на стадіонах. За результатами тестування можна визначити функціональний стан організму в цілому, його адаптаційні можливості на даний момент.

Знання класифікації функціональних проб допомагає тренерові та лікареві вирішувати конкретні завдання, пов'язані з об'єктивною оцінкою стану функціональної готовності, працездатності спортсмена, вибирати саме ті проби, що потрібні на даному етапі тренувального циклу, і які дозволяють відповідати на найбільш актуальні питання, що виникають у процесі тренування даного хортингіста.

Оцінка фізичної працездатності, методика підбору вправ для толерантного навантаження хортингістів:

базується на базових знаннях, вміннях, навичках, які отримані раніше при вивченні анатомії та фізіології людини, медичної та біологічної фізики, патофізіології й інтегрується з іншими знаннями теорії і методики хортингу;

забезпечує послідовність та взаємозв'язок із внутрішньою медициною, педіатрією що передбачає інтеграцію розуміння методики підбору вправ хортингу та формування умінь застосування знань з фізичної реабілітації та спортивної медицини в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності.

ТРЕНЕРИ З ХОРТИНГУ МАЮТЬ ЗНАТИ:

1. Поняття про загальну фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.
2. Прямі і непрямі методи визначення фізичної працездатності.
3. Функціональні проби на зусилля (навантажувальні тести).

4. Показання та протипоказання для призначення навантажувальних тестів і стани, що потребують особливої уваги при тестуванні.
5. Умови проведення тестування.
6. Види і початкова величина навантажень.
7. Клінічні і функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень.
8. Субмаксимальний тест PWC_{170} . Методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні тесту PWC_{170} (при велоергометрії і степергометрії).
9. Визначення максимального споживання кисню. Розрахунок показника максимального споживання кисню за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170} .
10. Тест Наваккі, Гарвардський степ-тест, тести Купера: методика проведення та оцінка результатів тестування.
11. Визначення та оцінка гліколітичної, оксидативно-гліколітичної та оксидативної статичної працездатності великих м'язових масивів людини. Методика проведення та принципи оцінки статичної працездатності. Межа втоми при статичній роботі. Різновиди тестових ізометричних навантажень. Ізометричні тренажерні силовимірювальні пристрої. Функціональні проби статичної фізичної працездатності.
12. Функціональні класи (класи фізичного стану) у залежності від потужності навантаження, виконаного при тестуванні фізичної працездатності, а також від аеробної продуктивності.

ТРЕНЕРИ З ХОРТИНГУ МАЮТЬ РОЗУМІТИ І ВИКОРИСТОВУВАТИ ТАКІ МЕТОДИКИ:

1. Методику визначення фізичної працездатності (PWC_{170}) при використанні степ-тесту та велоергометру.
2. Методику проведення та оцінки результатів Гарвардського степ-тесту.
3. Методику проведення та оцінки результатів тестів Купера.
4. Методику визначення та оцінки гліколітичної, гліколітично-оксидативної та оксидативної статичної працездатності великих м'язових масивів людини.
5. Методику розрахунку показника максимального споживання кисню за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170} .

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ТРЕНЕРА З ХОРТИНГУ:

1. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії
2. Функціональні можливості прояву здоров'я людини у різних сферах життєдіяльності

3. Вплив способу життя на здоров'я
4. Вплив умов навколишнього середовища на здоров'я
5. Спадковість і заходи охорони здоров'я. Їх вплив на здоров'я
6. Здоров'я в ієрархії потреб культурної людини
7. Вплив культурного розвитку особистості на ставлення до самого себе
8. Система знань про здоров'я
9. Спрямованість поведінки людини на забезпечення свого здоров'я
10. Методи визначення індивідуально-психологічних особливостей особистості
11. Взаємозв'язок фізкультурно-спортивної діяльності та загальнокультурного розвитку хортингістів
12. Спрямованість способу життя хортингістів, її характеристика. Засоби регуляції способу життя
13. Змістовні особливості складових здорового способу життя (режим праці, відпочинку, харчування, рухова активність, загартовування, профілактика шкідливих звичок, вимоги санітарії та гігієни, облік екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, психофізична саморегуляція)
14. Адекватне і неадекватне ставлення до здоров'я, його самооцінка хортингістами і відображення у реальній поведінці особистості
15. Орієнтація на здоров'я в осіб, віднесених до інтеріалів і екстеріалів, ціннісні орієнтації хортингістів на здоровий спосіб життя
16. Відображення здорового способу життя у формах життєдіяльності хортингістів
17. Здоровий спосіб життя учнів хортингу. Коротка характеристика одного з них
18. Необхідність активності особистості в залученні до здорового способу життя
19. Життєві, психологічні, функціональні і поведінкові критерії використання здорового способу життя
20. Фізичне самовиховання і самовдосконалення як необхідна умова здорового способу життя.

1.6. Здоров'язбережувальна філософія навчання і тренування у системі хортингу

Сьогодні вид спорту хортинг знайомий в Україні та за кордоном. Хортингом займаються тисячі людей, про нього говорять, сперечаються, хтось на цьому робить гроші чи кар'єру, хтось

присвячує цьому свій вільний час, а хтось відвідує змагання. Але загалом, система хортингу є дуже корисною для суспільства. За системою хортингу виховуються діти, фізично загартовується молодь, підтримують фізичну форму люди зрілого віку. Батьки дітей, які займаються у секціях хортингу, задоволені тим, що їхні діти ростуть сильними і здоровими як фізично, так і психологічно. Але головне завдання, що виконує хортинг – це всебічне виховання здорової нації. Визнання державою права дітей, підлітків і молодих людей на охорону здоров'я й безпечну життєдіяльність зобов'язує державні інституції надавати їм інформацію, освіту та доступ до послуг, що дає змогу зберегти і зміцнити здоров'я. Розгалужена інфраструктура осередків хортингу дає можливість популяризувати оздоровчі технології хортингу не тільки в нашій країні, а й у багатьох країнах світу.

Відповідно до Конвенції про права дитини, яку підписали 195 держав, включаючи й Україну, діти мають загальні і невід'ємні права, зокрема й право на освіту, яке має бути спрямоване на розвиток особистості, талантів, розумових і фізичних здібностей дитини в найповнішому обсязі (статті 28 і 29) і на отримання інформації (стаття 13). Держави, які підписали Конвенцію про права дитини, зобов'язані забезпечувати повагу, захист і дотримання прав дітей. Освіта повинна відповідати найкращим інтересам і цілям сталого розвитку дитини загалом, без дискримінації, з повагою до поглядів дитини і з її активною участю.

Освіта у сфері здоров'я на засадах формування навичок є одним із засобів досягнення цих цілей. У 1994 році на Міжнародній конференції з народонаселення та розвитку в Каїрі представники 179 держав, включаючи й Україну, визнали важливість доброго репродуктивного здоров'я для реалізації людьми своїх основних прав. На конференції утвердили Концепцію репродуктивних прав, яка, зокрема, передбачає, що жінки і чоловіки, дорослі й молоді мають право отримувати повну і достовірну інформацію про статеве репродуктивне здоров'я, його збереження, зокрема і про попередження інфекцій, що передаються статевим шляхом, та про запобігання небажаної вагітності.

Але вряд чи можливо сьогодні ігнорувати цю реалію нашого життя або недооцінювати ту велику роль, яку грає хортинг у сучасному суспільстві.

Дехто вважає, що хортинг – це один з підвидів бойових мистецтв, певний комплекс вправ, але це не зовсім вірно. Хортинг привчає своїх прихильників постійно перебувати у формі, вести активний спосіб життя. Тому хортинг – це не аналог спорту, це стиль життя,

який допомагає підтримувати тіло й дух у гарній формі. І дійсно, основа основ у хортингу – це здоров'я. Під хортингом ми розуміємо, перш за все, один із самих популярних видів фізичної активності. Секрет популярності занять хортингом криється саме в тому, що метою усіх програм хортингу є не досягнення високих спортивних результатів, а стремління допомогти людям вести здоровий спосіб життя. Всі хортинг-програми будуються на основі принципу безпеки та максимальної користі для здоров'я. І це не порожні слова, а накопичена та удосконалена роками практика тренерів, спортсменів, лікарів, дієтологів, психологів та інших представників цілого ряду суміжних спеціальностей. Таким чином, хортинг синтезував у собі багаторічний досвід ведучих спеціалістів самих різних галузей, всіх тих, хто має турбуватися про здоров'я та гарне самопочуття.

Хортинг пропонує не тільки заняття єдиноборством, фізичною культурою, але і свою власну філософію, спосіб життя, певну систему цінностей. Для того, щоб бути здоровим, необхідно виробляти позитивне відношення і до світу, і до себе. Гармонія душевна безпосередньо пов'язана з гармонією зовнішньою. Ось це завдання, у числі інших, і вирішує хортинг. Філософія хортингу вчить жити повноцінним життям, радіти собі і навколишньому світу, щодня відкривати для себе нові стимули, цілеспрямовано йти до поставленої мети.

Усвідомити свою унікальність, індивідуальність, розвинути в собі свої найкращі якості, як фізичні, так і духовні, – ось що таке займатися хортингом, а зовсім не бездумно виконувати бойові прийоми та комплекси фізичних вправ.

Всі ми прагнемо бути щасливими, здоровими, сильними і коханими. Є вірний спосіб досягнення цих прагнень, це – хортинг: метод і стиль життя, якого дотримуються тисячі однодумців у цілому світі. Приєднуйтесь і Ви, а якщо Ви вже обрали цей шлях, вітаємо і підтримуємо. Не зупиняйтесь, життя – це рух.

Українською федерацією хортингу проведено ретроспективний аналіз та обґрунтовано роль хортингу, філософії здоров'я у контексті фізичного та патріотичного виховання молоді в Україні; зосереджено увагу на тому, що здоров'я людини є складовою глобального значення, що може розглядатися як філософська, соціальна, педагогічна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем; охарактеризовано важливу роль системи фізичного виховання у формуванні ідейно і фізично досконалої особистості. Фахівцями федерації хортингу зроблено

висновки про те, що психолого-педагогічна наука особливе місце відводить вихованню молодії людини-патріота, яка займається хортингом і веде здоровий спосіб життя.

Взаємозв'язок здоров'я і освіти. Українська федерація хортингу, освітні установи і, насамперед школа, де діти, підлітки та молоді люди займаються хортингом, а також проводять більшу частину свого часу, мають величезний виховний і здоров'язбережувальний потенціал. Система хортингу в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням школяра вирішує двоєдине завдання: тренування, збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості. При цьому позитивне сприймання шкільного життя учнями хортингу розглядається як ресурс для забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне сприймання його може бути фактором ризику, що впливає на їхнє фізичне і психічне здоров'я.

У ситуації позитивного клімату у клубах системи хортингу, що має на увазі і наявність доброзичливих, дбайливих учителів, простежується не тільки вища успішність, а й сприятливіша поведінка учнів щодо власного здоров'я.

Для актуалізації у підлітків та молоді цінності здоров'я, формування у них мотивації і поведінкових установок, потрібних для його збереження та зміцнення, в клубах хортингу всіх рівнів систематично здійснюють послідовну, цілеспрямовану і комплексну освітню роботу. Учні охоплені програмами з мотивації до здорового способу життя, профілактики вживання психоактивних речовин, збереження репродуктивного здоров'я до досягнення віку, в якому можливо прилучення до шкідливих звичок і початку статевого життя.

Такі програми сприяють становленню ціннісних орієнтирів дитини і підлітка, готують до дорослого життя, формують вміння і навички самостійно ухвалювати поінформовані рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття й емоції, критично мислити, чинити опір негативному впливові та тиску з боку однолітків і дорослих, вибирати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я.

1.6.1. Формування здоров'яорієнтованого світогляду хортингістів

Здоров'я – безцінне надбання людини, важлива умова повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає хортингісту успішно вирішувати навчально-тренувальні, основні життєві завдання:

вчитися, працювати, спілкуватися, дружити, створювати сім'ю, виховувати дітей, здійснювати задумане, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження.

Здоров'я людини – це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це і добре самопочуття, і енергійність, і здатність швидко відновлювати сили, й успішно справлятися з хворобами. Здоров'я є безцінним здобутком не лише окремого учня спортивної секції хортингу, а й усього суспільства. Як життєдіяльність окремої людини значною мірою визначається станом її здоров'я, так і успішний розвиток суспільства загалом залежить від стану здоров'я населення. У разі збільшення у суспільстві частини людей із поганим здоров'ям, можливості його соціально-економічного розвитку обмежуються.

Здоров'я людини залежить, насамперед, від неї самої, її способу життя. Переважна більшість людей ставлять здоров'я на перше місце в рейтингу життєвих цінностей. Проте водночас багато несвідомо, а іноді і свідомо приносять здоров'я в жертву для досягнення інших цілей – навчання, роботи, кар'єри, отримання задоволення (наприклад, від куріння або вживання наркотиків). Часто це відбувається у молодому віці, адже багато людей, попавши у початкову групу навчання хортингу, починають усвідомлювати практичну цінність здоров'я. Але є і такі, які це починають розуміти значно пізніше, коли у них з'являються проблеми зі здоров'ям.

Отже, збереження та зміцнення здоров'я населення загалом і молодого покоління зокрема, – цінність Української федерації хортингу, що має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України, оскільки хортинг є національним видом спорту України.

Вид спорту хортинг розвивається по всьому світу. Упродовж останніх десятиліть у зарубіжній науці найуживанішим терміном є: «health education» (виховання здоров'я), де виховання вживається у широкому значенні і об'єднує низку дій та процесів, що сприяють вихованню й навчанню здоров'я як окремих осіб, так і груп людей протягом усього життя; «навчання здоров'ю» включає у себе систему знань з таких суміжних наук, як медицина, соціологія, психологія, педагогіка тощо; «санітарно-гігієнічна освіта» передбачає навчально-виховну діяльність, а також популяризацію знань про здоров'я, особливо через профілактично-гігієнічні заходи. Констатуємо: у більшості зарубіжних закладів стосовно парадигми здоров'яутворювальної діяльності наявні категорії педагогіки – освіта і виховання, що фактично означає індоктринацію вищезгаданих субдисциплін у педагогічну науку, в тому числі в її теоретико-методологічну, концептуальну та методичну складові.

Наголошуємо, що виховання здоров'я – це сукупність дій, завдяки яким хортингіст може навчитися дбати про власне здоров'я та здоров'я суспільства, у якому він живе, через усвідомлення факту, що фізичне і суспільне середовище, а також здоровий спосіб і стиль життя – головна запорука нашого здоров'я, а мета хортингу є саме у цьому.

Але треба розмежовувати сферу педагогіки здоров'я системи хортингу та виховання здоров'я. Виховання здоров'я – це здебільшого практична діяльність, яка здійснюється багатьма суб'єктами; вона опирається на доробок багатьох наук, головною з яких є педагогіка, і становить її теоретичну основу. Педагогіка здоров'я є складовою педагогіки із власною теорією навчання про здоров'я та теорією виховання для здоров'я. Педагогіка здоров'я системи хортингу ставить собі за мету дати об'єктивну оцінку дійсності з точки зору її потенціалу здоров'я, методів навчання, умінь, що сприяють здоровому життю. Крім того, педагогіка здоров'я прагне за допомогою знань, навчити людей необхідної поведінки, дій, технік та процедур для збереження і зміцнення здоров'я, а також дати мотивацію до здоров'язберігальної поведінки як для осіб, що потребують профілактики здоров'я, так і для тих, що хочуть поліпшити його якість, і навіть для спортсменів-хортингістів високого класу.

Педагогіка здоров'я Української федерації хортингу має типові для загальної педагогіки методологічні й методичні критерії. Водночас вона активно використовує ті методи, що притаманні суміжним наукам (природничим, соціологічним тощо). Педагогіка здоров'я займається всіма категоріями людей – від народження й до старості, а її складовими є суміжні науки, зокрема, валеологія, санонологія, санітарна освіта, гігієнічне та фізичне виховання тощо. Вона спрямована на підвищення рівня грамотності та освіченості щодо зміцнення здоров'я людей різних вікових груп, на підвищення рівня знань і розвитку життєвих навичок, які сприяють збереженню індивідуального та суспільного здоров'я.

Однак, завданням педагогіки здоров'я системи хортингу є не тільки передача інформації, але й зміцнення мотивації, навичок та впевненості (власної ефективності), необхідних для застосування заходів щодо поліпшення здоров'я. Вона включає в себе також передачу інформації щодо основних соціальних, економічних та екологічних умов, які впливають на здоров'я, індивідуальних чинників ризику, пропаганду здорового способу життя тощо.

Важливо наголосити, що традиційна освіта та професійна підготовка з питань збереження і зміцнення здоров'я значною мірою фокусується на проблемі підвищення компетенції учнів,

формування навичок, що допомагають адаптуватися до змін у сучасному суспільстві, генерування нових знань, підвищення власної продуктивності. Загалом, педагогіка здоров'я системи хортингу включає у себе велику низку дій та процесів, які сприяють вихованню й навчанню здоров'я як окремих спортсменів, так і груп людей упродовж усього життя. Важливим елементом цієї концепції є застосування цілісного підходу до розуміння здоров'я людини, що складається з декількох взаємозалежних компонентів (фізичне, психічне, духовне, сексуальне, емоційне здоров'я) та передбачає заходи, завдяки яким люди можуть учитися дбати про здоров'я власне і суспільства.

Важливим компонентом у структурі педагогіки здоров'я хортингу є також співпраця з батьками. Саме в родинному колі хортингіст здобуває перші уміння та навички, що сприятимуть його доброму самопочуттю, формуватимуть його життєві пріоритети. Батьки є головним «трансфером» у застосуванні хортингістом набутих знань і вмінь у школі та щоденному житті. У контексті сімейного виховання педагогіку здоров'я хортингу розглядають з точки зору дітей та молоді. На наш погляд, її треба розглядати значно ширше. Педагогіка здоров'я Української федерації хортингу є цілісним процесом, що триває впродовж усього життя та стосується усіх членів родини, оскільки у своєму життєвому циклі охоплює всі фази сімейного життя.

Педагогіка здоров'я системи хортингу тісно пов'язана з усіма функціями сім'ї: опікунською, соціальною, емоційною, економічною, рекреаційною. Тобто існують невидимі зв'язки між переконаннями й настановами щодо збереження здоров'я та поведінкою і ставленням різних членів родини до власного здоров'я та здоров'я навколишніх. На процес педагогіки здоров'я та його корекцію значно впливають зовнішні суспільно-економічні й культурні чинники, а також відносини родини з іншими соціальними інституціями (дитсадки, школи, місця роботи, осередки охорони здоров'я тощо). Не можна забувати, що завдання та мета у системі педагогіки здоров'я постійно змінюються. Насамперед, це пояснюється фізіологічним та психологічним розвитком дитини – від функції догляду та опіки немовляти до підтримки й супроводу дитини у пошуках власної ідентичності, стилю життя у підлітковому та юнацькому періодах.

Отже, педагогіка здоров'я системи хортингу передбачає формування в учнів таких основних компетенцій:

належна поведінка, що сприяє зміцненню здоров'я хортингістів, та ознайомлення з негативними наслідками шкідливих звичок, які шкодять власному здоров'ю і здоров'ю інших;

навички, необхідні для практичної діяльності, що допоможуть у подоланні індивідуальних або колективних проблем, пов'язаних зі здоров'ям;

необхідні знання, погляди, переконання і цінності, що допоможуть хортингістам використовувати набутий досвід у процесі моделювання власних майбутніх здоров'язберігальних дій, пов'язаних з адаптацією до нових реалій життя.

Для ефективного впровадження основних положень педагогіки здоров'я до навчально-виховного процесу спортивної секції хортингу необхідним є призначення кваліфікованого тренера, шкільного координатора – вчителя, зацікавленого у виконанні такої програми. До його обов'язків входить ініціювання діяльності щодо пропагування педагогіки здоров'я у школі, координація та реалізація завдань педагогіки здоров'я у рамках різних шкільних предметів та позакласних заходів, співпраця з медичним персоналом, адміністрацією, батьками, позашкільними організаціями з метою підтримки здоров'я хортингістів, організація тренувальних занять, курсів, лекцій, занять для підвищення кваліфікаційного рівня педагогів, іншими працівниками школи тощо.

Педагогіка здоров'я системи хортингу покликана сформувати цілісну систему здоров'язбереження кожної особистості, навчити критично мислити, розв'язувати проблеми і приймати самостійні рішення. Хортингісти, які отримують базові навички здорового способу життя, беруть активну участь у діяльності школи, що керується завданнями педагогіки здоров'я, підтримують здоровий спосіб життя не тільки під час навчання у школі, але й протягом усього життя.

Перспективним у подальшому дослідженні є з'ясування специфіки пропаганди і поширення методів педагогіки здоров'я системи хортингу серед різних соціальних верств України. Для того, щоб зрозуміти значення філософії та її функцій, потрібно розглянути структуру відношення спортсмена хортингу до світу в цілому. Можна виділити такі форми освоєння світу людиною:

а) практична діяльність – полягає у безпосередньому перетворенні предметів матеріального світу, внаслідок чого створюється навколишнє середовище, придатне для життя людини, прикладом чого може служити сучасна цивілізація;

б) практично-духовна діяльність полягає у такому перетворенні дійсності в уявленні хортингіста, внаслідок якого створюється суб'єктивне бачення світу загалом, і світу для людини;

в) теоретична діяльність полягає в такому перетворенні дійсності в уявленні хортингіста, внаслідок якого створюється об'єктивне бачення світу, світу незалежно від людини.

Будь-яка діяльність хортингіста, незалежно від форми, є цілеспрямованою – вона передбачає уявлення про мету, сенс і засоби цієї діяльності. Людина в кінцевому рахунку завжди діє осмислено – в основі її окремих дій, вчинків, думок лежать загальні, цілісні уявлення, сукупність яких називається світоглядом.

Світогляд – це система уявлень хортингіста про світ, місце людини у світі, відношення людини до світу, та до самої себе. Світогляд містить знання, переконання, цінності, ідеали, організовані в єдину систему, центром якої завжди виступають уявлення людини про себе. Можна виділити кілька основних типів світогляду спортсменів хортингу, за способом розуміння людиною свого місця у світі:

1. Міфологічний світогляд є результатом практично-духовної діяльності людини. У міфологічному світогляді людина не відділяє себе від речей природного світу, а окрема людина не відділяє себе від суспільства в цілому. В міфологічному світогляді не існує чіткої межі між мисленням та мовленням, свідомістю та реальністю, предметом та думкою про предмет. Міфологічні оповідання розповідають нам про людиноподібних істот – богів та героїв, що уособлюють різні природні начала, оскільки в міфологічному світогляді світ і людина були єдиним, нерозривним цілим. Розрив цієї єдності призвів до роздвоєння людини, втрати нею гармонії зі світом, що зробило можливим теоретичне відношення до світу і виникнення таких форм світогляду спортсмена хортингу як спорт, наука, релігія, філософія.

2. Науковий світогляд є теоретичною формою відношення до світу, в ньому світ розглядається об'єктивно, таким, яким він є незалежно від людини. Людина розглядається в ньому тільки як частина світу – природи чи суспільства. Теоретичне відношення до світу дозволило людині поставити закони природи собі на службу і створити комфортний світ цивілізації.

Проте визначення людини, як тільки частини світу дається взнати не лише у світоглядному, а й у практичному аспекті діяльності науки, що тісно пов'язані. Прикладом можуть служити сучасні недовіра та песимізм по відношенню до науки та науково-технічного прогресу, оскільки виявилось, що наукові відкриття не завжди є благом для людини. Теперішні екологічні проблеми, загроза ядерних аварій та вибухів, що ставлять під загрозу саме життя людства, є наслідком дегуманізації науки, усунення нею людини, як центральної ланки системи світу.

Таким чином, наука не спроможна подолати світоглядну дисгармонію – досягнути єдності людини зі світом. Цю функцію виконують спорт, мистецтво, релігія та філософія.

3. Спортивний світогляд передбачає активні заняття спортсмена хортингу на результат. Хортингіст постійно прагне до підвищення

навантажень для того, щоб отримувати перемоги на змаганнях, і через це утверджуватися в соціумі.

4. Мистецтво є практично-духовною діяльністю. Мистецький світогляд дає суб'єктивний образ світу, в якому художник досягає гармонії зі світом, тому навіть сучасне художнє бачення світу близьке до міфологічного.

5. Релігійний світогляд чітко розділяє світ та людину, природне та надприродне. Людина, створена за образом та подобою Бога, займає головне, центральне місце у створеному Богом світі. В релігійному світогляді, через віру в потустороннє, надприродне, божественне начало, людина виробляє власне ставлення до світу, надає йому смислової завершеності і таким чином досягає гармонії з ним.

6. Філософія є теоретичною формою ставлення людини до світу. Її особливість, порівняно з наукою в тому, що вона дозволяє об'єктивно, в теоретичній формі осмислити світ, як світ людини, розглянути місце і положення людини у світі, її смисложиттєві проблеми. Філософський світогляд дозволяє виробити таке бачення світу, яке є одночасно і суб'єктивним і теоретичним, і таким чином досягнути людині гармонії з собою, своїм баченням світу і самим світом. З цим пов'язані такі особливості філософії, як те що, вона будучи за формою діяльності наукою, не є наукою за своїми функціями та значенням для людини, в філософії на відміну від інших наук не існує єдиних, загальновизнаних теорій – образно кажучи філософії є стільки, скільки філософів, проте існує єдиний теоретичний апарат, уявлення про предмет, завдання, функції які постійно знаходяться у процесі становлення і осмислення.

Спосіб життя – це сукупність типових для хортингіста видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками й особливостями поведінки на роботі, у побуті, на відпочинку. Деякі наші вчинки і звички пов'язані з ризиком виникнення захворювань. Наприклад, куріння може спричинити рак легень, а ризиковані статеві стосунки – інфікування ВІЛ, ППШ. Інші звички, навпаки, підвищують захисні можливості організму і поліпшують самопочуття та здоров'я. Зокрема, це спати 8–10 годин на добу, щоранку снідати, вживати різноманітну їжу і достатню кількість води, виконувати фізичні вправи, щодня бувати на свіжому повітрі, дбати про гігієну тіла, одягу і житла, уникати травм, позбутися шкідливих звичок.

Мотивація здорового способу життя. Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчувають більше задоволення від життя. Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля. Чому ж так складно переконати людей

дбати про своє здоров'я? Лікарі, психологи і вчителі переконані, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя – це одне, а вести його – зовсім інше. Згідно із законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникати того, що неприємне. На жаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відтерміновується в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво.

Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (як тістечка або чипси) чи цікавим (як комп'ютерні ігри). Однак надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може призвести до ожиріння, а часті ігри у «стрілялки» і «бродилки» – до комп'ютерної залежності. І навпаки, регулярні заняття хортингом потребують самодисципліни, а здорове харчування передбачає певні обмеження.

Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Ось чинники, що сприяють такому вибору:

- особиста відповідальність за своє життя – віра в те, що на кораблі власного життя ви є капітаном, а не пасажиром;

- високий рівень самоповаги – впевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;

- віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати; наявність спеціальних та життєвих навичок, сприятливих для здоров'я.

Для спортсмена хортингу є важливим слідувати такому позитивному вибору, оскільки шлях хортингу передбачає постійне самовдосконалення.

1.6.2. Формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі занять хортингом

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

Навчити хортингістів берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань системи хортингу, яке має стати атрибутом будь-якої тренувальної чи освітньої діяльності у спортивній секції, навчальному закладі і поза його межами. Здоров'язбережувальна компетентність, як ключова, формується на міжпредметному рівні за допомогою різнопланових компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей спортсменів, які займаються у секціях хортингу. Здоров'язбережувальна компетентність

формується шляхом тренування, пізнання, вивчення предметів освітньої галузі «Фізична культура та основи здоров'я» і передбачає оволодіння учнями хортингу відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура.

Кінцева мета занять хортингом у спортивній секції – це високий спортивний результат, формування здоров'язбережувальної компетентності хортингістів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку.

Головними завданнями навчально-тренувальних занять хортингом щодо виховання оздоровчих компетенцій хортингістів є:

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

- розвиток у хортингістів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;

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

- набуття хортингістами власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;

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

- формування в учнів хортингу соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм;

- розвиток навичок взаємодії у сім'ї, школі, колективі, громадянському суспільстві;

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

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

Реалізація мети та завдань навчально-тренувального процесу з хортингу буде ефективною за умов:

- постійного мотивування хортингістів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

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

переважання практичних дій і вправлянь учнів спортивної секції хортингу у засвоєнні навчального матеріалу;

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

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

забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків тренувальних занять з хортингу з навчальним матеріалом інших предметів школи (фізична культура, природознавство, Я у світі, читання тощо);

співпраці тренера з батьками, батьків з дітьми;

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

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

У системі хортингу здоров'я розглядається як:

стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад;

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

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

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

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

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

Зміст програми для кожної навчально-тренувальної групи спортсменів хортингу структурується за такими розділами:

- 1) здоров'я людини;
- 2) фізична складова здоров'я;
- 3) соціальна складова здоров'я;
- 4) психічна та духовна складові здоров'я.

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

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямований на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя хортингіста як у спорті, так і в житті.

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

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

Програму навчання і тренування з хортингу побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї спортивної секції, в кожній групі зміст і обсяг пропонованої учням хортингу інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей хортингістів. За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану секції хортингу, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес хортингістів (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливість методики проведення занять у початковій групі хортингу полягає в тому, що оволодіння здоров'язбережувальною компетентністю потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії. Тому необхідна організація практичної, ігрової, індивідуальної та колективної діяльності юних хортингістів, що базується на суб'єкт-суб'єктній взаємодії тренера з учнями і учнів між собою.

Особливістю структури занять хортингом має бути гнучкість, органічне поєднання навчально-пізнавальної та оздоровчо-рухової діяльності учнів, включення різних видів діалогу, групової співпраці. Особливого значення для формування у хортингістів навичок здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Практичні тренування, зазначені у програмі, виконуються учнями в практично-дієвій формі під час опрацювання відповідної теми на

хорті для досягнення мети тренувального заняття. Кількість годин на вивчення кожної теми тренер може визначати самостійно.

Узагальненим результатом тренування з хортингу є відповідний до віку рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів. Деталізовані результати навчання у секції хортингу представлено у вигляді державних вимог щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Фізичне благополуччя. Фізичне здоров'я (благополуччя) характеризує рівень розвитку та функціональні можливості органів і систем людського організму. Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень. Ознаки фізичного здоров'я: чиста гладка шкіра, здорові зуби, блискуче міцне волосся, гнучкі суглоби, пружні м'язи, здорове серце, відчуття бадьорості впродовж дня, висока працездатність.

Фізичне здоров'я забезпечує енергію для повсякденного життя хортингістів, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, до погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Воно підвищує наші шанси захиститися від інфекцій та уникати травм, а також швидко одужувати, якщо захворів. Для підтримки фізичного здоров'я хортингістів важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, піклуватися про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватися у разі потреби. Також важливо уникати шкідливого впливу на організм тютюну, алкоголю, психоактивних і токсичних речовин.

Ознаками фізичного нездоров'я спортсменів хортингу можуть бути: порушення сну; втрата апетиту; нездатність витримувати фізичні навантаження; порушення травлення; зіпсовані зуби; нездорова шкіра; підвищена стомлюваність; загальна слабкість. Не існує «здоров'явимірвача», за допомогою якого можна було б точно виміряти рівень свого здоров'я. Тому кожен оцінює його суб'єктивно (за власними критеріями). Тут важливо бути реалістом. Якщо під здоров'ям розуміти п'ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігати марафонську дистанцію, мало хто назве себе здоровим. А коли розуміти здоров'я як баланс і здатність швидко одужувати, то чимало людей переконані, що вони здорові.

Психологічне благополуччя. Більшість людей вважають себе здоровими, якщо у них нема ознак порушень фізичного здоров'я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами і пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, розумової чи духовної)

сфери. Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію й ухвалюємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів.

Хортингісти з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють:

позитивну самооцінку, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;

послідовність і передбачуваність, що свідчить про сформованість характеру;

цілеспрямованість, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації;

автономність (незалежність), що забезпечується умінням ухвалювати відповідні рішення;

відчуття єдності з іншими людьми, що приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені хортингісти більше насолоджуються життям і легше долають виклики та проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хвора – у можливостях проблеми. Психологічно врівноважені спортсмени хортингу усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні ухвалити мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю.

Соціальне благополуччя. Люди – істоти соціальні, тому вони не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні взаємини, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

Хортингісти з високим рівнем соціального благополуччя: мають розвинені комунікативні навички, вміють слухати і говорити, уникають непорозумінь; приємні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає повагу до них; у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс; легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії; уміють дружити і вибирати добрих друзів, дбають про приємні родинні стосунки; уміють надавати й отримувати

допомогу, працювати в команді; здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

Про низький рівень соціального благополуччя хортингіста свідчать: часті конфлікти та непорозуміння; відсутність близьких друзів, відчуття самотності; надмірна сором'язливість, нездатність звернутися по допомогу; нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками.

Самоусвідомлення і самооцінка хортингіста

Самооцінка – це ставлення хортингіста до себе й оцінка своїх особистих якостей, можливостей і місця серед інших людей у різних сферах життя.

Самооцінка спортсмена хортингу має два компоненти – когнітивний та емоційний. Когнітивний відображає знання людини про себе, а емоційний – її ставлення до себе. Знання про себе набуваються через спілкування з іншими людьми. Ці знання неминуче збагачуються емоціями, сила і напруженість яких залежить від того, наскільки значуща отримана інформація для особистості.

Самооцінка хортингіста формується у процесі тренувальних занять, іншої діяльності і міжособистісної взаємодії: через спостереження за собою, своїми вчинками, ставленням до себе з боку навколишніх, аналіз своїх почуттів і переживань, мотивів і вчинків, досягнень і невдач, а також через порівняння себе з іншими людьми. Самооцінка визначає самосвідомість людини і змінюється впродовж життя. Соціальне оточення значною мірою впливає на формування самооцінки особистості.

Види самооцінки. Самооцінка хортингіста може бути адекватною і неадекватною. Адекватна – це реалістична, самокритична оцінка себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків.

Здорова (адекватна) самооцінка хортингіста – життєво важливий чинник у розбудові та підтримці добрих стосунків і досягненні спортивного і життєвого успіху. Люди з адекватною самооцінкою і позитивними очікуваннями результатів загалом вчаться і виконують роботу краще, ніж люди із заниженою або завищеною самооцінкою. Кожен успіх підтримує і навіть підвищує їхню самооцінку. Людина з позитивною самооцінкою добре почувається, вона впевнена у собі, гідно поводить себе і вільно спілкується з навколишніми людьми.

Неадекватна самооцінка хортингіста може бути завищеною або заниженою.

Хортингіст із завищеною самооцінкою: має ідеалізоване уявлення про себе, свою значущість, здібності й можливості; має занадто високий рівень потреб, часто ставить перед собою нездійсненні цілі;

стає «емоційно глухим», не прислухається до чужої думки; невдачі пов'язує лише із зовнішніми чинниками і не визнає своїх помилок; часто поводить зарозуміло, хвастливо, зверхньо, демонструє грубість, агресивність і жорстокість.

Хортингіст із заниженою самооцінкою: невпевнена у собі, сором'язлива, нерішуча, надміру обережна людина; гостро потребує підтримки і схвалення оточуючих, залежна від них; конформна людина, легко піддається впливові інших людей; страждаючи комплексом неповноцінності, прагне самоствердитися, довести всім і, передусім самому собі, свою значущість; ставить перед собою простіші цілі, ніж може досягти; нерідко «заглиблюється» у свої неприємності і невдачі, перебільшуючи їх роль у своєму житті; занадто вимогливий до себе і навколишніх, надміру самокритичний, що призводить нерідко до замкнутості, заздрості, підозрілості, мстивості й навіть жорстокості.

Занижена самооцінка робить спортсмена хортингу невпевненим у собі, він намагається уникати вчинення будь-яких дій або ухвалення важливих рішень, перекладає свою відповідальність на інших, побоюється критики та будь-яких труднощів. Стан постійного очікування небезпеки або ситуації, в якій доведеться ухвалювати рішення, не дозволяє такому хортингісту розслабитися, тримаючи його у постійному емоційному і фізичному напруженні. Такий стан хронічного стресу знижує захисні сили організму, людина з ослабленим імунітетом часто хворіє. Захворювання, спричинені психологічним станом, лікуються складніше. Невпевненість у собі і постійні переживання призводять до стресу, який нерідко «заїдається», внаслідок можуть виникнути проблеми із зайвою вагою.

Формування самооцінки хортингіста

Самооцінка у спортсмена хортингу не є вродженою, а поступово формується з раннього дитинства. На її формування найістотніше впливають:

у дошкільному віці – емоційна реакція вагомих дорослих (батьків, бабусь, дідусів): ступінь їхньої любові і прийняття, прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважне ставлення, оцінка її вчинків;

у молодшому шкільному віці – успішність шкільного навчання і ставлення педагогів до дитини;

у підлітковому віці – успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх і романтичних стосунків;

у дорослому віці – співвідношення власних досягнень людини з її очікуваннями і порівняння з досягненнями інших значущих для неї людей.

Емоційна саморегуляція (самоконтроль)

Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально. Іноді наша реакція випереджає думку, і ми діємо майже рефлекторно, до прикладу, коли виникає несподівана загроза життю. В окремих випадках швидка реакція корисна – вона може навіть врятувати людині життя. Однак часто вона є неадекватною, і ми розуміємо, що так не варто було чинити. Такі дії можуть мати небажані наслідки – конфлікт, зіпсовані стосунки, підірвана репутація.

Надмірна емоційність властива підлітковому віку. Це пов'язано з гормональною перебудовою організму. Адже якщо до початку статевого дозрівання концентрація чоловічих і жіночих гормонів в організмі дитини стабільна, то в підлітковому віці вона зростає у 10–20 разів. Лікарі називають це «гормональним бунтом». Він зумовлює багато змін в організмі, зокрема впливає на нервову систему, пришвидшує процеси збудження. Тому підлітки часто переживають сильні емоції, страждають від перепадів настрою, стресів і депресій.

Людина значною мірою є самокерованою системою. На фізіологічному рівні ми можемо спостерігати, як наш організм адаптується до змін, відновлюється після травми чи хвороби. Психіка людини також дуже пластична. Вона здатна долати навіть дуже сильні стреси, відновлюватися після потрясінь і гоїти душевні рани.

Здорові та нездорові стосунки. Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть, навчаються або працюють, між ними виникають стосунки. Інакше кажучи, стосунки – це зв'язок між людьми, які добре знають один одного. Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші – незалежно від того, хочемо ми цього чи ні. Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчують потребу у спілкуванні і сумують, коли змушені розставатися. Здорові стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, довірі, турботі та чесності. Для нездорових стосунків характерні підозрілість, егоїзм, бажання контролювати і підкоряти.

Здорові стосунки – запорука щасливого й успішного життя. Науковці стверджують, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності і впевненості в собі. У дорослому житті вони сприяють авторитету, вищому рівню фінансового благополуччя, стабільності в подружньому житті, самоповазі й усвідомленню сенсу життя. Спортсмени хортингу, яким вдалося з усіма встановити здорові міжособистісні стосунки, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і розв'язують проблеми.

Ознаки здорових стосунків хортингістів

Надійність і обов'язковість. У здорових стосунках люди піклуються один про одного. Вони ніколи не відмовляються допомогти і не соромляться звертатися за допомогою. Вони також завжди намагаються виконувати свої обіцянки, навіть якщо обставини змінилися і це вимагає більше зусиль, ніж передбачалося раніше.

Чесність є важливим складником здорових взаємин. Якщо люди чесні один з одним у словах і вчинках, стосунки між ними зміцнюються. Обман, навпаки, здатний зашкодити взаєминам і навіть зруйнувати їх.

Довіра. У здорових стосунках люди здатні довіряти один одному. Вони обмінюються інформацією про своє особисте життя і вірять, що інші люди не використовують цю інформацію проти них.

Взаємоповага. У здорових стосунках люди завжди демонструють повагу один до одного. Навіть якщо їхні думки не збігаються, виявилися різні політичні погляди або пристрасті у музиці, вони не стануть загострювати увагу на відмінностях, а постараються знайти щось спільне у суперечливій ситуації.

Здоров'язбережна компетентність учня хортингу – це здатність хортингіста планувати і реалізовувати свою життєдіяльність у спосіб, сприятливий для здоров'я і безпеки самого спортсмена та його соціального оточення. Здоров'язбережної компетентності набувають через формування сприятливих для здоров'я знань, умінь, ставлень (психологічних установок, принципів, цінностей, вірувань, прагнень). У сучасному світі розвиток здоров'язбережної компетентності дедалі частіше відбувається через упровадження превентивної освіти. Важливими складовими здоров'язбережної компетентності є сприятливі для здоров'я спеціальні та психосоціальні – життєві навички.

До психосоціальних компетенцій, життєвих навичок хортингістів належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху і гартування волі, аналіз проблем і прийняття зважених рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

До спеціальних компетенцій хортингістів належать: санітарно-гігієнічні навички, раціональне харчування, рухова активність, загартування, організація режиму праці та відпочинку, надання першої допомоги тощо.

Методи навчання здорової поведінки. Сприятливі для здоров'я навички хортингісти набувають у процесі занять

хортингом, діяльнісного (компетентнісного) підходу до навчання. Компетентнісний підхід передбачає використання на заняттях з хортингу інтерактивних методів, що забезпечують: активну участь кожного учня; творчу співпрацю між собою і з тренером; навчання на ситуаціях, наближених до реального життя; сприятливий емоційний клімат у групі; формування відчуття клубу хортингу як єдиної спортивної команди тощо.

1.7. Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic perspective and methods for forming the values of healthy life

Objective of the study was the determination of a theoretical background for national brand of Ukraine in the world, Olympic perspective, principles of formation of a healthy living values among pupils and students by means of Horting, as well as the concepts and approaches to the classification of physical exercises and recreational Horting; to determine the analytical criteria for evaluation of the level of formation of healthy living values among pupils and students; to research the pedagogical conditions for formation of the healthy living values among pupils and students by means of Horting. A theoretical analysis of the healthy living values of formation among pupils and students has been conducted, as well as the conditions for application of the recreational exercises of Horting have been determined.

Problem statement and its connection with important scientific and practical tasks. Horting has an extensive history. Over the years, the arts the ukrainians practiced evolved and changed, and as this happened, absorbed several different systems into their fighting culture which eventually resulted in the creation of Horting. Specific for the contingent of pupil and student youth, from researches of specialists of the World federation of Horting, there is inadequate assessment of their health and the lack of personal responsibility for his condition. Concern is the low level of general and hygienic culture of senior pupils and students, shortcomings in the organization of nutrition, legal support, sanitary and hygienic living conditions and education in educational institutions. The nation's health is a leading indicator of the social development of the state, its socially economically significant phenomenon, the level and quality of which are judged by the state of affairs in all spheres of life.

The health problem is of immense importance to man throughout the entire history of human existence, since the presence of good health has always been the main condition for survival. Even in ancient times, people understood the relationship of health and lifestyle. The values of a healthy life do not occupy the first place in the hierarchy of needs and values of youth. But if we teach a student to value, protect and strengthen their health, if we are a personal example of demonstrating the benefits of the values of healthy life, then only in this case one can hope that future generations will be healthier and more developed not only personally, intellectually, spiritually, but physically.

Scientists V. F. Boyko, T. Y. Krusevych, I. Y. Malynskiy argue that physical exercises not only extends the range of functional abilities, but also develop the ability to overcome difficulties and obstacles. In the process of physical culture and sports, students develop a number of important abilities in promoting healthy lifestyles, including discipline, autonomy, endurance, etc. (G. L. Apanasenko, L. I. Bozhovych, M. D. Zubalii).

Analysis of recent research and publications. In the studied literature, the problem of forming the values of healthy life of students and students by means of horting in the educational process of general education and higher educational establishments has not yet been addressed so specifically by researchers. The development of the human person was studied by well-known psychologists: I. D. Bech, A. V. Wenger, L. S. Vygotsky, P. Y. Galperin, A. V. Zaporozhets, D. B. Elkonin, J. Pyazhe, N. S. Leites, A. M. Leontiev, S. L. Rubinstein and many others. In the development of the problem of healthy lifestyle and its formation a significant role played by O. O. Ezhova, V. B. Necherda, M. V. Tymchyk, O. A. Ostryanskaya, Zh. V. Petrochko and others.

The problem of human health was recently considered a health priority. The World Health Organization's experts in the Charter of their organization define health as «a state of complete physical, mental and social well-being, and not just the absence of illness or physical defects».

However, many representatives of medical science (M. M. Amosov, G. L. Apanasenko, I. I. Brechman, E. I. Chazov, etc.) note that the achievement of health only through treatment is not sufficiently effective.

Despite the research carried out in this area there are many unresolved issues. In particular, there is no consensus on the psychological structure of the formation of healthy living values, the algorithm of action on the incentive mechanism of pupils and student youth to lead a healthy lifestyle, as well as certain well-founded means of forming the values of healthy life in these age groups. The analysis of special

literature and dissertation research suggests that until now, aspects of forming the values of healthy life among high school students and university students at Horting lessons in sports clubs of extracurricular activities have not been studied or substantiated.

The demand of further study and the issue of diagnosing the values of healthy life, the peculiarities of the age formation of such values and their dependence on biological and social factors. In this regard, at classes in the children's and youth sports school, physical education lessons in the upper classes of the school, lessons of physical education in higher education institutions, training load, the functional load is not sufficiently consistent with the solution of educational tasks, which indicates the relevance of the chosen topic and indicates the need for special research in this direction.

The aim of study. The aim of the study was to identify and substantiate the Horting as the national brand of Ukraine in the world, its Olympic prospect, pedagogical conditions that contribute to the formation of the values of healthy life of pupils and students by means of horting and raising the health of pupils and students.

Methods and organization of research. To achieve the goal, we set ourselves the following objectives in the study: to teach young people to listen carefully to the Horting trainer; to form skills in senior pupils and students to ask questions in essence; to develop logical thinking of pupils and student youth; to form young people's skills for self-education as the highest form of personality development, its spiritual «self-movement»; persistently study at school and colleges, correctly perform physical horting exercises and motor tests; to combine connections – upbringing, learning with difficulty, with life, which is one of the main sources of youthful formation of a full-fledged personality; through innate capacities to develop of young people physical abilities by means of horting, etc.

Proceeding from the above, for the aim of the study the following research objectives were formulated: to investigate the state of the problem in psychological and pedagogical literature and the theory and practice of physical education; to study the relationship of components and the structure of physical preparedness and the formation of values of healthy life of pupil and student youth by means of Horting; to find out the peculiarities of age development, to study the age dynamics and peculiarities of forming the values of healthy life of pupils and students in the process of horting; to develop and experimentally test the effectiveness of pedagogical conditions for the formation of the values of healthy life of pupil and student youth by means of Horting.

In the process of research, the following methods will be used: theoretical analysis of literature and generalization of advanced pedagogical practice; pedagogical experiment; pedagogical testing; pedagogical observation; questionnaire; method of expert assessments; anthropometric methods; methods of mathematical statistics.

Analysis of research results and their discussion.

Benefits of Horting. Horting is a high risk, high yield martial art with an emphasis on maximizing the damage caused by each strike by harnessing every possible ounce of physical and mental leverage to exceed the normal limitations of the practitioner. Horting today is difficult to define, as there are many systems of practice in use which vary greatly in their technical approaches and practice methods. Perhaps the best way to learn what Horting is like is to compare it to other martial arts. Nevertheless, Horting is often described as an internal style due to its strong emphasis on awareness of one's center, and how to project energy through the body. In addition, we do a great deal of conditioning training, both external – strength, cardiovascular fitness and flexibility, and internal – breathing exercises. Through extensive conditioning, the student gradually develops great power. The secret to Horting's power is due to the fact that we practice many defenses from wrist grabs, allowing the student to learn how to meet resistance with relaxed and precise movements. Some people prefer the complexity and variety of Horting instead of repetitive training like running or weightlifting. After you become proficient in the art of falling, Horting training can be very aerobic and physically challenging.

Horting as a Martial Art.

Horting is aggressive, and probably easiest to use in an offensive fashion. Certainly it is easier to hit someone when it comes as a surprise. Horting is a striking art in which the opponent will be damaged by offensive and defensive techniques. Damaging the opponent until he is disabled is the designed function of Horting. All Horting is practiced with a direct approach to fighting such that the opponent is faced head-on, resisted, deflected and suppressed, and finally counter attacked with very few, finely-tuned blows in application. All of these descriptions generalized and summarized to an extent to provide a novice with a high level overview of their various martial arts options. There is no way to make these descriptions more detailed and contend with endless exceptions without making going into a level of detail that would require a book to learn. Because martial arts are performed by people, this makes for endless variety and many different blurry boundaries as well as overlap between any possible definition of martial arts. Simple examples, however, may help a little when trying to compartmentalize

these arts for the purposes of understanding them on a basic level. Horting is a widely varied style of hand to hand combat which has been seen to be very effective and sometimes more ritualized than effective, depending on the implementation of it.

Strength Through Discipline. Ever wonder why people become so enraged when their conceptions about Horting are challenged? Why is that? It's because when we make decisions, we make them with our emotions. A purely logical person cannot make a decision. They simply weigh the various options forever. When you decide something, you may have used your brain, but your brain provided you with an emotional outcome. In modern consumer cultures, people compete for status through comparing their taste in products. Your choice of a particular martial art to practice is not because it is a better way to train. You just like it. And the longer you have done it, the more money you have spent, the more humiliations you have tolerated to be promoted within that art, the more butt you have kissed, the more it has cost you, the more bitterly you will defend your decisions and your loyalty, even when those decisions look to the rest of us as if an act of insanity. For the longest time, I have read and read again arguments about how to make a Horting punch more effective, and invariably, the only conclusion anyone can really reach beyond their own personal beliefs is that it would be wonderful if someone would put together a serious and convincing study that produced meaningful results.

That would be interesting information – but it would only be information. We would all examine it and come to different conclusions, possibly. Ultimately, what I look for and recommend others search for is not the romantic struggle for ultimate power and pure Horting leveraging of all possible force. What I look for is wisdom. Wisdom tells me that my demographic provides certain odds, given the places I travel, against my ever being assaulted. My race – economic status, size, shape, and general demeanor all weigh in against my being attacked. Given all of this, wisdom says that a daily pursuit of the depths of my possible potential is not the best way for me to spend my time given my many ambitions. Therefore, a wise man will only spend the effort to achieve as appropriate to his own personal goals and need of the results. Wise man will balance his effort so that he is getting efficient results without going overboard and losing time that he could spend getting results from elsewhere.

The prevalent culture of martial arts seems to take a good idea, which is that we might be able to do more than we think possible and therefore should not believe ourselves incapable until we try, and pushes it beyond reason such that we go from trying to be open-minded to becoming

absurdly idealistic. In our idealism, we spend far too much time training despite our limited potential, alternate ambitions, and the obvious lack of substantial benefits resulting from tremendous increases in cost. In short, we lose our perspective, and we lose our sense of balance. Sometimes we move from interest to obsession so gradually, we do not even notice we are doing it until something slaps us across the face, such as seeing a video of ourselves performing a really ugly fighting, or facing someone who is truly talented and being destroyed by them without having even seen what happened.

For some, there will be no grounding experience, only the fools who surround us and refuse to see the wisdom of our ludicrous training regimen and single-minded obsession in only one topic which expresses itself not only in our daily attendance of Horting classes, but also in our constant conversations about Horting, our inability to make an analogy without referring back to Horting. While it is romantic to struggle against the night and certainly healthy to have interests which we can use to both occupy our time and help keep us sane, these interests of ours can very easily turn into the pursuit of insanity, and they can become narrowing, mind-closing, self-annihilating obsessions which, like anything consumed to overdose, become poison. Rather, a passive approach of just doing Horting while hoping that the training has positive side-effects on personality, morality, or maturity through osmosis seems to be the way that Horting instructors merely hope to train character.

I find this approach to be to be less potentially effective than merely reading a not-so-good self-help book. But I also do not believe it is the job of a Horting instructor to try to make us better people. Rather, their job is to teach the skill of doing Horting well. Self-discipline, however, I do not consider to be part of character development. It is unrelated to maturity as I prefer to define it: dependency matures to independence matures to interdependence. It is unrelated to morality as well, as I can be self-disciplined as I undertake to commit acts of evil. And self-discipline is unrelated to personality as I understand it, since it will not change my preferences for understanding and dealing with the world around me. Self-discipline seems to be a quality that is relatively stand-alone. I define self-discipline as being the ability to make myself do something that I would rather not do, which is positive self-discipline.

There is also the ability to make myself not do something that I want to do, which can be referred to as negative self-discipline, self-denial, or control. A positively self-disciplined person is able to set a goal and then work toward that goal doing things that they do not wish to do far longer than they would have normally been willing to do them in

order to achieve their goal. Someone who lacks self-discipline might have a goal, but once they begin experiencing the suffering of working to achieve it, they might change their minds about doing the work even though they have not lost their desire for the goal.

I believe, that Horting training had effect on my self-discipline. Rather than crediting Horting training for giving me this quality, I believe that I already had to be this way to have done much Horting training. The stretching exercises hurt, other kids wanted to go outside and play when I practiced, sometimes I was not feeling very energetic, but I showed up anyway. And I did quite a bit of training on my own time at home and with friends. While I might have dropped out of Horting lessons altogether earlier on had I lacked a particular level of self-discipline, the many sufferings I endured strengthened me and rewarded me for enduring them. I believe that if a level of self-discipline already exists in a Horting student, furthering the experience of invoking self-discipline can increase the strength of it.

Self-confidence is another quality that is often marketed as being a benefit of Horting training. I believe it is obvious that if a child or an adult goes from being completely unaware of any method of self-defense to learning some competency at self-defense skills, or even the placebo of believing they are learning self-defense skills, self-confidence increases. The increase in self-confidence can manifest itself as an increase in overall self-esteem, with the resulting positive effects on behavior and attitude that might accompany it. Increasing self-confidence can also produce bullies and braggarts, as self-confidence, like self-discipline, is amoral and unrelated to personality or maturity.

It is merely a strength. If there is not enough or too much, a person can become unbalanced and anti-social. My grades were not improved by Horting training. My grades plummeted when I became more heavily involved in Horting. Instead of doing homework, I was training. Of course, that might not have really been so much a factor of Horting training as it was that I was also starting to chase girls at that age. I'm not sure that adding or subtracting Horting from that equation would have mattered. I think that what it all comes down to is that Horting is a sport, and it affects adults and children in the same possible ways that all other sports do.

One of the excellent physical training regimens that have gained popularity in the recent past is Horting. It is placed high and helps you to get into the best shape even during the training period. With perfect training you can learn to fight and become a good hortinger. Horting not only helps to increase the muscular stature but also help you to gain

mental strength. It is the perfect form of workout that balances mind, body and soul. The many benefits of Horting include:

1. **Perfect defense for dangers.** Horting training teaches you a perfect combination of kicks, punches and dash. These can be used for self defense in dangerous and unsafe situations.

2. **Helps to reduce excessive body weight.** Horting training sessions help to burn as high as 500 calories in a single work out. Thus regular horting workouts can be helpful in reducing the excessive body weight and fat.

3. **Beneficial for the heart.** Regular horting training sessions help to maintain a balanced heart rate. It also helps to improve the strength of heart muscles, thus providing them a healthier heart.

4. **Beneficial for the bones and muscles.** Horting improves the strength and flexibility of all muscle groups in the body. It also helps to develop joints and overall skeletal system. The body balance, strength and efficiency in doing various physical activities improve with time.

5. **Gives strength to you arms.** During horting training sessions, sparring and jogging during the kicks and punches requires repetitive motions of the arms. These repeated movements provide strength and power to your arms and legs.

6. **Helps to relieve stress.** Regular horting training sessions helps to relive physical and mental stress. People who attend horting training sessions are found to be happy and cheerful as they keep away from stress.

7. **Keeps away anger.** Horting training aids you in getting rid of anger that continuously develops inside you. When you kick and punch during horting schedules this anger comes out. Once the stress and anger are released, your body becomes light and mind becomes peaceful. Thus horting is good workout for getting a relaxed frame of mind.

Once you get into the regular horting training schedule you will have a physically fit body and a peaceful mind. This will help you keep yourself in better shape. Each practicing hortinger has the option of exercising and working out at his preferred skill and level. So enjoy the fun and get lots of benefits from horting training programs.

Encourage your students to watch tape of horting matches, and review all things from good horting to bad boxing as you go. Watch these tapes with them. Encourage them to make their own observations.

Engage your student's mind in the activity in which he is participating, and his aptitude will flourish. Approach it with half your attention span, expect to achieve less than 50 % of your goals.

Set designated times aside to advance your student's knowledge, and deviate from this plan only in the most extreme of circumstances.

Take both good and bad days to heart, for there will surely be an abundance of both in. Hype up a student who's done well, and support a student who has not. Everything can always be better, and everyone has their off-days, but advancement in any category is an experience for both student and teacher to relish in, for it's the truest indicator of a teacher's impact.

And lastly, enjoy the experience. If it becomes an on-and-off thing, don't become frustrated. Whether your child just wants to learn for fitness, or they'd like to be the next great heavyweight, there's no loss in incorporating such a physically rewarding, and healthy, style of hobby into your life.

Horting lessons for kids.

Our combination of expert coaching, modern training methods, safe training facilities, competition results and great family environment make us the «Premier Horting Training Center» in Kyiv. Horting is many things to different people: martial art, sport and way of life are just a few. We at Horting consider «Horting» to be one of the best forms of physical education.

Horting for kids is many things to different people. It is a fun sport, an art, a discipline, a recreational or social activity, a fitness program, a means of self-defense or combat, and a way of life. It is all of these and more. People practice Horting to excel in competition, to stay in shape, to develop self-confidence, and for many other reasons. But most of all, children do Horting just for the fun of it.

Horting for kids is Fun!

As in all sports, Horting has a strict set of rules that governs competition and ensures safety. For those who want to test their skills, Horting offers the opportunity for competition at all skill levels, from club to national tournaments, to the World Championships. There are separate weight divisions for men and women, and boys and girls.

Horting is best known for it's – kicks and punches, spectacular throwing techniques but also involves considerable grappling on the ground utilizing specialized pins, control holds, arm locks, and Horting choking techniques. Horting emphasizes safety, and full physical activity for top conditioning. Horting is learned on special mats for comfort and safety. Horting is unique in that all age groups, both sexes, and most disabled persons can participate together in learning and practicing the sport. Horting is an inexpensive, year-round activity, that appeals to people from all walks of life. Many people over sixty years of age enjoy the sport, as well as very young boys and girls.

Horting develops self-discipline and respect for oneself and others. Horting provides the means for learning self-confidence, concentration,

and leadership skills, as well as physical coordination, power, and flexibility. As a sport that has evolved from a fighting art, it develops complete body control, fine balance, and fast reflexive action. Above all, it develops a sharp reacting mind well-coordinated with the same kind of body. Horting training gives a person an effective self-defense system if the need arises, and is often a part of the training done by athletes preparing for Horting matches.

Horting created the system of ranks, that recognize a person's degree of knowledge, ability, and leadership. There are separate ranks for juniors and seniors. Horting ranks are identified by colored chevron, three degrees of advanced grades for instructor, three degrees of advanced grades for master and three degrees of advanced grades for international master. Regular advancement encourages students to achieve more.

Principles and Goals of Horting. Horting, which is translated as the «power and pride», teaches the principle of efficient in the application of technique. This is the efficient use of balance, leverage, and movement in the performance of Horting throws and other skills. Skill, technique and timing, rather than the use of brute strength, are the essential ingredients for success in Horting. For example, in Horting classes you may learn how to give way, rather than use force, to overcome a stronger opponent. The principles of Horting, such as «Maximum Efficiency» and «Mutual Welfare and Benefit», can also be used in our dealings with others in life. The ultimate goal in Horting is to develop oneself to the maximum extent possible, always striving for perfection, so that you can contribute something of value to the world. Horting involves wrestling-like moves. It has no strikes and uses no weapons. How popular is Horting? Today, Horting is practiced for fun, fitness, recreation, self-defense and competition throughout the world by thousands of people. Horting has found its way into the school systems in Ukraine. Why should I learn Horting instead of another art?

Horting is a better form of physical education, especially for children. Horting training is tougher, so your body is better prepared mentally and physically to withstand the rigors of an assault. It's more complete because it has standing and ground fighting skills. It provides a better sense of true accomplishments because there is no «make believe» in its training. It's an excellent sport to cross-train in because it offers great development in balance, kinesthetic awareness, coordination and ruggedness.

Getting Started. When can I start?

You can start any time you are ready to join our program. We have no specific beginning sessions.

How do I get started?

That's easy! Fill out the registration form in Club of Horting, pay your training fees, purchase your uniform (Horting-suit), and you're ready to embark on a wonderful journey with us.

Do I have to sign a contract?

No. We are on a three, six, 12 month membership basis or constant membership.

How old must my child be to start Horting?

Although we accept children as young as five on a case by case basis, a better starting age may be 6 or 7 for some children. The starting age will depend on a child's maturity level, attention span, interest, and sports background.

Am I too old to start Horting?

That really depends on how old you think you are, and what kind of physical and medical condition you are in. We have students who begin Horting well into their forties. Horting is a sport that you can practice beyond your sixties provided you start early enough in your life.

How fit must I be before I can start training?

If you wait until you are fit, you'll never start Horting! So, come in with whatever fitness level you have, and we'll adjust your training.

Will I need special equipment?

The only equipment you'll need is a Horting uniform, which you can purchase from our supplier. You can purchase directly from the supplier and they will ship directly to your home.

What will my first lessons consist of?

Since our classes consist of students with a variety of Horting experience, you will participate at your own pace in a general warm-up and stretching period. After that, you will be assigned an assistant coach or a senior student to teach you some basic skills. You will probably get your first taste of sparring, which we call «scholastic fighting», toward the end of your first practice. Of course, it'll be with a very accommodating training partner who will help you reinforce some of the skills you learned in your first lesson. This set-up will last until you are capable of participating with the rest of the class.

Do I practice with less or more experienced people?

You will be paired up with a variety of training partners, all of whom will be there to help you learn Horting in a positive environment.

Is Horting appropriate for girls or women?

Very much so! In our opinion, females need Horting more than males do. According to many statistics, as many as one in three females will be subjected to an assault, mugging or rape in her lifetime! We believe that Horting training will give females the physical strength, mental

toughness and self-defense tools to better handle an assault. Horting will also help females develop assertiveness and confidence to face the day to day hurdles in today's society.

Will Horting help me defend myself?

Even Horting's detractors will tell you that Horting is strong and effective for self-defense because it's a combative sport and MMA. Go figure! The bottom line is that Horting is effective for self-defense precisely because it is a combative sport. The competitive element in Horting training gives you a much more realistic preparation for self-defense situations, especially since Horting involves both standing and ground fighting skills. There are no forms or «air bashing» in Horting—only real interaction with a real training partner who fights back.

Will Horting help me in other sports?

Horting is one of the best sports to cross-train in, especially if you play a contact sport. It's a natural complement to wrestling. Horting will improve your balance, coordination, kinesthetic awareness, strength, physical and mental toughness, and self-confidence, and will make you a better athlete.

Is horting practice physically challenging enough to substitute for time in the gym?

Yes. Many of our adults have joined us after being bored with their weight training or cardio programs. Horting offers anaerobic, aerobic, strength and flexibility training in addition to the technical and self-defense benefits.

Will horting help me be a better high school wrestler?

Most assuredly, yes! As a matter of fact we don't understand why every wrestler isn't also a Horting player. Wrestlers who do Horting become better wrestlers. Wrestlers will benefit from Horting's emphasis on leverage and finesse, and will learn a different set of combative techniques to complement their wrestling skills.

All About Promotions.

Does Horting use a qualification system?

Yes, it does. As a matter of fact, Horting pioneers invented the colored chevron system that is now used.

How long does it take to become a master of horting?

The average time at Horting is six to eight years if you train three times a week, and compete from time to time. Of course, it'll also depend on your prior sports experience and your learning ability. Horting maintains high standards for rank advancement.

How often will I get promoted and how much does it cost?

Promotions are strictly based on merit, and we have no promotion fees. There are no automatic, quarterly promotion events like you'll find

in many martial arts studios. You can expect to be promoted two to three times during your first year of training, after which promotions will come at a slower rate of one or two per year.

Can my 10 year old become a master of horting?

Not a chance! In Horting, there are no promotions to master-rank for young children. Unlike many of the styles, Horting requires physical maturity before becoming a master-rank. In other words, your child must be capable of competing with adults before being promoted to master-rank. Only our truly outstanding teenagers, who are many times national champions, stand a chance of earning a master-rank, often not before sixteen.

Competition

Must I compete in tournaments?

Children are required to compete but adults are not. For children, competition is a huge part of a child's character development, which is why we require children to compete. It's also a requirement for rank promotion. In general, students who compete advance more quickly than students who don't compete.

Do I compete with others with similar experience /weight?

Horting competition is based on weight divisions and skill levels-usually novice, advanced, and master for athletes over 25.

Do boys and girls compete with each other? Yes and no. Girls and boys will train together and compete against each other within the confines of our class much carefully, but girls are usually not allowed to compete against boys in sanctioned tournaments. However, in many informal events girls with parent or coach approval may compete against boys.

Your child will thrive with the effective martial art of Horting

Get Active: Horting!

Would you like your child to learn better self-discipline, self-confidence, and self-defense while engaging in a fun activity?

If so, then the Children's Horting Martial Art Program will be well worth the investment in you child's future health, physical fitness, and well-being. After school and weekend classes are offered for school-aged children under the direction of Instructors of the World Horting Federation.

After-school Horting Programs. Our Horting children's program is also available to schools and associations that would like to incorporate the art of self-defense. Since we focus on cooperation rather than competition or aggressive martial arts training, Horting is ideal for afterschool programs. Our Horting program is an hour long of basic Horting techniques, stretches, rolls, and games. A professional mat is provided for training and uniforms are required. We currently offer the

Horting children's program to several international private schools and preschools in Ukraine.

Hee-yaw! Martial arts like Horting-frequently showcased in movies and TV shows-always get kids excited. After all, all those fancy moves do look pretty darn cool. If your horting kid is interested in lessons, here's what you need to know.

The benefits. Horting are an excellent way to improve eye-hand and eye-foot coordination, flexibility and balance, plus get a fun cardiovascular workout. «It's a fantastic foundation for other sports,» notes Alexei Vitrenko of Kyiv, Ukraine, whose five-year-old, Sergei, has been taking horting for about a year and a half. Still, the emotional and mental advantages may be even greater than the physical ones, says Hanna Slipchuk, who lives in Darnitsa Kyiv, Ukraine and has two daughters, 6 and 9. «Inna and Lena now know what self-discipline is because their instructors emphasize how important it is. In the two years they've been taking horting, they will do things around the house without being asked, and then they'll say, 'mommy, I showed self-discipline!」 Kids like working towards the goal of the next horting-rank too.

Aza Shulga, an instructor at Mixed Martial Arts Horting in Cherkasy, Ukraine, also points to the good manners that are generally standard in martial arts. «Respect is a lost art these days,» she says. «In martial arts, you always show respect to those who know more than you; to those who have achieved a higher rank. A bow is a physical demonstration of courtesy, and titles of respect are used: teacher, master, instructor».

Keep in mind. Horting lessons, like many extracurricular activities, can be not expensive. The national average is between \$20 and \$40 per month for two-three classes a week. If you get involved in tournaments, competition fees and out-of-town travel can add up even more. On the other hand, the lesson fees are pretty much your only expense, as the familiar suit-type uniform (hortovka) is usually under \$20 and roomy enough to last for more than one year.

The number one concern of parents and kids alike? «A typical misconception is that martial arts will teach violence», says instructor Yury Vasetskiy, owner of the Horting Kids chain of schools in Dnepropetrovsk, and author of The Horting Club (Scholastic) series of children's books. «It's actually just the opposite: children learn focus, discipline and patience». A child who has seen martial arts in the movies may be scared that he'll get beaten up during the lessons, so reassure him that he'll be safe. It's important to make sure your child understands that she is not learning how to fight someone on the playground, and that the skills she learns should only be practiced in class and at home.

Another common misconception is that children will be taught religious practices, says Victor Meniaylov, in Odesa, Ukraine. «There's this idea that Horting are part of Ukrainian religions like Christianity, but that's not the case at all». Instructors may come from a variety of religious backgrounds, but in most cases they teach martial arts skills only.

Choosing a school of horting. It's crucial to shop around to find a school that's the right fit for your child. A number of schools offer a personalized meeting with the instructor, parents and child in order to assess the child's needs and skills-before you shell out for six months' worth of lessons. That way everyone knows what's expected. Other schools offer a free trial class, or trial package of three lessons and a uniform for as little as \$20.

The martial arts industry is fairly segmented-there is a number of official associations and bodies- and there is no national standardized certification for instructing children. This means that you really have to do your homework by asking friends for recommendations, and checking out the skilled schools of Horting personally. Safety is one of the most important considerations. «Look for a good floor», advises Volodymyr Shevchuk, instructor of horting in Brovary, Ukraine. «Hardwood isn't great. The floor should be well padded with mats». Ask the instructors about the steps they take to prevent injuries. Sit in on a few classes and pay attention to the general attitude and atmosphere. How do the kids respond to the instructor? Is the instructor able to give proper attention to the students, or is the class overcrowded or distracting? How is misbehavior handled?

The instructors should be very open to answering all your questions and explaining the school's approach. «Make sure the program focuses on life skills such as respect, patience and perseverance, as well as fitness», suggests instructor of horting Yury Vasetskiy. Some mixed martial arts schools may specifically talk about related life skills during classes. For example, Slipchuk's daughters learned about bullying and «stranger danger».

The length of the class should be geared to young attention spans: a 30-minute class works for kids age 3 to 7, and 45 minutes is good for kids aged 8 to 12. If you're simply looking for a fun and social activity for your child, a weekly class is ideal, while classes two or three times a week are recommended for more serious students. Children may attend as many or as few of the scheduled classes each month as fits their wants and needs. 6-12 years old children can attend any of the days available. Attend 1 or 2 days a week. Tuition is determined upon the number of days selected.

Hygiene is often a good indicator of how well-run a school is. «We immediately ruled out the ones that hit us with a strong smell of sweat as soon as we walked in», says Zoya Dikhtyarenko.

The classes should be age-appropriate for skills (no complicated flying leaps for 4-year-olds) and most of all, fun! Hanna Slipchuk says her daughters love games such as «Cossack Says», in the last five minutes of the class, and Alexei Vitrenko says her son gets a kick out of instructions like, «Pretend you're jumping over lava!» Feel safe knowing your child is learning important skills of awareness, discipline, cooperation, and self-defense. MAKE HORTING A PART OF YOUR CHILD'S LIFE TODAY!

Formation of the values of healthy life of pupils and students by means of Horting

Formation of the values of healthy life of pupils and students by means of Horting leads to the necessary training process of conscious discipline of students. The highest manifestation of conscious discipline of pupils and students is responsible behavior – self-explanation of reasoning and performance of sporting requirements of horting, norms of conduct and general life.

At the same time, the values of healthy life are significant for most representatives of pupils and students, have a certain vital unexpectedness, and, in general, for modern youth, there are typical settings for professional and personal self-realization. However, these values are not well-understood. This is evidenced by the fact that many pupils and students who believe that they understand the values of a healthy life and lead a healthy lifestyle, in reality, do not adhere to its norms; the practical realization of the values of healthy life takes place not more than one third of young people.

There are data in literature that insufficiently adequate judgments of pupils and students about the influence of small doses of alcohol on various parameters of human health; and far from all young people correctly assess the role of physical culture and sport in improving the mental and physical capacity of man. Thus, it is quite obvious that the real picture of health as a component, for example, the professional status of students is in the stage of formation. Insufficient attention to own physical and mental health, misunderstanding of the values of healthy life objectively poses a threat to the implementation of life plans for pupils and students.

The phenomenon of health has precise specifics. The complexity of his study lies in the fact that the basis of value behavior related to health, are the most diverse needs. At the same time, a significant part of the types of behavior that affect health, is caused by motives, not

related to health. All this complicates the study of behavioral values of the values of healthy life and the factors that determine them.

One of the existing indicators that characterize the attitudes of pupils and students to their health is the self-assessment of health, the place of health in the system of values of life, the existence of habits of a young person related to smoking tobacco products, the use of alcoholic beverages and narcotic substances. It is these indicators in the context of pupils and students to focus on studying the role of motivation in shaping the value attitude of students to health and, in particular, observing them a healthy lifestyle. This problem can be solved in the methodological field of sociology of medicine.

Sociology of health is an integral part of the sociology of medicine. Such an approach appears to be the only true one, since the subject of sociology of medicine is broader than the subject of sociology of health. In addition, the sociology of medicine has a more prolonged and rich history than the sociology of health, the idea of which was formed relatively recently. One can say that sociology of health exists only because there is a sociology of medicine. The author is interested in this case only the issues directly related to the problem of the attitudes on the formation of the values of healthy life and is considered and explained in the field of sociology of medicine, which methods can be used to study the specific problem of forming the values of healthy life of pupils and students by means of Horting, put in the headline research.

Sociology of Medicine offers as an integration criterion for a comprehensive assessment of the state of health, social and hygienic well-being of the population, a criterion for quality of life. The assessment of the quality of life is based on both objective and subjective parameters, but the main measure of quality of life is the subject, which determines the degree of satisfaction of their needs.

The basis for the formation of modern ideas about the quality of life and its value in medicine is the definition of health, which refers to the state of complete physical, mental and social well-being, and not just the absence of illness. The concept of «quality of life» was not considered as a component of health until 1947, when the World Health Organization first identified the concept of «health» as a state of physical, psychological and social well-being. Initial studies on the quality of life and its values began shortly thereafter, although this concept became an independent category of index of scientific publications on medicine Index Medicus only less than 30 years ago.

The importance of assessing the quality of life in various diseases was realized only in the last decade of the twentieth century, which made the assessment of quality of life one of the main objectives of the

therapy. The values of a healthy life, quality of life, directly related to the health, is an integral indicator that contains three components:

1) a functional state that includes such characteristics as performance, tolerance to physical activity, daily work performance, independence, communication, intellectual activity, confidence in decision making, emotional manifestations, etc.;

2) symptoms associated with the main or concomitant illness or its treatment (pain, shortness of breath, side effects of drugs, etc.);

3) perception and mental condition, which includes depression or anxiety, which may be the result of the disease itself, and the use of medicinal substances, as well as social activity, sexual function, satisfaction of medical assistance, contact with a physician, etc. Determining the quality of life for pupils and students integrates primary sociological and secondary medical approaches: healthy life of pupils and students is the adequacy of the psychosomatic state of a person to his social status.

There is and can not be abstract-intuitive attitude of pupils and students to their physiological and mental status. The attitude to health is determined by the social needs of the individual. On the one hand, a person takes a position in society (social status), which allows her to reach her physical capacity. This is not discrimination, but a natural genetic and morphological diversity, in which the survival of the human race is kept altogether. Thus, the «allowed» status of pupil and student youth and he may have a very large range of social roles dictates the necessary parameters for a state of health, appearance, attitude to medicine, etc. But if we look at each particular case, we will see that the subjectivity itself is easily counted, and only the unique combinations of the values of healthy life, imposed on the psychogenetic basis of the personality of pupils or students, remain intuitive. Consequently, with the help of the notion of «social status» it is possible to objectively measure the procedure for assessing the values of healthy life of pupils and students, although complete algorithmization, as with all estimations, is difficult to achieve here.

Student, in spite of apprenticeship, has a specialty about the values of a healthy life; it is a target social group whose main function is to acquire the chosen professional status. At the same time, the status of the concept includes not only the knowledge and skills acquired during the training, but also the appearance, stereotypes of behavior, lifestyle as such. From these positions, the health of students is considered as the only non-alternative condition for acquiring professional status. Providing optimal conditions for study, work, leisure, life, which contribute to the completion of the formation of a healthy organism and the preservation of health, is the most important task, and involvement

in the conduct of a healthy lifestyle as a norm of hygienic behavior is the way to the solution of this problem.

On the example of the University of State Fiscal Service of Ukraine, it is known that from 17 to 50 % or more enrolled students who have entered the 1 year course have a deviation in their health. A group of absolutely healthy students, who are actively engaged in sports, is only 10–12 %. In the process of learning and adaptation to a new social environment, the freshmen of the University of SFS of Ukraine have a great psycho-emotional load, hypodynamia, lack of free time, which naturally affects the central nervous endocrine, cardiovascular and other systems of the organism, which is the result of the onset or increase of chronic diseases. According to the Department of Fitness, Recreation and Rehabilitation of the Training and Research Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation of the University of the State Fiscal Service of Ukraine (USFSU), the incidence in the lungs, medium and severe forms varies from 400–750 per 1000 students. Since there is a large statistical base on this issue at this department, the author constructed a presentation of the material of this article in the form of comparative analysis of data on the general state of health of students of higher educational institutions. This analysis has shown that there are no alternative approaches to assessing existing risks for students' health and understanding youth's values of healthy life.

At the same time, there are common perceptions about the values of healthy life and healthcare that depend on the person himself. This is the observance of hygiene norms of behavior, medical activity, awareness of rising on various issues of healthy lifestyle, awareness of the values of healthy life, etc. The most significant elements of hygienic behavior are rational nutrition, motor activity, general strengthening and antistress measures, full rest, etc .; each of these values of a healthy life is important and interconnected with others, in the general structure affects the health. However, in today's living conditions pupil and student youth are difficult to implement all the necessary for the preservation of health value. Modern youth inadequately assess their health and not adequately responsible for their own health. We see disadvantages in organizing nutrition, medical care, sanitary and hygienic living conditions and studying in educational institutions. In such conditions, during a period of study at the university, the state of health of students, as a rule, does not improve, and may worsen.

The installation, according to which the health of young people remains the prerogative of health workers, is not completely exaggerated. Doctors can provide effective help if they are contacted. And in this issue young people show negligence. Medical activity, that is, timely visits to a doctor,

the administration of drugs on the recommendation of a physician, is detected in less than 25 % of cases. In the system of vital values of a young person, health, as the underlying value, occupies the third place after family and work, according to domestic research. Health has taken a high place in the structure of values because, being a qualitative characteristic of the individual, it contributes to the achievement of many goals and different human needs. In today's economic and social reality, schoolchildren and students, the health sometimes acts as the only means to achieve the tasks, which makes it a definite object of exploitation, and the value of healthy life becomes an effective tool. This statement concerns, first and foremost, the youth, which enters into life without material and social support from the parents.

The instrumental nature of the value of healthy life for pupils and students is also associated with the fact that with low starting opportunities for entering the market relations in the majority of the population of the country (material and living conditions, qualifications, the ability to engage in Horting, etc.) is the exploitation of health as the most affordable resource, and in young people is often the only one. At the same time, the values of healthy life as a means of achieving life's goals are more important than a means to live long and fully.

Thus, the joint activity of teachers and parents is one of the main principles for forming the values of healthy life of pupils and students through the means of Horting. Such interaction can be divided into three stages: motivational-cognitive, activity-behavioral productive-evaluative. During these three stages, you can identify sign categories: forms of joint activities of the Horting teacher and parents; means of joint activity of the Horting teacher and parents; the expected result in forming pupils 'and students' values of healthy life by means of Horting, included in the developed model of the organization of joint activity of teachers and parents as a condition for the formation of values of healthy life of pupils and students by means of horting and indicated in Table 1.

The positive dynamics of the formation of the values of healthy life of pupil and student youth by means of Horting was obtained as a result of a number of pedagogical circumstances: the basis of pedagogical goal-setting during the construction of the educational process was the value attitude to health; the content of education orienting towards the formation of the values of healthy life, was developed in accordance with the principles, justified in the study; the basis of ensuring the work process was a joint activity of teachers (trainers-teachers) from Horting and parents, implemented at all stages of the educational process with the help of the best possible for each stage of the forms and means of interaction of all participants in the process.

Table 1

Model of organization of joint activity of teachers and parents as a condition for the formation of values of healthy life of students' youth by means of Horting

Stages	Forms of joint activity of teachers and parents. Means of joint activity	Means of joint activity	Expected result in forming young people's values of healthy life by means of Horting
Motivational-cognitive	Joint discussion of forms of cooperation between teachers and parents. Involvement of specialists (medical workers, psychologists) in cooperation. Organization and performance of role-playing games. Organize and conduct health lessons. Issues of magazines and newspapers about horting and health.	Development of a joint action plan. Selection of literature and its discussion. Conversations about horting. Acquaintance with the basics of ZHZh, help in the self-development of youth rules of ZSZH. Getting acquainted with the technique of horting, moving games, organizing and conducting joint travel games. Organization of research work.	Formed readiness for activities aimed at preserving and strengthening their health.
Activity-behavioral	Project activity of teachers, parents, students of schools and universities. Organization and holding of competitions for horting, hiking, games, sports holidays. Organization and conduction of excursions to art museums, cinemas, sports arenas.	Joint goal setting. Identify problems. Developing the best means of achieving goals. Establishment of causal relationships. Reflexive conversations. Autotraining. Keep your health diaries. Developing an Individual Health Program and a Family Health Program	The ability to achieve the goals, while showing patience, diligence, perseverance, dedication. Ability to manage your emotions, control your behavior. Ability to control their health and with the support of parents to organize activities aimed at improving it. Knowledge of prevention methods.
Effectively-evaluative	Projects, research works aimed at enriching their health. Issue of individual and class (student) health sheet.	Assistance in the organization of individual and group activities of pupils and students. Assist in selecting material for projects and research. Assistance in documentary registration of work. Reflexive dialogue.	Awareness of health as a social value. Developing sustainable behavior aimed at improving your own health

The values of the healthy life of pupil and student youth by means of Horting are manifested in the recognition of health as the most important value, the ability to deliberately build their own behavior in order to improve their health, knowledge of ways to improve and enrich, and ability to control their own health; an important result of forming pupils' and students' values of healthy life is the manifestation of independence, aimed at strengthening and preserving their health. The family of a pupil of a school or a university student should be an active full member of the educational process, while the joint activity of the teachers of Horting and parents is realized as the interaction of equal subjects, aimed at achieving the one goal – the formation of values of healthy life, and implemented through initiative coordination and managing each other's actions in the exchange of positions, dialogue, discussion and recognition of a jointly developed solution.

Effective means for forming the values of healthy life of pupils and students in the process of horting classes are practical classes in sports sections and circles, the creation of an individual health promotion program, reflexive dialogues, design and research activities that provide a conscious understanding of the phenomenon of health by young people. The developed and tested model of organization of the joint activity of the teachers of Horting and parents as a condition for the formation of the values of healthy life of pupils and students by Horting means effective since it provides a stable motivation of pupils and students to preserve, strengthen and enrich their health.

Thus, the values of a healthy life – a condition of human development that provides a rationally organized way of life, which contributes to the full implementation of human social functions, which allows for old age to maintain moral, mental and physical health. A special place should be taken away from the axiological approach, that is: a healthy lifestyle is not only a way of organizing all aspects of life, aimed at health promotion and compliance with generally accepted norms and rules of a healthy lifestyle. This category involves the development of values of student youth, the priority of which is health, the formation of a conscious attitude to their own health, and on this basis – the choice of the personality of his behavior in various spheres of activity that allows providing physical, psychological and social health components.

Conclusions. Practical experience in the formation of the values of healthy life of pupil and student youth by means of Horting proves that awareness of the values of healthy life is one of the main conditions that involve the ability to develop, not to be ill, and to reach the ultimate goal, to achieve sporting success in the Horting. The basic principles of formation of values of healthy life of pupils and students by means of

Horting are considered. It is considered by us as the purposeful process of education in youth of ability to reveal a man of his abilities, the only reasonable form of life which leads a person to health, active longevity, interesting and rich life.

For pupils and students, the commitment to a healthy life becomes of particular importance, acting as a factor of success, both in teaching and in future professional activities. It is necessary that pupils and students in the academic years should come to realize the importance of the values of healthy life. It is important to ensure that every graduate of secondary and higher school has not only high cultural level and professional competence, but also the optimal state of health, the skills of organization of their healthy life, ability to restore the body after intense work. Consequently, the formation of the values of healthy life for pupils and students becomes a priority task of teachers of secondary and higher schools.

Horting is an effective part of the educational process, aimed at satisfying the inquiries, the interests of senior pupils and students regarding the formation of the values of healthy life through the educational effect of the trainer. Thus, a pedagogical model of the formation of the values of healthy life of pupils and students by the means of horting are developed and experimentally tested: the purpose, principles, means and methods, pedagogical conditions that contribute to the formation of the values of healthy life of pupils and students and increase the sporting results. Considering different positions, one must admit that healthy life is a complex value phenomenon that reflects all aspects of human life. Undoubtedly, the central notion that is formed due to the understanding of the values of healthy life as a value of life is the category of «health».

As a result of the study, the goal was achieved, the hypothesis was advanced and positive results were obtained in solving the tasks.

Prospects for further research. Further work on the study of national brand of Ukraine in the world, Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life will determine the effectiveness of providing a list of physical exercises of Horting and methods of communication between the load and the level of formation of behavior norms for the strengthening of health, which is specified in the ascertive and molding experiments of the research.

Eduard Yeromenko

President of the World Horting Federation, Ph. Doctor, Scientific and Educational Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation. University of State Fiscal Service of Ukraine, Ukraine

Розділ 2

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ХОРТИНГІСТА, ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я

2.1. Хортинг у забезпеченні здоров'я людини

Основні поняття

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ще порівняно не так давно все необхідне людині для життя мало кінець: догорала свічка, закінчувалася вода, паливо і запаси їжі. І людина повинна була відтворювати все це. Тепер усе це здається безкінечним: вода ллється з кранів, у потрібний час починає працювати центральне опалення, завжди до послуг людини електроенергія та газ. Якщо раніше людина була одночасно і виробником, і споживачем, то тепер ці функції чітко розділилися. Так само, очевидно, і зі здоров'ям. «Споживаючи» своє здоров'я у праці і в боротьбі з силами природи, людина добре усвідомлювала, що вона сама повинна піклуватися про його відтворення. Тепер людям здається, що здоров'я так само постійне, як електро- і водопостачання.

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

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

Критерії ефективності використання здорового способу життя

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

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

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

Самовідновлення пов'язано з постійним взаємним обміном організму з зовнішнім середовищем, речовиною, енергією та інформацією. Організм людини – це система відкритого типу. В

процесі самооновлення організм підтримує свою упорядкованість і перешкоджає своєму руйнуванню.

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

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

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

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

- 1) рівень фізичного розвитку;
- 2) рівень фізичної підготовленості;
- 3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- 4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різних чинників середовища проживання.

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

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

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

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

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

2.2. Цінності здорового життя учнівської молоді

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

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

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

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

навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, психофізична регуляція.

Елементи здорового способу життя

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

Спосіб життя людини значною мірою обумовлений соціальними та екологічними умовами, але у той же час він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя включає три категорії:

- рівень життя;
- якість життя;
- стиль життя.

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

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

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

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

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

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

До біологічних належать такі:

спосіб життя має будуватися згідно з віком;
спосіб життя має забезпечуватися енергетично;
спосіб життя має бути зміцнювальним;
спосіб життя має бути ритмічним;
спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі:

спосіб життя має бути естетичним;
спосіб життя має бути моральним;
спосіб життя має бути вольовим.

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

Кожна людина теоретично усвідомлює, що її спосіб життя повинен бути індивідуальним і здоровим. Але на практиці зазвичай він незручний і нездоровий, продиктований реаліями буття. Важливо зрозуміти, що все ж дуже багато залежить від самої людини, адже людина – суб'єкт і одночасно об'єкт своєї діяльності. Велику роль у цьому відіграє культура, яку потрібно розглядати як особливого роду відношення людини до самої себе. Культура – не лише сума знань, це поведінка, сума моральних начал, і у способі життя людини завжди існують хоча б оазиси свого, індивідуального.

Продовжуючи роздуми про спосіб життя людини як фактор, що обумовлює її здоров'я, відзначимо, що спосіб життя – це режим, ритм і темп життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування. У землекопа – свій заступ, у столяра – своя сокира. Рукоятку підбирають по руці. Але є люди, які схоплюють будь-який заступ, будь-яку сокиру і швидко збивають руки до крові. Так і зі способом життя. Спосіб життя не змінюють без серйозних до того причин. Його змінюють тільки в тому випадку, якщо він приводить до хвороби. Але набагато важче щось змінити, краще формувати з дитинства такі норми поведінки, такий спосіб життя, який вів би до здоров'я. Можна визначити основні елементи здорового способу життя, сукупна дія яких забезпечує оздоровлення організму (схема 2).



Схема 2
Основні елементи здорового способу життя
щодо забезпечення здоров'я

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

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

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

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

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

Якщо робота сидяча, у вільний від неї час потрібно багато рухатися. Відпустка повинна додавати те, чого людина була позбавлена у місяці праці. Людина холеричного темпераменту, чия робота протікає за канцелярським столом, від'їздить за місто, йде в гори, живе у вихідні дні в узгодженні зі своєю холеричною сутністю. Вона займається хортингом, грає у футбол, у хокей, в інші рухливі ігри. Якщо в робочий час основне навантаження припадає на очі, то у вільний час їх бережуть; якщо в робочий час основне навантаження лягає на руки, то у вільний час – на ноги. Той, хто працює з людьми, відпустку проводить на природі.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

До основних складових здорового способу життя відносять:

режим праці та відпочинку;

організація сну;

режим харчування;

організація рухової активності;

виконання вимог санітарії, особистої гігієни та загартовування;

профілактика шкідливих звичок;

культура міжособистісного спілкування;

психофізична регуляція організму;

культура сексуальної поведінки;

безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі;

духовне виховання.

2.2.1. Режим праці та відпочинку

Праця – основа режиму здорового способу життя людини. Існує неправильна думка про шкідливу дію праці, при якій нібито відбувається знос та виснаження організму, надмірна витрата сил

і ресурсів, передчасне старіння. Праця як фізична, так і розумова нібито зашкодить організму, але, навпаки, систематичний, посильний і добре організований трудовий процес надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце і судини, кістково-м'язовий апарат, на весь організм людини в цілому.

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

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

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

Необхідною умовою збереження здоров'я у процесі праці є чергування роботи і відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини («контрастний» принцип побудови режиму відпочинку). Людям фізичної праці необхідний відпочинок, не зв'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці необхідне в години дозвілля певне фізичне навантаження. Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисно для здоров'я. Людина, яка багато часу проводить у приміщенні, повинна хоча б частину часу відпочинку проводити на свіжому повітрі.

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

Людина, дотримуючись усталеного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності, краще пристосовується до течії найважливіших фізіологічних процесів. У тому випадку, якщо резерви нашої адаптації вичерпуються, ми починаємо відчувати дискомфорт, стомлюва-

ність, а то і хворіємо. Отже, необхідно вести чітко організований спосіб життя, дотримуватися постійного режиму в навчальній праці, відпочинку, харчування, сну і займатися фізичними вправами. При щоденному повторенні традиційного укладу життя, досить швидко між цими процесами встановлюється взаємозв'язок, закріплений низкою умовних рефлексів. Завдяки такій фізіологічній властивості попередня діяльність є як би поштовхом до подальшої діяльності, готуючи організм до легкого і швидкого переключення на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання.

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

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

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

2.2.2. Режим сну

Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Сон – це свого роду гальмування, яке оберігає нервову систему від надмірного

напруження і стомлення. Сон має бути досить тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то вона встає вранці роздратованою, розбитою, а іноді – з головним болем.

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

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

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

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

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

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

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

2.2.3. Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження)

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

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

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

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

У механізмі адаптації до фізичних навантажень має значення посилене утворення метаболітів і гормонів, а також адаптивний

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

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

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

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

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

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

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

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

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1–1.5 години є однією з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі у закритому приміщенні особливо важлива прогулянка у вечірній час перед сном. Така прогулянка як частина необхідного денного тренування корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збудженість нервових центрів, регулює дихання. Прогулянки краще здійснювати за принципом кросової ходьби: 0.5–1 км повільним прогулянковим кроком, потім стільки ж – швидким спортивним кроком тощо.

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

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

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

Важливий фактор оптимізації рухової активності – самостійні заняття людиною хортингом, фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо). Необхідні умови самостійних занять – вільний вибір засобів і методів їх використання, висока мотивація і позитивний емоційний і функціональний ефект від витрачених фізичних, вольових, емоційних зусиль.

2.2.4. Гігієнічні основи здорового способу життя

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знання правил і вимог особистої гігієни обов'язково для кожної культурної людини. Гігієна тіла пред'являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція тощо. В повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій і чистій шкірі. Шкіра здатна до самоочищення. З лусочками, секретом сальних і потових залоз видаляються різні шкідливі речовини. Мити тіло під душем, у ванній або лазні рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизну.

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

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

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

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

2.2.5. Загартовування організму

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

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

ранкової зарядки. Корисно якомога більше бувати на свіжому повітрі, загоряти, купатися.

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

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

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

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

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

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

Для загартовування рекомендується поруч із загальними застосовувати і місцеві водні процедури. Найбільш поширені з них – обмивання ступнів і полоскання горла холодною водою, оскільки при цьому гартуються найуразливіші для охолодження частини організму. Обмивання ступнів проводиться протягом усього року перед сном водою з температурою спочатку 26–28 °С, а потім знижуючи її до 12–15 °С. Після обмивання ступні ретельно розтирають до почервоніння. Полоскання горла проводиться щодня вранці і ввечері. Спочатку використовується вода з температурою 23–25 °С, поступово щотижня знижуючись на 1–2 °С і доводиться до 5–10 °С.

2.2.6. Профілактика шкідливих звичок

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

Шкідлива звичка: вживання алкогольних напоїв

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

Людина, яка звикла до вживання спиртних напоїв, не може швидко і точно мислити, стає неуважною, допускає багато помилок. А якщо

до цього додати, що у стані сп'яніння людина втрачає над собою контроль, поводить розв'язано і здатна зробити різні антисуспільні вчинки, то стає абсолютно ясно, що алкоголь несумісний з поняттям про здоровий спосіб життя.

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

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

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

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

Шкідлива звичка: куріння

Вплив тютюнового диму на органи дихання призводить до подразнення слизових оболонок дихальних шляхів, викликаючи в них запальні процеси, супроводжувані кашлем, особливо вранці, хрипотою, виділенням мокроті брудно-сірого кольору. Згодом порушується еластичність легеневої тканини і розвивається емфізема легень. Саме тому курці в 10 разів частіше хворіють на рак легень.

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

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

Аргументів проти куріння дуже багато. Але, мабуть, самий вагомий – висока ймовірність виникнення раку дихальних шляхів.

Щорічно рак легенів забирає мільйони життів. Рак дихальних шляхів, згідно наукових даних, у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих людей.

Шкідлива звичка: вживання наркотичних речовин

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2.7. Раціональне харчування та його режим

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя хортингістів. Кожен спортсмен може і повинен знати принципи раціонального харчування, регулювати нормальну масу свого тіла. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі людьми з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших чинників. Харчування будується на наступних принципах:

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

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

До режиму харчування слід підходити строго індивідуально.

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

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

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

Харчування будується на наступних принципах:

досягнення енергетичного балансу (споживаємо стільки, скільки витрачаємо);

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

ритмічність прийому їжі.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Жири. Жири виконують різноманітні складні фізіологічні функції. Вони є концентрованими джерелами енергії, входять до складу протоплазми клітин і беруть активну участь в обміні речовин, покращують смак їжі і підвищують почуття ситості. Жир, що не використаний організмом, накопичується в підшкірній клітковині, зменшуючи тепловтрати організму, а також – у сполучній тканині, що оточує внутрішні органи, для запобігання їх від ударів і струсів. Цей жир називають резервним або запасним. У жирах містяться важливі вітаміни – А, Д, Е, К, а також цінні поліненасичені жирні

кислоти. Вони нормалізують холестериновий обмін, підвищують стійкість до токсичних факторів. Найбільш багаті цими цінними речовинами: риба́чий жир і рослинні жири (кукурудзяне, оливкове, соняшникове масло тощо). Потреба в поліненасичених жирах практично забезпечується 20–30 г рослинного масла, що вживається в добу з салатами, вінегретами та іншими закусками. У раціоні людини мають міститися 75–80 % жирів тваринного, і 20–25 % рослинного походження.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тепер коротко охарактеризуємо найбільш важливі вітаміни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мікроелементи утворюють групу мінеральних речовин – залізо, кобальт, йод, фтор та інші, які знаходяться в харчових продуктах

у дуже малих дозах. Однак слід враховувати, що їм відводиться помітна біологічна роль.

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

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

2.2.8. Культура міжособистісного спілкування

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

Розвиток комунікативної культури передбачає перш за все розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей. Виходячи з цього слід застосовувати адекватний стиль і тон спілкування. Адже одні і ті ж жести, слова, цілком доречні в розмові з людиною спокійною і доброзичливою, можуть визвати небажану реакцію у співрозмовника з порушеною психікою. Важливо також вміти спілкуватися у різних ситуаціях. Серйозна розмова передбачає одні вимоги; невимушена розмова відпочинку – інші; весела бесіда в гостях на святі – треті; з людьми різного віку і різної міри близькості (батьки, знайомі, приятелі, друзі) – четверті.

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

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

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

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

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

2.2.9. Психофізична регуляція організму

Всі суб'єктивні сприйняття різноманітних життєвих ситуацій, явищ, їх оцінка (бажаність, корисність) пов'язані з емоціями. Вони допомагають мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких труднощів. Негативні емоції призводять до підвищення вмісту в крові ацетилхоліну, який викликає звуження артерій серця.

Як позбутися від надмірних хвилювань, подолати негативні емоції? Позбутися від них можна, перемикаючи увагу на інший предмет або вид діяльності. Чим більше значить для нас будь-яка подія, тим сильніше реакція на неї. Тому, звичка правильно оцінювати обставини корисна для здоров'я хортингіста. Під впливом сильних емоційних впливів виникає стан стресу (сильної нервової напруги).

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

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

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

Вченими Української федерації хортингу був досліджений і виявлений тісний взаємозв'язок між рівнем психічного стану людини і ступенем реакції на нього різних систем організму. Виходячи з отриманих даних, у рамках загальної системи психологічних заходів щодо збереження психічного здоров'я, розроблені різні системи, методики, прийоми ліквідування несприятливих емоційних станів та їх наслідків за допомогою свідомого впливу на ті чи інші функції

організму. Ефективність впливів стає значно вищою, якщо прийоми виконуються на тлі глибокого м'язового розслаблення (релаксації).

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

Аутогенне тренування майже не має протипоказань.

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

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

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

2.2.10. Культура сексуальної поведінки

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

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

Дослідження показують, що мотивація залицяння, кульмінацією якого є інтимна близькість, сьогодні значною мірою автономна і навіть незалежна від матримоніальних (шлюбних) планів. Так, 4000 студентам з 10 закладів вищої освіти було поставлено питання: «Як ви думаєте, з якою метою юнак і дівчина вступають сьогодні в інтимні стосунки?» Основні мотиви (у відсотках до загальної

кількості респондентів) розподілилися так: взаємна любов – 38,3 %, приємне проведення часу – 14,8 %, прагнення отримати задоволення – 13,7 %, бажання емоційної взаємодії – 8,9 %, передбачуваний вступ до шлюбу – 8,4 %, цікавість – 15,9 %. Очевидно, що любов займає провідне місце. Тим часом виникає питання: наскільки серйозно і глибоко молоді люди зважують свої почуття і засновані на них рішення.

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

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

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

Фізична привабливість лежить в основі статевої уваги (гарна фігура, постава, стрункі ноги, легкість ходи тощо), і тому необхідно приділяти, особливо в молоді роки, увагу культурі фізичній та її складовій частині – тілесній, формувати і покращувати свою статуру в необхідному напрямі. Відзначається прямий зв'язок між відповідністю соматичного вигляду і здоров'я. Чоловіки та жінки,

які, наприклад, регулярно займаються хортингом, фізичними вправами, набувають таких якостей, як змагальність, завзятість, безкомпромісність у боротьбі, що робить багатшими їх поведінковий репертуар, психічне благополуччя, вони краще відчують себе в сексуальній сфері. У період гіперсексуальності використання правильно дозованих фізичних вправ дозволяє направити сексуальну енергію на інший вид діяльності.

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

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

2.2.11. Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладах

Безпечна поведінка людини, яка знає як діяти у тій чи іншій ситуації, впливає на процес збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром дії на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється: у більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої; умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

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

У функціональному виявленні можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення

працездатності і тренуваності; зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності; посилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі; посилення статевої потенції, нормалізація співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи.

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

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

1. Пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг.
2. Не грайтесь на тротуарі, біля доріг.
3. Дотримуйтеся правил посадки в електропотяг, автобус.
4. На зупинці не стійте близько біля дороги.
5. Не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити дорослих.
6. Не можна розпалювати вогнища і кидати у вогонь карбід, солярку, бензин тощо.
7. Не підходьте до ліній електромереж. Якщо дріт обірваний, повідомте дорослих.
8. Не грайтесь біля залізничного полотна, не кладіть на рейки предмети, не кидайте нічого у вікна потягу.
9. Не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках.
10. Обережно користуйтеся побутовими електричними приладами: телевізором, праскою, холодильником.
11. Не відходьте далеко від будинку і не впускайте у квартиру незнайомих людей у відсутності дорослих.
12. Не грайтесь з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після ігор перед обідом.
13. У вільний час грайтесь у дворі на дитячому майданчику.
14. Будьте обережні на тонкій кризі. Не катайтесь на санчатах, ковзанах та лижах біля водоймищ з тонкою кригою.
15. Не катайтесь на ковзанках біля проїжджої частини вулиці.
16. Не торкайтеся вологими руками металевих предметів на морозному повітрі.
17. Дотримуйтеся відповідних правил поведінки у громадських місцях.
18. Не використовуйте піротехнічні засоби – це небезпечно!
19. Не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки – це може призвести до пожежі.
20. Для прогулянки вдягайтеся зручно і тепло, щоб не застудитися.

Інструкція для дітей

щодо правил безпечної поведінки у навчальному закладі

1. Загальні положення.

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

1.2. Не грай:

іграшковими пістолетами, що стріляють пластмасовими кульками; рогатками;

іншими подібними іграшками.

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

1.4. Дотримуйся правил техніки безпеки.

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

1.6. При перебуванні серед гурту учнів, не штовхайся.

1.7. На території та у приміщеннях школи забороняється:

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

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

вживати енергетичні, алкогольні та слабоалкогольні напої.

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

2.1. До уроків, під час перерв та після уроків

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

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

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

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

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

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

Залазити на підвіконня, у відчинені вікна будівель школи.

Кидати предмети, каміння та стукати у вікна школи.

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

2.2. Під час уроків

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

заважати вчителю та однокласникам;
розмовляти або користуватись мобільними телефонами;
провокувати конфліктні ситуації, грубо поводитись із вчителем та однокласниками;
вживати ненормативну лексику;
застосовувати фізичну силу у відносинах з вчителями та однокласниками;
зазіхатись на майно інших дітей (гроші, мобільні телефони тощо);
займатись сторонніми справами;
читати чи розглядати літературу ненавчального характеру.

Правила поведінки при надзвичайних ситуаціях

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

1. Повсякденна дорога

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

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

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

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

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

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

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

2. Пізнє повернення додому

У таких випадках дотримуйтесь наступних правил:

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

Приходьте додому не пізніше обговореного часу, обов'язково попереджайте, якщо ви раптом затримались, повідомляйте батькам, куди йдете й коли повернетесь. Тоді вони не будуть переживати й хвилюватись у разі вашої відсутності.

Якщо помітили попереду гучну компанію – зверніть на інший шлях.

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

Коли запропонують безкоштовно довести вас додому, краще відмовтесь.

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

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

3. Нещасні випадки на вулиці

Що робити, щоб уникнути нещасного випадку на вулиці?

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

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

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

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

Дотримуйтеся правил дорожнього руху.

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

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

4. Обережно – шахраї

Що робити, щоб не стати жертвою шахрайства?

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

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

Не віддавайте малознайомим людям заздалегідь гроші, хоч і прийшли вони з питання установки в майбутньому телефонів,

сантехніки, ремонту житлових приміщень тощо. Всі питання мають вирішувати батьки.

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

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

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

2.2.12. Духовне виховання

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

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

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

Все вищезгадане тісно переплітається з основною виховною стратегією системи хортингу. Дані аспекти духовного виховання хортингістів поєднуються з сімейними цінностями (моральними

основами життя сім'ї), громадянськими цінностями (права і свободи людини, обов'язки перед іншими людьми, ідеї соціальної гармонії, поваги до закону) та національними цінностями, що включають в себе такі поняття, як патріотизм, почуття національної гідності, історичну пам'ять), і складають собою систему духовних цінностей у загальній концепції духовного виховання хортингістів.



Схема 3
Основні компоненти духовного виховання хортингістів

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

2.3. Соціально-біологічні основи хортингу

Основні поняття

Організм людини – єдина, складна, саморегульована і саморозвиваюча біологічна система, яка знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем, що має здатність до самонавчання, сприйняття, передачі та зберігання інформації.

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

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

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

Адаптація – здатність організму пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища.

Гіпокінезія – недостатня рухова активність організму.

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

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

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

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

Поняття норми здорового способу життя

На думку фахівців Української федерації хортингу, здоровий спосіб життя можна визначити як життєдіяльність людини, відповідну медико-гігієнічним нормам, здібностям людини слідувати встановленим стандартам поведінки з метою охорони здоров'я або

типової моделі медико-гігієнічної поведінки. Виділяють 10 пріоритетних норм здорового способу життя (по суті, гігієнічної поведінки). Серед них: дотримання правил гігієни праці та техніки безпеки, прийоми психогігієнічної і психотерапевтичної самопомоги, відмова від куріння і зловживання алкоголем, достатня фізична активність, збалансоване харчування, своєчасне звернення за медичною допомогою, вміння надати першу долікарську допомогу. Фактично ці норми – прояв позитивної медичної активності.

Існують досить конкретні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо подолання чинників ризику і формування здорового способу життя. Наприклад, для профілактики ішемічної хвороби серця (ІХС) та інших хронічних захворювань ВООЗ рекомендує правильне харчування (містить мало тваринних жирів, багато фруктів і овочів) для зниження рівня холестерину в крові і попередження ожиріння, відмова від куріння, скорочення кількості кухонної солі та алкогольних напоїв, а також раннє виявлення підвищення артеріального тиску і боротьба з ним, підтримання нормальної маси тіла і регулярні фізичні вправи як складову частину повсякденного життя, зниження соціального і професійного стресу.

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

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

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

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

Формування здорового способу життя має бути основним напрямом соціальної політики в галузі охорони здоров'я, що включає в себе профілактику, особливо первинну. Отже, на цьому напрямі повинні базуватися як державна (комплексна програма зміцнення здоров'я і посилення профілактики), обласні, міські районні та інші територіальні програми, так і програми окремих установ і підприємств. Вони не повинні зводитися до окремих, хай і важливих, заходів з організації медичної допомоги, включати в себе заходи гігієнічного виховання, боротьби з пияцтвом, наркоманією, курінням та іншими факторами ризику, активізації фізичної культури. В Українській федерації хортингу є приклади програм здоров'я щодо формування здорового способу життя людей.

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

Достатнім буде, якщо органи і установи охорони здоров'я будуть чітко й ефективно здійснювати діагностику, лікування, профілактику захворювань і медичну реабілітацію, якщо всі медичні

працівники стануть активними учасниками та ініціаторами заходів щодо формування здорового способу життя, покажуть самі, як Українська федерація хортингу, що потрібно робити, стануть його пропагандистами і агітаторами, провідниками гігієнічного виховання.

2.3.1. Організм людини як єдина саморегульована біологічна система

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

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

Відмінною рисою людини є можливість творчо й активно змінювати як зовнішні природні, так і соціально-побутові умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності. Без знання будови людського тіла, закономірностей діяльності окремих систем, органів і всього організму в цілому, процесів життєдіяльності, що протікають в умовах впливу на організм факторів природи, неможливо правильно організувати і процес фізичного виховання.

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

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

Фізіологія – наука про закономірності функціонування цілісного живого організму.

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

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

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

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

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

Біологічне значення рухової активності

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

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

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

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

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

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

2.3.2. Біологічний потенціал людини та соціальні умови здоров'я

Старіння – складова частина спадкової програми, процес «багатоповерховий», оскільки зміни відбуваються на всіх рівнях, як організму в цілому, так і окремих органів, клітин і навіть молекул. Оскільки основні механізми руйнування генетичного апарату клітин

спрацьовують у певні терміни, їх назвали генетичним годинником життя і смерті. Старіння супроводжується атрофією багатьох специфічних клітин і функціональних одиниць. Так, у старих людей на 20–40 % зменшується кількість альвеол і нейронів, через що функції легень і нирок значно послаблюються. У людини 40–50 років і старшої гинуть десятки тисяч нейронів.

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

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

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

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

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

Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння

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

Це встановлено, наприклад, для клітин гладенького м'яза, судин, нирок, кишечника, серцевого м'яза та серця. Важливе значення має

системний принцип аналізу механізмів старіння, бо саме він дозволяє оцінити функціональну здатність, надійність, адаптаційні можливості всієї системи в цілому. З урахуванням системного принципу були проаналізовані вікові зміни регуляції кровообігу, дихання, гормональної забезпеченості організму, його рухової діяльності. Велика увага приділялась вивченню фізіологічних механізмів старіння центральної нервової системи, особливо гіпоталамуса.

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

Серцева недостатність у старіючому організмі обумовлюється як ступенем розвитку склерозу коронарних судин (їх ущільненням, зменшенням еластичності, потовщенням, звитістю) серця, так і станом кровозабезпечення центральної нервової системи (ЦНС), легень, усієї стінки периферичного кровообігу. Одним із об'єктивних показників старіння ЦНС є зменшення з віком нейронів. Структурні зміни у тілах нейронів, аксонах, дендритах і синаптичному апараті блокують передачу імпульсів; отже, пристосувальні властивості старіючих організмів різко погіршуються.

Загальні відомості про довголіття. Критерії віку

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

Для вивчення феномену довголіття нації введений статистичний показник – індекс довголіття, який визначається за формулою:

$$\frac{\text{Кількість населення у віці 80-90 років і старше}}{\text{Кількість населення у віці 60 років і старше}} \times 100$$

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

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

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

2.3.3. Принципи формування культури здорового і безпечного життя

Одним із основних принципів охорони здоров'я в Україні, закріплених на вищому законодавчому рівні, є попереджувально-профілактичний характер медичної допомоги населенню. Значна увага до профілактики захворювань, як найбільш ефективної стратегії

збереження здоров'я нації, обумовлена її дієвістю у попередженні багатьох різновидів захворювань, що підтверджено історичним досвідом суспільства та сучасними досягненнями медичної науки.

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

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

«дуже добрим» – 2,1 % респондентів;

«середнім» – 51,4 % респондентів;

«поганим» – 22,2 % респондентів;

«дуже поганим» – 6,5 % респондентів.

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

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

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

Принципи формування здорового способу життя:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Культура здоров'я – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю людей, відображає певний рівень розвитку людської свідомості у галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я.

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

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

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

2.3.4. Взаємозв'язок загальної культури хортингіста і його способу життя

В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя хортингістів. Це пов'язано зі стурбованістю Української федерації хортингу, спортивного співтовариства, суспільства щодо здоров'я спортсменів та фахівців, які тренуються у залах хортингу, зростання захворюваності у процесі професійної підготовки, наступним

зниженням працездатності. Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способом життя в цілому.

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

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

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

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова, формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів школи. Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі «здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура.

Головними **завданнями** навчання хортингістів є:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

постійного мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

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

переважання практичних дій і вправлянь учнів у засвоєнні навчального матеріалу;

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

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

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

співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;

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

Змістову основу навчання складають такі базові поняття: *здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна*

компетентність, здоров'язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички).

Здоров'я розглядається як:

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

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

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

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

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

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

Зміст навчання для кожного віку хортингістів структурується за такими розділами:

- 1) здоров'я людини;
- 2) фізична складова здоров'я;
- 3) соціальна складова здоров'я;
- 4) психічна та духовна складові здоров'я.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

У режим дня учня повинна входити ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Таким чином, із вище сказаного витікає, що формування у школярів звички займатися хортингом включає:

виховання в учнів інтересу до занять хортингом та фізичними вправами;

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

2.3.5. Популяризація здорового способу життя у середовищі хортингу

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

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

Акцент на організацію і проведення гігієнічного виховання як важливої умови формування здорового способу життя змусив свого

часу Міністерство охорони здоров'я України перетворити будинки санітарної освіти в центри здорового способу життя (в даний час це центри медичної профілактики), при яких організуються кабінети фізичної культури, психогігієни, шлюб і сім'я, сімейних відносин тощо.

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

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

Суттєвою перешкодою для успішного формування здорового способу життя залишається низька медична культура значної частини населення. Це свідчить про невисоку загальну культуру, оскільки гігієнічна грамотність і культура є частиною загальної культури та освіченості людей. Існують обґрунтовані пропозиції включати в навчальні програми та плани всіх навчальних закладів викладання основ гігієнічного виховання, формування здорового способу життя. Це, перш за все, відноситься до медичних навчальних закладів, про що неодноразово говорилося в офіційних документах. З 1991 року в Україні при деяких інститутах удосконалення лікарів стали створюватися кафедри і курси формування здорового способу життя – валеології, санології. Вони навчають лікарів формуванню здорового способу життя.

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

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

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

2.4. Медико-педагогічні аспекти впливу хортингу на організм людини

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

Отже, існують два напрями формування здорового способу життя: створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, по суті, формування потенціалу громадського здоров'я;

подолання, зменшення факторів ризику.

Обидва ці аспекти (напрями) взаємно пов'язані, але на практиці справа нерідко обмежується лише боротьбою з факторами ризику, які лежать на поверхні, досить добре відомі і вимірювані (зазвичай це великі фактори ризику). Набагато складніше створювати фактори

здорового способу життя. Однак не в розмежуванні цих аспектів полягає проблема, а в конкретних планах, програмах формування здорового способу життя, в їх реалізації, зокрема, через засоби, що набули широкого поширення, так звані програми здоров'я.

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

Вплив навколишнього середовища на здоров'я

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

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

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

Екологічна обстановка також впливає на здоров'я людини.

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

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

Спадковість та її вплив на здоров'я

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

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

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

2.4.1. Адаптаційний потенціал хортингіста та показники його здоров'я

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

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

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

Співвідношення біологічного і соціального становить один з найбільш важливих аспектів у проблемі людини, при розгляді

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

Вивчення законів взаємовпливу біологічного і соціального в людині може набути істинно наукового значення тільки у світлі історико-біологічного методу. Водночас, ми входимо у сферу невідомого, коли звертаємося до еволюції гомінід, яка має зовсім незвичайний характер, адже вона йшла під впливом не тільки біологічних, але й соціальних законів. Ми звертаємося до філософської загадки, дискусійний характер якої відчутний і в теперішній час: у чому сутність генетичної підготовки одного з видів тварин, яка забезпечила йому можливість вступати в якісно нову, суспільну форму руху матерії?

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

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

сформувалася адаптація. Адаптація допомагає підтримувати стійке внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних. У цьому механізмі знаходить вияв автопластичність людського організму (зміна самих себе у відповідності до змінених умов), і це є об'єднуючим фактором між людиною та іншими живими організмами. Але появу людини можна визначити як виникнення того моменту в процесі еволюції, коли інстинктивна адаптація звелася до мінімуму. Людина з'явилася з певними якостями, які відрізняють її від тварини: усвідомленням себе як окремої істоти; здатністю пам'ятати минуле, передбачати майбутнє і позначати предмети та дії символами; розумом для усвідомлення світу; уявою, завдяки якій вона виходить далеко за рамки своїх відчуттів; можливістю мобілізувати свої внутрішні сили на протидію несприятливим людському благополуччю соціальним умовам.

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

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

Є підстави стверджувати, що людина, як біологічна істота, завершила свою еволюцію, бо її тіло далі помітно не змінюється. Не виключено, що за своїми індивідуальними здібностями та гостротою наш мозок досяг своїх органічних меж. Нині еволюція заволоділа більш багатим та складним полем – духовною сферою.

Такий якісно новий тип еволюції неможливий без набуття і усвідомлення, осмислення прийняття як біологічної інформації, так і культурної інформації, яка має специфічний характер і набуває домінуючого значення в сучасному суспільстві. Успіх людства як у минулому, так і в майбутньому повністю залежить від накопичення ним адекватної інформації про оточуючий світ, про саму людину, а також від правильної оцінки і переробки цієї інформації, здатності керуватися нею, передавати її іншим людям і наступним поколінням. Ця позиція слугує вирішенню поставленої мети даної монографії, тому що одержання знань про природу людини, правильної інформації про критичну ситуацію, в якій опинилося людство, є

необхідною умовою формування онтозберігальної свідомості, здатної змінити поведінку і відношення людини до самої себе, до природи, до інших. Біологічне і соціальне, котре реалізується в людині, в її діяльності, розвитку і світосприйнятті, повинно готувати людину до подальшого розвитку величезної життєвої програми, до формування нового мислення, що відповідає внутрішнім (духовним) потребам, фізичному благополуччю (біологічному здоров'ю) та уявленням про соціальний добробут.

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

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

Суб'єктивні відчуття (страх, злість, відразу, радість, смуток тощо), таким чином, мобілізують винятково складні тілесні процеси, такі, як зміна серцевого ритму і циркуляції крові, дихання, діяльність шлунково-кишкового тракту, зміни у м'язовій системі і залозах. Усі ці процеси, в яких початкові ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні – об'єктивно як зміни тілесних функцій, називаються *психосоматичними явищами*. Їх частково суб'єктивна, а частково об'єктивна природа привела до розповсюдженої помилки про протилежність фізіологічного і психологічного. Сам факт, що ці явища проходять в одному й тому ж організмі, інтерпретувався таким чином, що людина поділена на душу (психо) і тіло (сома). Вивчення та лікування людини розмежовувалося у двох напрямках, які віками залишалися ізольованими один від одного. До речі, й наша ортодоксальна вітчизняна медицина традиційно виступає

прихильником старої парадигми лікування людини, коли означені поняття «психо» і «сома» розводяться по різних кабінетах і спеціалістах.

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

Механізм впливу емоцій на органічні процеси в тих органах, які не керовані свідомо, полягає в тому, що організм відповідає на надзвичайні ситуації адаптаційними змінами у загальній фізіологічній структурі. Емоційний стан активізують фізіологічні функції, покликані підготувати організм до тієї ситуації, про яку сигналізують емоції. Наприклад, страх і гнів стимулюють кору наднирників, унаслідок чого адреналін активізує вуглеводневий обмін, так що починається посилене виділення цукру для підтримки енергії. Кров'яний тиск і циркуляція крові змінюються так, щоб кров щедро надходила до тих органів, яким, можливо, доведеться вступати у боротьбу. Одночасно асиміляційні і резервні функції, такі, як перетравлення їжі або її засвоєння, пригнічуються: організм напружує всі свої сили, щоб подолати надзвичайну ситуацію, акумулює приховані резерви на домінуючій потребі і не може дозволити собі розкіш витратити енергетичний потенціал на виконання ситуативних нежиттєзабезпечуючих процесів.

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

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

Методи психічної саморегуляції хортингістів

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

Релаксаційно-дихальна гімнастика

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

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

Релаксація (розслаблення)

Люди розслабляються по-різному і з різним успіхом. Одні відпочивають, коли слухають музику, інші вважають розрядкою роботу на присадибній ділянці, на третіх сприятливо впливає ванна з гарячою водою. В певних умовах якась діяльність, що здійснюється

хортингістом за власним бажанням і з задоволенням, дійсно сприяє загальному розслабленню і відпочинку.

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

Релаксація є одним із визначальних компонентів аутотренінгу. Це – вольове розслаблення м'язів. Воно, як правило, має подвійний результат: зменшується емоційна напруга і виникає природний стан гальмування ЦНС (організм готується до сну). Природне розслаблення м'язів звичайно викликається позитивними емоціями. Всі ми знаємо, що, відпочиваючи, людина розслабляє м'язи, відчуваючи ж неприємні емоції – напружує їх. Цей зв'язок між м'язовою і нервовою системами використовується у процесі аутотренінгу. Розслаблення м'язів супроводжується зняттям емоційної напруги. При систематичному застосуванні релаксації закріплюється умовний рефлекс, який допомагає зберегти емоційну рівновагу у випадку емоційної напруги, уникнути дистресу.

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

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

Аутогенне тренування

Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хвороботворному впливу на організм стресу такий метод психотерапії, як аутогенне тренування. Аутогенне тренування, можливість для

людини самостійно коректувати свій емоційно-психічний стан, здавна приваблювало увагу людей.

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

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

Аутогенне тренування можна здійснювати у такий спосіб.

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

«я розслабляюсь і заспокоююсь», «мої руки розслабляються і тепліють», «мої руки повністю розслаблені, теплі», «мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі», «мій тулуб розслабляється і тепліє», «мій тулуб повністю розслаблений, теплий, нерухомий», «моє обличчя розслабляється і тепліє», «моє обличчя повністю розслаблене, тепле, нерухоме», «стан приємного, повного, глибокого спокою».

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

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

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

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

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

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

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

Медитація

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

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

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

Справжній медитації передують тривала підготовка – набуття навичок у різноманітних видах концентрацій. Це може бути концентрація на точці, власному диханні, повторюваних моментах. Отже, якщо людина сіла медитувати, вона повинна сконцентруватися на чому-небудь, тобто звузити свідомість. Медитація – розширення свідомості. Збита, звужена свідомість м'яким тараном уходить у простір і після подолання першого опору заповнює його. В цьому просторі повинна перебувати людина, утримувати його, встановити свій контроль над ним. Найвідоміші школи, які навчають техніці медитації, створили прадавні українські вчителі єдиноборства та самопізнання.

Найбільш поширений вид медитації – **медитація зосередження**. Спочатку проводиться концентрація на предметі або явищі (на

точці, диханні, звукові). Повинно бути єдине джерело, яке привертає до себе увагу. Потрібно позбутися нервозності, заспокоїти емоції, зняти фізичну напругу. Для цього й існує концентрація свідомості на об'єкті або процесі, після якої настає медитація.

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

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

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

2.5.1. Методи психологічної корекції хортингістів

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

Застосування різних методів психологічної корекції дозволяє впливати на негативні риси характеру людини і виробляти навички формального і неформального спілкування. Кінець кінцем вони

сприяють її особистісному розвитку. До таких методів належить метод систематичної десинситизації, емоційно-раціональна терапія, психологічні ігри, соціально-психологічний тренінг, ділові ігри, психодрама тощо. Але на відміну від релаксаційних методів, які, за деякими винятками, можна засвоїти самостійно, керуючись науково-популярною літературою, навчання з допомогою методів психологічної корекції необхідно проводити під керівництвом досвідченого фахівця (психолога або психотерапевта).

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

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

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

Основи самопсихотерапії у хортингу

Психічне здоров'я – шлях до щастя і довголіття. Стан здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації. Однак за останні роки у стані здоров'я

населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення. Ситуація ускладнюється одночасним погіршенням психічного стану здоров'я населення країни: за останніми даними, 2 мільйони з 45 мають нервово-психічні розлади різної етіології, зростає кількість психопатичних особистостей, а психічно нормальні люди стають хворими за тієї причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів.

Психічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

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

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

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

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

2.5.2. Нервова система як матеріальна основа психіки людини

Матеріальною основою психіки людини є нервова система, яка включає декілька взаємопов'язаних систем. У пристосуванні організму до зміни середовища існування визначальну роль відіграє центральна нервова система (ЦНС) і периферична нервова системи. До ЦНС входить головний і спинний мозок, пов'язаний з усіма частинами й органами тіла волокнами периферичної нервової системи, які до ЦНС надходять у вигляді відчуттів подразнення, що виникають у результаті впливу середовища на органи чуттів. Реакцію-відповідь організму здійснюють волокна, які передають накази органам руху. Таким чином, ЦНС регулює зв'язок організму і середовища.

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

страху, задоволення тощо. Лімбічна система зв'язана з центрами вегетативної регуляції і має двосторонній зв'язок з корою головного мозку.

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

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

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

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

У результаті соціального розвитку у людини сформувався вищий рівень психіки – **свідомість**. Принциповою відмінністю свідомості від психіки тварин є те, що людина здатна сприймати мову як умовний подразник. Використання мови призвело до виникнення абстрактного логічного мислення, пізнання світу і самопізнання, а також до здійснення «соціального наслідування», тобто передачі досвіду людства окремій особистості у процесі її становлення.

Наявність свідомості не відмінила біологічні форми нервової діяльності людини. Поряд з усвідомленими діями, людина здійснює і рефлексорну, інстинктивну поведінку, яка не завжди контролюється свідомістю або потребує вольових зусиль для її подолання. Особливий

інтерес щодо цього являють собою емоції, оскільки вони мають велике значення для підтримання психічного здоров'я.

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

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

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

2.5.3. Морально-вольова підготовка як фундамент хортингу

Хортинг дає змогу людині сформувати цілу низку моральних і вольових якостей. При цьому серед цілісності таких якостей, безперечно, домінуюче місце посідають якості вольові. Воля виконує функції регулятора наполегливої і тривалої роботи у різних сферах життєдіяльності суб'єкта і відіграє істотну роль у становленні особистості. Завдяки вольовим якостям люди можуть мобілізувати свої знання, вміння й сили для відносно тривалої і складної боротьби

з труднощами, долати зовнішні й внутрішні перешкоди, які виникають у їхній діяльності на шляху досягнення поставлених цілей, реалізуючи вольову цілеспрямованість. Прояв вольових якостей значною мірою залежить від: ступеня впевненості в досяжності мети; мотивації досягнення (прагнення до успіху); рівня домагань; наявності вольових зусиль на подолання труднощів.

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

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

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

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

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

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

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

Цілеспрямованість полягає в умінні людини керуватися у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається

на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити.

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

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивих, чуйних вчинках.

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

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

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

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

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

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

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

Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

- правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини;

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

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

У хортингу створюються особливо сприятливі умови для виховання в учнів *дисциплінованості*. Нерідко активно борються за хорошу дисципліну самі хортингісти. Вони попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни під час тренувальних занять, інших заходів. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

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

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

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

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

- наявність елементів небезпеки;

загострення конкурентної боротьби між командами.

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

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

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

Під час спортивних ігор хортингіст нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції і водночас правильного вирішення завдання. Це спонукає його спиратися на свої знання, досвід, а також досвід товаришів, команди. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля гравців, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над командою супротивника. Стикаючись із тактикою і мисленням учасників команди, яка протидіє, гравці усвідомлюють необхідність проявляти військову хитрість, в основі якої лежить гнучкість, нестандартність мислення. З кожною новою грою учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня військова хитрість і логіка зростає. Позитивне значення для виховання вольових якостей мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки.

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

зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;
заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;
продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли
ви стомилися і вас почало приваблювати щось інше;
зробіть що-небудь досить повільно;
коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть
«ні»;
робіть те, що, як ви вважаєте, зараз найголовніше;
у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;
чиніть усупереч усім очікуванням;
утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;
відкладіть те, виконанню чого ви віддаєте перевагу саме зараз;
спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти;
виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть
якщо це видається вам не вигідним.

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

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

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

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

Хортинг сприяє розвитку у школярів такої важливої якості, як працьовитість. Привчаючи хлопців і дівчат досягати спільної

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

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

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

Розділ 3

ЗМІСТ, ФОРМИ І МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

3.1. Методичні принципи хортингу

Обґрунтування методики формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу

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

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

виховання особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя;

організація такого освітнього процесу, який не зашкодить здоров'ю дитини;

використання доступних кожній школі засобів охорони здоров'я та розвитку дітей.

Для реалізації цих завдань на національному рівні прийнята Кабінетом Міністрів України у 2008 році Концепція розвитку системи загальної середньої освіти в Україні. У ній обґрунтування отримала лінія, спрямована на виховання кожного випускника, який орієнтується на здоровий спосіб життя. У розвиток Концепції видано цілу низку наказів Міністерства освіти і науки України, які акцентували увагу всіх управлінських структур і педагогічних колективів на необхідності активізації роботи з реалізації ідей педагогіки здоров'я. У контексті реалізації даних документів Українська федерація хортингу, як і в цілому вітчизняна освіта, повинна стати іншою, новою, а в рішенні проблеми здоров'я дітей – інноваційною за цілями, завданнями, змістом освіти, формами, технологій, організації і, що найголовніше, за результатами роботи.

Виходячи з цього, при організації здоров'яорієнтованого освітнього процесу рекомендується враховувати наступне:

1. В освітніх установах повинні бути створені такі умови:

освітній процес у рішенні проблеми здоров'я дітей має носити цілісний і цілеспрямований характер;

освітні ресурси освітнього закладу у вирішенні проблеми культури здоров'я дітей повинні збільшитися за рахунок оновлення змісту освіти з кожного навчального предмету;

в освітньому закладі має бути створене здоров'яутворювальне освітнє середовище і використовуватися всі його педагогічні можливості;

всі учасники освітнього процесу повинні бути включені у різноманітні форми діяльності здоров'яутворювальної спрямованості.

2. Реалізація здоров'яорієнтованої освіти може відбуватися через такі організаційні форми:

комплексні програми;

програми, що розкривають окремі питання здоров'я;

плани окремих заходів;

інтеграція питань здоров'я в різні предмети.

3. Зміст освіти має набути здоров'яутворювальної спрямованості:

в усі предмети загальноосвітнього циклу в рамках відведеного кількості годин базисним навчальним планом вводиться здоров'яформувальний компонент;

у позакласній виховній роботі, у додатковій освіті дітей розширюється складова здоров'яорієнтованого плану.

4. Основні принципи організації роботи освітнього закладу щодо формування цінності здоров'я та здорового способу життя у школярів.

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

Комплексність: залучення до сфери формування навичок ЗСЖ всіх основних інститутів соціалізації школяра (участь школи, сім'ї, оточення дитини).

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

Вікова адекватність: зміст освіти в області здорового способу життя базується на актуальних для конкретного віку потребах і цінностях, і враховує реальні для даного віку чинники ризику.

Соціокультурна адекватність: облік властивих суспільству стандартів і норм поведінки, в тому числі звичаїв, традицій, пов'язаних зі здоров'ям.

Для того, щоб школяр захотів вже сьогодні піклуватися про здоров'я, він повинен розуміти – чим йому це корисно зараз і як це може допомогти у подальшому. Навчання здоровому способу життя має враховувати вікові особливості школярів і спиратися на сферу актуальних інтересів дітей і підлітків.

Методичні принципи хортингу

В науці про виховання принципами називають особливо важливі теоретико-практичні положення, які відображають загальні закономірності виховання і служать головними орієнтирами для досягнення мети.

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

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

Особливостям навчання руховим діям найбільшою мірою відповідають наступні принципи, що формуються теорією і методикою хортингу: свідомість і активність, наочність, систематичність, доступність і індивідуалізація.

Принцип свідомості

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

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

Сенс фізичної освіти хортингу не тільки в тому, щоб сприяти розвитку фізичних сил людини, а й навчити кожного користуватися ними – дати вміння з найменшим трудом у можливо менший проміжок часу свідомо проводити найбільшу фізичну роботу.

Принцип свідомості і активності розкривається у наступних вимогах: формувати осмислене ставлення і стійкий інтерес до спільної мети і конкретних завдань занять;

стимулювати свідомий аналіз, самоконтроль і раціональне використання сил при виконанні фізичних вправ;

виховувати ініціативність, самостійність і творче ставлення до завдань.

Принцип активності

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

Принцип наочності

У процесі фізичного виховання наочність грає особливо важливу роль оскільки діяльність хортингістів носить в основному

практичний характер і має одним зі своїх спеціальних завдань всебічний розвиток органів почуттів. Щоб правильно виконати рухову дію, існують необхідні рухові уявлення. Це вирішується двома шляхами: дотриманням раціональної послідовності навчання і комплексним використанням різноманітних форм наочності, зокрема, демонстрацією досліджуваних процесів і різного роду наочних посібників, імітаційними та іншими підвідними вправами. Наочність – невід'ємна умова вдосконалення рухової діяльності хортингістів.

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

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

Принцип доступності та індивідуалізації

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

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

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

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

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

Спеціалізований напрям веде до поглибленого вдосконалення в хортингу. Поєднання вищеназваних напрямів створює умови для всебічного, і в той же час індивідуалізованого фізичного вдосконалення хортингістів.

Принцип систематичності

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

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

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

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

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

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

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

Повторюваність і варіативність. Без багаторазових повторень (окремої вправи або заняття) неможливо сформувати і зміцнити у хортингістів рухові навички. Якщо обмежитися тільки повторенням, це призведе до відсталості, тому важливе значення має протилежна риса – варіативність, тобто – видозмінені вправи, динамічність навантажень, різні методи, оновлення форм і змісту заняття.

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

Принцип поступового підвищення вимог і динамічності

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

Хвилеподібна форма – поступове підвищення тренувальних навантажень хортингістів з різким наростанням і наступним зниженням їх, потім ця процедура повторюється знову на більш

високому рівні. Дана форма планування вбачає, що не порушуючи принцип поступовості, слід значно збільшувати обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень.

Хвилеподібні коливання навантажень – тижневих, місячних, річних – є як би фоном, на який накладаються прямолінійна, і ступінчаста форми їх динаміки.

Важливою основою всіх методів є обраний спосіб регулювання навантаження і порядок його поєднання з відпочинком. Навантаженням в фізичних вправах називають величину їх впливу на організм. Цим терміном позначають кількісну міру впливу. Обсяг навантаження відноситься до тривалості впливу, а інтенсивність характеризується силою впливу, напруженістю функцій, разовою величиною зусиль. Навантаження в різних методах фізичної підготовки хортингістів може бути стандартним і змінним. Структура методу визначається значною мірою тим, чи має навантаження в процесі заняття безперервний (перманентний) або інтервальний (переривчастий) характер. Відпочинок як складовий елемент методів може бути пасивним (відносний спокій) і активним (перемикання на яку-небудь діяльність).

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

Методи строго регламентованої вправи

Даний метод передбачає:

виконання навантажень згідно запропонованої програми рухів; точне дозування навантаження і управління його динамікою при чіткому нормуванні відпочинку;

використання зовнішніх умов для допомоги хортингістам впоратися з діями (тренажери та інші технічні пристрої).

Виділяють два основних методичних підходи у процесі розучування рухових дій:

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

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

3.1.1. Форми організації навчання та класифікація методів тренування

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

До них належать:

лекції, семінари і практикуми з хортингу в спортивних залах, що сприяють систематизації та узагальненню знань, удосконаленню умінь і навичок, забезпечують фізичну підготовку, професійну орієнтацію та професійне самовизначення хортингістів;

екскурсії на спортивні змагання, виїзди на природу, на виробництво, в музеї, що збагачують чуттєвий досвід і наочні уявлення, сприяють розвитку у юних хортингістів почуття любові до рідного краю, своєї Батьківщини;

навчальні конференції, які формують уміння самостійного критичного оволодіння матеріалом, і такі, що залучають хортингістів до елементів дослідницької роботи в хортингу;

консультації, групові та індивідуальні заняття, необхідні для надання допомоги хортингістам переборювати труднощі в освоєнні окремих тем, розділів програми, а іншим – в поглибленому вивченні хортингу;

уроки/заняття фізичної культури з елементами хортингу в закладах освіти;

факультативи, гуртки, секції, клуби, які диференціюють навчання згідно зі схильностями й інтересами учнів, а також з урахуванням особливостей регіону, можливостей профільної спортивної секції і тренерів з хортингу.

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

Методи навчання в хортингу

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

Деталі педагогічного методу, окремі кроки в тій тренувальній або пізнавальній роботі з юними хортингістами, що відбувається у разі застосування певного методу, – педагогічний прийом. Наприклад, розповідь – це метод навчання учнів; повідомлення плану розповіді – прийом активізації уваги учнів, що забезпечує систематичність

сприйняття юних хортингістів при наданні (викладанні) певної інформації під час заняття.

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

Класифікація методів навчання в хортингу

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

Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності:

пояснювально-наочний (репродуктивний) метод;

метод викладу матеріалу як проблеми;

частково-пошуковий (евристичний) метод;

дослідницький метод.

Методи за характером тренувальної діяльності:

метод вивчення і освоєння нових знань та вмінь;

метод закріплення освоєних знань і вмінь;

метод контролю знань і вмінь.

Методи навчання за джерелом знань:

словесні;

наочні;

практичні.

Характеризуємо детальніше методи за останньою класифікацією.

Словесні методи. У хортингу слово – основне джерело інформації для учнів. Розповідь тренера, пояснення особливостей техніки і тактики хортингу, повідомлення знань у вигляді розповіді, побудованої з урахуванням мети, змісту, вікових та індивідуальних особливостей юних хортингістів, застосовується частіше в молодших групах хортингістів (віком від 5 до 13 років), рідше у старших (від 14 до 17 років).

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

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

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

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

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

ілюстрація;
демонстрація.

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

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

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

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

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

Вибір методів навчання в хортингу

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

1. Стереотипне рішення – тренер діє за сформованими в його практиці звичками.

2. Рішення шляхом проб і помилок.

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

Безперечно, вибір методів навчання є творчою справою тренера. Однак кожен обов'язково має перед вибором методу визначити мету

і завдання заняття, розробити його зміст, вивчити досвід інших щодо проведення аналогічних занять.

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

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

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

Вибираючи і застосовуючи методи навчання, тренер має:

розуміти сутність методу навчання й обґрунтувати необхідність його застосування в сучасному тренувальному процесі з хортингу;

провести спостереження у гуртку/секції хортингу за іншими заняттями і визначити, якими методами та прийомами краще користуватися для досягнення конкретної мети;

дати оцінку доцільності вибору та ефективності використання обраних методів навчання юних хортингістів після їх застосування;

знати, які чинники визначають вибір обраних ним методів навчання, вміти перелічити їх, навести приклади нових можливих методів для підготовки юних хортингістів.

3.2. Проведення оздоровчих занять з хортингу для дітей та молоді

Позитивний оздоровчий вплив хортингу на організм

Заняття хортингом відкривають перед педагогом великі можливості для створення потрібних ситуацій в умовах суперництва,

що вимагає дотримання правил, норм, спортивної етики, поваги до суперника.

Систематичні заняття хортингом сприяють формуванню таких важливих якостей, як концентрація і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, сміливість і рішучість учнів.

Обговорюючи ефективність різних варіантів організації навчального процесу, можна стверджувати, що хортинг у системі фізичного виховання підвищує зацікавленість учнів у самостійних заняттях фізичними вправами і веденні здорового способу життя.

З цих позицій хортинг у системі фізичного виховання формує у дітей шкільного віку не тільки фізичні, але й морально-етичні якості.

У хортингу існують обґрунтування рухів з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших циклічних видах спорту і сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат і весь організм учня.

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

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

Для тренування з хортингу учням необхідно мати хортівку або майку і шорти. У молодшому підлітковому віці діти особливу увагу приділяють кольору кваліфікаційного шеврону, що підкреслює спортивні досягнення. Чим вище ступінь хортингу, тим діти почувають себе більш авторитетними. Вони прагнуть до отримання кольорового шеврону (ступеню хортингу – РАНК), здаючи іспити і проходячи випробування.

У наш час, мабуть, вже не залишилося тих, хто вважав би бойове мистецтво хортинг просто способом майстерської бійки і всерйоз вважав, що школа хортингу – це місце, де вчать насильству. Своїми виховними успіхами та успіхами конкретних відомих учнів тренувальна система довела, що хортинг, насамперед, виховує дух.

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

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

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

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

3.2.1. Регламентація і спрямованість рухової активності хортингістів

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

Рухова активність – природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує її успішний фізичний і психічний розвиток. Під руховою активністю так само розуміється сума рухів, виконуваних людиною у процесі повсякденної життєдіяльності. Рухова активність людини проявляється у функціонуванні опорно-рухового апарату в процесі ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання, ігрової діяльності тощо.

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

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

Регламентована рухова активність хортингістів є сумарний обсяг рухових дій, які спеціально обираються і направлено впливають на організм спортсменів.

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

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

Розглянемо особливості розвитку рухових якостей та спрямованість рухової активності хортингістів.

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Успішне виконання вправ залежить і від точності рухів. При цьому треба враховувати, що вони можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою (форми хортингу) або нестандартно залежно від реальної ситуації, що склалася (двобій хортингу).

Відомо, також, що різні люди потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність, залежно від умов,

що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що вона є спритною.

Спритність – складна, комплексна рухова якість хортингіста, яка може бути визначена як його здатність швидко оволодівати прийомами складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність у залежності від ситуації, що склалася.

Головною складовою спритності є координаційні здібності хортингіста, удосконаленню яких слід приділяти основну увагу, розвиваючи спритність. Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Координація хортингіста характеризується можливістю спортсмена ефективно управляти своїми рухами.

Координаційні здатності людини дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Види координаційних здібностей:

здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;

здатність зберігати стійку рівновагу;

здатність відчувати і засвоювати ритм;

здатність довільно розслабляти м'язи;

здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

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

Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Звичайно, що конкретна ситуація рухової діяльності, яка пов'язана зі збереженням рівноваги, визначає провідними ті або інші системи. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

Особливе значення рівновага має при проведенні прийомів двобою хортингу.

Кожному відхиленню тіла від оптимального положення повинно відповідати відновлююче зусилля хортингіста шляхом балансування.

При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування.

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

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

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

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

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

Координованість рухів. Координованість рухів – це здатність хортингістів до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних

умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. В спорті – це хортинг, спортивні ігри і складнокоординаційні види. Проте навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання тощо) ефективна координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху ланок тіла, темп, величина зусилля тощо) до поточних функціональних спроможностей людини.

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

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

Статична рівновага має нерівномірний характер розвитку. Наприклад, здатність дівчаток 1–2-х класів до збереження рівноваги суттєво не змінюється. Під час навчання у 4-му і 5-му класах вона значно зростає, а потім протягом трьох років безперервно погіршується і у восьмикласниць наближається до рівня прояву рівноваги учениць 2-го класу. У старшому шкільному віці здатність дівчат до збереження статичної рівноваги хвилеподібно зростає. Високі темпи її розвитку характерні для дев'яти- й одинадцятикласниць. Динамічна рівновага різко зростає у третьокласниць, суттєво погіршується у 4-му класі, стабілізується в період навчання з 4-го по 8-й класи, дещо покращується у дев'ятикласниць і знову протягом двох років значно погіршується.

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

Слід зазначити, що в молодшому і середньому шкільному віці дівчатка мають більш високий, ніж хлопчики, рівень прояву статичної рівноваги. Лише учні 9-го і 10-го класів перевищують за цим показником фізичної підготовленості своїх однокласниць. Разом із тим показники динамічної рівноваги школярів практично в усіх вікових групах вищі аналогічних показників школярок.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів активно зростає від 6–7 до 10–12 років. При цьому суттєвої різниці між можливостями осіб жіночої і чоловічої статі не спостерігається. У підлітковому віці ці можливості значно

погіршуються як у дівчаток, так і у хлопчиків. Після закінчення пубертатного періоду здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів знову зростає до 17–18 років, а в подальшому – стабілізується. Аналогічну вікову динаміку природного розвитку має і здатність до довільного розслаблення м'язів.

Слід зазначити, що діти, які мають більш високі показники в управлінні параметрами рухів, краще і швидше оволодівають технікою нових рухових дій. Координованість рухів (спритність) у дівчаток має більш високі темпи біологічного розвитку від 8 до 9 та від 10 до 11 років; у 11–12 років темпи приросту середні; від 12 до 14 років координованість погіршується, а в подальшому відновлюється та стабілізується.

У хлопчиків високі темпи біологічного розвитку цієї здатності припадають на вікові періоди 8–9 та 11–12 років; з 13 до 14 років – середні темпи приросту. Вікові періоди від 9 до 10, від 12 до 13 та від 14 до 17 років характеризуються відносною стабілізацією координованості рухів, тобто суттєвих позитивних або негативних змін серед хортингістів цього віку не відбувається.

У рівні розвитку координаційних здатностей обдаровані діти практично не поступаються дорослим людям.

Віковий період з 6–7 до 10–12 років – найбільш сприятливий для розвитку координаційних здатностей за допомогою спеціально організованої рухової активності.

Таким чином, різні прояви координаційних здатностей мають своєрідну вікову динаміку біологічного розвитку. Проте найбільш високі темпи їхнього природного розвитку припадають на препубертатний вік. У підлітковому віці координаційні здатності суттєво погіршуються. В юнацькому віці вони знову покращуються, а в подальшому – спочатку стабілізуються, а з 40–50 років починають погіршуватися.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;

- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;

- зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;

- варіювання просторових меж виконання вправи;

- виконання додаткових рухів;

- щойно засвоєну вправу хортингу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання:

- «суміжні завдання» (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку);

- «контрастні завдання» (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима).

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

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

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

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

Параметри навантаження:

- Складність рухових дій 40–70 % від максимального рівня.

- Інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з

м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків.

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

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

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

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів

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

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

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

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

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

Отже, удосконалюючи цю здібність, необхідно застосовувати:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;

- різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;

- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);

- виконання завдань на різке припинення рухової дії хортингістів при збереженні пози за сигналом;

різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
виконання різноманітних рухових дій із заплясаними очима;

варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місця чи умов проведення тощо);

застосування обтяжень у вправах на рівновагу;

виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

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

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

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

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

Удосконалюючи відчуття ритму в хортингістів, необхідно:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Підвищенню ефективності виконання вправ для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів сприяють такі методичні прийоми: формування хортингістів, установки на необхідність розслаблення м'язів і на швидкий перехід від напруження до розслаблення;

максимальна різноманітність методики виконання вправ: широкий діапазон інтенсивності, різка зміна інтенсивності, застосування вправ різної тривалості тощо;

виконання вправ у різних функціональних станах (стійкий стан, компенсоване стомлення, явне стомлення, підвищене емоційне збудження тощо) з установкою на розслаблення м'язів;

систематичний контроль за розслабленням м'язів обличчя, що сприяє зниженню загальної напруженості скелетних м'язів.

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

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

Для удосконалення здатності хортингістів довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;

в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);

при виконанні яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);

що полягають у чергуванні короточасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;

у процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, які не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);

циклічного характеру, які виконуються за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);

ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

Ефективність зазначених вправ значно підвищується, якщо при їх виконанні керуватись певними методичними прийомами:

формування в хортингістів установки на необхідність розслабитись; виконання вправ з різною інтенсивністю і тривалістю;

виконання вправ при різних функціональних станах хортингістів; постійний контроль розслабленості;

забезпечення належного емоційного стану учнів;

використання самостійної роботи хортингістів із власним зоровим контролем (дзеркало, відеозапис);

широке використання ідеомоторного тренування.

При цьому відтворення рухів подумки повинно здійснюватись у строгій відповідності з характеристиками техніки дій. Необхідно також концентрувати увагу на виконанні окремих параметрів дії (основні положення і траєкторії, темп рухів тощо).

Координованість рухів. Для удосконалення координованості рухів слід:

широко використовувати загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та основні вправи;

навчати хортингістів великій кількості прийомів і фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;

поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;

удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли хортингісти можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

Запитання до контролю знань:

1. Загальна характеристика координаційних здібностей хортингістів.
2. Система рухового контролю.
3. Фактори розвитку спритності.

3.2.2. Оздоровчий ефект фізичних вправ хортингу

Фізичні вправи використовувалися в лікувальних і профілактичних цілях протягом багатьох тисячоліть. Найбільш ранні рукописи (2000–3000 років до н. е.), в яких викладалися питання, пов'язані з лікувальною дією рухів, знайдені в Китаї. Священні книги Веди, що з'явилися через тисячу років в Індії, містять докладний опис

лікувальної дії дихальних вправ, спеціальних пасивних рухів, купання і розтирання тіла. У Стародавній Греції лікувальну гімнастику вивчав і розробляв Гіппократ. У своїх книгах він приводив методику застосування лікувальної гімнастики при хворобах серця, легенів, шлунково-кишкового тракту.

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

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

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

Фахівці Української федерації хортингу вважають, що рухова активність у вигляді трудових операцій на виробництві, побутових та спеціальних фізкультурно-спортивних рухових дій і навичок робить благотворний вплив на організм.

Але зміцненню здоров'я сприяють тільки глобальні рухові дії, виконання яких пов'язане з інтенсивною діяльністю серцево-судинної і дихальної систем і значними енерговитратами. Особливо корисні рухи, використовувані у фізичній культурі: ходьба і біг, плавання, пересування на лижах, їзда на велосипеді, веслування, вправи на гімнастичних снарядах, рухливі та спортивні ігри тощо.

Існують конкретні чинники, що обумовлюють зміцнення здоров'я.

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

Підвищення механічної міцності опорно-рухового апарату.

При тривалих і регулярних заняттях хортингом (особливо з високою інтенсивністю), поступово підвищується міцність кісток скелета, збільшується еластичність зв'язок, сухожиль і м'язів, поліпшується гнучкість.

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

Оздоровчий ефект фізичних вправ хортингу, як уже було сказано вище, був відомий ще в далекій давнині, однак міцну наукову основу проблема «рух – здоров'я» отримало порівняно недавно. Виснажлива фізична праця і важке м'язове стомлення у ті часи, коли механізація виробництва тільки починалася, сприймалася не як засоби оздоровлення, а як чинники розладу здоров'я, виснаження і зносу організму. Таку точку зору розвивали навіть деякі вчені.

Скелетні м'язи (їх маса складає 40 % від загальної маси тіла) внаслідок активного функціонування стають більш працездатними. Фізичні навантаження сприяють поліпшенню стану деяких внутрішніх органів і систем, наприклад дихання і кровообігу. Ці системи під час м'язової роботи функціонують з підвищеним навантаженням, беруть участь у забезпеченні мускулатури киснем і необхідними енергетичними запасами. Виявилося також, що м'язи мають тісні функціональні зв'язки практично з усіма органами тіла. Таким чином, активне функціонування скелетних м'язів робить благотворний вплив на організм.

Тривалість життя у людей з великою руховою активністю у переважній більшості випадків вище, ніж в осіб з низьким рівнем фізичної активності (особливо наочно це проявилось при аналізі способу життя довгожителів).

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

Давно ведуться суперечки про оздоровчі дії виробничих і побутових фізичних навантажень, а також спеціальних режимів фізкультурно-

спортивного типу. Перевага віддається останнім, оскільки тренер-методист з хортингу має широкі можливості у підборі і дозуванні оздоровчих вправ. Більшість же виробничих операцій являють собою рух локального і регіонального типу, і тому не є дієвими засобами оздоровлення. Крім того, ряд чинників (наприклад, забрудненість і загазованість повітря в цехах, статистична робоча поза тощо) негативно впливають на організм. Не випадково виникла проблема професійних захворювань. Однак, якщо праця різноманітна і досить інтенсивна, а гігієнічні умови на виробництві нормальні, то фізичні навантаження такого типу здійснюють позитивний вплив на організм.

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

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

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

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

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

Помічено, що у рентгенологів, які займаються фізичними вправами, менший ступінь впливу проникаючої радіації на морфологічний склад крові. У дослідях на тваринах показано, що

систематичні м'язові тренування уповільнюють розвиток злоякісних пухлин.

У відповідній реакції організму на фізичне навантаження перше місце займає вплив кори головного мозку на регуляцію функцій основних систем: відбувається зміна в кардіореспіраторній системі, газообміні, метаболізмі тощо. Вправи хортингу посилюють функціональну перебудову всіх ланок опорно-рухового апарату, серцево-судинної та інших систем, покращують процеси тканинного обміну. Під впливом фізичних навантажень збільшується працездатність серця, вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів, підвищується фагоцитарна функція крові, вдосконалюється функція і будова самих внутрішніх органів, поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишечнику.

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

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

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

При хворобах знижується загальний тонус, у корі головного мозку поглиблюються гальмівні стани. Фізичні ж вправи хортингу підвищують загальний тонус, стимулюють захисні сили організму. Ось чому лікувальна гімнастика хортингу знаходить широке застосування у практиці роботи спортивних секцій, лікарень, поліклінік, санаторіїв, лікарсько-фізкультурних диспансерів тощо. З великим успіхом використовуються фізичні вправи хортингу при лікуванні хронічних захворювань і в домашніх умовах, особливо якщо людина з ряду причин не може відвідувати поліклініку або інший лікувальний заклад. Однак, не можна застосовувати фізичні вправи у період загострення захворювання, при високій температурі й інших захворюваннях.

Існує тісний зв'язок між діяльністю м'язів і внутрішніх органів. Це пояснюється наявністю нервово-вісцеральних зв'язків. Так, при подразненні нервових закінчень м'язово-суглобової чутливості імпульси надходять до нервових центрів, що регулюють роботу внутрішніх органів. Відповідно змінюється діяльність серця, легенів, нирок, пристосовуючись до запитів працюючих м'язів і всього

організму. При застосуванні фізичних вправ, крім нормальної реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосовність видужуючого до кліматичних чинників, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів тощо. Це відбувається швидше, якщо використовуються вправи хортингу, спортивні ігри, загартовувальні процедури тощо.

При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження сповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють швидшому відновленню порушених функцій.

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

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

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

Відповідна реакція організму на великі фізичні навантаження різна і пов'язана з підготовленістю спортсмена хортингу на даному етапі – віковому, статевому тощо. Не слід забувати, що дуже інтенсивні спортивні тренування надають глибокий вплив на всі фізіологічні процеси, у результаті чого у хортингістів нерідко виникає стан перетренованості, який часто супроводжується пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися тощо. Стан перетренованості в даному разі схожий зі станом фізичного і нервового виснаження, і такий хортингіст є потенційним пацієнтом лікаря.

У подібних випадках потрібно змінити зміст тренувань з хортингу, зменшити їх тривалість, тимчасово переключитися на інший вид спорту і взагалі на якийсь період припинити тренування. При цьому корисними будуть прогулянки, масаж, прийом полівітамінних комплексів та інші підтримувальні заходи.

Слід також зазначити, що перетренованість (перевтома) зачіпає не тільки фізичний стан спортсмена, але і проявляється у нервовому перенапруженні (невроз). Все це сприяє виникненню травм, особливо

опорно-рухового апарату. Відбувається також зниження загальної опірності організму до різних інфекцій і простудних захворювань.

Такими є найбільш поширені наслідки тренувальних навантажень, які підвищують психічні та фізичні можливості спортсмена хортингу. Для попередження перевтоми необхідними заходами є лікарський нагляд і самоконтроль.

Слід мати на увазі, що мова йде не взагалі про застосування хортингістами непомірно великих фізичних навантажень, а про їх нераціональне використання, коли вони стають надмірними. Виконання великих фізичних навантажень здоровим спортсменом, підготовленим до їх виконання, не може бути причиною виникнення хвороби. Але якщо хортингіст недостатньо підготовлений до таких навантажень, якщо є осередки хронічної інфекції (холецистит, карієс зубів), то в таких випадках великі фізичні навантаження можуть стати причиною виникнення різних захворювань спортсмена і надовго вивести його з ладу.

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається у результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації хортингістів. Неповноцінний та неадекватний прояв пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювання і виникнення травм опорно-рухового апарату. Звичайно, у здорового хортингіста пристосувальні механізми більш досконалі, ніж у спортсменів, що мають хронічні захворювання. В останніх спостерігається ослаблення пристосувальних реакцій, а тому при надмірних фізичних навантаженнях настає зрив адаптаційних механізмів. Хронічні перевантаження, перенапруги при заняттях хортингом підвищують загрозу травмування та виникнення посттравматичних захворювань у спортсменів. Тому важливо якомога швидше виявити причини, які можуть викликати у них той чи інший патологічний стан.

3.2.3. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу

Принципи та основні засади дихальної гімнастики хортингу

Засновник хортингу створив спеціальну дихальну гімнастику, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання». Ця методика складається з двох частин: перша частина – активне енергійне дихання, яке символізує життєву енергію, і друга частина – вивчає способи затримки дихання, паузи. Тому система дихання у хортингу – це система управління диханням із затримкою, паузою.

Згідно з ученням хортингу, організм отримує енергію з їжі, води і повітря. Усі життєві процеси в організмі визначаються цими компонентами. На питання про те, де найбільше міститься енергії, відповідають просто, майже з дитячим розумінням загальновідомого: «Якщо позбавити людину їжі, але вона зможе пити і дихати, вона зможе прожити 60 днів, а без води не більше тижня. Без повітря, нехай навіть удосталь будуть їжа і питво, життя людини обчислюється хвилинами». Фахівці хортингу визначають енергію як життєву силу, при цьому припускають, що дихальні вправи підсилюють циркуляцію енергії в тілі людини, і цей процес посилюється, якщо під час процесу дихання на допомогу приходить мозок. Розподіл енергії по організму визначається «енергетичної батареєю», що знаходиться в сонячному сплетінні.

Дихальна гімнастика хортингу здійснює очищувальну дію, стимулює і зміцнює нервову систему, забезпечує масаж і загальний тонус роботи органів дихання. Це досягається наступними прийомами:

- диханням тільки через ніс;
- диханням животом (або за рахунок руху діафрагми);
- затримками дихання різної частоти і тривалості;
- диханням з опором вдиху і видиху.

В хортингу також є розроблена методика поверхневого дихання. Її основний принцип полягає в тому, що сучасна людина може «перетренуватися» в глибокому диханні, від чого й походить більшість хвороб, пов'язаних зі всілякими спазмами з причини браку вуглекислоти в організмі. У першу чергу це відноситься до бронхіальної астми.

Засновник хортингу розробив метод, за допомогою якого кожна людина може визначити глибину свого подиху, а значить, ступінь свого здоров'я або нездоров'я. Метод полягає у зупинці дихання після звичайного вдиху, помітивши час за секундною стрілкою на годиннику. Чим довше людина витримує без напруги цю паузу, тим «нормальніше» вона дихає. Найчастіше у здорових людей ця пауза коливається в межах 20–30 с, у хворих – вона значно менше.

Однак по-справжньому здоровим може вважати себе тільки той, хто без напруги витримує паузу в 60 с, причому не відчуючи при цьому ніяких неприємних відчуттів.

Перед тим, як приступати до лікування цим методом, необхідно провести пробу з глибоким диханням. Хворому з бронхіальною астмою під час нападу ядухи пропонується дихати дуже поверхнево, роблячи паузи тривалістю 3–4 с після кожного видиху. Максимум через 5 хвилин задуха зменшується або зникає. Після цього

хворому пропонують знову поглибити дихання. Якщо у відповідь на поглиблене дихання стан погіршується, а при поверхневому диханні – поліпшується, то проба з глибоким диханням вважається позитивною. Таких хворих можна вилікувати методом лікувальної дихальної вправи хортингу.

Методичні особливості та завдання дихальної гімнастики хортингу

Дихальна гімнастика хортингу – це певна, історично та методично сформована сукупність специфічних засобів і методів тренування, фізичного виховання та оздоровлення хортингістів за допомогою вдиху, видиху і затримки дихання.

Засобами дихальної гімнастики хортингу є дихальні вправи і музичний супровід при їх виконанні.

Методи дихальної гімнастики хортингу – це способи застосування засобів дихальної гімнастики з метою спеціально запланованого спортивно-підготовчого, педагогічного й оздоровчого впливу на хортингістів.

Дихальній гімнастиці хортингу при впровадженні у систему загальноосвітнього навчального закладу притаманний метод строго регламентованих вправ та організації діяльності учнів на уроці за заздалегідь розробленою вчителем програмою навчання. Також учителем створюються оптимальні умови для успішного оволодіння новими вправами шляхом планування їх відповідно до таких принципів: принципи дидактики; передбачається емоційний фон занять; активізується воля, розумова і рухова діяльність; формується позитивне ставлення хортингістів до оволодіння досліджуваними вправами і до заняття в цілому. Цей метод реалізується в наступних методичних особливостях оздоровчої дихальної гімнастики хортингу:

можливість логічно обґрунтовано розкласти складну дихальну вправу на окремі частини, фази і вивчати її спочатку за цими частинами, а потім і в цілому;

аналітичний характер дихальних вправ дозволяє застосовувати їх для вирішення строго визначених тренувальних, оздоровчих або педагогічних завдань;

у дихальній гімнастиці хортингу існує безліч самих різних за руховою і дихальною структурою способів виконання і енергозабезпечення вправ. З них можуть складатися комплекси для вирішення багатьох тренувальних, оздоровчих та виховних завдань. Крім того, кожна окрема вправа залежно від методу її застосування може бути багатофункціональною;

можна визначати пульсову вартість кожної включеної в урок дихальної вправи, знаючи її, скласти криву фізіологічного навантаження, управляти її величиною в ході уроку;

можливість ускладнювати дихальні вправи за рахунок зміни вихідних положень, з'єднуючи їх у зв'язки, включення у комбінації, виконання в умовах м'язового, розумового стомлення, емоційного збудження або пригнічення в різних умовах;

можливість виконання дихальних вправ хортингу під музичний супровід, підбирати вправи під характер музичного твору або, навпаки, музичний твір – під комбінацію дихальних вправ;

методичні особливості дихальної гімнастики хортингу органічно взаємопов'язані і застосовуються у відповідності з основними завданнями, що розв'язуються на уроках з предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни» в школі.

Ефективність оздоровчого впливу на учнів за допомогою дихальних вправ залежить не тільки від вмілого добору їх навчальних, але і від їх словесних впливів на учнів, зовнішніх умов, у яких проводяться заняття, й інших засобів, що об'єднані в єдиний комплекс дихальних вправ хортингу.

Виходячи з перерахованих можливостей дихальних вправ перед дихальною гімнастикою хортингу ставляться цілком певні тренувально-підготовчі, оздоровчі, освітні та виховні завдання:

оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я (дихальної системи організму), підвищення фізичного розвитку і спортивної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, формування правильної і красивої постави, загартовування організму;

освітні завдання: збагачення юних хортингістів знаннями в області дихальної гімнастики і способів її застосування з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності тощо;

тренувальні завдання: формування рухових умінь і навичок, необхідних у спортивній діяльності в хортингу, побуті, військовій справі; розвиток пам'яті та здібностей, що полегшують оволодіння новими формами рухів;

виховні завдання: підготовка юного хортингіста до ведення здорового способу життя, трудової діяльності, службі у лавах Збройних Сил України.

Ці завдання вирішуються у тісному взаємозв'язку, носять ознаки самодисципліни.

Вплив занять дихальною гімнастикою на організм школярів

Здоров'я – це коштовність, заради якої не варто шкодувати час і сили. Здоровою людиною – це щаслива людина. Досягнення цивілізації

докорінно змінюють наш спосіб життя. Автомобілі та поїзда, телевізори та телефони, екологічне середовище і малорухливий спосіб життя поступово перетворюють людину здорову в людини слабку, схильну до різного роду захворювань. Життя стає все більш комфортним, але біда в тому, що людей підстерігають хвороби цивілізації.

Основна причина бурхливого зростання хвороб полягає у грубому нехтуванні вимогами біологічної природи людини, що виражається у зниженні рухової активності, малорухливому способі життя.

Підраховано, що всякій людині для зміцнення здоров'я необхідно приділяти приблизно годину в день заняттям фізичними вправами. Можна бути впевненим у тому, що жоден із медичних засобів не здатний зрівнятися за добродійною силою впливу на організм з цілеспрямованим диханням у процесі руху, за що, до речі, і не треба платити.

Про залежність здоров'я від фізичної культури людям відомо з незапам'ятних часів. Більшість довгожителів, як з'ясувалося – живуть тільки в горах, а не у долині. Пояснюється це чистим повітрям, натуральним харчуванням і постійною руховою активністю: кожен крок – це підйом або спуск.

Проблема здоров'я, розвитку та виховання дітей залишається найважливішою проблемою Української національної федерації хортингу. Принцип шляху до здоров'я через навчання і тренування стає провідним напрямом у сучасній педагогіці хортингу, тобто – неодмінною умовою досягнення тренувальної та виховної мети. Мета української школи хортингу – це формування духовно багатой, вільної, фізично здорової, творчо мислячої особистості, здатної адаптуватися до умов нового життя, особистості, що володіє міцними знаннями загальної середньої та валеологічної освіти. Щоб вижити і бути здоровим в екологічно нездоровому середовищі, в хортингу з'явилися нові програми щодо здоров'язберігальних технологій, що впроваджують гуртки з хортингу, які працюють у школах України.

З цього випливає, що важлива роль у профілактиці різних захворювань юних хортингістів, підвищення якості знань належить навичкам здорового способу життя і постійному руховому тренуванню.

Заняття спеціальною дихальною гімнастикою хортингу позитивно впливають на фізичне здоров'я учнів шкільного віку.

Роль дихання для організму хортингіста

Так вже заведено природою, що існування людини залежить від постійного надходження їжі, води і повітря, які необхідні для

правильного обміну речовин. Зрозуміло, здавна люди намагалися регулювати і належним чином організовувати ці найпростіші процеси взаємодії із зовнішнім середовищем. Однак, саме диханню приділяли особливу увагу практично всі стародавні оздоровчі, розвивальні та містичні школи. Мудреці і філософи, цілителі старовини й античні зачинателі основ сучасної медицини завжди шукали в диханні ключі до оволодіння потаємними механізмами досконалого здоров'я, позамежного довголіття і містичної досконалості.

У чому ж причина настільки уважного ставлення до процесу дихання в самих різних, не пов'язаних одна з одною оздоровчих методиках. Як показують сучасні дослідження, процес дихання – це основне джерело енергії людини. У процесі поглинання кисню із зовнішнього середовища, в організм людини приходить життєво необхідна енергія, яка «запускає» всі інші процеси, що регулюють обмін речовин всього організму. Без цієї енергії ніякі складні клітинні процеси, що служать основою життєдіяльності людини, неможливі. Медики і біологи доводять, що з диханням приходить кисень, який надходить у кров і підтримує нормальні хімічні реакції в організмі.

Цілителі й енергетичні практики кажуть, що при вдиху у людину входить енергія, яка потім надходить в її енергоцентри, щоб із них розтектися по тілу. По суті, це одне і те ж твердження, тільки сказане іншими словами з різних позицій. Суть цього твердження в тому, що дихання – це основа життєдіяльності людини. Сучасні дослідники підтвердили, що у правильному диханні криється величезний потенціал розвитку і оздоровлення людини. Більш того, багато захворювань і проблем людей кореняться саме у неправильному диханні. Відповідно, у провідних фахівців хортингу виникає питання: раз дихання – це основний процес в енергообміні із зовнішнім середовищем, то чи можна змінювати стан людини, змінюючи стиль дихання? Зрозуміло, можна.

Є маса дихальних технік – стилів дихання, що дозволяють радикально змінити ситуацію у фізичному та енергетичному тілі людини. Більшість із них мають дуже давнє походження, але є й сучасні методики, що добре зарекомендували себе серед спеціалістів хортингу і медиків. Це, насамперед, дихання за методикою хортингу – спеціальна дихальна гімнастика. При бажанні, будь-яка людина може легко навчитися дихати правильно, тому що для цього не потрібно якихось особливих талентів або великих зусиль. Правильний підхід до дихання пробуджує енергію людини і правильно налаштовує весь організм. Емоційний спокій і стресостійкість стають нормою життя такої людини, зняття розумового напруження і фізичної втоми більше не становлять їй проблем.

Дихальна гімнастика хортингу також спрямована на зміну світосприйняття. У результаті деяких вправ, енергія може почати сприйматися людиною в повній мірі, усім організмом, а не частково. Наприклад, помічено, що правильне дихання дозволяє задіяти шишковидну залозу, яка не використовується людством вже багато років. При її «пожвавленні» відбуваються зрушення сприйняття, людина перестає відчувати себе відокремленою від світу, розчиняються багато комплексів і уявні психологічні блоки, що заважають духовному і фізичному прогресу. Іншими словами, правильне дихання дозволяє людині повернути собі стан гармонії із зовнішнім світом. А без гармонії немає здоров'я, немає розвитку, немає спокою і сили.

Дихальна гімнастика для юного хортингіста

В даний час дитяча дихальна гімнастика хортингу отримала особливого поширення в Україні. Вона популярна не тільки як методика оздоровлення, але і в якості способу профілактики різних захворювань. Потрібно відзначити, що висока ефективність методики відома і за кордоном. Іноземні фахівці також сьогодні включають у терапевтичні комплекси вправи на дихання, розроблені засновником хортингу.

Діапазон захворювань, яких можна позбутися завдяки дихальній гімнастиці хортингу протягом порівняно короткого періоду часу, обширний. Існують свідчення того, як люди виліковувалися від таких серйозних патологій, як ожиріння, заїкання, астма, хронічний бронхіт, тонзиліт, гайморит. Крім того, за допомогою дихальних вправ хортингу можна подолати нікотинову залежність, позбавитися від захворювань серцево-судинної системи, нервових хвороб і статевих розладів. Навіть лежачих хворих можна поставити на ноги.

Дихальна гімнастика хортингу вирівнює процеси збудження і гальмування в корі головного мозку, робить позитивний вплив на нервово-регуляторні механізми, які управляють процесом дихання.

Дана гімнастика заснована на динамічних дихальних вправах, що супроводжуються рухом рук, ніг і тулуба.

Вправи дихальної гімнастики слід виконувати точно і регулярно. Для цього потрібні сила волі і дисципліна. Крім того, потрібно враховувати також і рекомендації, що стосуються захворювання, яке є й якого слід позбутися.

Суть методики – в активному, напруженому короткому вдиху, який тренує всі м'язи дихальної системи. Видих після активного «емоційного» вдиху відбувається як би сам собою. Ні в якому разі

не можна тягнути вдих, намагаючись набрати повітря побільше. Це найсерйозніша помилка. Потрібно звучно втягувати повітря. При цій вправі стежити потрібно тільки за вдихами. Видихи ж повинні бути мимовільними, пасивними, непомітними, на них не слід звертати уваги. Чим активніше вдих, тим легше, вільніше видих.

Дихальні вправи для дітей у системі хортингу

Споконвіку дихання ототожнювалося з самим життям. Тому у всіх переказах і легендах про створення світу і всього сущого на землі дихання оголошується як головний елемент життя. Дихальна гімнастика займала провідне місце в народній медицині українців. Найбільш широке поширення і розвиток отримала вона в Придніпров'ї та Приазов'ї, на територіях яких тепер знаходяться оздоровчі та лікувальні установи курортного типу.

Дихальні вправи за системою хортингу зазвичай починаються з можливо більш повного видиху при максимально розгорнутій грудній клітці. На думку фахівців хортингу, це сприяє більш повному звільненню легенів від застою в них, особливо в нижніх частках, повітря. Потім за рахунок висунення живота створюються сприятливі умови для заповнення нижніх часток легенів свіжим повітрям. Потім, не відпускаючи живота, проводиться вдих за рахунок розширення грудей вшир і вгору. Але для того, щоб повітря проникло в усі відділи легень, рекомендується затримати дихання наприкінці вдиху, втягуючи при цьому живіт. Видих робиться плавно і повільно, спочатку за рахунок живота, потім грудей. Тривалість дихання встановлюється так, щоб виникло відчуття легкої нестачі повітря і з'явилося бажання зробити вдих.

При складанні комплексу фізичних вправ фахівці хортингу рекомендують насамперед враховувати особливості анатомічної будови і фізичні функції того чи іншого органу. Для кожного органу є особливі вправи, наводиться і комплекс дихальних вправ. Вправа грудей і дихальних органів: людина по черзі подає то дуже низький голос, то високий і середній, при цьому вправляються і такі органи, як рот, язик, а також шия. Крім того, покращується колір обличчя і очищаються груди. До числа вправ відноситься також вдихання повітря, при якому вправляється все тіло і розширюються всі канали легень.

Велика увага в хортингу завжди приділяється постановці правильного дихання при заняттях фізичними вправами і проведенні спортивних двобоїв. Вся система фізичних вправ, пропонована основоположниками науки хортингу, побудована на

положенні про можливість цілеспрямованого впливу спеціально розробленими комплексами фізичних вправ на розвиток як окремих органів людського тіла, так і всього організму. Завдання фізичного виховання фахівці хортингу бачать у тому, щоб навчити молоду людину володіти своїм тілом і своїми потребами, вміти свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долаючи їх з можливо більшою спритністю і наполегливістю.

Повноцінне дихання сприяє більш ефективному переміщенню крові і лімфи у внутрішньочерепному просторі. При вдиху кров відтікає від черепа, тиск в шлуночках мозку трохи спадає, і в розкритий підпаутинний простір спрямовується ліквор (спинномозкова рідина), при видиху кровонаповнення мозку зростає, внаслідок цього об'єм мозку збільшується і ліквор виганяється з підпаутинного простору. Іншими словами, технологія оздоровчого дихання за методикою хортингу сприяє поліпшенню крові та лікводинаміки головного мозку, впливаючи на загальне самопочуття і розумову працездатність юного хортингіста.

Запропоновані оздоровчим хортингом різні варіанти дихальної гімнастики, спрямовані як на зміцнення здоров'я, так і на лікування ряду захворювань. Усі види вправ за принципом їх виконання можна розділити на чотири групи:

1. Вправи, що характеризуються поглибленим вдихом і видихом. Досягається це шляхом раціонального поєднання грудного і черевного дихання.

2. Вправи, що характеризуються певним ритмом: стабільним (наприклад: ритмічне дихання), уповільненим (дихання з паузами), прискореним, наприклад з частотою до 90–140 дихальних циклів на хвилину.

3. Вправи, що відрізняються підвищеною інтенсивністю вдиху, видих відбувається поштовхом. Це досягається за рахунок залучення до дихального акту деяких додаткових груп м'язів (наприклад: «рухи гребця», «рубання дров» тощо).

4. Вправи, засновані на зміні просвіту повітроносних шляхів, наприклад: дихання через одну ніздрю.

Всі види дихальних вправ хортингу підкоряються певному, заздалегідь заданому ритму, який контролюється за допомогою рахунку, або за пульсом, або за секундоміром. Ритм тих же вправ, що виконуються в русі, перевіряється кількістю кроків на вдиху, видиху або при затримці дихання. Регулярні тренування дихання в уповільненому темпі є хорошим засобом активізації механізмів, що захищають мозок юного хортингіста від нестачі кисню. Водночас, уповільнення і затримка дихання в кожному циклі вправи супроводжується зниженням вмісту кисню і підвищенням

вуглекислоти в крові, що включає рефлекторні механізми, які розширюють судини і посилюють мозковий кровообіг. Неодноразові повторення цього процесу при систематичному виконанні вправ протягом тривалого часу супроводжуються підвищенням активності зазначених захисних механізмів. На подібному міркуванні побудована дихальна гімнастика хортингу неглибокого дихання, при заняттях якою відбувається не перенасичення крові киснем, а навпаки – деяке надмірне накопичення в ній вуглекислого газу.

Інші комплекси дихальних вправ хортингу орієнтовані на те, щоб видалити з крові надлишок вуглекислоти і наситити кров киснем. Передумовою для створення саме такої дихальної гімнастики є те, що активно працюючому організму потрібно дня підтримки життя більше кисню. На цьому принципі побудована дихальна гімнастика, розроблена засновником хортингу.

На відміну від усіх інших різновидів дихальної гімнастики, які приділяють основну увагу затримці дихання і видиху, у дихальній гімнастиці хортингу головне – вдих. Вдих треба уміти робити і жорстко, і повільно, і переривчасто, а при проведенні двоюбою треба вміти підбирати моменти для вдихів. У традиційних вправах дихання з рухом поєднується інакше, що також використовується спеціалістами хортингу. При нахилі видих, а при випрямленні – вдих. При зведенні рук видих, розведенні вдих. Рух як би допомагає диханню. Формулюючи основні положення своєї гімнастики, фахівці хортингу виходять з того, що чим більше взято повітря при вдиху, тим більше може бути видихнуто. Вдих – первинний, видих – вторинний.

Юний хортингіст має усвідомити ще з перших тренувань, що спарингова і тренувальна витривалість повністю залежить від правильного дихання, а саме – своєчасного і регульованого процесу підбирання моментів для вдиху. При цьому, підкоряючись рухам потужної скелетної мускулатури, органи дихання юнака змушені опиратися повітряному потоку, що, на думку засновника хортингу, сприяє їхньому розвитку. Оскільки дихальна гімнастика хортингу принципово відрізняється від традиційної, її нерідко називають «зворотною». Але у повсякденному житті практично здоровій людині слід тренувати природне гармонійне дихання, а якщо підхід хортингу пасує, то використовувати ці елементи дихання постійно.

Дихальні вправи системи хортингу

Ефективний шлях зцілення від хвороб починається з регуляції дихання. Загальновідомо, що не дихати людина не може, але як дихати правильно, над цим питанням люди замислювалися здавна.

Перші відомості та поради з питання про правильність дихання датуються ще шостим століттям до нашої ери. За поданням древніх філософів і лікарів, дихання дозволяє людині підтримувати на належному рівні життєву енергію, що є основою всього живого. Ця енергія зберігає хитку рівновагу між двома полярними космічними силами, умовно: світлою і темною (як і сторони життя людини). Постійне протиборство і взаємодія двох енергетичних начал і створює неповторну гармонію життя.

Правильне дихання, яке є основою всієї оздоровчої системи хортингу, дозволяє підготувати організм юного хортингіста до майбутньої роботи або відпочити після важкої роботи, дозволяє відновити розмірність мислення, зняти неприємну напругу після шкільних занять, хвилювання або роздратування, подолати стан розбитості й апатії тощо.

Ще у трактатах стародавньої Київської Русі вказувалося, що дихання допомагає створити передумови для сталого настрою. Наприклад «дихання повинно бути безперервним, ненапруженим, спокійним і тонким, як ніби його немає, потрібно бути радісним, тоді дихання стане тихіше і тонше, а настрої рівним і спокійним». Ця думка знаходить розвиток в хортовому козацькому вислові: «Настрій робить розум сильним, а мозок розумним».

Проміжні дихальні вправи хортингу

1. Нижнє дихання

В.П. – Лежачи, стоячи, сидячи. Вдих через ніс, під час вдиху плечі і груди залишаються в спокої, живіт випинається вперед, діафрагма опускається вниз, допомагаючи наповнити нижні відділи легенів повітрям. Видих через ніс або через відкритий рот вільний, під час видиху живіт втягується,

2. Середнє дихання

В.П. – теж. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і плечі залишаються нерухомими, а грудна клітка розширюється, ребра трохи розгортаються, повітря заповнює в основному середні сегменти легенів. Видих через ніс або відкритий рот вільний, грудна клітка стискається.

3. Верхнє дихання

В.П. – теж. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і груди залишаються нерухомими, плечі піднімаються, голова трохи відхиляється назад, що сприяє заповненню повітрям переважно верхніх відділів легень. Видих відбувається у зворотному порядку, голова нахиляється вперед, плечі опускаються.

4. Об'єднане дихання

В.П. – Вдих через ніс вільний, спочатку випинається живіт, діафрагма опускається вниз, далі розширюється грудна клітка, і в останню чергу піднімаються плечі, і трохи назад відхиляється голова. Видих здійснюється через ніс або відкритий рот у наступному порядку: спочатку втягується живіт, піднімається діафрагма, стискається грудна клітка, опускається голова і опускаються плечі.

Дихальні вправи хортингу наведені у міру їх поступового освоєння. Почати заняття можна з ранкового і денного комплексів, проробляючи кожен дихальну вправу по 3–4 рази, вільно, без напруги. Згодом, після освоєння, дихальні вправи можна робити під час перерв у школі та на роботі, перед початком і після закінчення шкільних уроків і після роботи.

Повна дихальна вправа хортингу

В.П. – Стоячи або сидячи. Вдих такий же як і в об'єднаній дихальній вправі. Під час вдиху руки згинаються в ліктях і підтягуються до пахової області, кисті стиснуті в кулаки. Видих складається з двох фаз: перша фаза видиху – видих через ніс. Порядок виходу повітря такий же як і у вправі об'єднаного подиху. Під час цієї фази видиху руки рухаються вперед – вниз, потім вгору – назовні, роблячи повний оборот, знову опускаються вниз і підтягуються до пахової області. Потім виконується друга фаза – видих через рот, трохи напружений, з посиленою роботою м'язів передньої черевної стінки та міжреберних м'язів. Під час цієї фази видиху руки з напругою опускаються вперед – вниз.

Для людей, які страждають головними болями, підвищеним тиском, запамороченням, цю вправу необхідно виконувати спокійно і без напруги в другій фазі видиху.

Дихання із затримкою

1. В.П. – Сидячи, стоячи, лежачи. Вдих виконується через ніс, при цьому кінчик язика піднімається до нюба, потім слідує пауза (язик притискається до нюба), і видих повітря відбувається або через рот і ніс одночасно, або через ніс. При цьому в думках вимовляються слова, складові спеціальні фрази, при чому перше слово вимовляється на вдосі, останнє – на видосі, решта – під час паузи. Таким чином, поступово у процесі тренування пауза подовжується разом з подовженням фрази. Кількість слів поступово зростає: 2-4-6-8 або 3-5-7-9, що сприяє подовженню паузи між вдихом і видихом.

Зразкові фрази для повторення (1 варіант – 2-4-6-8 слів):

*сьогодні тренування (2 слова);
я сьогодні гарно потренуюся (4 слова);
мені треба гарно заспокоїться перед тренуванням (6 слів);
спокійне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на тренування (8 слів).*

*Зразкові фрази для повторення (2 варіант – 3-5-7-9 слів):
я рівно дихаю (3 слова);
мені треба дихати спокійно, рівно (5 слів);
спокійне, рівне, ритмічне дихання допомагає мені заспокоїться (7 слів);*

спокійне рівне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на роботу (9 слів).

Можна придумати свої варіанти слів або просто повільно мислити, промовляючи подумки цифри. Вправу можна виконувати також у перерві між уроками чи після уроків, у перерві між роботою або після закінчення роботи.

2. Цей варіант відрізняється від першого тим, що пауза робиться після видиху. Необхідно зробити вдих, видих, потім – пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього нюба і подумки проговорюється велика частина фрази.

Комплексні дихальні вправи хортингу

1. Зустрічне дихання.

При вдосі грудна клітка розширюється, живіт втягується, а при видосі навпаки: живіт випинається, груди стискаються.

2. Очисне дихання.

В.П. – Стоячи, сидячи. Вдих через ніс, при цьому руки згинаються у ліктях, кисті підтягуються до пахвових западин, живіт випинається, груди розширюються. Маленька пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього нюба. Далі слідує видих, під час якого зуби щільно стиснуті; видих проводиться через рот за рахунок легких скорочень м'язів грудей і живота. При цьому відчувається легкий свистячий звук. Руки впродовж видиху опускаються вниз у міру випускання повітря, долоні спрямовані вниз у напрямку – до підлоги. При цій дихальній вправі тривалість видиху перевищує тривалість вдиху в 4–8 разів. Не слід дуже сильно напружуватися, оскільки це може призвести до підйому артеріального тиску.

Вправи добре й ефективно застосовувати після тривалого сидіння в нерухомій або незручній позі, після знаходження у погано провітреному приміщенні. Для людей, які страждають на гіпертонічну хворобу, ці вправи слід виконувати по-іншому: при

видиху зуби розтискаються, губи утворюють округлий отвір, через який повністю здійснюється видих.

Наслідувальна система дихання хортингу

Вправи цього розділу дихальної гімнастики хортингу імітують поведінку тварин, що приношуються до повітря, відчувши близьке знаходження жертви або запідозривши наближення хижака. Дихання виконується з різним емоційним забарвленням: радість, гнів, настороженість. Вдих завжди проводиться через ніс – він різкий, короткий, активний. Видих – пасивний, без акцентації на ньому. Ритм дихання від 60 до 180 разів на хвилину. Під час виконання вправи виконується 10–12 активних вдихів із певним емоційним забарвленням, а далі слідує 1–2 повних дихальних вправи. Після чого знову виконується активне наслідувальне дихання і знову 1–2 повних дихальних вправи. Причому після перерви можлива зміна емоційного фону.

Дані вправи допоможуть краще підготуватися юному хортингісту до навчання з певним психоемоційним забарвленням або швидко відновити настрій після важкого навчального навантаження. Не треба поспішати у процесі вивчення дихальних вправ, оскільки від правильності і всебічності вивчення дихання залежить правильність виконання статичних та динамічних комплексів усієї дихальної системи хортингу.

Тренування дихання

Пропоновані комплекси дихальної гімнастики хортингу спрямовані на вироблення правильного дихання при заняттях хортингом, іншими видами спорту, фізичною культурою, а також для профілактики ряду захворювань.

У багатьох людей порушується дихання, воно стає поверхневим, прискореним, і дуже скоро у них з'являється задишка. Щоб такого не траплялося, потрібне відповідне тренування. Поєднання активних рухів із дихальними вправами хортингу підтримує еластичність легеневої тканини учнів, збільшує рухливість грудної клітки, тим самим значно збільшуючи її резервні можливості, а також сприяє тренуванню дихальних м'язів, підвищуючи їх працездатність.

Дихальна гімнастика хортингу, що поєднується з відпрацюванням прийомів одноборства, активними рухами і навантаженнями, призводить до перебудови координаційних відносин у функціональній системі дихання у відповідності з новими вимогами, що пред'являються до організму юного хортингіста. У результаті

тренування поступово відбувається урівноваження між потребою організму в кисні і роботою його функціональних систем.

У пропонованих комплексах дихальної гімнастики хортингу позитивний ефект досягається за рахунок як дихальних, так і фізичних вправ. Крім того, сама гімнастика дихання, як будь-яка фізична вправа, створює додаткове навантаження на організм учня. А це сприяє розкриттю додаткової кількості легеневих альвеол, що були до того в неактивному стані. Підвищується кількість забираного повітря, поліпшується вентиляція легенів, посилюється робота серця, і в зв'язку з цим прискорюється швидкість кровотоку. У крові хортингістів збільшується кількість еритроцитів, а значить, і постачання кисню до інтенсивно працюючих клітин і тканин, виділяється надлишок вуглекислого газу і тепла, що утворюються при окисленні поживних речовин.

Усі ці зміни виникають тільки в результаті систематичних тренувань. Регулярні заняття сприяють розвитку і зміцненню тих властивостей організму, що захищають його від шкідливих впливів. Допомогають краще пристосуватися до постійно мінливих умов зовнішнього середовища і фізичних навантажень, пов'язаних з відпрацюванням специфічних спортивних прийомів хортингу.

Особлива увага в комплексах дихальної гімнастики хортингу приділяється розвитку і вдосконаленню діафрагмального дихання. Адже саме різноспрямована робота діафрагми створює умови для спільної роботи органів дихання і кровообігу, сприяє більш повному розширенню грудної клітки, що створює умови для більшого забору повітря, сприяючи тим самим постачанню організму кисню.

Займатися дихальною гімнастикою хортингу можна в будь-якому віці. Треба лише враховувати свій фізичний стан при дозуванні навантажень. Приступаючи до занять даною дихальною гімнастикою, рекомендуємо дотримуватися наступних правил:

заняття проводьте на свіжому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. Одяг може бути не тільки спеціальною спортивною хортівкою, а простим спортивним видом одягу (футболка, брюки тощо), що має відповідати погоді, але не утрудняти рухів;

займайтеся регулярно, виконуючи вправи в тій послідовності, яка пропонується методикою хортингу;

строго стежте за правильністю дихання;

навантаження вибирайте виходячи зі свого самопочуття. Якщо треба, знизьте навантаження, зменшивши число виконуваних вправ і кількість повторень;

закінчуйте заняття повними водними процедурами або частковим вмиванням.

Заведіть щоденник самоконтролю, у якому 1–2 рази на тиждень фіксуйте такі показники: самопочуття, сон, апетит, вагу, частоту дихання, пульс до початку занять і після їх закінчення.

Арсенал засобів, що у позатренувальний час забезпечують високий рівень фізичного стану юного хортингіста, різноманітний: ранкова зарядка, плавання, їзда на велосипеді, веслування, спортивні ігри тощо, й у тому числі тепер можна додати дихальну гімнастику хортингу.

Дихальна гімнастика хортингу у профілактиці захворювань

Куріння. Куріння завдає величезної шкоди організму людини. Під час куріння у кров викидаються адреналіноподібні речовини, що ушкоджують стінки судин і міокарда. Нікотин викликає спазми судин серця і нижніх кінцівок. Нікотин, потрапляючи в кров, збільшує можливість злипання тромбоцитів, що призводить до утворення в судинах тромбів, тобто згустків крові. Оскільки при палінні в кров посилено викидається адреналін, значно збільшується потреба серцевого м'язу в кисні. Адже курять не тільки абсолютно здорові люди, але й ті у кого і так від природи слабкі судини. Натомість, дихальна гімнастика хортингу відбиває охоту палити. Вона знімає нікотиновий наліт із голосових зв'язок. Бронхи і трахеї також поступово і легкі очищаються від шкідливого нальоту на них.

Ішемічна хвороба серця. При серцевому нападі потрібно починати робити дихальну вправу хортингу сидячи. Сядьте на край ліжка, руки покладіть на коліна, злегка нахиліть голову вниз і починайте робити легкі нахили вперед. Робіть короткі гучні вдихи через ніс. Спину не напружуйте. Все робіть розслаблено та легко. Нахилилися – вдих, випрямили спину – вільний видих. Потім знову легкий нахил вперед – вдих, короткий, гучний. Випрямилися – видих. Видих непомітний, без жодних зусиль з вашого боку.

Ожиріння. Як відомо, центр, що регулює потребу людини в їжі, знаходиться в гіпоталамусі. Коли вміст глюкози в крові сильно знижується, людина починає відчувати почуття голоду, активність цього центру підвищується. Під час прийому їжі вміст глюкози в крові наростає і на певному рівні відбувається пригнічення харчового центру. Збільшення об'єму жирової тканини вимагає великого кровообігу, а це означає, що на серце лягає додаткове навантаження. У дуже хворих людей жирові відкладення можуть навіть змістити серце і тим самим порушити його нормальну роботу. Заняття дихальною гімнастикою хортингу насичують киснем кору

обох півкуль головного мозку, покращується, активізується діяльність усіх центрів, у тому числі і харчового центру. За допомогою вправ дихальної гімнастики хортингу можна без жодних дієт схуднути, не заподіявши організму ніякої шкоди.

Вегето-судинна дистонія. При цьому захворюванні артеріальний тиск коливається, частота пульсу порушується, з'являються невротичні реакції різного роду. В якості основних причин цього, називають соціальну невлаштованість деяких верств населення, проблеми в особистому житті. У тих, хто займається дихальною гімнастикою хортингу, проходять напади задухи, викликані неврозом, легені дихають вільно, болі відступають, знімається нервова напруга, поліпшується настрій.

Неврози, неврити та депресія. В основі даних захворювань і патологій лежать оборотні порушення психічної діяльності, зриви вищої нервової діяльності. Причиною невротичного розладу може стати хронічний емоційний стрес, тривала фізична або розумова перевтома. Не кожен може вчасно взяти себе в руки, заспокоїтися, перестати злитися, сердитися, нервувати, обурюватися. Дихальна гімнастика хортингу вже через короткий час після початку занять змінить настрій у кращий бік: у людини з'явиться бажання жити, вона відчує радість, задоволення. Вдихи і видихи за оздоровчою методикою хортингу діють як своєрідний допінг. Дихальні вправи допомагають включити в обмінні процеси всі центри, що знаходяться в корі великих півкуль головного мозку, особливо впливають вони на центр позитивних емоцій людини.

Хронічний нежить. Хвороби носа і придаткових пазух починаються з порушення носового дихання. Якщо порушена дихальна функція, то порушується і чіткість у роботі всіх систем та органів людського організму. При порушенні носового дихання легені не заповнюються повітрям повністю, кисень надходить у кров у меншій кількості. При цьому внутрішні органи недостатньо забезпечуються необхідним харчуванням. Ліки при лікуванні хронічного нежитю дають лише тимчасовий ефект і дуже часто надають побічний негативний вплив на людину. Дихальна гімнастика хортингу благотворно впливає не через місяці і роки, а з самого початкового етапу занять.

Гайморит. При лікуванні гаймориту оздоровча дихальна гімнастика хортингу дає позитивні результати. Гайморит – це гостре запалення верхньощелепної пазухи. Тривале запалення веде до хронічного гаймориту. Для усунення запалення практикується прокол щелепної пазухи, проте це не рятує від рецидивів. Система дихальних вправ хортингу у подібних випадках також дає позитивні результати. Ці вправи відновлюють носове дихання без жодних операцій.

Бронхіт. Бронхіт – захворювання бронхів, що може супроводжуватися відтечею слизової оболонки і посиленою секрецією мокротиння. Якщо бронхіт хронічний, то він може тягнутися місяцями. Дихальна гімнастика хортингу допомагає і при гострому, і при хронічному бронхіті. Вона сприяє знищенню застою секрету в бронхах і зняттю запалення. При бронхіті необхідно виконувати весь комплекс оздоровчих дихальних вправ хортингу щодня вранці і ввечері протягом 2–3 тижнів.

Бронхіальна астма. Астма – захворювання, ліки від якого досі ніде в світі не знайдено. Вона проявляється нападами задухи, які викликаються бронхоспазмом, гіперсекрецією і набряком слизової оболонки. Щоб зупинити напад задухи дихальна гімнастика хортингу пропонує наступне: сядьте прямо, упріться долонями в коліна і починайте робити жорсткі вдихи і повільні видихи, при цьому не випрямляйтеся повністю при видиху і не відкидайтеся назад. Така гімнастика допоможе запобігти чергового нападу астми.

Заїкання. Заїкання відноситься до числа тих захворювань, позбутися яких чудово допомагає дихальна гімнастика хортингу. При цьому потрібно дуже велике терпіння, бо швидких результатів при лікуванні заїкання за допомогою названої гімнастики не буває. Крім того, потрібні ще спеціальні звукові вправи, за допомогою яких голосові зв'язки будуть змикатися, і весь мовний апарат буде приходити у потрібний стан. Людина, яка страждає заїканням, вже через декілька днів регулярних занять дихальною гімнастикою хортингу перестає задихатися, тобто відчуває реальні результати, але заїкання відступає набагато повільніше. Сил і часу на подолання цієї недуги доведеться витратити значно більше.

Треба також врахувати, що поліпшення мови при заїкуватості йде стрибками. При лікуванні цього захворювання логопеди не враховують, що в звукоутворенні беруть участь дихальна, нервова і статева системи. Причому дві останні пов'язані найтіснішим чином. Коли логопед вчить дитину говорити на видосі, то вона активно видихає ту малу кількість повітря, що надійшло до легенів. Струмінь повітря, виходячи через гортань, заважає голосовим зв'язкам змикатися при утворенні звуку. А вони й без того мало треновані, оскільки діти, які заїкаються, воліють більше мовчати. Дихальна гімнастика ж тренує і вдихи, і видихи.

Ходьба і біг для розвитку правильного дихання хортингістів

Найбільш звичним і доступним засобом підтримки життєвого тону юного хортингіста є ходьба і біг. Недарма в Україні ще за старих часів ходьбу та легкий біг вважали «ключем життєвої сили» і

в народі говорили, що «Ходок їздця довговічніше!». Для тренування дихання при ходьбі та легкому бігу можна використовувати час, коли учень добирається до школи чи роботи або повертається додому після навчання або трудового дня, а також під час прогулянок по вулиці або в лісі.

Поставивши дихання при ходьбі, можна перейти на легкий біг, який, як і ходьбу, легко дозувати за інтенсивністю та тривалістю.

Для молодих і не досить підготовлених хортингістів попередимо, що не слід гнатися одразу за швидкістю і дальністю бігу, головне – навчитися правильно дихати. Справедливе твердження фахівців хортингу, що людина бігає не так ногами, скільки легкими і серцем. Ось тому навантаження треба збільшувати поступово.

Перед тим як приступити до занять, виміряйте пульс. Це необхідно для правильного визначення ритму дихання. Наприклад, якщо пульс 60–80 уд/хв, тобто кількість ударів парна, то при русі вдих розподіляється на 4–6 кроків, і також – видих. Якщо пульс непарний, 61–81 уд/хв, то вдих і видих розподіляється на 3–7 кроків. Ритм дихання треба обов'язково пристосувати до ритму руху для якомога більш повного і корисного функціонування дихальної системи.

Запам'ятайте! Вдих робиться через ніс, видих – ротом, спокійно, без поштовхів, губи при цьому складені сопілочкою для створення деякого опору видихуваному повітряному струменю.

Розминку починаємо з повільної ходьби і поступово переходимо на легкий біг – за самопочуттям. Відразу основну увагу приділяємо виробленню правильного дихання. На 4–6 (3–7) кроків, залежно від пульсу, робимо вдих через ніс переважно за рахунок діафрагми. Це створює умови для більш повного заповнення повітрям нижніх часток легенів. На наступні 4–6 (3–7) кроків затримуємо дихання, і на наступні 6–8 (5–9) кроків – видих через рот.

Час на розминку – 10 хв, з них 3 хв – повільна ходьба з прискоренням і 4 хв – легкий біг або прискорена ходьба. Після цього відразу ж вимірюємо пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», яка і буде служити орієнтиром величини навантаження. Останні 3 хвилини – спокійна ходьба. В кінці її знову вимірюємо пульс, і він повинен повернутися до початкової величини. Цей вимір дасть хортингісту уявлення про здатність його організму до відновлення після навантаження, що також важливо під час основного тренування на хорті. У міру тренуваності час відновлення має скорочуватися.

Затримка повітря в легенях потрібна не тільки для фіксації дихання, але й для того, щоб виробити навичку стійкості грудної клітки і діафрагми у моменти невеликого розтягування, що, зокрема, сприятливо впливає на функціонування гортані і резонаторів,

а також усього мовного апарату та дихальної системи юного хортингіста в цілому.

Постановку правильного дихання умовно можна розділити на три етапи.

На першому етапі після розминки і вимірювання пульсу відбувається освоєння діафрагмального дихання. Навички такого дихання юний хортингіст вже отримав під час розминки, яка допомогла визначити прийнятне робоче навантаження.

Отже, виконується ходьба або легкий біг за системою: вдих – затримка дихання – видих протягом 10–15 хвилин. Мета такого тренування – домогтися автоматизму діафрагмального дихання. Ці вправи дозволять юному хортингісту збільшити рухливість діафрагми з 2–3 до 8–9 см, щоб забезпечити додатковий забір повітря. Таке дихання вкрай необхідне навіть і дорослій людині у стресових ситуаціях, при болях у серці, коли м'язи сильно напружуються, а діафрагма, піднімаючись вгору – ускладнює роботу серця.

Закінчивши 10–15-хвилинну пробіжку, відразу виміряйте пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», а по закінченні 3–5 хв – має прийти в норму. Якщо пульс вище, навантаження для хортингіста-початківця було надмірним, і наступного разу його потрібно знизити.

Освоївши діафрагмальне дихання (на це піде приблизно місяць щоденних занять), переходьте до другого етапу – освоєння і закріплення навичок змішаного діафрагмально-міжреберного дихання.

Робиться це так. Виробляємо на 4–6 (3–7) кроків вдих діафрагмою, а на наступні 4–6 (3–7) кроків – продовжуємо вдих, включаючи у процес дихання і міжреберні м'язи. Потім – затримка, як при діафрагмальному диханні, і видих на 6–8 (5–9) кроків. Тривалість заняття – 15–20 хв, природно, з 10 хвилинною розминкою, з якої починається кожне заняття. Освоєння цього типу дихання забере також близько місяця за умови щоденних тренувань.

Після того як діафрагмально-міжреберне дихання буде освоєне і закріплене до автоматизму, можна переходити до третього етапу тренувань – освоєння повного дихання.

При повному диханні в роботі спільно беруть участь діафрагма, нижні міжреберні м'язи і грудинно-міжреберні м'язи, що сприяє більш повному заповненню грудної порожнини повітрям і максимальному звільненню альвеолярного повітря від вуглекислого газу. Внаслідок цього в організмі юного хортингіста більш активно протікає обмін речовин, стабілізується робота серцево-судинної та нервової систем.

Заняття, як завжди, починається з розминки. Через 1–5 хв, коли пульс прийде до норми, переходимо до основної частини.

Вдих при такому типі дихання слід виконувати вдумливо і строго послідовно. Ритм наступний: вдих через ніс діафрагмою на (3–5), 2–4 кроки, на наступні 2–4 (3–5) кроків продовжується вдих із подальшим включенням міжреберних м'язів і, нарешті, у наступній серії на 2–4 (3–5) кроків – закінчуємо вдих, розгортаючи при цьому плечі і підключаючи тим самим верхню частину грудної клітки. Потім – затримка дихання на 2–4 (3–5) кроків і тривалий видих. Тривалість заняття 20–25 хв.

Пульс хортингіста по закінченні не повинен перевищувати його «контрольної зони». Через 5–6 хв, виконавши вправи на розслаблення (почергово струшуючи розслабленими руками і ногами), знову виміряйте пульс – він повинен повернутися до норми.

Освоївши повне глибоке дихання, юний хортингіст досягне того, що серце буде скорочуватися повільніше і ритмічніше, дихання поглибитися, а це позитивно відобразиться на спортивній підготовці.

Тренування дихання під час велосипедних прогулянок

Це заняття доступне всім. Систематичні велосипедні заняття на свіжому повітрі – відмінний засіб розігрівання організму. Під час велосипедної прогулянки, спілкуючись з природою, хортингіст скидає накопичену м'язову і нервову втому, залучаючи до активної діяльності всі органи і системи організму. Такі прогулянки не без підстави називають природною гімнастикою легенів. Можна без перебільшення сказати, що велосипедні прогулянки – універсальні літні та міжсезонні ліки багатоцільової дії, прийняті дози яких людина сама собі призначає залежно від самопочуття.

Під час велосипедних прогулянок необхідно вибрати темп їзди. Не менш важливо і правильно дихати під час їзди, оскільки саме від характеру дихання буде залежати ефективність відновлення сил і працездатність.

Основним проявом порушення ритму і глибини дихання при їзді на велосипеді є задишка, яка виникає у більшості випадків через поверхневе дихання. Проте, всього цього можна уникнути шляхом тренування дихальних м'язів.

В іншому випадку, якщо буквально сприйняти пораду – дихати глибше, то при русі на велосипеді, відбудеться наступне: через 2–3 хв організм хортингіста перенасититься свіжим повітрям, у крові виникне надлишок кисню і доведеться зупинитися, для того, щоб відпочити і відновити сили.

Як же правильно дихати при їзді на велосипеді? Тому, хто бажає тренувати м'язи видиху (астматикам), ритм рекомендуємо такий: на 2 оберти ніг – вдихнути через ніс, діафрагма при цьому опускається. Видих розтягнути на наступні 3–4 оберти ніг у залежності від ступеня тренуваності. Не забувайте витягнути губи для створення опору видихуваному повітряному струменю.

При порушенні діяльності серцево-судинної системи, дихання повинно бути інше – діафрагмально-міжреберне. Воно сприяє зміцненню серцевого м'яза. Рухаючись на велосипеді, вдих робиться через ніс на 1–2 оберти ніг за рахунок не тільки скорочення діафрагми і м'язів черевного преса, а й за рахунок активного залучення міжреберних м'язів. Видих має бути спокійним, через ніс і розтягнутим на 2–3 оберти ніг.

3.2.4. Ранкова гімнастика в режимі дня юного хортингіста

В сучасному суспільстві людина відчуває на собі цілий комплекс несприятливих факторів: емоційні напруги, інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці фактори дуже часто поєднуються з недостатньою фізичною активністю. Сукупна дія несприятливих факторів навколишнього середовища і малорухливого способу життя надає надзвичайно негативний вплив на організм, порушуючи його нормальне функціонування і сприяючи розвитку різних захворювань.

У подібних умовах для успішної спортивної діяльності в хортингу юному хортингісту дуже важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я організму. Успішний хортингіст – це, насамперед, здорова людина, повноцінний член суспільства, який відрізняється високим рівнем фізичної і розумової працездатності, хорошим самопочуттям, внутрішнім душевним комфортом.

Одним із заходів, що надають сприятливий вплив на здоров'я організму юного спортсмена, є ранкова гігієнічна гімнастика. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до стану активного неспання, виконання вправ ранкової гімнастики збільшує рівень загальної фізичної активності хортингістів. Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами.

Як і більшість впливів на організм, ранкова гімнастика корисна лише за умови її грамотного застосування, що враховує специфіку

функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини.

1. Значення ранкової гігієнічної гімнастики

Справа в тому, що під час сну кров в організмі людини циркулює повільніше, ніж під час неспання, биття серця стає повільніше і кров густіє. Нервова система, як і весь організм, теж відпочиває і, після пробудження в організмі хортингіста продовжує діяти гальмівний процес, знижена фізична і розумова працездатність, швидкість реакції, чутливість. Причому стан нормалізації організму може тривати досить довго, близько двох-трьох годин. Але, як це не сумно, багато з учнів не можуть собі дозволити лягти назад у ліжку і дати організму спокійно перейти до стану неспання. Доводиться напівсонними добиратися до школи чи роботи, всю дорогу намагатися сконцентруватися. «Підняти підняли, а розбудити забули», – жартують люди, дивлячись один на одного на початку дня.

Зате завдяки ранковій зарядці, яка може проходити всього 10–15 хв, відбувається повна нормалізація організму, сон йде. А при регулярних заняттях зарядкою, хоча б п'ять днів на тиждень, в організмі хортингіста підвищується загальний тонус, нормалізується обмін речовин, а значить, знижується і ризик ожиріння. Батьки будуть суттєво економити на ліках, якщо дитина буде щодня приділяти 15 хв ранковій зарядці. Завдяки їй, посилюються захисні процеси організму, зміцнюється імунітет спортсмена, застуди турбують набагато рідше. Долучатися до здорового способу життя, виконуючи вправи вранці корисно абсолютно всім, ваше власне здоров'я вам за це і подякує.

Перше, що повинен знати юний хортингіст, який тільки починає займатися ранковою зарядкою – це те, що в цей час ні в якому разі не можна проводити комплекс серйозних вправ. Після пробудження дитячий чи юнацький організм не пристосований до важких навантажень, та й головне завдання ранкової зарядки – це не накачування м'язів і підвищення спортивної форми. Це ми залишимо для тих занять, де під час тренування в залі хортингу спортсмени серйозно займаються спортом, тренуються за спеціальними програмами і отримують спортивне навантаження.

Завдання ранкової гімнастики – перемогти власну лінь, долучитися до фізкультури, привести організм до нормальної працездатності і отримати бадьорий енергетичний заряд на весь день. На думку професійних інструкторів з хортингу, готуватися до ранкової зарядки потрібно з вечора. Наприклад, лягаючи спати, спробуйте

уявити, яким хорошим буде ваше пробудження, як ви вчасно піднімаєтеся, відкриваєте штори, і у вікна почне світити яскраве сонечко. Ви включаєте улюблену музику, неквапливо вмиваєтеся, а потім виконуєте серію фізичних вправ. А потім з позитивним зарядом енергії і усмішкою відправляєтеся по своїх справах. Саме завдяки таким думкам, мозок, запрограмований на дію ще ввечері, підштовхне вас вранці до їх виконання.

2. Використання фізичних вправ ранкової гімнастики

Зарядка повинна проводитися в добре провітреній кімнаті, а якщо дозволяють умови – на свіжому повітрі. Виконувати фізичні вправи слід у легкому одязі, що не стискає рухів. Після зарядки рекомендуються водні процедури – вологе обтирання, обмивання, прийом душа, влітку – купання. При виконанні зарядки треба стежити за самопочуттям і правильним диханням під час її виконання. Дітям і юнакам з якими-небудь порушеннями стану здоров'я перш ніж розпочати заняття зарядкою слід порадитися з лікарем і проводити заняття під його контролем. Для регулювання навантаження під час занять зарядкою важливий самоконтроль – спостереження за фізичним станом (підрахунок пульсу, періодичне зважування).

Кожен організм характеризується комплексом специфічних, властивих тільки йому властивостей. На землі не існує двох однакових організмів, більше того, в одному багатоклітинному організмі немає двох однакових клітин – кожна клітина унікальна і відрізняється від інших. Тому, поряд із загальними принципами побудови комплексу ранкової гімнастики, при його розробці необхідно враховувати й індивідуальні особливості організму. При розробці комплексу ранкової гімнастики необхідно враховувати наступні найбільш важливі фактори:

- стан здоров'я організму;
- загальну фізичну підготовленість організму;
- індивідуальні біологічні ритми організму.

3. Комплекс вправ ранкової гімнастики юного хортингіста

Даний комплекс вправ максимально наближений до універсального.

1. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.
2. З вихідного положення ноги разом, руки опущені, підняти обидві руки, одночасно відводячи назад ногу, і повернутися у вихідне положення.

Потім те ж, відводячи назад іншу ногу.

3. Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі. Обертання голови в повільному темпі у праву і ліву сторону.

4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові обертання руками змінно вперед і назад.

5. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі; нахили вперед, назад, вліво, вправо. Подих рівномірний, темп середній.

6. Стоячи, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Нахилитися (видих), дістаючи руками носки ніг. Темп середній.

7. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Присідати на видиху, руки вперед, при підйомі – вдих. Темп середній.

8. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій, лівій і відразу двох ногах. Дихання довільне. Темп середній.

9. Вправа на дихання. Вдих. Руки підняти вгору, стати на носки, потягнутися. Видих. Опуститися на всю ступню, трохи нахилитися вперед, опустити і розслабити руки.

10. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.

4. Самоконтроль під час занять ранковою гімнастикою

При виконанні фізичних вправ необхідний самоконтроль. Навантаження треба давати з таким розрахунком, щоб кількість серцевих скорочень не перевищувала 110–120 уд/хв. Після закінчення зарядки пульс повинен становити 120–150 % від початкового рівня. Навантаження слід підвищувати поступово. Величина пульсу може дещо коливатися в кожній частині зарядки у залежності від індивідуальних особливостей організму юного хортингіста. Крім того, необхідно пам'ятати, що при виконанні ранкових фізичних вправ не повинно бути надмірного потовиділення, сильного почервоніння обличчя, частої задишки. Зарядка повинна викликати помірні фізіологічні зрушення.

Таким чином, при серйозному і вдумливому відношенні до організації та проведення ранкової фізичної зарядки можна домогтися значного підвищення її ефективності, а значить, і поліпшення фізичного стану, самопочуття і підвищення працездатності – одного з головних умов зростання навчально-тренувальних здібностей учня до специфіки хортингу, професійної майстерності.

Обов'язковими умовами, виконання яких абсолютно необхідне для отримання ефекту при використанні фізичних вправ, є систематичність і регулярність занять. Систематичність виражається в підборі окремих вправ і їх поєднанні, а регулярність – у щоденних заняттях.

Таким чином, щоденне виконання хортингістом комплексу ранкової гімнастики, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну та індивідуальних особливостей людини, дозволяє підготувати організм до майбутніх розумових, фізичних та емоційних навантажень, є гарним засобом збереження і зміцнення здоров'я, профілактики і в окремих випадках – лікування захворювань. Це забезпечує високу розумову і фізичну працездатність протягом дня.

Зарядка збільшує загальний рівень рухової активності учня, знижуючи несприятливі наслідки малорухомого способу життя. Грамотно складений комплекс ранкової зарядки не викликає у юного хортингіста негативних емоцій, одночасно підвищуючи настрій, самопочуття і активність дитини. Ранкова фізична зарядка необхідна кожній людині для поліпшення і підтримки нормального стану здоров'я. Особливо актуальна вона для міських жителів, а також для учнів школи, чия навчальна діяльність передбачає тривале перебування в одному положенні, так звана «сидяча робота». Хортингіст, який постійно з ранку виконує фізичні вправи комплексу зарядки, має набагато більше можливостей підвищити свої спортивні результати.

3.3. Оздоровче тренування хортингістів різних вікових груп

Кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою тощо. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивої попередньому віковому періоду. Ці переходи (так звані «переломні», або «критичні» періоди) визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму хортингіста до умов середовища.

Особливості рухової активності у різних вікових періодах

Становлення людини відбувалося в умовах високої рухової активності, яка була необхідною умовою її існування, біологічного і соціального прогресу. Найтонша спрацьованість усіх систем організму формувалася у процесі еволюції на тлі активної рухової

діяльності, і тому вижили лише ті популяції, в яких генетична стійкість до фізичних навантажень виявилася вищою. Тому людина значно краще пристосовується до важких фізичних навантажень, ніж до умов обмеженої рухливості. Повноцінне розгортання генетичної програми людини в часі визначається адекватним рівнем її рухової активності. Ця умова проявляє себе вже з моменту зачаття.

Рухова активність – біологічна потреба організму, від задоволення якої залежить здоров'я людини. Вона не однакова в різних вікових періодах, адже у кожного віку є свої індивідуальні особливості.

Організація оздоровчого тренування у різних сферах життя

У законодавчих документах України з питань фізичної культури містяться положення про необхідність покращення організації оздоровчої фізичної культури у сферах суспільства.

Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері

У навчально-виховній сфері фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти і науки України.

Принципи та форми організації фізичного виховання дошкільнят, учнів, студентів визначаються спеціальними положеннями, розробленими Міністерством освіти і науки України. На нього покладено: керівництво фізичним вихованням учнів та студентів, розвиток оздоровчої фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час; забезпечення навчальних закладів учителями фізичного виховання, викладачами, тренерами; організація підвищення кваліфікації, узагальнення та розповсюдження передового досвіду; участь разом із зацікавленими організаціями у проведенні студентських оздоровчих таборів, роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання; забезпечення занять з фізичного виховання та оздоровчого тренування спортивним інвентарем, обладнанням; забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи навчальними програмами, методичними посібниками; проведення спортивних змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів; контроль за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи.

Оздоровча фізкультурна робота в **дитячих дошкільних установах** організовується та проводиться за спеціально розробленими програмами вихователями або фахівцями з фізичного виховання. До основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних установах належать: охорона та зміцнення здоров'я; сприяння нормальному розвитку функцій організму; розвиток фізичних здібностей і рухових якостей; виховання позитивних моральних якостей; формування інтересу до систематичних фізкультурних занять. Засобами оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку виступають гігієнічні, побутові та природні фактори, фізичні вправи.

Загальне керівництво фізичним вихованням **учнів загальноосвітніх шкіл**, як було зазначено, здійснює Міністерство освіти і науки України. Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є: зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання у повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Положенням про фізичне виховання учнів у системі **професійно-технічної освіти** передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання: уроки фізичного виховання; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; спортивно-масова робота.

Фізичне виховання у **закладах вищої освіти** включає: навчальні заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки; факультативні заняття; фізичні вправи у режимі дня; тренувальні заняття в спортивних секціях та спортивних клубах вишів; масові фізкультурно-спортивні заходи.

Організація оздоровчих занять у виробничій сфері

Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження: **загальнооздоровчий**, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання; **спеціальний**, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці.

Виробнича фізична культура розв'язує такі завдання: зміцнення здоров'я; створення найбільш сприятливих умов для оволодіння

професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності; сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи; поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Виробнича фізична культура, як система, має такі самостійні напрями: виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів; післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня; профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії; професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Виробнича гімнастика включає чотири форми занять: ввідна гімнастика; фізкультпаузи; фізкультурні хвилинки; мікропаузи.

Ввідна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Фізкультпаузи, що вводяться у режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку. Мікропауза – у ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4–6 разів упродовж 20–30 с.

Відновлювальна гімнастика – комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7–10 хв і включає 6–8 вправ.

Заняття у відновлювальних центрах різного типу – комплексних або одно-функціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії.

Основним завданням занять виробничою фізичною культурою профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці.

Основними формами занять фізичними вправами профілактичної спрямованості є профільовані групи здоров'я, самостійні заняття, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств тощо. Кожна з названих форм має свої особливості.

Професійно-прикладна фізична підготовка – процес розвитку та підтримки на оптимальному рівні фізичних та психічних якостей, рухових здібностей та навиків, які необхідні при виконанні трудових операцій визначеного характеру, змісту та умов.

Основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки є: розвиток важливих для конкретної професії рухових якостей; виховання професійно важливих волевих та інших психічних якостей; формування та вдосконалення прикладних рухових здібностей та навиків, пов'язаних з особливостями умов праці; оволодіння фізкультурними знаннями про індивідуальне використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

У соціально-побутовій сфері передбачається здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності: за місцем проживання; у місцях масового відпочинку; в оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.

На сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання.

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які утворюються в мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Робота фізкультурно-спортивних клубів організовується згідно з «Положенням про фізкультурно-спортивний клуб за місцем проживання». Окрім фізкультурно-оздоровчих клубів, останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню.

Численні дослідження свідчать, що на сьогодні набуває популярності проведення вільного часу в місцях масового відпочинку. До таких місць належать: міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури тощо. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів: культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на воді, інших організацій.

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в оздоровчо-рекреаційних установах, до яких належать табори різних типів: оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок та зміцнення здоров'я відпочиваючих; спортивні – для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувального процесу; оздоровчо-спортивні – для відпочинку учнівської молоді в канікулярний період; праці та відпочинку, в яких поєднується суспільно корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді; оборонно-

спортивні – для підготовки молоді до військової служби у лавах Збройних Сил України; дитячі літні табори на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури та охорони здоров'я; туристичні бази й табори; заміські бази рибалок та мисливців.

За тривалістю та характером роботи табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні.

Форми організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері можна умовно поділити на оздоровчі, оздоровчо-тренувальні, змагальні.

Оздоровчі форми можуть бути груповими та індивідуальними – ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру.

Оздоровчо-тренувальні форми передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається.

Змагальні форми – це організація та проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями та сценаріями різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути також епізодично стихійними, тобто не запланованими заздалегідь.

Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться у соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту, групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та групи здоров'я.

Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності, реклама та проведення заходів

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи: переконання в необхідності оздоровчих занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення, пропагандистська діяльність розв'язує такі завдання: формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом; інформування населення

про раціональні форми й методи занять фізичними вправами; розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів; інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема: науковість та вірогідність усієї пропагандистської інформації, диференційованість і конкретність. Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є усна, друкована, наочна.

Усна форма пропаганди. Основними її засобами є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії.

Друкована форма пропаганди. В Україні видаються спеціалізовані часописи: «Хортинг», «Спортивна газета», «Україна туристична», «Команда» та журнали: «Старт», «Олімпійська арена», «Фізичне виховання в рідній школі», «Туристичні новини».

Наочна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-оздоровчій сфері, її засобами виступають стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми тощо.

Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм.

Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг

Сучасна фахова література визначає рекламу як скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту. Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, яка переслідує мету формування сприятливого образу (іміджу) клубу хортингу, осередку в максимальній кількості громадян, потенційних споживачів.

Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через серію визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження. Усі зазначені етапи повинна враховувати рекламна діяльність.

Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу.

Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується у засобах масової інформації.

Рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг можна здійснювати за допомогою особистих контактів співробітників клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном. Важливо вміти спілкуватися, мати відповідний зовнішній вигляд, а також залучати до проведення рекламної кампанії постійних споживачів послуг.

Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати таким принципам: безперервність впливу, оригінальність, наочність і правдивість інформації, врахування потреб та особливостей населення, доступність того, що рекламується. Правдивість реклами означає, що ознаки, якості та переваги, про які повідомляється у рекламі, існують реально.

Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, відеореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання оздоровчих послуг тощо.

«Прямою рекламою» називають поштові відправлення. Цей вид реклами ефективний своєю адресністю.

Газетна реклама вважається найбільш розповсюдженою. На жаль, газетна реклама не завжди дає змогу виділення саме «свого» споживача у зв'язку з відсутністю її спеціалізації.

Реклама на радіо, телебаченні та в мережі Інтернет, на відміну від попередньої, зберігає «вибіркові» можливості у зв'язку з тим, що може бути включена теоретично в кожну передачу. Окрім того, вона має масову аудиторію слухачів та глядачів. Ефективність реклами значною мірою залежить від часу її подання, а також вдалого поєднання з іншими передачами.

Під зовнішньою рекламою розуміють усі види реклами, які здійснюються за допомогою різних засобів, на вулиці, її різновиди: реклама на стінах будинків, на щитах повз шосе, надписи на бортах машин, фургонів, трамваїв, тролейбусів.

Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це змагальна та показова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні

перемоги в доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги снарядів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ.

Зміст фізкультурно-спортивних заходів залежить від мети та періоду тренувань. Якщо такі заходи проводяться на початку тренувальної діяльності, під час комплектування фізкультурно-оздоровчих груп, залучення нових членів клубів, їх мета – підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей випробувати свої сили в тих чи інших вправах. Її можна досягти, проводячи показові змагання за участю чоловіків, жінок, дітей різного віку.

Іншим видом фізкультурних заходів агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, бліцтурніри за участю всіх бажаючих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп.

У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості, їх мета – забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективність занять, вирішення виховних завдань.

Фізкультурно-спортивні заходи за умови масової участі населення виконують важливі соціальні завдання: пропаганда та реклама форм і видів оздоровчої фізичної культури, залучення різних верств населення до соціально корисного проведення дозвілля, сприяння процесу виховання національної свідомості, виконання державних тестів фізичної підготовленості населення та розрядних нормативів Єдиної спортивної кваліфікації України (ЄСКУ), покращення соціально-психологічного клімату в трудових, учнівських та студентських колективах, підвищення комунікабельності людей, сприяння їх об'єднанню під час сумісної підготовки та участі у змаганнях, формування оздоровчих і прикладних навиків та вмінь, встановлення особистих та колективних рекордів, пошук талановитих дітей, резерву хортингу вищих досягнень, обмін досвідом фізкультурно-оздоровчої роботи.

Заходи змагальної спрямованості в системі хортингу повинні проводитися за такими принципами: відповідність організації заходу його завданням, доступність за місцем та часом проведення для учасників та глядачів, можливість виконання видів програми всіма учасниками, безпека учасників, глядачів, суддів, видовищність, наочність, естетичність, святковість, виховний вплив.

Успіх організації та проведення змагальних заходів з хортингу залежить від чіткого та раціонального їх планування впродовж календарного року.

У плані фізкультурно-спортивних заходів змагальної спрямованості достатньо виділяти два розділи: комплексні фізкультурні заходи, змагання з хортингу.

Для організації заходу необхідно заздалегідь утворити оргкомітет. Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу, в якому доцільно передбачити такі питання: розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу, складання кошторису витрат, підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі, підготовка місць проведення змагань, підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призов, підготовка грамот, протоколів, виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо, організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту, організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи з хортингу, є Положення (Регламент). Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, судьями, учасниками.

У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності в хортингу доволі часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення.

Положення про змагання з хортингу складається з назви та восьми основних розділів: мета змагань; організатори змагань; час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло; учасники змагань; програма змагань; порядок визначення переможців; нагородження переможців; заявки та порядок репрезентації команд.

Існує декілька способів проведення заходів змагальної спрямованості. Вони запозичені зі спорту вищих досягнень, але мають певні особливості. Найбільш розповсюдженими є прямий, круговий, з вибуванням.

Прямий спосіб передбачає послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній арені без змін у складі суддівської бригади.

Круговий спосіб базується на принципі послідовності зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими. Часто застосовується при проведенні змагань з хортингу. Спосіб дає змогу виявити відносну підготовленість усіх учасників, однак робить змагання тривалими.

Спосіб із вибуванням будується за принципом вибування учасника (команди) зі змагань після однієї або декількох (залежно від умов змагань) поразок. Його називають інколи «олімпійським», або «кубковим», тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків з олімпійських видів спорту.

Послідовне сполучення в одному змаганні двох способів – кругового та з вибуванням – називається змішаним способом. Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший – на другому. Спосіб полегшує проведення змагань з хортингу зі значною кількістю учасників, дає змогу скоротити число зустрічей і терміни проведення змагань в цілому.

Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування

«Рухова активність» визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля й відпочинку.

Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття.

Термін «фізичний стан» є еквівалентом терміна «фізичне здоров'я», що впливає з визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя». Таким чином, можна розрізняти три види здоров'я: психічне, фізичне, соціальне.

Фізична рекреація в системі хортингу як один із компонентів фізичної культури являє собою процес використання фізичних вправ, ігор, а також природних сил середовища з метою активного відпочинку, розваги, отримання задоволення, насолоди від занять хортингом і фізичними вправами.

Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування

У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є такі точки зору: вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності; вибір фізичних вправ має здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступінь безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження; вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед

можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму.

Доведено, що найвищий оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ. Типові аеробні вправи: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання та ін. Ці вправи доступні людям будь-якого віку. Установлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі.

Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «доза» рухової активності. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

У спеціальній літературі хортингу описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності. Найбільш поширеним є метод врахування таких показників: тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня (год.); витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв., ккал/год., ккал/день); умовні бали. Тижневий обсяг рухової активності для хортингістів різних верств населення наводимо у таблиці 7.

Таблиця 7

Тижневий обсяг раціональної рухової активності хортингістів – представників різних верств населення

Верстви населення	Час, що витрачається на рухову активність (год.)
Дошкільнята	21–28
Школярі	14–21
Учні ПТУ, студенти ЗВО	10–14
Робітники і службовці	6–10

Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів рухової активності хортингістів є визначення енергетичних витрат.

Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря), побуту та іншими факторами.

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця та ін.

Пропонуємо п'ять зон навантаження в оздоровчому тренуванні хортингістів з урахуванням ПАНО – порогу анаеробного обміну. ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв – це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

1-а зона – вправи хортингу аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість, їх інтенсивність нижча ПАНО на 20 %.

2-а зона – навантаження досягається вправами переважно аеробної спрямованості, які також розвивають загальну витривалість, їх інтенсивність дещо нижча ПАНО або наближається до нього.

3-я зона – навантаження змішаного аеробно-анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості хортингістів, дорівнюють або перевищують ПАНО на 10–35 %.

4-а зона – фізичні вправи хортингу, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35–100 %. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси.

5-а зона – вправи хортингу, інтенсивність яких перевищує ПАНО у 2 рази. Використовуються у тренуванні професійних хортингістів та осіб з високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку.

В оздоровчому тренуванні визначаються та використовуються такі показники ЧСС: порогова – найнижча ЧСС, при якій можна досягти очікуваного тренувального ефекту; пікова – найвища ЧСС, яку можна допустити при проведенні оздоровчих тренувальних занять з хортингу.

Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд/хв у осіб до 30 років та 130 уд/хв у осіб, старше 60-ти років (табл. 8).

**Максимально допустима ЧСС осіб різного віку в заняттях
вправами хортингу оздоровчої спрямованості**

Вік (роки)	ЧСС за 1 хв.
до 30	162
30–39	160
40–49	150
50–59	140
60–69	130

Фахівці оздоровчого тренування з хортингу користуються формулами, за якими вираховується, відповідно до віку, максимально допустима ЧСС. Для хортингістів-початківців ЧСС повинна складати 180 мінус вік у роках. Для осіб зі стажем занять більше 3-х років ЧСС повинна дорівнювати різниці 170 та 0,5 віку в роках.

**Фізичний стан хортингістів
як основа програмування оздоровчого тренування**

Вибір засобів оздоровчого тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану хортингістів.

На підставі багатофакторного множинного кореляційного й регресивного аналізу в структурі фізичного стану виділено 6 провідних факторів: показники загальної фізичної працездатності (максимальна потужність роботи і МСК); показники серцево-судинної системи під час виконання максимального велоергометричного тесту; показники серцево-судинної системи у спокої; вік; показники загальної швидкісної та швидко-силової витривалості; показники респіраторної системи у спокої; антропометричні показники: маса тіла, зріст.

На підставі показників фізичної працездатності та МСК впродовж кожної декади життя дорослої людини (20–29, 30–39, 40–49, 50–59 і 60–69 років) встановлено п'ять рівнів фізичного стану (РФС): 1-й – низький; 2-й – нижче середнього; 3-й – середній; 4-й – вище середнього; 5-й – високий. Кожний рівень характеризується сукупністю клініко-функціональних ознак. Безпечний рівень фізичного здоров'я хортингістів, який гарантує відсутність захворювань, мають лише спортсмени з високим РФС. Як критичний оцінюється середній РФС.

При визначенні інтенсивності фізичного навантаження за показниками МСК необхідно враховувати окремі рекомендації фахівців Української федерації хортингу з оздоровчого тренування та лікарів.

Для визначення тренувального пульсового режиму, з урахуванням РФС, можна користуватися такою формулою:

для чоловіків – ЧСС трен. = $(190 + 5N) - (A + t)$,

для жінок – ЧСС трен. = $(195 + 5M) - (A + t)$,

де: N – порядковий номер РФС;

A – вік, кількість років;

t: – тривалість навантаження у хв.

Наведена формула може бути застосована для розрахунку тренувального режиму хортингістів, вік яких понад 20 років, але менше 60, а тривалість вправи знаходиться в межах 10–60 хв.

З урахуванням фізичної працездатності хортингістів різного РФС та енергетичної оцінки окремих фізичних вправ розроблено типові програми оздоровчого тренування для осіб різного віку, статі та РФС.

Фахівцями Української федерації хортингу розроблено понад 50 типових програм оздоровчого тренування з урахуванням п'яти РФС та п'яти декад життя дорослої людини. У розроблених програмах зазначено спрямованість занять хортингом, їх тривалість, інтенсивність навантаження за показниками ЧСС, кількість занять на тиждень.

3.3.1. Заняття з дітьми у ранньому дитинстві

У ранньому дитинстві слід систематично застосовувати масаж, гімнастичні вправи та ігри, привчаючи дитину до повсякденної фізичної активності, сформувати відчуття в неї задоволення і «м'язової радості» як основи майбутньої потреби рухової активності.

Розпочинати фізичне тренування дітей можна з 2-х тижнів («грудничкове плавання») або з 1,5–2-місячного віку (масаж, рефлексорні, пасивні, пасивно-активні фізичні вправи). Кожний масажний прийом не повинен тривати довше як 2 хв, а рефлексорні вправи повторюються не більше як 4 рази. Тривалість заняття – 8–12 хв.

Для новонародженого (вік до одного місяця) рухова активність є обов'язковою умовою нормального росту і розвитку. Однак проявлятися вона повинна в межах фізіологічного стресу, тобто як реакція на біологічні подразники. Для малюка такими подразниками є холод і голод. Боротьба за збереження температури реалізується через підвищення м'язового тону і збільшення кількості рухів. Рекомендується 3–4 рази на день обливати дитину прохолодною водою з-під крана, причому, це дає хороший результат і у фізіологічно зрілих, і незрілих дітей.

Сповивання дітей несприятливо позначається на багатьох сторонах їх зростання і розвитку. Так, порушується кровообіг у перетиснених

тканинах, в силу чого до поверхнево розташованих з них (шкіри, м'язів) ускладнюється приплив крові, і в них розвиваються застійні явища. Неможливість рухатися не дозволяє дитині боротися за свою температуру, і в цьому випадку батькам доводиться створювати умови температурного комфорту. Термостабільність дитини досягається батьками за рахунок високої зовнішньої температури і теплої білизни, але це призводить до детренування механізмів терморегуляції. Рецептори розслаблених м'язів не відтворюють імпульсації, яка є необхідною умовою дозрівання і вдосконалення ЦНС.

У дитини віку раннього дитинства основним засобом фізичного виховання залишається мимовільна рухова активність, але спостереження показують, що рухи у кожного з малюків досить одноманітні і в роботу залучаються не всі м'язові групи. Неправильно виконувані в цьому віці рухові акти, закріплюються у вигляді стереотипу, який може стати причиною розвитку функціональної асиметрії м'язів, деформацій опорно-рухового апарату і навіть порушень у розвитку діяльності вегетативних систем. Тому необхідно контролювати рухову активність дитини і допомагати їй, підбирати нові вправи, які відшкодовували б навантаження на м'язові групи, які слабо беруть участь у роботі.

Грудний вік (до одного року) життя людини характеризується дуже бурхливим розвитком абсолютно всіх її структурно-функціональних систем. У становленні функцій організму дитини першого року життя виключно важливе значення має рух. Активність дитини, будучи фактором надлишкового відновлення, після народження визначає процеси її росту і розвитку.

До 7–8-місячного віку програма заняття фізичними вправами значно розширюється за рахунок включення до неї активних вправ із застосуванням щойно опанованих рухів (повзання, рачкування, перевертання на спину, нахилання, перекидання іграшок тощо). Такі вправи треба виконувати короткими серіями по 5–7 хв. кілька разів на день у формі гри.

На 9–10 місяці доцільно збільшити обсяг навантаження в 1,5–2 рази за рахунок збільшення тривалості занять і включення нових вправ, які підготують опорно-руховий апарат дитини до набуття вміння ходити (різні види ходіння з підтримкою, вставання з допомогою дорослого тощо).

На 11–12 місяці, коли діти вже досить довго можуть стояти без опори і самостійно ходити, фізичне тренування малюка ускладнюється головним чином за рахунок включення в нього різних переміщень у вигляді ходіння з підтримкою, самостійної ходьби зі страхуванням, присідань, напівприсідань (пританцювання) тощо. Тривалість заняття можна збільшити до 14–15 хв.

Основний зміст фізичної активності дітей 2-го року життя становить ходьба, повзання, подолання перешкод, ігри з м'ячем, обручем, іграшками. Наприкінці цього періоду можна застосовувати (якщо до цього не застосовували як природне продовження «грудничкового плавання») плавання на крузі, різні ігри у воді тощо. Рух, що здійснюється за активної участі ЦНС, допомагає дитині підтримувати контакти із зовнішнім середовищем, стимулює розвиток мозку і збільшення її маси, а звідси – інформаційної ємності. Можна сказати, що рухи сприяють розумовому розвитку дитини. Тому необхідно створювати оптимальні умови для рухів дитини, тим більше що протягом перших 2–3 років життя самостійна рухова активність дитини поступово наростає.

Рух для дитини, як втім і для дорослої людини, є основним засобом підтримки температури тіла. Справа в тому, що м'язи людини до 80 % вироблюваної енергії трансформують аж ніяк не в рух, а в тепло, причому, чим менше координовані скорочення м'язів, а тим більше – м'язових елементів, тим більша частина енергії переходить у тепло. Ось чому у немовляти, в якого узгоджена робота м'язів дуже низька, м'язове теплоутворення є основною умовою забезпечення термостабільності.

Засобами фізичного виховання немовляти є його власні рухи (вроджені рефлексі і особливості м'язового тону), які реалізують генетично обумовлену рухову активність.

До кінця віку раннього дитинства (3 роки) у дитини встановлюється тонус ядер вегетативної нервової системи, що багато в чому обумовлює характер обміну речовин і навіть здоров'я людини в усі наступні вікові періоди її розвитку. В основі цієї обставини лежить співвідношення гормонів, яке складається під час стресу, що в свою чергу визначається співвідношенням між двома відділами вегетативної нервової системи – симпатичним і парасимпатичним.

Людина з переважанням симпатичної нервової системи, тобто симпатотоник, має більш високий рівень обміну речовин. Вона емоційніше і швидше реагує на обстановку, показує більш високі результати у швидкоісно-силовому виді спорту, яким є хортинг. Ваготоник, у якого відзначається переважання парасимпатичного відділу, відрізняється більш економічним плином обмінних процесів як у спокої, так і при навантаженнях. Він спокійніше реагує на ситуації, здатний протягом тривалого часу виконувати монотонну напружену роботу, тому показує високі результати у видах спорту, що вимагають наполегливості та витривалості.

З точки зору фізичного виховання малюка, важливо відзначити, що формування за три роки співвідношення тону центрів симпатичної і парасимпатичної нервової системи, багато в чому

визначається двома факторами: можливістю дитини в повній мірі реалізувати свою потребу в русі і станом її психіки. Якщо дитина не була обмежена в русі і розвивалася у сприятливій психологічній обстановці, то вона стає ваготоником. Якщо ж все було навпаки, то дитина стає симпатотоником.

У результаті адекватних м'язових навантажень у дитини наростає енергетичний потенціал організму і більш досконалою стає регуляція її фізіологічних функцій.

Найбільше приваблює дитину та інформація, яка пов'язана з рухом. Це обумовлено тим, що переважна частина структур мозку в тій чи іншій мірі відповідає за організацію і прояви цієї функції, а більше 80 % маси тіла припадає на руховий апарат, тобто сам рух для дитини є можливістю реалізації генетично обумовленої потреби мозку і тіла.

При медичному забезпеченні організованої рухової активності в період раннього дитинства (до 3 років) необхідно враховувати слабкість м'язово-зв'язкового апарату і кісткової системи. Це зумовлює необхідність суворого дозування фізичних навантажень. Однією з важливих особливостей дітей раннього віку є висока чутливість організму до впливів навколишнього середовища – як позитивних, так і негативних. Тому навіть незначні помилки у фізичному вихованні можуть сформувати комплекс негативного ставлення до занять фізичними вправами.

Для дітей віком першого дитинства (до 6–7 років) роль рухової активності залишається як і раніше високою. До цього віку закінчується формування головного мозку, а оскільки рухова активність багато в чому визначає цей процес, то роль фізичної культури для дітей віком першого дитинства стає особливо помітною. В даному віці у дитини закладається багато поведінкових установок, які зберігаються потім у всьому подальшому житті. Ось чому формування у неї прагнення до організованого цілеспрямованого руху, до фізичної культури слід вважати одним із пріоритетних завдань виховання. Базою для цього може бути та обставина, що діти у віці першого дитинства відрізняються високою руховою активністю, а їх фізична працездатність виявляється досить значною.

3.3.2. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами хортингу

Дошкільний вік (3–6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначається фізичний і руховий розвиток дитини. Швидкими темпами йде ріст скелета і м'язової маси. Особливості

психіки дітей цього віку зумовляють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного, переважно ігрового змісту. Недопустимі перевантаження організму, пов'язані з силовим напруженням і загальною втомою. У той же час слід зауважити, що розвиток вираженої втоми у дитини малоймовірний, бо вона не спроможна протидіяти наростанню цього відчуття і сама припиняє заняття.

У молодшому дошкільному віці (3–4 роки) необхідно створити всі умови для засвоєння дитиною багатьох видів найпростіших рухів, дій і загартовувальних процедур. У 5–6 років (старший дошкільний вік) дітям необхідно опановувати нові види фізичних вправ, підвищувати рівень фізичної спроможності, заохочувати їх до участі у колективних іграх і змаганнях з ровесниками.

Загартовування має стати звичним елементом режиму дня. Слід враховувати, що в дошкільному віці для вищої нервової діяльності дитини ще характерна нестійкість основних нервових процесів. Тому не слід розраховувати на міцне засвоєння нею складних рухів і дій. Однак слід приділяти особливу увагу опануванню новими видами рухів пальців рук і кисті, вдосконаленню спритності. Спритність розвивається при переміщеннях зі зміною напрямку ходьби та бігу, у вправах з предметами, особливо з м'ячем, гри з кубиками, пластиліном.

Заняття фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор.

Тривалість занять:

у 3-річному віці на початку періоду – 15–20 хв, на кінець його – 20–25 хв;

у 4-річному – 30–35 хв (3–4 рази на тиждень);

у 5-річному – до 40 хв.

Слід враховувати, що вік 2-го року життя є критичним для багатьох параметрів фізичного здоров'я дитини. У цей період відбувається ослаблення деяких ланок м'язової системи і суглобових зв'язок, що може призвести до порушення постави, плоскостопості, викривлення нижніх кінцівок, сплюснення грудної клітки чи її деформації, формування випуклого і відвислого живота. Все це утруднює акти дихання та оксигенації організму дитини. Добре організована фізична активність дітей, регулярні й правильно побудовані заняття фізичними вправами запобігають розвитку цих порушень.

На 6-му році життя на тлі різнобічного фізичного вдосконалення дедалі більшу увагу слід приділяти спеціальному розвитку окремих фізичних якостей і здібностей. Головне завдання в цей період –

закласти міцний фундамент для інтенсифікації фізичного виховання в наступні роки. Відмінність цього етапу від попереднього полягає у посиленні розвитку фізичних якостей – переважно витривалості та швидкості. Проте це не є самоціллю. Завдання таких занять насамперед полягає у підготовці організму дитини до керування рухами та їх енергетичного забезпечення, а також психіки до значного підвищення розумових і фізичних навантажень, які настануть у недалекому майбутньому у зв'язку з початком навчання в школі. Що ж до силових якостей, то йдеться лише про виховання здатності виявляти незначні за величиною напруження протягом досить тривалого часу і точно дозувати м'язові зусилля. Не слід пропонувати дитині вправи з обтяженнями, за винятком метань снаряда вагою 100–150 г.

Загальний фізичний потенціал 6-річної дитини зростає настільки, що до програми занять можна включати деякі вправи на витривалість: біг підтюпцем по 5–7 хв, тривалі прогулянки, ходіння на лижах, катання на велосипеді. Загальний час занять – 30–35 хв.

Заняття, присвячені оволодінню новими рухами, не повинні бути надто тривалими. Діти швидко стомлюються при виконанні вправ на спритність і координацію. В кожному занятті треба виконувати 6–10 вправ. Розподіляти вправи в окремому занятті найкраще так: спочатку виконуються вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім для тулуба. Вправи, пов'язані з бігом чи іграми, слід виконувати перед заключною частиною заняття.

Перед тим, як іти до школи, дитина повинна оволодіти певним рівнем розвитку рухових якостей і навичок, які є соматичною основою шкільної зрілості, оскільки вони базуються на певному фундаменті фізіологічних резервів функцій. Контрольні показники фізичної підготовленості (табл. 9), є, по суті справи, показниками «фізичної зрілості» для вступу дітей до школи. Діти, які виконують ці нормативи, легко адаптуються до умов школи.

Таблиця 9

**Контрольні показники фізичної підготовленості
хортингістів 6–7 років**

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатка
1. Стрибок у довжину з місця, см	100	90
2. Віджимання з упору на гімнастичному ослоні, кількість разів	10	8

3. Плавання довільне, без урахування часу, м	50	50
4. Біг на 1000 м, хв., с	5,20	5,40
5. Прискорений перехід пішки 5 км, хв	70	70
6. Лижний перехід 3 км, хв	60	60
7. Велопробіг 10 км, хв	60	60
8. Кидання тенісного м'яча, м	18	18

Основними засобами фізичного виховання дошкільнят слід вважати ранкову гігієнічну гімнастику, рухливі ігри, прогулянки і загартовування. Саме ці засоби повинні підготувати зростаючий організм до подальшого життя, а в першу чергу до шкільного.

3.3.3. Фізична активність і оздоровче тренування з хортингу для дітей молодшого шкільного віку

Перехід до молодшого шкільного життя (7–10 років) змінює весь спосіб життя дитини, в першу чергу це позначається на її руховій активності. Перебуваючи кілька годин у малорухомих умовах в школі, вона і вдома змушена чимало часу проводити за приготуванням уроків і ще кілька годин присвячує сидінню за комп'ютером. Разом з тим, генетично обумовлена потреба в русі все-таки проявляє себе.

Найбільше значення в структурі рухової активності мають організовані рухи, які плануються таким чином, щоб забезпечити розвиток різноманітних рухових умінь і навичок, рухових якостей, підвищити адаптаційні можливості організму молодшого школяра. При достатньому обсязі регламентованих форм рухів у режимі життя, дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку. Від дорослих у великій мірі залежить і нерегламентована ігрова діяльність. Перш за все це стосується створення необхідних умов для проведення з ініціативи самих дітей різних ігор.

Фізично слабким дітям вчитися важче. Це обумовлено їх більшою низькою не тільки фізичною, а й розумовою працездатністю, у зв'язку з чим у таких ослаблених дітей при виконанні навчальних завдань швидше настає стомлення. Їм в цілому доводиться сидіти для виконання цих завдань довше, що, в свою чергу, негативно позначається на їх загальному і фізичному здоров'ї. Молодший шкільний вік є періодом активного формування організму і виявляється найбільш уразливим для здоров'я людини: за 10

років навчання в школі хронічна захворюваність дітей зростає в 4–6 разів, а серед випускників середньої школи абсолютно здорових виявляється не більше 6–8 %.

Молодший шкільний вік (7–10 років) – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо його немає, то час для формування фізичної та функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу людини можна вважати втраченим. Одним із істотних моментів фізичного виховання дитини цього періоду життя є формування її особистого ставлення до фізичних тренувань і виховання активної життєвої позиції щодо свого здоров'я.

Фізична активність молодшого школяра у вигляді організованих занять у рамках шкільних уроків фізкультури, фізкультпаузи та рекреації мають доповнюватися позашкільними формами занять – щоденною ранковою фіззарядкою і двома-трьома тренувальними заняттями з хортингу на тиждень. Тут уперше з'являються можливості розвитку гіперкінетичних розладів та інших змін, спричинених нераціональними заняттями спортом. Проте ця небезпека набагато менша, ніж наслідки недостатньої рухової активності – гіпокінезії. Добова норма рухової активності в цьому віковому періоді становить 4–5 год на добу. При медичному забезпеченні фізичних тренувань слід враховувати деякі особливості стану функцій та опорно-рухового апарату молодших школярів.

Хребет у цьому віковому періоді має велику гнучкість. Йому властива нестійкість основних вигинів – грудного і поперекового. Грудний вигин остаточно формується до 7 років, а поперековий – до 12. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребцеві диски й слаборозвинута мускулатура спини сприяють деформації хребта. Неправильне сидіння за партою, перенесення вантажу в одній руці, наявність джерел хронічної інфекції, яка знижує загальний тонус, можуть викликати розвиток порушення постави, плоскостопість тощо. Ось чому створення гарного м'язового корсета – важливе завдання фізичного тренування. Дитячий організм має цілком сформовані фізіологічні механізми адаптації як до умов навколишнього середовища, так і до фізичних навантажень, незважаючи на те, що він реактивніший, порівняно з організмом дорослих.

Можливості анаеробного обміну (робота на швидкісну витривалість) у дітей, порівняно з дорослими, обмежені. Виконання рівної з дорослими роботи супроводжується у них більшим накопиченням молочної кислоти, тобто кисневий борг виникає швидше. А спроможність виконувати роботу в таких умовах у них значно менша, ніж у підлітків та юнаків. Унаслідок відносно слабкого серцевого м'яза, малого об'єму серця і ширшого просвіту

судин у порівнянні з розмірами серця у дітей молодшого шкільного віку артеріальний тиск підвищується значно менше, ніж у підлітків і дорослих.

Таким чином, для дітей молодшого шкільного віку характерні більша напруженість функції киснево-транспортної системи, обмеження її резерву при фізичних навантаженнях, менш економічне витрачання енергетичного потенціалу. У них також нижча спроможність виконувати фізичне навантаження в умовах кисневого боргу.

Застосування оптимальних за спрямованістю, потужністю та обсягом фізичних навантажень розширює функціональні резерви організму і сприяє економізації функцій у спокої та при дозованих навантаженнях. Контрольні показники фізичної підготовленості дітей 7–10 років зазначені у табл. 10. Виконання наведених нормативів дітьми цього віку свідчить про оптимальний фізичний розвиток і рівень їх соматичного здоров'я.

Таблиця 10

**Контрольні показники фізичної підготовленості
них хортингістів віком 7–10 років**

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатка
1. Біг 2000 м, хв	10	—
2. Біг 1000 м, хв	—	5,20
3. Піший перехід 10 км, год	2	2
4. Біг 60 м, с	10,8	11,1
5. Лижний перехід 5 км, хв	40	45
6. Велопробіг 20 км, хв	85	100
7. Віджимання з упору на підлозі, разів	8	5
8. Стрибок у довжину з місця, см	165	155
9. Кидання тенісного м'яча, м	25	12

**Особливості організації навчання здоровому способу
життя хортингістів молодшого шкільного віку**

Основні зусилля тренера з хортингу, працюючого з молодшими школярами, повинні бути зосереджені на вихованні у них розуміння важливості і необхідності турботи про свій організм. Пропонується наступна модель організації такої роботи (табл. 11).

Таблиця 11

**Мета, завдання, шляхи та форми реалізації формування цінностей здорового життя
хортингістів молодшого шкільного віку**

Вік	Мета	Завдання формування цінностей здорового життя	Шляхи реалізації	Форми реалізації
6–7	1. Формування уявлення про здоров'я, його значення, основи здорового способу життя.	1. Формування уявлення про залежність здоров'я і поведінки людини 2. Формування уявлення про форми поведінки, що сприяють збереженню здоров'я і руйнують здоров'я. 3. Освоєння навичок безпечної поведінки	1. Розвиток вміння оцінювати й описувати свій внутрішній стан	1. Гра 2. Інтегрування в різні форми дитячої творчості
8–9	1. Розвиток особистісної мотивації здорового способу життя. 2. Освоєння поведінкових схем, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я	1. Формування уявлення про ситуації, пов'язані з ризиком для здоров'я. 2. Формування прийомів і навичок безпечної поведінки	1. Розвиток навичок самоконтролю 2. Формування вміння прогнозувати наслідки своїх вчинків 3. Розвиток вміння оцінювати й описувати свій внутрішній стан	1. Рольові ігри. 2. Контекстне навчання (включення інформації про основи ЗСЖ у зміст базових навчальних курсів). 3. Інтегрування в різні форми дитячої творчості
10–11	1. Формування комплексного уявлення про здоров'я як найважливішої людської цінності і його складових. 2. Розширення уявлення про поведінкові схеми, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я	1. Розвиток уявлення про цінності здоров'я та його ролі в житті людини. 2. Розширення уявлення про фактори, що негативно впливають на здоров'я людини	1. Розвиток комунікативних навичок. 2. Розвиток вміння оцінювати вплив зовнішніх чинників з точки зору їх впливу на здоров'я 3. Формування стійкості до негативного впливу середовища	1. Тренінгові форми (ігри, вправи) 2. Контекстне навчання 3. Рольові ігри 4. Участь старших школярів у навчанні молодших 5. Інтеграція в різні дозвільні форми, популярні в дитячому середовищі

Рухова активність молодших школярів в режимі дня

Потреба в русі у дітей порівнянна з потребою в їжі. Однак потреба у поживних речовинах дітей розуміється і задовольняється, чого не скажеш про рухи. Для дитини початок шкільного віку є критичним періодом, коли граюча дитина перетворюється в сидячу дитину. Адаптація організму першокласників до умов школи відбувається порівняно повільно.

Щоденна рухова активність молодших школярів коливається від 6 до 48 тисяч кроків на добу, і в середньому складає 12–18 тисяч кроків. У період неспання здорові діти за хвилину роблять у середньому 14 (1 клас) і 22 (2 клас) рухів щохвилини, тобто 840 і 1320 рухів на годину.

Перший рух після прокидання – потягування є не що інше, як прояв потреби в рухах. Вона може і повинна задовольнятися через спеціальні рухи, що входять у комплекс ранкової зарядки. Встановлено, що за 10 хв ранкової гімнастики дитина може зробити 250–600 рухів. Тому батьки повинні використовувати цю потребу для вироблення у дитини звички здійснювати ранкову гімнастику з тим, щоб вона стала невід'ємною частиною режиму дня протягом всього наступного життя.

Здійснюючи ранковий туалет і перехід від дома до школи, школяр виконує 200–500 рухів, тому потрібно вміти підготувати організм до ходьби. Слід проводити і ввідну гімнастику до уроків в школі. Вона прискорює входження в роботу (впрацювання), підвищує фізичну підготовленість дітей, віддаляє час настання стомлення, що виникає при збереженні вимушеної пози за партою. Крім цього, до початку уроку, реалізована потреба в рухах забезпечить більш спокійну рухову поведінку дитини під час занять і необхідну на уроці увагу.

Кожна дитина потребує рухатися в усі періоди неспання. І тому збереження нерухомої пози протягом усього уроку знижує увагу дітей і знижує їх працездатність. Надаємо показники рухової активності хортингістів молодшого шкільного віку, які займаються хортингом (табл. 12).

Специфіка багатьох уроків не дозволяє істотно підвищити рухову активність безпосередньо під час заняття, тому керівництво має створити умови для організації рухливих ігор на перервах, бажано на свіжому повітрі, оскільки саме під час перерви дитина може задовольнити потребу в русі, яка накопичилася під час уроку.

**Показники рухової активності хортингістів
молодшого шкільного віку в режимі дня**

№ п/п	Вид і форми фізичного виховання	Клас	Тривалість (хв)	Середня кількість локомоторних рухів (кроків)	
				дівчата	хлопці
1	Ранкова зарядка	1	7–10	250–300	300–500
		2	7–10	400–500	500–750
		3	7–10	400–500	500–600
2	Гімнастика до уроків	1	5–7	150–200	200–300
		2	5–7	200–300	300–400
		3	7–10	200–300	250–400
3	Фізкультпаузи на уроках	1	2–3	100–120	100–150
		2	2–3	120–150	150–200
		3	2–3	120–150	150–200
4	Рухливі ігри на перервах	1	15–25	600–800	700–1000
		2	15–25	700–1000	800–1200
		3	15–25	700–1000	700–1100
		1	5–7	200–300	300–400
		2	5–7	300–500	500–600
		3	5–7	300–400	400–500
5	Прогулянка з рухли- вими іграми (після або до уроків)	1	60–90	2000–3000	3000–4500
		2	60–90	3000–4000	4000–5000
		3	60–90	3500–3500	3000–4000
6	Фізкультпаузи дома	1	10	250–300	300–400
		2	15	300–400	400–500
		3	20	400–600	500–600
7	Прогулянка з рухли- вими іграми перед сном	1	30–60	1200–2400	1600–3500
		2	45–60	2000–3000	2500–4500
		3	45–60	2500–3000	2000–4000

Рухова активність у певних межах сприяє ефективному навчанню в школі і розумовій працездатності школярів. Після динамічної паузи між уроками підвищується розумова працездатність. Більш високому рівню фізичної працездатності відповідають і більш високі показники розумової працездатності. Так, наприклад, у дітей 7–8 років виявляється виразний позитивний кореляційний взаємозв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. У той же час при надмірних фізичних навантаженнях розумова працездатність падає.

Надаючи неспецифічну дію, м'язова діяльність викликає підвищення тону кори головного мозку, створюючи таким чином сприятливі умови не тільки для функціонування вже наявних зв'язків, а й вироблення нових. Обмеження рухової діяльності у дітей веде до того, що у них недостатньо розвивається один з видів пам'яті – рухова. Втрата в рухах – це втрата у знаннях та уміннях.

3.3.4. Особливості організації навчання здоровому способу життя підлітків і юнаків середнього шкільного віку

При навчанні хортингу та здоровому способу життя потрібно враховувати вікові особливості школярів. Так, в підлітковому і юнацькому віці ще недостатньо сформована особистісна цінність здоров'я. Далеко не всі школярі усвідомлюють здоров'я як обов'язкову умову досягнення життєвого успіху, самореалізації, а також можуть прогнозувати вплив на здоров'я наслідків своєї поведінки.

У віці другого дитинства (до 10–12 років) дітям рекомендовані будь-які фізичні вправи. Виняток треба зробити лише для видів з тривалим статичним утриманням обтяжень (що негативно позначається на опорно-руховому апараті і зростанні тіла дитини в довжину) і видів з тривалим напруженням (через підвищення внутрішньогрудного і внутрішньочеревного тиску це несприятливо позначається на серцево-судинній системі школяра). Діти цього віку не люблять виконувати тривалі монотонні вправи, тому найкращим засобом фізичного виховання для них є ігри. Саме гра є чудовим засобом фізичного, естетичного, трудового, морального виховання, також вона стимулює пізнавальну активність дитини. Надавши будь-якому виду дитячої активності ігрової форми, можна підтримати і підвищити працездатність, інтерес, нахили і сприйнятливість дитини.

Середній шкільний вік (11–15 років) – період максимальних темпів зростання організму та окремих його частин, збільшення функціональних резервів. Відбувається гормональна перебудова, пов'язана зі статевим дозріванням. При підвищенні ролі другої сигнальної системи знижується навіюваність, а невірноваженість та емоційність зростають. Триває процес окостеніння скелета, причому відбувається воно нерівномірно у різних його частинах. Хребет, як і раніше, рухомий і піддатливий. Сила м'язів збільшується меншою мірою, ніж маса тіла, що за несприятливих умов може спричинити порушення постави чи деформацію хребта. В той же час надмірні м'язові навантаження здатні прискорити процес окостеніння й

уповільнити ріст трубчастих кісток у довжину. При дії дуже сильних або одноманітних подразників у підлітків розвивається поза межне гальмування, що змушує урізноманітнювати фізичні навантаження у процесі занять хортингом та фізичними вправами.

У підлітковому віці (11–14 років у дівчаток, 12–15 років у хлопчиків) відбуваються зміни у всьому функціонуванні організму через бурхливо поточні процеси статевого дозрівання. У цих умовах роль хортингу дуже значна.

Активізація функцій статевих залоз із початком статевого дозрівання веде, зокрема, до того, що зростання підлітка часом за кілька місяців може збільшитися на 15–20 см. Це створює цілий ряд проблем з діяльністю різних органів і систем. Перш за все, при зростанні маси серця у цей період збільшення довжини тіла веде до того, що артеріальні судини витягуються і просвіт їх у цей час не змінюється. Ось чому сильні скорочення ставшого потужнішим серця дають і більший викид крові в ці відносно вузькі судини, що досить часто провокує так звану юнацьку гіпертонію. Але якщо підліток займається хортингом, веде здоровий спосіб життя і має активний руховий режим, то йому не загрожують несприятливі наслідки такого порушення. І навпаки, якщо в цьому випадку дитину обмежити в регулярних заняттях хортингом, то до 35–40 років ця людина може стати гіпертоніком.

Інтенсивне зростання тіла в довжину обумовлює розтягнення м'язів – розгиначів спини, тому витончені м'язи не в змозі тримати спину рівно, і у підлітків часто виникають порушення постави. Щоб запобігти подібним порушенням необхідно тренувати м'язи спини, їх статичну витривалість, і вести постійний контроль за поставою.

При слабкості м'язів – розгиначів спини і неправильному сидінні підлітка за партою виникає ймовірність не тільки порушення постави. Коли відстань від його очей до робочої поверхні (столу, книги тощо) виявляється меншою 30–35 см, поступово виникає атонія тих м'язів і зв'язок очей, від яких залежить кривизна кришталика. Тепер вони не можуть забезпечити відповідне сплюснення останнього при зорі вдалину, і виникає короткозорість – міопія.

Тому дуже важливо в цьому віці вести активний спосіб життя, займатися хортингом, виконувати різні фізичні вправи, щоб попередити можливість тих несприятливих змін у фізичному стані, психіці і здоров'ї підлітка в цілому. Значимість занять хортингом зростає багаторазово, якщо вони супроводжуються усвідомленим ставленням до них підлітка. Він повинен не просто виконувати фізичні вправи – повинен думати, добре собі уявляти механізми дій цих вправ на організм. Тільки такий підхід може забезпечити підлітку стійке зацікавлене ставлення до хортингу, яке він пронесе через усе подальше життя.

Статеве дозрівання впливає на стан вегетативних функцій (зміни ритму серцевої діяльності та дихання, рівня артеріального тиску тощо).

Завдяки нормальному фізичному розвитку у підлітків збільшуються функціональні резерви киснево-транспортної системи (зростає ударний об'єм серця і хвилинний об'єм крові, киснева ємність крові, хвилинний об'єм дихання, абсолютні показники МСК), зростає економізація функцій у спокої (зменшення ЧСС і дихальних рухів тощо).

Дедалі збільшується різниця між функціональними і фізичними можливостями дівчаток і хлопчиків. Фізична активність підлітка реалізується насамперед в організованих формах – на уроках фізкультури, у процесі секційних занять хортингом, під час активного відпочинку в школі та за її межами. Значна частина підлітків тренується в спортивних секціях хортингу. Для тих, хто не охоплений організованими формами масової фізичної культури, щоденна фіззарядка і щотижневі дво-триразові самостійні тренування хортингом є обов'язковими. Тривалість одного заняття 70–90 хв. З метою оцінки процесу фізичного розвитку доцільно орієнтуватися на контрольні показники фізичної підготовленості хортингістів підліткового віку 14 років (табл. 13).

Таблиця 13

Контрольні показники фізичної підготовленості хортингістів підліткового віку (14 років)

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатка
1. Біг 2000 м, хв., с	9,20	10,30
2. Ходьба 10 км, год, хв	1,45	2,45
3. Віджимання від підлоги, разів	22	12
4. Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,6
5. Біг 60 м, с	9,6	9,9
6. Біг 100 м, с	15,0	16,2
7. Кидання гранати, м	25	16
8. Велопробіг 30 км, год, хв	1,30	1,40
9. Лижний перехід 5 км, хв	28	32

У школярів вже сформоване ставлення до тієї чи іншої проблеми, може нерідко розходитися з оцінками і поглядами педагога з хортингу. Для учнів велике значення має спілкування з однолітками, тому для

них більш значущим є думка товаришів, однокласників, а не вчителів і батьків. Школярі часто з недовірою ставляться до інформації, яку вони отримують від дорослих, вважаючи, що їх погляди застаріли, не відповідають дійсності, перебільшують небезпеку тощо.

З огляду на вікові особливості підлітків та юнаків педагогу з хортингу при навчанні здоровому способу життя можна рекомендувати наступне:

уникати нав'язування хортингістам готових оцінок і нормативів. Основну увагу слід приділяти створенню умов, що стимулюють активний обмін думками між підлітками, обговорення та аналізу різних позицій;

використовувати форми і методи, що забезпечують самим хортингістам роль ведучих, організаторів роботи. Наприклад, антинаркогенна інформація, представлена однолітками, буде мати більш дієвий ефект, ніж відомості, отримані від педагога;

основний акцент слід робити на найбільш значущих для хортингіста факторах. Наприклад, слід показати, що погіршення здоров'я може негативно відбитися на зовнішності підлітка та його спортивних досягненнях у хортингу, привести до обмежень при виборі професії, утрудненням у взаєминах з оточуючими тощо.

При навчанні хортингістів основам здорового способу життя рекомендується використовувати такі форми роботи, які носять переважно інтерактивний характер і ґрунтуються на самостійній, творчій діяльності самих учнів.

Проектна діяльність забезпечує хортингістам найбільш високий рівень самостійності, вони виступають в ролі розробників і виконавців проекту. Ця форма роботи дозволяє задовольнити одну з головних потреб цього віку – відчутти себе дорослим, проявити себе в соціально значущій діяльності. В результаті у школярів формуються універсальні корисні навички (вміння ставити завдання і виконувати намічене, раціонально розподіляти свою роботу, вміння співпрацювати з іншими тощо), а також вирішуються спеціальні виховні завдання (наприклад, формування негативного ставлення до наркотизації).

Дискусії сприяють формуванню особистої позиції хортингіста щодо тієї чи іншої проблеми, яка сприймається значущою, цікавою. Дискусія може бути організована у формі круглого столу, ток-шоу, брейн-рингу тощо. До участі в дискусії можуть залучатися батьки, а також представники різних професій – тренери, вчителі, медики, психологи, юристи тощо. Це зробить дискусію більш цікавою та змістовною. Різновіковий склад учасників допоможе дорослим і школярам почути один одного, зрозуміти позицію іншого.

Ігри. Традиційно прийнято розглядати гру як провідну форму діяльності в дошкільному та молодшому шкільному віці. Тим часом, гра продовжує зберігати своє значення і на наступних вікових етапах. Так, у середніх і старших школярів гра проявляє себе як форма реалізації мотивації досягнення і самовизначення в хортингу. Можна використовувати рольові, ситуаційні ігри, які ефективні для відпрацювання конкретних поведінкових схем.

Лекція – найпопулярніша серед дорослих і сама «нелюбима» серед учнів форма роботи. Однак під час обговорення ряду тем (наприклад, історія хортингу), така форма виявляється необхідною. Як можна збільшити коефіцієнт корисної дії?

При виборі теми виступу слід враховувати інтереси самої аудиторії. Надана інформація повинна бути об'єктивною та достовірною. Навіть з найкращих спонукань не слід спотворювати дані, намагаючись застерегти своїх слухачів. Адже такі художні перебільшення здатні викликати недовіру до лектора, сумніви в його компетентності.

Крім класичного варіанту лекції, можуть використовуватися такі форми, як лекція-дискусія і лекція зі зворотним зв'язком. Лекція – дискусія включає в себе не тільки повідомлення матеріалу, але і його обговорення. При проведенні лекції зі зворотним зв'язком лектор представляє проблемну інформацію, яка потім обговорюється хортингістами в малих групах. Завдання груп – не тільки висловити своє ставлення до почутого, а й представити свій варіант вирішення проблеми.

Таким чином, при навчанні хортингістів основам здорового способу життя необхідно враховувати психолого-педагогічні особливості формування особистого ставлення до свого здоров'я на різних етапах вікового розвитку дитини.

У школі повинні використовуватися спеціальні модульні освітні програми, спрямовані на формування у дітей і підлітків цінності здоров'я та здорового способу життя.

Відмінними рисами таких програм є:

1. Переважання інтерактивних методів організації виховання. Тобто, роль учнів не обмежується пасивним сприйняттям готової інформації. Хортингісти виявляються активними учасниками виховного процесу, що стимулює їх самостійність, творчу активність.

2. Практична значимість змісту програми. Оцінки, прийоми і навички повинні бути актуальними для конкретної вікової групи дітей, затребувані в їх повсякденному житті.

3. Модульність структури і змісту, що забезпечує варіативність при виборі варіантів реалізації (навчальна, позанавчальна діяльність

тощо), термінів реалізації (вибирає сам педагог з хортингу у залежності від особливостей дитячої аудиторії).

4. Забезпечення активної участі сім'ї в виховному процесі. Дорослі члени сім'ї повинні усвідомлювати важливість і значимість результатів, на досягнення яких спрямована програма, брати участь в її реалізації.

5. Організувати включення здоров'яформувальних компонентів в усі предмети загальноосвітнього циклу в рамках відведеної кількості годин базисним навчальним планом. Необхідно враховувати рекомендації, розроблені фахівцями Української федерації хортингу. Слід так організовувати цю роботу, щоб учні невтомлювались.

Втому часто плутають із втомою, вважаючи її легким ступенем стомлення. Однак втома – явище психічне – це переживання, що викликається втомою. Ступінь втоми і втомою може не збігатися. Це залежить від того, на якому емоційному тлі – позитивному чи негативному – проходить діяльність. Втомитися можна і від неробства. І навпаки – захоплена роботою людина не відчуває втоми навіть тоді, коли деякі фізіологічні зрушення свідчать про стан втоми.

Настання втоми під час занять хортингом можна контролювати за табл. 14.

Таблиця 14

Зовнішні ознаки втоми учнів під час занять хортингом

Об'єкти спостереження	Стомлення		
	Незначне	Значне	Дуже значне
Увага	Рідкісні відволікання	Розсіяна увага, часті відволікання	Послаблена увага, реакції на нові подразники (нові мовні вказівки) відсутні
Поза	Непостійна поза, потягування ніг і випрямлення тулуба	Часта зміна поз, повороти голови у різні боки, спирання, підтримка голови руками	Прагнення покласти голову на стіл, витягнутися, відхилившись на спинку стільця
Рух	Точні рухи	Невпевнені, уповільнені рухи	Метушливі рухи рук і пальців
Інтерес	Жвавий інтерес, задавання питань	Слабкий інтерес, відсутність питань	Повна відсутність інтересу, апатія

3.3.5. Умови збільшення функціональних резервів дітей старшого шкільного віку у процесі занять хортингом

У період старшого шкільного віку (16–17 років) практично завершується ріст загальних розмірів тіла у довжину і відзначається значна перевага процесів росту в поперечних розмірах. Підвищується міцність скелета, в тому числі хребта і грудної клітки. Помітнішими стають статеві відмінності у розмірах, пропорціях тіла, м'язовій масі, функціональних резервах і фізичній працездатності юнаків і дівчат. Завершується розвиток центральної нервової системи, хоча процес збудження дещо переважає над силою процесу гальмування.

Для підтримання достатнього рівня фізичного розвитку в юнацькому віці тренуватися хортингом слід не менш як 2–3 рази на тиждень по 1,5–2 год. Щоденна ранкова фіззарядка є обов'язковою. Орієнтир оптимальності розвитку – контрольні нормативи фізичної підготовленості (табл. 15).

Таблиця 15

Контрольні показники фізичної підготовленості юнаків та дівчат 15-17 років, які займаються хортингом

Показники	Нормативні значення показника	
	Юнаки	Дівчата
1. Біг 3000 м, хв, с	12,50	–
2. Біг 2000 м, хв, с	–	11,0
3. Ходьба 20 км, год, хв	3,45	4,00
4. Підтягування на перекладині, разів	8	–
5. Віджимання від підлоги в упорі лежачи, разів	30	10
6. Стрибок у довжину з місця, м	2,10	1,80
7. Біг 100 м, с	13,50	16,2
8. Кидання гранати, м	35	16
9. Велопробіг гонка 30 км, год, хв	80	90
10. Лижна гонка 10 км, хв, с	60	70

Обсяг засвоєння інформації, який щороку збільшувався, вимагає від учнів старших класів великого психічного напруження й фізичних зусиль. У зв'язку з цим успішне засвоєння навчальних дисциплін залежить не лише від бажання та здібностей хортингістів, а й від стану їхнього здоров'я й рівня фізичної працездатності.

Тому, як зазначається в Національній доктрині розвитку освіти в Україні, пріоритетним завданням є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку хортингу та фізичної культури, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Хортинг, виконуючи важливі функції, тісно пов'язаний з освітою, наукою, охороною здоров'я, культурою й тому віддзеркалює соціальне та економічне життя нашого суспільства. На важливе значення фізичної культури й спорту для учнів старших класів школи вказують прийняті державні документи: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державна програма розвитку фізичної культури і спорту, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. У документах зазначено, що фізична культура є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини.

Беручи до уваги невтішні дані стану здоров'я школярів старших класів та враховуючи вікові особливості дітей старшого шкільного віку, необхідно звернути увагу на:

- виховання в них інтересу і звички до занять хортингом;
- виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я;
- формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя;
- усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності та рухові уміння і навички;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей хортингістів.

Як свідчить аналіз літератури, основними шляхами підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у старшокласників на заняттях з хортингу та уроках фізичної культури є:

- застосування навчально-розважальних ігор;
- змагання, які сприятимуть активізації дітей з метою суперництва та самоствердження в колективі;
- використання нестандартних уроків;
- застосування функціональної музики (музичний супровід допомагає хортингістам більш активно, з емоційним піднесенням виконувати запропоновані завдання).

У дітей старшого шкільного віку рухова активність звичайно спонтанна, неорганізована, і як правило представляє собою періодичні короткі відрізки, що повторюються. Наприклад, за допомогою прямого спостереження було помічено, що рухова активність у юнаків та дівчат цього віку має переважно періодичний характер. Старший шкільний вік (16–17 років) – період завершення зростання організму та окремих частин, збільшення функціональних резервів, завершується гармонійна перебудова, пов'язана зі статевим дозріванням, центральна нервова система стає більш урівноваженою. Юнаки цього віку починають частіше відвідувати заняття з хортингу для збільшення м'язової маси, дівчата починають слідкувати за своєю фігурою.

Зростання кількості серцево-судинних розладів серед школярів – одна з характерних ознак сьогодення. Перш за все вони викликані інформаційним перенавантаженням, стресогенними ситуаціями та гіподинамією. Ведучим серед цих факторів є зниження рівня рухової активності.

У зв'язку з цим більшість школярів старшого шкільного віку не можуть виконувати фізичні навантаження на тренуваннях з хортингу, на уроках фізкультури, передбачені навчальною програмою.

Разом з тим, виражена гіподинамія викликає зниження адаптаційних можливостей серцево-судинної системи, дисфункцію вегетативних відділів нервової системи, внаслідок чого серцево-судинна система навіть у стані спокою функціонує не ефективно. Для оцінки стану та функціонування серцево-судинної системи пропонується чимало доступних методик та індексів, і основними є:

- індекс Робінсона;
- проба Мартіне-Кушелевського;
- Гарвардський степ-тест;
- індекс Кердо.

Згідно зі спільним Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи школярів та визначення придатності їх до занять з фізичного виховання рекомендована методика проведення функціональної проби Руф'є.

Проте слід зауважити, що ставлення до проби Руф'є, як критерію «здоров'я» неоднозначне, і в тренерів з хортингу, і в педагогів, і в медиків. Оцінюючи індекс Руф'є, потрібно враховувати методику проведення проби та вік школярів. Інтерпретація проби Руф'є має здійснюватись з урахуванням «вікової динаміки пульсу». При зменшенні віку значення індексу збільшується. Для хлопчиків вікова

корекція індексу пропонується більшою, ніж для дівчаток. У практиці хортингу індекс Руф'є визначається таким чином: у досліджуваного, який лежить впродовж 5 хв, підраховується пульс за 15 с (P1). Потім йому пропонується зробити 30 присідань за 45 с (присідаючи – руки вперед, встаючи – вниз). Після цього досліджуваний лягає і йому підраховується пульс за перші 15 с (P2) та останні 15 с (P3) першої хв після навантаження. Отриманні результати підставляються у формулу:

$$\text{Індекс Руф'є} = (4(P1+P2+P3) - 200):10$$

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п'яти градацій:

- менше 0,1 – високий рівень (атлетичне серце);
- 0,1–5,0 – дуже добрий рівень;
- 5,1–10,0 – добрий;
- 10,1–15,0 – серцева недостатність середнього ступеня;
- 15,1–20,0 – серцева недостатність високого ступеня.

Проблема збереження й зміцнення індивідуального здоров'я старшокласника досліджується сьогодні на всіх рівнях системи хортингу, охорони здоров'я, освіти, соціальних служб тощо. У роботах дослідників виявлені протиріччя, що лежать в основі проблеми. Вони умовно розділені на групи протиріч, пов'язані з рівнем фізичного, соціально-психологічного й духовного благополуччя старшокласника. Ці протиріччя відбивають, головним чином, зовнішню сторону його життєдіяльності і являють собою лише наслідок (форма прояву) більш глибоких внутрішніх, соціально-економічних, політичних і, як результат, особистісних процесів, які й становлять сутність проблеми розвитку сьогоденного суспільства, освіти й, зокрема, здоров'я учня. З позицій соціальної педагогіки проблема наразі, очевидно, обумовлена розривом (невідповідністю) між різко зрослими політичними, матеріальними, духовними можливостями (передумовами волі) і рівнем базової культури людей.

Однак, для старшокласника, які займаються хортингом, культура здоров'я є основною складовою базової культури, системи його індивідуального здоров'я й рівня особистісного розвитку. Українською федерацією хортингу зроблена спроба узагальнити результати соціально-педагогічних розробок з даної проблеми на основі системного підходу, подати процес збереження й зміцнення здоров'я старшокласника у вигляді відкритої системи, що самоорганізовується.

Система збереження й зміцнення індивідуального здоров'я старшокласника розглядається як єдине ціле культури здоров'я

і його способу життя. При такій постановці проблеми культура здоров'я визначається як керуюча (визначальна на даному етапі часу) частина, а спосіб життя – керована частина системи. Обидві частини системи перебувають також у взаємозв'язку і єдності із природно-соціокультурним середовищем. Середовище ж задає, формує й затверджує критерії оптимального керування й корекції системи (критерії ефективності її життєдіяльності).

Зміст культури здоров'я (стосовно до хортингу) має виражену освітню спрямованість і розглядається як одна з основних характеристик оптимізації навчально-виховної діяльності. Це актуалізується наступними умовами. Досягнення так званого «практичного здоров'я» як середньостатистичної норми (середнє між хворобою й здоров'ям) життєдіяльності організму хортингіста певного віку в конкретних на даний момент умовах існування не можна визнати задовільним. Дослідження останніх десятиліть переконують у тім, що нормою здоров'я людини варто було б вважати стан життєздатності і гомеостазу конкретної особистості у віці 20–30 років в оптимальних умовах існування. Такий стан короткочасний, але в цьому стані ймовірність хвороби і загибелі організму мінімальна. Пізніше гомеостаз організму людини, як правило, внаслідок старіння відхиляється від цієї норми. Старіння, у свою чергу, супроводжується виникненням хронічних захворювань, що знижують рівень життєдіяльності організму. Культура здоров'я старшокласника повинна свідомо орієнтувати його на «ідеальне» індивідуальне здоров'я, на такий спосіб життя і стан середовища, щоб зберегти його на досить тривалий час.

Зміст культури здоров'я у старшокласників у плані навчально-виховної діяльності засобами хортингу повинен базуватися і відстоювати пріоритетне значення творчої активності, гуманності й духовності учнів у подоланні хвороб і у формуванні їхньої системи здоров'я. При цьому визнається й приймається як керівництво можливість і доцільність самовдосконалення, самотворення, самоцілительства: людина здатна допомогти собі сама, формуючи й використовуючи навантаження, що тренують, гігієнічні вміння й навички, сприйняття позитивних сторін життя, співтворчість всіх людей у творенні здоров'я. Зміст культури здоров'я (в освітньому аспекті) припускає життя хортингіста в гармонії із середовищем, поєднання в собі воєдино ідеалів Істини, Добра і Краси, сполучення в собі дослідницького, просвітительського й художнього початків.

Сьогодні одним із провідних елементів змістовної частини культури здоров'я учнів старших класів школи є усвідомлене розуміння й прийняття як принципу умови достатності (як у медицині – не

нашкодь) і не тільки собі, але й оточуючим людям, природі. Рівень культури визначається тим, наскільки хортингіст усвідомлює це. Безкультур'я кожного і всіх разом – основна причина медичних і соціально-екологічних проблем, інтенсивного забруднення природного і соціокультурного середовища. Підкреслимо, що в Україні відсутня цілісна концепція системи збереження і зміцнення здоров'я кожного учня. Зміст культури здоров'я старшокласника, який займається хортингом, припускає прищеплювання, зокрема, практичних знань, умінь і навичок, що сприяють виробленню валеологічної і екологічної компетентності і, як наслідок, стереотипів поведінки й способу життя (керованої частини системи), що забезпечує належний рівень здоров'я протягом тривалого часу.

Таким чином, за своїм змістом культура здоров'я старшокласника, який займається хортингом – це складова базової культури (з однієї сторони), і результат розвитку як єдиного цілого, фізичної, біологічної, соціально-психологічної та духовної складової людини, й становлення особистості (з іншої сторони). Такий зміст у певній мірі визначає зміст і, як наслідок, спосіб життя людини, які проявляються в прийнятті (інтеріоризації) хортингістом суб'єктивних життєвих цінностей, специфічних потреб, мотивів, цілей, знань, умінь, навичок, здатностей, поведінки і діяльності, нормативів і принципів діяльності, значеннєвих пошуків тощо, які безпосередньо пов'язані зі способом життя, особистим здоров'ям і станом навколишнього середовища.

Структура культури здоров'я старшокласника, який займається хортингом, може бути подана її критеріями, параметрами і факторами, а також їхніми взаємозв'язками, як підсистем системи здоров'я. Найбільш загальним критерієм ефективності є успішність життєдіяльності, здатність до активної життєтворчості і суб'єктивна задоволеність життям. Конкретними і кількісно оцінюваними критеріями можуть бути, наприклад, динаміка життєвих цінностей: рівень комунікативності, соціальність, соціальна відповідальність, еколого-валеологічна компетентність, рівень соматичного здоров'я тощо.

Таким чином, хортинг сприяє укріпленню здоров'я учнів старших класів школи та позитивно впливає на їх руховий режим і активність.

3.3.6. Рухова активність в молодіжному віці

Юнацький вік (до 20 років у дівчат, до 21 року у юнаків) – це вік змушніння, коли наближаються до досить високих показників функціональні можливості організму, коли, в контексті розмови про здоров'я, людина повинна бути фізично підготовленою до вирішення

основних соціально-побутових завдань: високопродуктивно працювати, виконувати свій обов'язок щодо захисту Батьківщини (юнак, хоча відзначимо, що в 18 років він у повній мірі до вирішення цього завдання ще не готовий) і народжувати міцних здорових дітей (дівчина).

Фізичне виховання юнаків і дівчат тепер носить статеву диференціацію, яка обумовлена їх біологічними і соціальними відмінностями. Протягом життя цілого покоління різко зросла інтенсифікація розумової праці молоді на тлі зниження рівня рухової активності, що в свою чергу призвело до неузгодженості інтелектуальних і психофізичних потенцій людського організму.

Тенденція до погіршення здоров'я молоді, зниження рівня їх рухових компетенцій спостерігається майже скрізь. Однією з причин такого стану є те, що основна маса представників молодого покоління, студентів не займається фізичною культурою і спортом ніде, крім занять у вищих навчальних закладах, де навчаються, що явно недостатньо для виконання необхідної добової рухової активності. Необхідно збільшити рухову активність молоді за рахунок занять хортингом, щоб припинити процес розвитку гіподинамії й усунути багато причин хвороб. При цьому необхідно створити умови для задоволення біологічної потреби учнівської та студентської молоді в руховій активності, для досягнення високого рівня фізичної підготовки, а також формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя.

Використання традиційних підходів до організації занять з фізичного виховання в даний час не має належного впливу на прагнення молоді до фізичної активності, занять хортингом і постійного самовдосконалення. Масова комп'ютеризація навчального закладу формує доцільність роботи в цьому напрямі, для чого необхідні: глибокі і різнобічні дослідження навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням цілеспрямованості та ефективності впровадження інформаційних технологій; детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу навчання фізичного виховання. В сьогоdnішніх умовах тенденції розвитку освіти припускають перехід управління процесом навчання на новий технологічний рівень, що передбачає використання інформаційних технологій, та є неодмінною умовою підвищення якості освіти.

Таким чином, актуальною проблемою сьогодні є оптимізація формування рухових компетенцій молодого контингенту з використанням різних форм та методів організації навчального процесу з фізичного виховання. Рухові компетенції повинні бути валеологічно зорієнтованими, тобто такими, які дотримуються

оздоровчого принципу в організації та проведенні занять з хортингу та фізичної культури. Основні завдання формування рухових компетенцій молоді в даному контексті полягають у тому, щоб:

надати молодим хортингістам знання і сформувати мотивації дотримання здорового способу життя;

сформувати стійку звичку до щоденних занять фізичними вправами, використовуючи різні раціональні форми;

проводити систематичні фізичні тренування з хортингу оздоровчої або спортивної спрямованості;

інформувати молодь про головні цінності хортингу;

здійснювати діагностику і корекцію формування рухових компетенцій молоді в процесі занять хортингом у закладі вищої освіти.

Таким чином, у результаті наведеної інформації можна зробити висновки:

1. Рухова компетенція молоді полягає в сформованості у хортингістів теоретичних знань та практичних умінь, спрямованих на гармонізацію фізичної і розумової діяльності, що дозволяє в сукупності цілеспрямовано і інтегративно формувати у молоді здоровий спосіб життя як базової складової безпеки здоров'я і продуктивного навчання у закладах вищої освіти.

2. Підвищення мотивації хортингістів до формування рухових компетенцій багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з хортингу, фізичного виховання, а також використання популярних видів рухової активності та інформаційних технологій.

Українська федерація хортингу проводить роботу щодо забезпечення рухової активності молоді, залучення молодих людей до занять хортингом та ведення здорового способу життя.

3.3.7. Оздоровчі заняття хортингом і старіння

Межі середнього віку в різних країнах помітно відрізняються, причому за рахунок верхніх меж, що зумовлено прийнятим у кожній країні віковим кордоном виходу на пенсію. Виходячи з цього в нашій країні у жінки похилого віку вважається вік з 55, а у чоловіків – з 60 років до 75 років. Надалі ж статевих відмінностей у віковій класифікації не відзначається, і вік людини до 90 років прийнято називати старечим, а людей, які переступили цю межу, називають довгожителами.

З моменту припинення діяльності статевих залоз в організмі нарастають ентропійних процеси. В анатомо-фізіологічному

відношенні вони супроводжуються зниженням функціональних показників, зменшенням маси тіла, все більшим переважанням гальмування в ЦНС, змінами в опорно-руховому апараті, прогресуванням хронічних захворювань тощо. Зміни, що відбуваються з віком, однак, не є ознакою простого в'янення організму, а відображають якісно інший його стан, коли формуються нові адаптаційні механізми, які охороняють життєво важливі системи та органи від глибоких змін.

Тому не можна говорити про залежність виникнення тих чи інших видів патології від віку. Їх виникнення обумовлене, з одного боку, індивідуальними генетичними особливостями людини, з іншого – її способом життя в попередні вікові періоди, і з третього – тим способом життя, якого вона дотримується з моменту виходу на пенсію. Люди похилого та старечого віку, які ведуть активний спосіб життя, зберігають вищий рівень здоров'я і життєздатність набагато довше, ніж ті, хто цього не робить.

Старіння – процес складної перебудови і пристосування організму, що включає як елементи інволюції, так і елементи активної адаптації та компенсації. Вікові зміни протягом життя людини йдуть безперервно у всіх системах організму, в її адаптації до умов середовища. Людина поступово старіє. Старіння – поступовий процес, що відрізняється за часом і глибиною змін у залежності від віку, стану здоров'я, індивідуальних генетичних особливостей, умов праці та способу життя, фізичної підготовленості, характеру. Старість – це період життя. Починається старіння порівняно рано і часто довго протікає непомітно. Уже з 25–30 років в організмі повільно починаються зміни, років з 50 вони вже виявляються більш чітко.

Вікові градації для старших вікових груп: зрілий 36–55 років для жінок, і 36–60 років – для чоловіків, літній – відповідно 56–74 і 61–74, старечий (для обох статей) – 75–89, і довгожителі – 90 років і старше.

Розрізняють природне (фізіологічне) і передчасне (патологічне) старіння. Природне старіння є результатом закономірного вікового розгортання індивідуальної генетичної програми. При передчасному ж старінні в силу різних патологічних (тобто не пов'язаних безпосередньо з віком) відхилень відбувається часткове або загальне прискорення вікових змін в організмі.

Бачимо в старості скорочення діапазону і обсягу рухів і пов'язаної з ним інтенсивності м'язової діяльності саме по собі на пізніх етапах онтогенезу може з'явитися однією з ланок у ланцюзі факторів, що сприяють передчасному старінню організму. Обмеження рухової активності, зниження інтенсивності м'язової діяльності дуже швидко викликає в старіючому організмі серйозну дезінтеграцію багатьох його функцій.

Старіючий організм можна охарактеризувати, як організм з потенційно обмеженими резервами, як організм, хоча і володіючий певним запасом регулюючих і компенсаторних пристосувань, проте явно недосконалих у порівнянні з молодим організмом. Саме це обмеження функціональних можливостей, відоме недосконалістю адаптаційних реакцій старечого організму і робить життєво важливим і необхідним для нього постійні впливи, що тренують його регуляторні та пристосувальні пристрої.

Помірні заняття оздоровчим хортингом, активним руховим режимом розширюють функціональні можливості не тільки серцево-судинної системи у людей старшого віку. При цьому підвищується рівень діяльності апарата зовнішнього дихання, про що свідчить скорочення часу настання рівномірності вентиляції легень, зменшення ознак прихованої дихальної недостатності тощо.

М'язова діяльність є потужним стимулюючим, регулюючим чинником, що впливає на функції і обмінні процеси організму старіючої людини. Вимкнення або ослаблення м'язової активності значно швидше, ніж у молодій людини, призводить до детренованості регуляторних механізмів, до дезінтеграції ряду функцій і обмінних процесів.

Активний руховий режим, у зміст якого входять групові заняття хортингом, фізичними вправами, є головним вирішальним фактором збереження здоров'я, працездатності і довголіття.

Підводячи підсумок, необхідно відзначити, що повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, який впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини як в професійній, так і в побутовій, дозвільній та інших сторонах її життя. У житті людини рухова активність повинна займати те місце, яке узгоджується з умовами її професійної, побутової та інших сторін життєдіяльності. Заняття хортингом можна проводити в залежності від умов роботи і типологічних особливостей людини і вранці, і вдень, і ввечері і під постійним лікарсько-педагогічним контролем, з урахуванням поточного стану організму.

Рухова активність, регулярні заняття хортингом, фізичною культурою – обов'язкова умова здорового способу життя.

У сучасному суспільстві, де важка фізична праця була витіснена машинами і автоматами, людину підстерігає небезпека – гіпокінезія (вимушене зменшення обсягу довільних рухів унаслідок характеру трудової діяльності; мала рухливість, недостатня рухова активність людини). Саме йому приписується в значній мірі переважна роль у поширенні так званих хвороб цивілізації. У цих умовах особливо

високу ефективність у підтримці та зміцненні здоров'я людини відіграє хортинг.

Достатня рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. Фізичні вправи сприяють хорошій роботі органів травлення, допомагаючи перетравлюванню і засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки і нирок, грають величезну роль у розвитку організму та підтриманні здоров'я.

Таким чином, рух є природною потребою організму людини. Саме рухи активізують компенсаторно-приспосувальні механізми, розширюють функціональні можливості організму, покращують самопочуття людини, є важливим фактором профілактики багатьох захворювань людини. Повноцінне розгортання генетичної програми людини в часі визначається адекватним рівнем її рухової активності. Обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя. Рухова активність сприяє гармонійному розвитку хортингіста абиякого віку: впливає на фізичний і розумовий розвиток, зміцнює здоров'я, впливає на інтелектуальний стан, забезпечує високу працездатність в наступні періоди життя та у період старіння людини.

3.4. Хортинг на уроці фізичної культури в школі

Хортинг – це життя, а життя – це боротьба. Протягом усього життя людина включається в боротьбу за досягнення поставлених цілей. Таким чином, хортинг, з будь-якої точки зору, це шлях до подолання найважчих періодів життя. А як вид спорту, хортинг дозволяє і навчає вмінню захистити себе, своїх близьких, Батьківщину, загартовує не тільки фізично, а й морально. У середніх школах із 2009 року по теперішній час працюють секції хортингу. За більш ніж 10-річний період роботи Української федерації хортингу були підготовлені, а також стали в майбутньому більше 400 Майстрів спорту України з хортингу, більше 2000 школярів в Україні присвоєно звання «Кандидат у майстри спорту» і 1-го дорослого розряду з хортингу.

Серед досягнень є чемпіони і призери молодіжних та юнацьких чемпіонатів Світу та Європи, переможці та призери чемпіонатів України, чемпіони та призери Київської області, м. Києва, інших областей України, а також призери різних міжнародних та всеукраїнських турнірів. Скільки учнів шкіл займалося за цей період в секціях, ніхто не рахував. За цей час секціями керували місцеві фахівці, вихованці гуртків та секцій, що самі вирости в них. Дуже

велика кількість юнаків, закінчивши займатися в секціях хортингу, служили в елітних військах України – повітряно-десантних військах, підрозділах спецпризначення та морській піхоті, Національній Гвардії України, інших підрозділах Збройних Сил України та Національній поліції України.

У зв'язку з цим у шкільну програму була включена новація, а саме: починаючи з 1 класу, були введені навчальні години з хортингу. «Хортинг» – це назва загального розділу, в нього були включені імітаційні вправи, прийоми з ударами та кидками. Велике значення у формуванні свідомого ставлення до хортингу має слово тренера. Розмовляючи з хлопцями і дівчатами, тренери намагаються дати повне уявлення, навіщо хортинг потрібний, що він розвиває, що виховує.

У деяких школах вже навіть з'явилися спеціалізовані зали хортингу. Спеціальний зал хортингу при школі дозволяє учням проводити заняття за програмою, яка включає в себе спеціальні вправи хортингістів: вміння правильно падати, опановувати акробатичними елементами, а також кидками і прийомами в положенні «стоячи» і «лежачи» і вміння застосовувати їх на хорті під час змагань та в екстремальних ситуаціях.

Тренери – керівники секцій і гуртків намагаються підбирати вправи для занять з дітьми різних вікових груп так, щоб інтерес до даного виду спорту не згасав, а навпаки тільки зростав. Наприклад, у 1–4-х класах наголос робиться на ігри, в яких є елементи хортингу: «регбі на колінах», «квачі-догонялки з перевертами», «слон», та інші ігри, – які розвивають ще й силу, витривалість, гнучкість, швидкість мислення, волю, цілеспрямованість до перемоги. У 10–11-х класах більше уваги приділяється розвитку сили, спритності, постійно збільшуючи навантаження до максимальних можливостей учнів.

При залі хортингу в школі можуть бути обладнані кімнати, де встановлені різні тренажери, серед яких є такі, що хлопці виготовляють самі, під керівництвом вчителя фізичної культури і тренера. Заняття з хортингу на уроках дозволяє дати чітке уявлення хлопцям і дівчатам, яким видом спорту їм належить займатися. Чи підійде їм хортинг? Навіть ті з них, які, не зробивши цього вибору, не займаються цим видом спорту, мають можливість на уроках фізкультури пізнавати й удосконалювати навички хортингу протягом усього навчання в школі.

Стало традицією проводити відкриту першість району з хортингу серед юнаків та дівчат, хлопчиків і дівчаток у спортивному залі звичайної середньої школи. Кожний тренер сподівається, що заняття хортингом не пройшли безслідно для вихованців. Доказом тому є і те, що тільки за останні роки багато юнаків та дівчат поступили вчитися до закладів вищої освіти на факультети фізичного виховання

і спорту, що є переконливим доказом правильно обраного шляху. Ця інновація – спортивний хортинг, дозволяє підтримувати традиції школи, певного району, ростити майбутніх захисників Батьківщини, сильних фізично і морально, впевнених у своїх силах, готових у будь-яких життєвих ситуаціях постояти за себе і свою Вітчизну. Адже хортинг – це життя, а життя – це боротьба.

Стратегія розвитку хортингу як національного виду спорту України на період до 2025 року вказує на необхідність модернізації фізичного та морального виховання, психологічного загартування школярів засобами хортингу і розвитку його як спорту та виховної системи в освітніх установах, створення умов та стимулів для розширення мережі гуртків, секцій, дитячо-юнацьких спортивних клубів з хортингу, що функціонують на базі освітніх установ. У цьому зв'язку, одним із напрямів досліджень у галузі фізичного виховання школярів є пошук і обґрунтування технологій і методик хортингу, заснованих на спортивно-орієнтованих формах організації фізичного виховання, розширенні інтеграції засобів спортивної та фізичної культур в цілісному процесі освіти та розвитку дитини, питаннями яких займаються відомі вчені нашої країни Т. Є. Федорченко, С. І. Присяжнюк, З. М. Діхтяренко, М. В. Тимчик, Г. А. Коломоєць.

Також існують науково-методичні розробки та рекомендації щодо включення елементів хортингу в якості третього уроку фізичної культури. У підлітковому віці особливо актуальною є проблема самоствердження, самопредставлення в певних соціальних групах. Іноді це самоствердження приймає потворні форми. Підліткова злочинність і наркоманія – тільки частина цієї проблеми. Внутрішня потреба виділитися, привернути до себе увагу, зайняти свою соціальну нішу буває сильніше моральних норм і закону. Тим більше, що в цьому віці дуже складно бачити перспективу, наслідки актуальних особистих дій. До того ж становлення психіки пов'язане з високою емоційністю, частою зміною і крайнощами настроїв. Філософія хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Відбувається внутрішній гарт характеру, тому людина, яка займається хортингом, навряд чи коли-небудь буде приймати наркотики або стане злочинцем.

Хортинг є включеним у шкільну програму, оскільки діючі в Україні закони дають право кожному активно захищатися від злочинних посягань. Тому кожному вкрай необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб при необхідності захистити себе і своїх близьких, а так само тих, кому ця допомога

може знадобитися. Хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учать битися зі своїми недоліками, своїми внутрішніми страхами. А перемагаючи їх – дитина звільняє в собі внутрішню силу. Ця сила змитає сумніви і комплекси, і змушує цінувати людські моральні якості в інших, і в собі у першу чергу.

3.4.1. Методика навчання елементам хортингу на уроках фізичної культури

1. Методика навчання елементам хортингу молодших школярів на уроках фізичної культури

Заняття з вивчення прийомів хортингу складаються з навчання і тренування. Навчання полягає у цілеспрямованій і послідовній передачі викладачем і засвоєнні учнями знань, умінь і навичок, необхідних для технічно правильного виконання прийомів бойового і спортивного розділів хортингу. Тренування полягає в систематичному, багаторазовому повторенні розучених прийомів із поступовим ускладненням умов їх виконання і наростанням фізичного навантаження. Процеси навчання і тренування на уроці нерозривно пов'язані між собою і складають єдиний комплекс технічної, фізичної та морально-вольової підготовки хортингістів.

При навчанні та тренуванні викладач повинен домагатися від учнів свідомого засвоєння навчального матеріалу і розуміння ними сутності і значення прийомів хортингу для практичної діяльності. Осмислене сприйняття програмного матеріалу підвищує ефективність занять, сприяє міцності засвоєння знань, навичок і вмінь.

Особистий інтерес учнів до занять, свідоме ставлення до них підвищують активність юних хортингістів. Активність на заняттях досягається цікавим проведенням уроку з використанням різноманітних засобів і методів, оцінкою і заохоченням учнів, наданням їм часу для самостійного виконання прийомів.

Завдання:

- зміцнення здоров'я, фізичний та моральний розвиток дітей;
- прищеплення інтересу і звички до регулярних занять хортингом, надання можливості прилучення до світу великого спорту;
- соціальна адаптація учнів, вирішення проблем «важких дітей»;
- сприяння патріотичному вихованню підростаючого покоління.

У програмі початкової підготовки пропонуються основи підготовки зі спортивного розділу хортингу, в доступних для вивчення і тренування вправах, що включають в себе:

вправи для розвитку і вдосконалення простих рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, естафети та рухливі ігри);

вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;

вправи для формування спеціальних рухових навичок (найпростіші елементи акробатики та спортивної гімнастики, вправи у безпечному падінні (самостраховці);

вивчення базової техніки (стійки і пересування, дистанції і основні захвати, виведення з рівноваги);

розучування 8–12 основних прийомів спортивного хортингу в стійці (кидків і їх найпростіших комбінацій) і в партері (перевертання, утримання, больові та задушливі прийоми і їх комбінації).

З метою кращого засвоєння досліджуваного матеріалу викладач повинен пропонувати юним хортингістам доступні прийоми (вправи), які відповідають їх технічній підготовці та рівню фізичного розвитку. При навчанні хортингу необхідно дотримуватися послідовності у переході від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Навчання на заняттях з хортингу здійснюється в такій послідовності:

ознайомлення з прийомом;

розучування прийому;

тренування у виконанні прийому.

При проведенні занять із вивчення та тренуванні прийомів хортингу слід дотримуватися заходів щодо попередження травматизму.

До таких заходів належать:

висока організованість і дисципліна на заняттях;

хороша підготовка (розминка) учнів до основної частини уроку;

самостраховка – вміння падати на бік, спину, вперед на руки, збереження рівноваги, напруження м'язів, миттєва сигналізація у разі больового відчуття голосом «е-е» або хлопком долоні по партнеру або хорту;

страховка – плавне проведення прийомів, миттєве звільнення захвату за сигналом партнера, підтримання падаючого за тіло або одяг, відпускання руки партнера для самостраховки, уникнення падінь на партнера;

заборона масово займатися на одному хорті розучуванням кидків і прийомів лежачи в партері одночасно;

виконання кидків в одну сторону або від центру хорта до його країв;

суворе дотримання санітарно-гігієнічних умов місць занять;
не допускати до занять осіб, які мають: шкірні захворювання, брудну форму, довгі нігті, гачки, пряжки на одязі, годинник на руці тощо.

Основною формою проведення занять з хортингу є урок. Практичний урок складається з трьох частин: *підготовчої, основної та заключної*.

Перша частина уроку, підготовча (8–10 хв)

Завдання: організація уваги групи, виховання дисциплінованості і свідомості, зосередження уваги і помірне розігрівання організму, збільшення рухливості в суглобах і зміцнення зв'язкового апарату, розвиток еластичності і здатності розслабляти м'язи, вироблення правильної постави.

Засоби: шикування, перевірка присутніх, рівномірний біг, спеціальні бігові вправи. Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, в кінці першої частини уроку не повинно перевищувати більш ніж на 20 % вихідного показника на початку уроку.

Починати урок потрібно з загального шикування, вимагати чіткості виконання і повної тиші. До початку виконання вправ можна провести 1–2-хвилинну бесіду виховного характеру.

Вправи у вступній частині уроку з хортингу не повинні викликати сильного збудження або стомлення, тому в цій частині уроку не слід давати ні тривалого бігу, ні ігор, що порушували б увагу і дисципліну групи. Рухи в цій частині уроку потрібно підбирати різноманітні. Під час виконання рухів слід підказувати хортингістам, коли робити вдих, коли видих.

Друга частина уроку, основна (20–25 хв)

Завдання: виховання та закріплення фізичних, моральних і волевих якостей і навичок; навчання техніці хортингу і застосування цієї техніки в різноманітних ускладнених умовах.

Засоби: прийоми страховки і самостраховки, утримання, больові прийоми, прийоми двобою в партері, прийоми двобою в стійці. Короткі зауваження щодо технічних помилок і поведінки учнів.

Фізіологічне навантаження в кінці цієї частини уроку досягає найбільшої величини. Частота пульсу підвищується, як правило, до 70–100 % порівняно з вихідним показником на початку уроку.

Техніку хортингу і самозахисту потрібно вивчати в основній частині кожного уроку в наступному порядку:

вивчення падінь і кидків;
вивчення ударної техніки руками та ногами;
вивчення прийомів у партері;
вивчення прийомів у стійці.

Падіння без перешкод потрібно вивчати всією групою учнів, розташованою на хорті в розімкнутому строю, і проводити їх так, щоб уникнути ударів один об одного, обов'язково в одному напрямку.

До вивчення ударів руками та ногами слід приступати після гарної розминки і розтяжки.

До вивчення будь-якого кидка можна приступати тільки після вивчення (або повторення) відповідного падіння.

Перед тим як приступити до розучування з групою якогось прийому, його треба показати так, якби він проводився у вільній сутичці, тобто, технічно правильно, швидко і чітко. Потім дається обґрунтування прийому в цілому з точки зору техніки і тактики. Після цього спільно з поясненням і обґрунтуванням показуються його характерні деталі. На закінчення знову демонструється прийом у цілому вигляді, злито.

Якщо прийом дуже складний або група недостатньо підготовлена, рекомендується після пояснення прийому в цілому розділити прийом і розучувати його за частинами, поступово об'єднуючи їх.

Коли завдання дано і пари починають розучувати прийом або частину його, потрібно обійти групу і перевірити правильність виконання прийому, роблячи відповідні вказівки кожному хортингісту.

Особливу увагу потрібно звернути на те, щоб при розучуванні прийомів партнери абсолютно не чинили опору один одному, а при розучуванні кидків не падали раніше проведення кидка. При розучуванні прийому та вдосконаленні його виконання кожен з учнів по черзі проробляє прийом підряд три рази. Така зміна може відбуватися кілька разів протягом часу, відведеного на вивчення прийому.

Треба привчати хортингістів до того, щоб до виконання прийому вони собі його добре представили, а після виконання кожного прийому аналізували свої рухи, тобто свідомо, а не механічно розучували й освоювали прийом.

Третя частина уроку, заключна (5–10 хв)

Завдання: заспокоєння діяльності органів дихання і кровообігу, підведення підсумків уроку, виховання і вирішення організаційних питань.

Засоби: повільна ходьба, вправи на розслаблення, ігри з елементами хортингу.

В кінці заняття можна проводити ігри з елементами хортингу, для того, щоб підвищувати інтерес школярів до занять, а також в ігровій формі розвивати фізичні якості, необхідні для хортингу.

2. Методика навчання хортингу молодших підлітків на уроках фізичної культури

Мета занять хортингом:

оптимізація фізичного розвитку хортингістів;

всебічне вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість;

підготовка кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності.

Завдання вивчення хортингу:

I. За оптимізацією фізичного розвитку людини:

оптимальний розвиток фізичних якостей, притаманних хортингісту;

зміцнення і збереження здоров'я, а також загартовування організму;

удосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних функцій;

багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності;

постановка індивідуалізованих рухових завдань, що передбачають виконання рухів у рамках чітко визначених параметрів (просторових, тимчасових, силових).

II. Освітні завдання:

формування різних життєво важливих рухових умінь і навичок; придбання базових знань теоретичного та практичного характеру.

III. Загальнопедагогічні завдання:

формування особистості хортингіста;

розвиток морально-вольових якостей;

розвиток інтелекту і психомоторної функції;

формування етичних та естетичних якостей особистості.

При вирішенні в єдності ці завдання стають гарантантами всебічного гармонійного розвитку юного хортингіста.

При постановці завдань і визначенні термінів для їх вирішення враховуються закономірності вікового розвитку організму людини, а також закономірності змінюваності вікових періодів і тих природних змін, які в них відбуваються. Так, наприклад, при вихованні фізичних якостей необхідно враховувати сенситивні (чутливі) зони, коли природне дозрівання форм і функцій організму учня створює сприятливі передумови для спрямованого впливу на дані якості.

Одне з найголовніших умов вивчення техніки хортингу – регулярність занять. На навчально-тренувальних заняттях хортингісти набувають нові навички та вдосконалюють раніше вироблені.

Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове і все більш широке засвоєння базової техніки закріплюється у формах (імітаційних комплексах) і навчальному спарингу. Учень, який прагне до високих досягнень в хортингу, повинен поступово підвищувати свою майстерність, засвоювати, закріплювати й удосконалювати не тільки нові технічні навички, але й вміння їх застосовувати в різних умовах двобою. Учитель, плануючи загальний курс навчання учня, послідовно вводить у заняття нові вправи і дії, строго враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити наступність у навчанні.

Тренувальне заняття. Під час тренувальних занять хортингіст удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, при підготовці до змагань, учень головним чином прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з партнерами різного стилю і манери ведення двобою, за допомогою вправ на снарядах зберігає високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

В основному, навчально-тренувальні заняття проводяться в групі. Цю форму занять можна застосовувати для учнів різної кваліфікації – як для новачків, так і для майстрів. Група повинна бути приблизно однієї кваліфікації, бо вчитель дає всім одне завдання у вивченні та вдосконаленні технічних і тактичних дій.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття підрозділяються на три частини: *підготовчу, основну і заключну.*

Підготовча частина заняття ділиться на фізіологічну розминку і освітню частину.

Фізіологічна розминка передбачає:

підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання;

підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових напружень.

В освітній частині учні виконують спеціалізовані вправи для хортингіста, підготовчі до вирішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку учнів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У *підготовчій частині*, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання більш

складних вправ із великою інтенсивністю. Якщо ж навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, рухливість нервових процесів (рівень сенсомоторних реакцій) збільшується незначно у порівнянні з вихідними даними спокою. Слід також враховувати індивідуальні особливості учня. У підготовчій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

Загальнорозвивальні вправи здійснюють всебічний вплив на організм людини. Можливість великого вибору загальнорозвивальних вправ дозволяє учневі поліпшити роботу рухового апарату, навчитися більш точно диференціювати рухи. Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування. Якщо в основній частині тренування ставиться завдання розвитку рухливості і ведення двобою на дальній дистанції, то для підготовчої частини повинні бути підібрані відповідні вправи у пересуваннях, завданні прямих ударів, ухилах тулубом і інші, з тим щоб цим сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах.

Починають заняття з медитації. За нею йде легкий біг, підскоки, махові рухи руками і ногами, прискорений біг, випади, присіди, блоки тощо. Далі йдуть спеціально-підготовчі вправи.

В основній частині заняття вирішуються головні завдання:

оволодіння технічними і тактичними навичками, їх вдосконалення; психологічна підготовка, відпрацювання здатності до високих психічних напружень;

розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

Навантаження повинно наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за завданням вчителя (спочатку повільно, поступово збільшуючи швидкість їх виконання) переходять до закріплення й удосконалення прийомів в умовному або довільному навчальному двобої. Довільний спаринг із партнером вимагає великих напруг, тому до умовного або вільного двобою переходять після вивчення прийомів двобою, перед роботою на снарядах. Вправи на мішках і лапах знижують нервові напруження після спарингу, тому ці вправи виконують у кінці основної частини заняття.

У *заключній частині* організм хортингістів треба привести у відносно спокійний стан. На початку заклоучної частини учні іноді виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі

вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами і розслабленням м'язів кінцівок. Даються вправи відволікальні (на увагу, рухливі ігри тощо).

У початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки руху ударів і захистів включають в основну частину заняття. У міру оволодіння складними діями вправи і механіку рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають вже вправами підготовчими.

Типову структуру заняття можна змінювати залежно від конкретних умов.

Навчально-тренувальний процес з хортингу включає в себе наступні основні етапи.

1. Формування у юних хортингістів мотивів до навчально-тренувальних занять. Вихованці повинні відчувати потребу в знаннях, уміннях, навичках і тренуватися з інтересом. У них необхідно сформувати наступні мотиви, на систему яких важливо спиратися у навчально-тренувальному процесі, і які найбільшою мірою сприяють розвитку особистості, пробуджують інтерес до спортивного і морального зростання:

безпосередньо спонукальні (цікаве викладання, симпатія до тренера, застосування наочних і технічних засобів, небажання бути об'єктом обговорення в колективі тощо);

перспективно-спонукальні, пов'язані з майбутньою спортивною діяльністю (продовження занять хортингом у групах більш високої кваліфікації, вступ до фізкультурного навчального закладу тощо);

інтелектуальні, що виникають у процесі пізнавальної діяльності (почуття задоволення самим процесом фізичної праці, постановкою і рішенням навчальних проблем).

2. Постановка перед хортингістами та усвідомлення ними конкретних проблем, завдань, питань. Ефективне керівництво навчально-тренувальним процесом з хортингу передбачає вміння так поставити завдання, проблему, щоб вона стала особистим завданням, проблемою для юних хортингістів. А для цього необхідно, щоб підлітки усвідомили протиріччя між новими спортивними завданнями і рівнем знань, навичок і вмінь, щоб у них виникло прагнення до нових знань, яке є основою розвитку інтелектуальних мотивів навчання.

3. Організація пізнавальної діяльності хортингістів, сприйняття ними нового матеріалу. Вводити юних хортингістів у новий матеріал можна різними способами:

тренер сам пояснює новий матеріал і розкриває перед вихованцями способи і шляхи оволодіння новими прийомами, технічними діями, вправами, комбінаціями;

тренер за допомогою постановки питань, проблем привертає увагу хортингістів до вирішення пізнавальних, спортивних і творчих завдань;

тренер організовує самостійну пізнавальну діяльність учнів.

4. Завершення пізнання і закріплення знань. Первинне закріплення передбачає вирішення проблем або завдань у тому ж логічному плані, в якому відбувалося сприйняття нового матеріалу. У процесі подальшого закріплення необхідно включати нові знання у нові зв'язки, переносити їх у нову ситуацію. Нові знання можуть закріплюватися у процесі виконання вправ і повторень.

5. Застосування знань, навичок і вмінь. Цей етап характеризується найбільшою самостійністю діяльності юних хортингістів. Основні форми: тренування, двосторонні ігри, змагання. Особливо важливо застосовувати отримані знання, вміння, навички не тільки на тренуваннях, але й на змаганнях.

6. Перевірка результатів діяльності юних хортингістів, вироблення у них здатності до самоперевірки, самоконтролю. Процес контролю та перевірки – це процес зворотного зв'язку, без якого неможливе управління будь-яким процесом, у тому числі і навчально-тренувальним. Ефективність його визначається багато в чому педагогічним тактом і чуттям тренера. Завдання тренера полягає не тільки у виявленні результатів навчання, але і в контролі за самим процесом, що особливо складно, оскільки оволодіти знаннями, навичками і вміннями неможливо без елементів самоконтролю і самоперевірки з боку хортингістів, без вироблення в них уміння критично підходити до результатів своєї праці на тренуваннях і змаганнях.

3.4.2. Хортинг для дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури

У психології прийнято вважати, що початок молодшого шкільного віку визначається моментом вступу дитини до школи. В останні роки у зв'язку з переходом до навчання з 6 років і введенням чотирирічної початкової школи нижня межа даного вікового етапу перемістилася, і багато дітей стають школярами, починаючи не з 7 років, як раніше, а в 6 років. Відповідно, межі молодшого шкільного віку, що збігаються з періодом навчання у початковій школі, встановлюються в даний час з 6–7 років – 1–2 клас, до 8–9 (10) років – 3–4 клас.

Молодший шкільний вік хортингіста пов'язаний із переходом дитини до систематичного шкільного навчання. Початок навчання

в школі веде до корінної зміни соціальної ситуації розвитку дитини. Вся система життєвих відносин юного хортингіста перебудовується і багато в чому визначається тим, наскільки успішно він справляється з новими вимогами.

Молодший шкільний вік юного хортингіста є сенситивним для:

формування мотивів навчання, розвитку стійких пізнавальних потреб та спортивних інтересів хортингістів;

розвитку продуктивних прийомів і навичок навчальної роботи, вміння вчитися і тренуватися;

розкриття індивідуальних особливостей і здібностей хортингістів;

розвитку навичок самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції у навчально-виховному і тренувальному процесі;

становлення адекватної самооцінки, розвитку критичності по відношенню до себе й оточуючих;

засвоєння соціальних норм, морального розвитку, що відбивається на заняттях з хортингу;

розвитку навичок спілкування з однолітками, одноклубниками хортингу, встановлення міцних дружніх контактів.

До завдань системи тренувань з хортингу в школі, що вирішуються в молодшому шкільному віці дитини, відносяться:

зміцнення здоров'я, поліпшення постави, профілактика плоско-стопості, сприяння гармонійному фізичному розвитку, вироблення стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища;

оволодіння основами різноманітних життєво важливих рухів;

розвиток координаційних (точність відтворення і диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів, рівновага, ритм, швидкість і точність реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості та гнучкості) здібностей;

формування елементарних знань про особисту гігієну, режим дня, вплив хортингу на стан здоров'я, працездатність і розвиток рухових здібностей;

вироблення уявлень про основні напрями хортингу, про застосовувані в них прийоми, обладнання й інвентар, про дотримання правил техніки безпеки під час занять;

прилучення до самостійних занять хортингом, фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересу до певних видів рухової активності та виявлення схильності до хортингу як виду спорту;

виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання прийомів

хортингу; сприяння розвитку психічних процесів (уявлення, пам'яті, мислення тощо) в ході рухової діяльності.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність росту окремих розмірних ознак його різна. Так, довжина тіла збільшується в цей період у більшій мірі, ніж його маса. Суглоби хортингістів цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає більшу рухливість до 8–9 років. Дослідження показують, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості в усіх основних суглобах.

М'язи хортингістів молодшого шкільного віку мають тонкі волокна, що містять у своєму складі лише невелику кількість білку і жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні. У розвитку м'язів чітко простежується гетерохронізм. Наприклад, відстають у розвитку глибокі м'язи спини, потиличної області, шиї. Звідси – можливі порушення постави, що диктують необхідність стежити за нею, за позою, посадкою, носінням важкостей тощо. У зв'язку з неравномірним розвитком м'язів юні хортингісти легко опановують рухами з великою амплітудою й участю великих м'язових груп, але відчують труднощі при виконанні елементів ударної техніки хортингу, точних і дрібних (з малою амплітудою) рухів.

Із переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі у дітей 6–7 років обсяг рухової активності скорочується на 50 %. У період навчальних занять рухова активність школярів не тільки не збільшується при переході з класу в клас, а навпаки, все більше зменшується. Тому вкрай важливо забезпечити дітям відповідний до їх віку і стану здоров'я достатній обсяг добової рухової діяльності під час гурткової та секційної роботи з хортингу.

Період молодшого шкільного віку є сенситивним періодом для розвитку гнучкості, координації рухів, загальної витривалості, розвитку рухових реакцій і частоти рухів, швидкості рухових реакцій і темпу рухів. У цьому ж віковому періоді важливо вдосконалювати міжм'язову координацію у швидкісних рухах. Високий темп приросту абсолютної сили м'язів можливий у юних хортингістів:

приблизно в 9 років у дівчаток;

приблизно в 10 років у хлопчиків.

Для того, щоб вчасно і всебічно розвивати фізичні здібності юних хортингістів молодшого шкільного віку, необхідно долучати їх до занять хортингом якомога більше.

Враховуючи привабливість хортингу серед молодших школярів та підлітків, його доступність і значимість у формуванні всебічно

розвиненої особистості громадянина і патріота, профілактики асоціальних явищ, Департаментом загальної середньої і дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України було вирішено рекомендувати хортинг як національний вид спорту України для застосування на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах (Лист МОН України № 2/2-13-1309-15 від 26.06.2015 року). З одного боку, ці заняття розвивають фізичні якості: витривалість, силу, спритність тощо, а з іншого – вплив фізичної і спортивної підготовленості розвиває і вдосконалює психологічні якості особистості.

Вивчення елементів хортингу в рамках третього уроку фізичної культури сприяє створенню передумов, за допомогою яких найбільш успішно формуються і виховуються риси характеру і переконання: воля, патріотизм, колективізм, вимогливість до себе та інших, відповідальне ставлення до дорученої справи, навчання, роботи, колективу, сім'ї. Це пов'язано з тим, що:

1. Під час занять у секції використовується велика кількість рухливих ігор з елементами хортингу, що містить природні навички одноборства. Як відомо, молодші школярі люблять ігри, пов'язані з рухами. Ці ігри вдосконалюють координацію юних хортингістів, розвивають силу і спритність, покращують роботу внутрішніх органів (дихання, кровообігу), зміцнюють здоров'я дітей. Гра з елементами хортингу допомагає розвитку сприймань, уваги, уяви, інтересів, мислення, сприяє розвитку ініціативи, активності, викликає позитивні емоції, без яких не може бути ігрової діяльності.

2. Більшість тренувальних завдань дається в парах. У парі учневі необхідно самовизначитися щодо навчально-тренувального завдання, щодо партнера, щодо своєї та іншої точки зору тощо. Таким чином, навчально-виховна робота набуває особистісного сенсу, коли здійснюючи в парі ролі вчителя і учня, юний хортингіст починає відчувати себе більш компетентним і значущим, підвищується його самооцінка, зростає пізнавальна активність і мотивація.

3. Під час тренувальних занять з хортингу учні школи отримують можливість додатково і невимушено контактувати один з одним. Педагоги-практики та психологи підкреслюють, що у молодшому шкільному віці особливе значення має тактильний контакт. Добро-зичливий дотик у хортингу – це знак емоційної безпеки дитини.

4. Спортивний зал покритий м'яким хортом. Молодшим школярам подобається те, що в залі можна займатися босоніж, сидіти, лежати і повзати по підлозі. Це додатково викликає позитивні емоції у дітей.

Також бажано, що б у всіх дітей на занятті була спеціальна уніформа хортингу – хортівка. Завдяки цьому вони відчують

себе на заняттях впевненіше. Носити таку ж спортивну форму, як і дорослі спортсмени, здається їм почесним.

На заняттях з хортингу необхідно приділяти більше уваги рухливим іграм з елементами одноборства, оскільки ігрова діяльність для молодших школярів є другою за значимістю після навчання. Команду юних хортингістів, що перемогла або окремих гравців-переможців слід відмічати, заохочувати в усній формі або у формі символічних нагород.

3.4.3. Хортинг у підлітковому віці на уроках фізичної культури

Вченими молодший підлітковий вік розглядається як самий важкий і складний з усіх дитячих вікових, що представляє собою період становлення особистості. Разом із тим – це найвідповідальніший період, оскільки тут складаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства, до хортингу – обраного учнем виду спорту. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії цього вікового періоду, що пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – це самопізнання, самовираження і самоствердження.

За методикою хортингу виділяються такі вікові особливості підлітка:

- потреба в гідному положенні в колективі однолітків, в сім'ї;
- підвищена стомлюваність на тренуваннях з хортингу;
- прагнення обзавестися вірним другом;
- прагнення уникнути ізоляції, як у класі, так і в малому колективі;
- підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» в класі та секції хортингу;
- прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого;
- відсутність авторитету віку;
- відраза до необґрунтованих заборон;
- сприйнятливність до промахів тренерів з хортингу та учителів школи;
- переоцінка своїх спортивних можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому;
- відсутність адаптації до невдач;
- відсутність адаптації до положення «гіршого»;
- тенденція віддаватися мріям і боязнь осквернення мрії;

яскраво виражена емоційність;
вимогливість до відповідності слова справі;
підвищений інтерес до хортингу як спорту, що сам обрав;
захоплення комп'ютером, телефоном, колекціонуванням,
захоплення музикою і кіномистецтвом.

Слід додати, що підлітки, які навчились прийомам хортингу, забіякуваті, можуть проявляти елементи жорстокості і агресивності, можуть потрапити під чужий вплив, потрапити у вуличні злочинні угруповання, тобто схильні до сутєвистості і відомості, про що заздалегідь треба подумати тренеру. У цьому віці проявляються елементи деструктивної поведінки (тяга до куріння, крадіжок, обдурення тощо). Підлітки часом не дисципліновані, енергійні, тривожні, дуже активні, особливо проявляють активність при виконанні класних, громадських доручень, при прибиранні тренувального залу, кабінету, шкільної території тощо (що говорить про високу фізіологічну енергію), правда ця активність може поступитися місцем стомлюваності. Бажання зберегти таємниці і секрети у них сусидить з невмінням зберігати ці таємниці і секрети від оточуючих, і тому підлітки часто наговорюють один на одного, починають давати один одному «прізвиська», що зберігаються за ними аж до закінчення школи.

У багатьох підлітків спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, при якому юний хортингіст радіє, якщо у однокласника неприємності, якщо однокласник виявився приниженим або менш успішним ніж він. Підлітки дуже ранимі й уразливі. Вони дуже люблять хизуватися речами, предметами, нарядами, що є тільки у них, але відсутні у решти товаришів. Зараз ми спостерігаємо, як серед підлітків йде поділ у класах на дітей забезпечених батьків і на дітей із малозабезпечених сімей (це особливо яскраво проявляється у містах), на перше місце ставиться матеріальне та фінансове багатство, а не спортивні успіхи в хортингу чи знання. Досить активно у підлітковому віці йде формування «малих груп».

Не можна не згадати і питання про взаємини між підлітками та тренерами й учителями. Положення тренера або вчителя саме по собі не гарантує шанобливого ставлення з боку підлітків, і наставник повинен володіти певними якостями і вести себе певним чином, щоб заслужити таку до себе повагу. Від того, як педагог зможе проявити себе при роботі з підлітками, залежить їхнє ставлення до нього в процесі подальшого тренування в клубі хортингу чи навчання в школі. Строгість потрібна, але її слід поєднувати з наполегливістю, ввічливістю і цікавістю викладу нового матеріалу. В цьому випадку

тренеру стане у нагоді гарна спортивна форма, високий рівень хортингу, адже деякі учні в цьому віці поважають саме силу.

Підлітковий вік – це період бурхливого росту і розвитку організму юного хортингіста. Невідповідність між швидким зростанням трубчастих кісток і відносно повільним розвитком м'язів ще більше посилює враження ніяковості і нескладності. Ці особливості фізичного розвитку накладають свій відбиток на всю зовнішню поведінку і на характер рухів підлітка. Підліток може довільно управляти своїми рухами і незручність, породжена зазначеними особливостями його розвитку, коригується вихованням. Тому тренуванню в хортингу й загальному фізичному вихованню підлітка слід надавати велике значення. Відбувається і зростання м'язової сили. У молодшому шкільному віці дитина ще не здатна довго підтримувати м'язове зусилля, що проявляється в частій зміні характеру рухів, але у старшому підлітковому віці сила і витривалість м'язів хортингіста збільшуються.

З 12 років відзначається посилений ріст м'язів, який триває в наступні роки. Мускулатура підлітків (особливо хлопчиків) міцніє. Будова м'язів при цьому мало змінюється, в підлітковому віці відбувається тільки посилений ріст діаметра волокна м'язів. Часом підліток буває здатний до великої і тривалої напруги, може проводити тривалу тренувальну роботу, яка, здавалося б, не відповідає його силам. Це відбувається в тих випадках, коли у підлітка є великий інтерес до хортингу, тоді праця над прийомами або фізична діяльність викликає у нього підйом, ентузіазм, і він не помічає ні втоми, ні часу.

У цьому віці досить швидко засвоюються і вдосконалюються складнокоординаційні прийоми хортингу, ефективні ударно-кидкові комбінації, складні рухи, особливо ефективним є навчання і самонавчання специфічним спортивним рухам. Зокрема, підліток, окрім хортингу, легко опановує додатковими видами спорту: їздою на велосипеді, лижах, ковзанах, швидко засвоює складні стрибки, елементи танцю, координацію рухів при плаванні. Слід врахувати, що якщо в цьому віці не буде звернено спеціальної уваги на розвиток спритності, пластичності і правильності прийомів, то в наступний період зазвичай важче опановувати ними, а незручність і незграбність рухів, притаманна підлітку, може зберегтись на все життя. Значним фактором фізичного розвитку підлітка є те, що відбувається в цьому віці статеве дозрівання, початок функціонування статевих залоз, яке впливає на роботу внутрішніх органів, на діяльність мозку, серця, викликає і зовнішні зміни у вигляді вторинних статевих ознак.

Відповідно до соціально-економічних потреб сучасного суспільства у його подальшому розвитку і виходячи із сутності загальної середньої

освіти метою впровадження хортингу в школі є сприяння всебічному розвитку особистості. Установка на всебічний розвиток особистості засобами хортингу передбачає оволодіння школярами основами фізичної культури і спеціальними вправами з хортингу, додатками яких є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в спортивній галузі хортингу, фізичної культури, мотиви і способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність.

Досягнення цієї мети забезпечується вирішенням наступних основних завдань:

- зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку;

- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;

- розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей до виконання спеціальних вправ з хортингу;

- придбання, окрім хортингу, необхідних знань у галузі загальної фізичної культури і спорту;

- виховання потреби й уміння самостійно займатися хортингом, фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою активного відпочинку, тренування і підвищення працездатності;

- отримання навичок самооборони;

- виховання моральних і вольових якостей, нормалізація психічних процесів і властивостей юного хортингіста.

3.4.4. Методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами хортингу

Методична розробка з ведення уроку хортингу в 5–9-х класах

Вправи розминки на місці. Перекид вперед без згинання ніг. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки. Больовий прийом: важіль ліктя через стегно. Бесіда на тему «Методи розвитку сили». Виведення з рівноваги ривком із захопленням руки і шиї. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1. Вправи розминки на місці зазвичай виконуються після вправ у русі. Коли група учнів, що займаються хортингом, а приміщення для занять недостатньо просторе, виконуються тільки вправи на місці.

Приклади вправ:

- 1) ходьба на місці з високим підніманням стегна;
- 2) біг на місці з прискоренням (за сигналом вчителя);

- 3) біг з діставанням п'ятами сідниць;
- 4) стрибки з поворотом на 180° (360°) на двох ногах і на одній нозі;
- 5) махи ногою вперед, назад, в сторони (з максимальною амплітудою);
- 6) присідання з партнером на плечах;
- 7) нахили вперед без згинання ніг, руками торкатися хорта (майданчика, підлоги);
- 8) з положення стоячи на колінах сідати на сідниці зліва і справа;
- 9) з положення стоячи на колінах прогнутися, дістаючи потилицею хорт;

10) з положення лежачи на спині, піднімаючи ноги, дістати носками хорт за головою вперед, назад, в сторони.

2. Окрім наведених вправ на уроці хортингу вивчають перекид вперед з прямих ніг. Учням дається завдання виконати звичайний перекид вперед, але без згинання ніг. Можна також запропонувати учням спочатку зробити перекид без згинання ніг із положення – ноги нарізно (ширше плечей), потім виконати перекид вперед із положення ноги разом. Після перекату по спині ноги слід зігнути, щоб встати у стійку.

3. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки.

Послідовність вправ:

- 1) В упорі лежачи згинання та розгинання рук.
- 2) В упорі лежачи на пальцях згинання та розгинання рук.
- 3) З положення на колінах, руки назад – падіння вперед, прогнувшись з опорою на руки.

4) З положення стоячи, ноги розставлені широко – падіння вперед з опорою на руки. При падінні учні не повинні торкатися грудьми хорта, при цьому необхідно згинати руки, амортизуючи удар. Падіння на випрямлені руки забороняється. Тулуб слід тримати прямо.

4. Прийоми боротьби у партері (лежачи): важіль ліктя через стегно. Сприятливі умови: прийом проводиться після виконання утримання збоку (учень знаходиться збоку). Проведення прийому: захопити атаковане передпліччя і віджати його до стегна ноги, що лежить на хорті так, щоб плече лягало на стегно, передпліччя опускалося до хорта між ногами. Плавна розгинати руку до подачі сигналу (голос, хлопки по хорту іншою рукою), якщо хортингісту не вистачає сили однієї руки для віджимання руки противника, слід допомогти стегном, посилити тиск на передпліччя руки, що розгинає.

5. Бесіда на тему: «Методи розвитку сили».

Під силою ми розуміємо здатність за допомогою напруги м'язів проводити рухи, долати будь-які силові дії або протистояти їм. Існує два основні методи розвитку сили:

за допомогою динамічних вправ;

за допомогою статичних вправ.

Динамічні вправи виконуються, долаючи силу тяжіння, опір партнера тощо. Характеризуються вони порівняно невеликими навантаженнями (виконуються до появи втоми, «до відмови», великими навантаженнями виконуються 1–3 рази також до появи втоми; після невеликого відпочинку, 2–3 хв, вправи повторюються), змінними навантаженнями. Спочатку виконуються вправи з невеликим навантаженням, потім із середнім і граничним. Може бути й інша послідовність. Наприклад, виконують вправи з максимальним навантаженням (1–2 рази), потім з меншим, але з великою кількістю повторень.

Статичні вправи полягають у протидії будь-яким силам протягом певного часу. Хортингіст приймає якусь позу (кут, вис, упор тощо) і утримує її певний час або прагне підняти вагу вище своїх можливостей. Позиція спортсмена і обтяження повинні викликати скорочення певних м'язів.

До основних засобів розвитку сили відносяться вправи з тренажерами (штанга, гирі, гантелі тощо) і обтяженням (власною вагою або вагою партнера).

6. Прийоми хортингу в стійці: виведення з рівноваги ривком із захопленням руки та шиї. Сприятливі умови: противник неправильно переміщує ноги або стає в низьку стійку (схрещує ноги, далеко відставляє одну ногу, дуже широко розставляє ноги, сильно розгортає плечі відносно площини тазу, переносить вагу тіла на одну ногу, спирається руками на атакуючого).

Проведення прийому: атакуючий спортсмен ривком за руку переносить вагу противника на одну ногу. Повертаючись у напрямку ривка, атакуючий поштовхом плеча в шию супротивника змушує його падати разом із собою (скручуючи навколо поздовжньої осі).

7. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1) Від захоплення однією рукою за зап'ястя різнойменної руки. Звільнення виконується ривком усередину великого пальця руки атакуючого. Попередньо слід обертати руку таким чином, щоб променева кістка виявилася в проміжку між великим та іншими пальцями руки супротивника.

2) Від захоплення однією рукою за зап'ястя однойменної руки. Виконується ривком назовні убік великого пальця у те місце, де він з'єднується з іншими пальцями. Принцип звільнення той же, що і в першому випадку, змінюється тільки напрямок ривка і обертання руки.

Методична розробка для проведення уроку хортингу в 5 класі

Вправи розминки в русі.

Акробатичні вправи-перекиди вперед.

Самостраховка при падінні на бік.

Кидок задньою підніжкою.

Переворот із захватом рук.

Вправи для розвитку сили з партнером.

Вправи розминки в русі дозволяють вдосконалюватися в способах пересування по хорту й одночасно підготувати організм до навантаження.

Приклад вправ:

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у полуприсіді, в повному присіді.

2. Біг спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), на четвереньках.

3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з поворотом у повітрі на 180° і на 360°.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ходьба з поворотами тулуба.

6. Чергування стрибків і бігу.

Акробатичні вправи – перекиди вперед. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта та, відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед по спині, не випростуючись. Під час перекату по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сидниць.

Вивчення самостраховки при падінні на бік починається з освоєння учнями кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні кидка. Коли угруповання вивчене, необхідно навчитися швидко приходити в положення угруповання з положення лежачи. Хортингісти роблять оплеск однією рукою по хорту і підтягують ноги до грудей. При цьому ногу, однойменну руці, що робить оплеск, слід, зігнувши, покласти біля руки. Іншу ногу поставити приблизно на рівні середини гомілки лежачої ноги.

Задня підніжка під виставлену ногу.

Сприятливі умови:

1. Противник виставляє вперед ногу і тягне атакуючого.

2. Противник стоїть на атакуємій нозі.

Підготовка. Різким ривком змусити противника перенести вагу на атакуєму ногу; для збереження рівноваги він нахиляється назад і зменшує стійкість у напрямку кидка.

Проведення прийому. Атакуючий ставить ступню ззаду, між ногами противника, впираючись у його підколінний згин своїм підколінним згином. Випрямляючи ногу і відштовхуючись нею від хорта, атакуючий хортингіст згинає ближню ногу супротивника і захоплює його на себе вперед і убік. При падінні супротивника на спину необхідно зробити крок уперед іншою ногою, підтримати його і пом'якшити падіння.

Переворот захватом рук.

Сприятливі умови: противник стоїть на четвереньках, розставивши руки нешироко.

Проведення прийому. Встати збоку від партнера на одне коліно (ближнє до його ніг), захопити його дальнє плече двома руками. Підтягуючи руки до себе і натискаючи плечем у бік суперника, перевернути його на спину.

Вправи для розвитку сили з партнером.

1. Кут в упорі (прямі ноги підняті над поверхнею хорту під кутом 30°).

2. Утримання і перенесення партнера на руках.

3. Перенесення партнера на стегні (на одному потім на іншому).

4. Повороти тулуба в нахилі з партнером, лежачим на плечах.

5. Присідання з партнером, що сидить (стоїть) на плечах.

6. Згинання і розгинання рук стоячи перед партнером (в обопільному захваті-упорі долонями).

План проведення позакласного заходу з хортингу серед учнів 5-9, 10-11 класів

1. Клас ділиться на дві рівні за силою команди.

2. Кожна команда має свою назву і девіз.

3. Суддівство здійснює вчитель і його помічник.

4. Кожен етап змагання має свою назву.

5. За кожну перемогу на етапі нараховується 3 бали, за нічию – 2 бали, за поразку – 1 бал.

Етапи:

1. «Знання» – командам одночасно задаються питання з історії, методики, спортивної практики хортингу (історія виникнення, що виховує хортинг, етикет, правила змагань, надання першої медичної допомоги, травми, гігієна тощо). Протягом 3 хвилин команди повинні

дати вірну відповідь на кожне питання. Перемагає команда, яка відповіла на більшу кількість запитань.

2. «Сила» – кожен учасник команди в упорі лежачи згинає і розгинає руки максимальну кількість разів, результат підсумовується. Перемагає команда, що зробила найбільшу кількість повторень.

3. «Швидкість» – кожен учасник команди бере участь в естафеті з включенням акробатичних елементів хортингу (перекиди вперед, назад, переверот боком тощо). Перемагає команда, що показала найменший час.

4. «Гнучкість» – команди приймають положення сидячи з упором на ліктях обличчям один до одного, ноги піднімають над хортом під кутом 30°. Перемагає команда, учасник якої останнім залишиться тримати ноги.

5. «Регбі на колінах» – від кожної команди участь у грі беруть 5 чоловік. Пересуваючись по хорту на колінах і передаючи один одному м'яч, хортингісти намагаються занести його в «дім» суперника. Перемагає команда, що зробить найбільшу кількість «заносів».

6. «Кидок» – участь бере вся команда. Учасники розбиваються парами. За відведений час потрібно виконати найбільшу кількість кидків із положення «стоячи». Перемагає команда, що виконала найбільшу кількість кидків.

7. «Лава на лаву» – бере участь вся команда. Проводиться жеребкування. Учасник кожної команди бореться в положенні «стоячи» з учасником іншої команди до першого кидка. Виграє команда, що перемогла в більшій кількості сутичок.

У змаганнях перемагає команда, що набрала на всіх етапах найбільшу кількість балів.

Дана гра з елементами хортингу підвищує інтерес до тренувань підготовлених спортсменів, а також дозволяє залучати до занять хортингом початківців.

3.4.5. Застосування тренувальних методик хортингу при навчанні безпечного падіння на уроках фізкультури для учнів 5-9 класів

У даній розробці представлені методичні принципи навчання безпечному падінню, план проведення відкритого уроку з навчання самостраховці на уроках фізкультури при вивченні спеціальної акробатики хортингу в 5–9 класах та приблизний план-конспект уроку фізкультури в 5–9 класах за даною темою розділу «Хортинг».

Не секрет, що рівень фізичної підготовленості сучасних школярів, незважаючи на вжиті заходи з розвитку фізичної культури і спорту, модернізації освіти, у тому числі і фізкультурної, залишається низьким. У століття загальної комп'ютеризації і прогресу, хороших побутових умов, різноманітного і повноцінного харчування в наявності явна нестача рухової діяльності. Отже, сучасним дітям потрібно виконувати більше різнобічних фізичних вправ.

Відомо, що хортинг, заснований на вікових традиціях народу є природною, зумовленою природою потребою дітей і підлітків в єдиноборстві. Заняття хортингом розглядаються фахівцями як один з прекрасних засобів фізичної підготовки школярів дитячого і підліткового віку. Не можна не брати до уваги той факт, що хортинг став національним видом спорту України і набув особливо велику популярність у нашої молоді.

І тепер в Україні школярі успішно складають норми з хортингу різних ступенів. Одним з обов'язкових випробувань є демонстрація вміння використовувати прийоми хортингу як засобу самозахисту. Ніщо не заважає відродити в наших дітях уміння постояти за себе і своїх близьких. Уміння та навички самозахисту з елементами хортингу, особливо техніка безпечного падіння, необхідні сучасним дітям. У різних програмах з фізичної культури вивчається розділ присвячений хортингу, але на погляд досвідчених фахівців, дані елементи самооборони повинні включатися в уроки фізкультури набагато раніше.

У програми з фізичної культури входить вивчення акробатичних вправ: різних перекатів, перекидів уперед і назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста. Чому б, поки не забуті рухові навички, починаючи з 5-го класу не виділяти деякий час на формування стійкого навику безпечного падіння вперед, на бік, назад, а вже у старших класах вивчати різні прийоми: звільнення від захватів, захист від ударів руками і ногами, від холодної зброї. До того ж навички безпечного падіння захистять дітей від травмувань при падіннях на вулиці, під час різних ігор, при катанні на роликових ковзанах влітку, лижах і ковзанах узимку, також під час занять у спортивних секціях. Робити це потрібно щорічно, тому одних тільки знань недостатньо для застосування їх у несподіваній ситуації – необхідний стійкий навик, який виробляється багаторазовими повтореннями.

Ґрунтуючись на принципі переходу від вивчення простих способів самостраховки до більш складних, послідовність вивчення способів безпечного падіння може бути такою:

для учнів 5 класу – вивчення перекидів вперед і назад, вивчення падіння на спину і на бік;

для учнів 6 класу – вивчення перекиду через плече, вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (на четвереньках);

для учнів 7 класу – вивчення способів безпечного падіння на живіт, вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (на четвереньках);

для учнів 8 класу – вивчення падіння на спину стрибком і при пересуваннях, вивчення обертів у повітрі, тримаючись за руку партнера;

для учнів 9 класу – вивчення безпечних падінь із предметами в руках.

Звичайно, у відведені 45 хвилин уроку укластися складно і для проведення таких занять потрібна певна матеріально-технічна база. Але багато акробатичних елементів є цілком самостійними прийомами самостраховки або складають частину такого прийому. І навіть професійні хортингісти постійно використовують акробатичні елементи в своїх тренуваннях для вдосконалення спритності та координаційних здібностей. При цьому ніякого дорогого інвентарю не потрібно: цілком достатньо гімнастичної доріжки з матів або нестандартного хортингістського хорта розміром від 6 × 6 до 12 × 12 м, який можна скласти з гімнастичних матів, приклеївши їх двостороннім скотчем до підлоги і обв'язавши по периметру широкою стрічкою або ж одностороннім скотчем. Інший спосіб: використовуючи довгі рейки перетином 3 × 4 см скріпити ними по периметру складені гімнастичні мати, використовуючи саморізи для прикручування рейок до підлоги. Причому це можна зробити досить швидко, застосувавши, наприклад, електричний шуруповерт. Якщо для занять використовується ігровий зал школи, способи падіння можна проводити на окремих матах.

Навчання способам безпечного падіння

Приступаючи до розучування і розповідаючи про способи безпечного падіння, вчитель акцентує увагу дітей на те, що під час падіння на спину і на бік не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками або рукою (при падінні на бік). Самостраховка полягає в тому, щоб при падінні на спину і на бік вчасно згрупуватися і напружити м'язи тіла. Таке положення оберігає тіло від удару, який абсолютно неминучий при розпластаному падінні. Для більшої самостраховки при падінні на спину або на бік необхідно використовувати удари долонею по хорту і перекази у напрямі падіння.

Удари при падіннях на бік однією рукою, а при падінні на спину – обома руками, в силу того, що вони виробляються витягнутою напруженою рукою раніше, ніж тіло торкнулося хорта, приймають на себе весь тягар сили удару. Тіло при такій страховці руками падає легко і безболісно. Це дуже важливо особливо для голови, так як при падінні вона може перебувати у відкинутому положенні (назад) під загрозою удару потилицею. Тому, важливо звернути увагу і на те, що при падінні на спину і на бік, потрібно групуватися так, щоб голова при падінні не билася об поверхню хорту, на яку відбувається падіння. Для цього підборіддя при падінні назад притискається до грудей, а при падінні на бік голова не відхиляється вниз.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, набувається в процесі занять спеціальними вправами, які слід використовувати за принципом зростаючої складності.

Перед початком вивчення кожного способу падіння викладач знайомить з майбутньою вправою, пояснюючи техніку її виконання. Потім сам викладач або кращий учень демонструє цю вправу, щоб весь клас мав наочне уявлення про її виконання.

Вивчення перекидів

Практично всі види перекидів це спеціальні акробатичні вправи, які використовуються в хортингу як прийоми самостраховки. Вони так само сприяють розвитку спритності та координаційних здібностей, допомагають вихованню сміливості і рішучості.

1. Перекид вперед з місця. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта й, відштовхнувшись носками і не випрямляючись, зробити перекат уперед по спині. Під час перекату по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

2. Перекид назад з місця. Перекид назад з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Штовхнутися руками і в темпі зробити перекат назад на зігнутій спині. Під час перекату по спині ноги зігнути. У момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову.

3. Перекид через плече. Стати на праве (ліве) коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву (ліву) руку між ніг і опустити праве (ліве) плече на хорт. При цьому

відвести голову до лівого (правого) плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою (правою) ногою і зробити перекат на спину з правого (лівого) плеча у напрямку лівої (правої) сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої (правої) руки об хорт і прийняти положення як при падінні на лівий (правий) бік.

4. Перекид через партнера, що стоїть в упорі на колінах (на четвереньках). Партнер стоїть на четвереньках. Встати обличчям до нього з боку його правого боку і захопити правою рукою хортівку на його спині. Зробивши перекид через спину супротивника впасти в положення на лівий бік. Аналогічно проробити перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно встати з його лівого боку і хортівку захопити лівою рукою.

5. Перекид у повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Хортингіст, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера. Над з'єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнер повинен підтримувати падаючого за руку, пом'якшуючи його падіння.

Вивчення падіння на спину

У вивченні падіння на спину можна виділити наступні етапи:

- 1) вивчення угруповання;
- 2) вивчення кінцевого положення при падінні (положення рук, ніг, голови і тулуба);
- 3) вивчення страхувального удару руками;
- 4) вивчення падіння на спину в цілому з різних положень;
- 5) вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях;
- 6) вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення угруповання. Вивчення самостраховки при падінні на спину починається з освоєння учнями кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні падіння. Сісти на хорт, підбравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши якомога більше спину, зробити перекат від сідниць до лопаток і навпаки. Якщо угруповання зроблене правильно, то перекат буде м'яким, без поштовхів. Із положення повного присіду зробити той же перекат. При цьому

сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перекат до лопаток і навпаки в положення сидючи на хорті.

Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. В момент удару руки повинні бути витягнуті, а долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45–50°.

Вивчення страховального удару руками при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей, як зазначено в попередньому пункті. Витягнути руки вгору і зробити ними кілька сильних ударів по хорту. При цьому руки повинні бути прямими, долоні спрямовані вниз, згинання рук у ліктях не допускається. Удар по хорту робиться досить сильним, усією внутрішньою поверхнею рук, як би від плеча.

Вивчення падіння на спину в цілому з різних положень. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перекат на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорту лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками голова повинна бути піднята над хортом. Зробити той же перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

Вивчення падіння на спину з положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якомога ближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекат на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перекатом на спину з ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях (положення «низької лави»). Завдання виконується в парах. Перший номер приймає положення «низької лави»: сидючи на колінах, таз торкається п'ят, руки зігнуті, лікті впираються в хорт. Другий номер сідає так, щоб його стегна торкалися спини партнера, таз при цьому з'їжджає і торкається хорту. Присідаючи й сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перекат назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Та ж сама вправа виконується з положення в упорі стоячи на колінах («високої лави»).

Вивчення падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко виконати сильний удар руками по хорті. Руки повинні першими торкнутися хорту, слідом за ними – лопатки. Потім слід м'яко перекопитися на спині з лопаток. Голова впродовж усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги разом, коліна напівзігнуті.

Вивчення падіння при пересуваннях. Усі падіння назад проводяться, коли падаючий задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Вивчення падіння на бік

У вивченні падіння на бік можна виділити наступні етапи:

- 1) вивчення кінцевого положення при падінні на бік (положення рук, ніг, голови і тулуба);
- 2) вивчення перекату на бік;
- 3) вивчення страхувального удару рукою;
- 4) вивчення перекату з одного боку на інший;
- 5) вивчення падіння на бік з різних положень;
- 6) вивчення падіння на бік через партнера, що стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнути в коліні праву ногу й підтягнути до грудей, ліву – поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти, якомога вище, праве – покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45-50° по відношенню до тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік, і аналогічне – на лівий.

Вивчення перекату на бік. Сісти на хорт, підбравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік від сідниці до лопатки і назад у положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Вивчення страхувального удару рукою. Лягти на правий бік як зазначено в попередньому пункті. Пряму праву руку підняти вгору і від плеча, всією її внутрішньою поверхнею зробити кілька сильних

ударів по хорту. В момент удару рука повинна бути витягнута, і долоня спрямована вниз; кут між тулубом і рукою становить приблизно 45–50°. Згинання руки в лікті не допускається. Те ж саме потрібно виконати лівою рукою, лежачи на лівому боці.

Вивчення перекаату з одного боку на інший. Лягти на лівий бік у кінцеве для падінь положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекопитися на спині в положення, лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами і перекопитися на лівий бік. Ці перекаати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Вивчення падіння на бік із різних положень

Падіння на бік із положення сидючи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і робити перекаат на правий бік у напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися хорта, виконати сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присіду. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п'яті і, не перериваючи руху, зробити перекаат по правому боці тулуба і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно проробити всі падіння на лівий бік.

Вивчення падіння на бік через партнера, що стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Партнер стає на четвереньки. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортовку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Коли напрямок падіння визначиться, права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією площиною з силою вдарити по хорту (рука при ударі повинна бути витягнута, долоня звернена до хорта). Потім на хорт має опуститися тулуб і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього встати потрібно біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його одяг.

Вивчення падіння на живіт

Падіння на кисті рук із положення на колінах. Встати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім призупинити падіння тулуба.

Те ж з положення, стоячи на колінах, але руки зчеплені за спиною. Для того щоб впасти не отримавши травми, необхідно прогнутися в спині і перекотитися, з передньої поверхні стегна по животу і грудям, повернувши голову в сторону, щоб уникнути удару підборіддям об хорт.

Падіння на кисті рук із положення основної стійки. Встати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Методика проведення уроку

Тема уроку: «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік»

Мета уроку: навчити вчителів присутніх на уроці способам навчання прийомам самостраховки при несподіваному падінні на спину і на бік.

Завдання уроку:

ознайомити з методичними принципами і способами побудови тренування з хортингу, що можуть бути корисними при проведенні уроків фізичної культури в школі;

показати вправи спеціальної фізичної підготовки, що можуть полегшити вивчення учнями прийомів безпечного падіння (самостраховки) і акробатичних вправ.

Урок – загальноприйнята і найкраща форма проведення занять, що побудований і проводиться за певним планом. Урок із вивчення самостраховки повинен складатися з чотирьох частин: вступної – 2–3 хв; підготовчої – 10 хв; основної – 20 хв; заключної – 10 хв. Суворої межі між вступною і підготовчою частинами немає.

Вступна і підготовча частини уроку мають на меті:

підготувати організм і психіку учнів до подальшої розумової діяльності з вивчення нових вправ;

підготувати організм і психіку учнів до посиленого фізичного навантаження основної частини.

У вступній частині проводиться доповідь чергового, перевірка наявності учнів і готовності до уроку, короткий інструктаж з техніки безпеки і доведення теми та плану заняття.

У підготовчій частині проводиться розминка, що складається з двох частин, загальної та спеціальної. У цій частині уроку вправи виконуються з поступово зростаючим навантаженням.

Загальна частина включає в себе:

вправи «на розігрів» всіх груп м'язів (махи, обертання, нахили тощо);

вправи в русі (ходьба, біг), що дозволяють вдосконалюватися в способах пересування і одночасно підготувати організм до майбутнього навантаження.

Спеціальна частина складається з вправ на розвиток і вдосконалення швидкості, спритності, сили, гнучкості. Спеціальні вправи виконуються після загальнорозвивальних.

Підготовча частина завершується активним відпочинком протягом 1–2 хв. У цей час готується необхідний інвентар, учні займають відповідне місце в залі або на хорті. Розминка проводиться фронтальним методом.

Приклади бігових і загальнорозвивальних вправ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, в полуприсіді, в повному присіді.

2. Біг із високим підніманням стегна, захльостуванням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком, біг спиною вперед, біг з обертанням по одному-два рази в кожную сторону.

3. Стрибки на одній нозі і на двох ногах.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ривки руками, нахили і обертання тулубом.

6. Підйом ніг вперед і в сторони, махи ногами, випади ногами вперед і вбік.

7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

8. Підйоми ніг і тулуба з положення лежачи.

9. Вправи на відновлення дихання.

Приклади вправ на гнучкість і розтяжку

1. Прийняти «положення бар'єрного бігу»: сидючи, ліва (права) нога витягнута вперед, права (ліва) нога підігнути так, щоб нога була зігнута в коліні і внутрішньою стороною стегна, а ступня медіальної стороною, її внутрішньою лодигежною кісткою торкалися хорта. При цьому пальці ступні були спрямовані якомога більше назад, а п'ята торкалася сидниці. Прогинаючись назад, нахилитися вперед, дістаючи лобом коліна, а обома руками носка витягнутої вперед ноги.

2. Сидючи розвести ноги якомога більше в сторони, долоні покласти на потилицю, розгорнувши лікті в сторони. Нахилитися вперед, не згинаючи ніг у колінах, діставати головою хорт перед собою.

3. Взявши по черзі кожную ногу на передпліччя однієї з рук, іншою – взявшись за ступню, обертати її по черзі до себе і від себе.

4. Взявши праву або ліву ногу за ступню притискати її по черзі до живота, правого і лівого плеча, грудей, голови і закидати її за голову.

5. Взявши праву або ліву ногу за п'яту зсередини, витягати ногу в сторону не згинаючи її в коліні.

6. Взявши праву і ліву ногу, також як зазначено вище, витягати в сторони розводячи їх, одночасно дві ноги, при цьому намагаючись не лягати на спину і не згинати ніг у колінах.

7. Сидячи на хорті, взявши двома руками праву або ліву ногу за ступню перед собою, піднімати її вперед-вгору до торкання коліном голови.

8. Сидячи на хорті, взявши двома руками зігнуті в колінах і притиснуті одна до одної ноги, намагаючись не лягати на спину, випрямляти одночасно дві ноги, піднімаючи їх вперед-вгору до торкання голови колінами.

9. Лежачи на животі руки в сторони долонями вниз, прогинаючись у спині діставати по черзі лівою ногою праву руку і правою ногою ліву руку (або закидати ногу за руку якомога далі, ближче до плеча).

10. Лежачи на животі прогнутися, взявши ноги за щиколотки обома руками покататися вперед і назад, вліво і вправо, пострибати на животі.

Приклади вправ спеціальної фізичної підготовки

1. Опустившись на коліна, впертися головою і руками, розставленими на ширину плечей, в хорт. Продовжуючи упиратися чолом і руками в хорт встати з колін на носки ніг, розставивши ноги на ширину плечей (прийняти положення переднього борцівського моста). Здійснювати переكاتи головою вперед і назад, дістаючи хорт носом і намагаючись дістати хорт лопатками, а так само нахилити вліво і вправо дістаючи хорт лівим і правим вухом і обертати голову вліво і вправо для додаткової розминки шиї.

2. Стоячи в положенні переднього борцівського мосту піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 10–15 с.

3. Прогинаючись назад і встаючи в положення моста, опуститися на голову (прийняти положення заднього борцівського моста). Здійснювати переكاتи головою вперед і назад, торкаючись хорта носом і потилицею, не торкаючись хорта лопатками. Якщо виникають труднощі при прийнятті цього положення способом описаним вище, положення заднього борцівського мосту можна прийняти підводячись на руках і ногах із положення лежачи на спині.

4. Стоячи в положенні заднього борцівського мосту піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 5–8 с.

5. Стоячи в положенні заднього борцівського мосту віджиматися на руках вгору.

Найвище навантаження припадає на основну частину уроку з хортингу, де виконуються основні вправи або прийоми. Навчання в хортингу також як і на уроці з фізичної культури, педагогічний процес, спрямований на фізичне і розумове вдосконалення учнів. Під методами навчання, розуміють шляхи і способи, якими вирішуються основні завдання навчання: отримання знання, вироблення вміння, формування навички. Знання передаються словесним методом (розповідь) і методом показу. Вміння виробляється шляхом розучування. У хортингу застосовується кілька способів розучування: ціліснерозучування, розучування частинами і комплексне, що об'єднує в собі обидва перших способи, розучування. Уміння перевіряється шляхом педагогічних спостережень. Навички формуються в процесі тренування. Основний метод тренування – метод вправи, який забезпечує стереотипність навику, автоматичний характер дій учня при виконанні вправи.

На початку основної частини з метою вироблення стійких навичок, проводиться виконання раніше вивчених акробатичних вправ і прийомів самостраховки. Повторення прийомів самостраховки проводиться індивідуальним способом на місці виконання розминки. Повторення акробатичних вправ (перекидів вперед і назад, перекидів, колеса, стійок на голові і на лопатках тощо) може проводитися поточним способом.

Учні шикуються в три колони по одному обличчям до викладача, з інтервалом між колонами 3–4 кроки і строго по команді (свистку) вчителя учні виконують (по одній людині з кожної колони одночасно) ці акробатичні елементи в напрямку вчителя. Перекиди, перекиди тощо робляться поспіль кілька разів. Дистанція між виконуючими вправу – два перекиди. Кількість повторень цих елементів залежить від розмірів хорта. Крім того, багаторазове повторення цих елементів сприяє тренуванню вестибулярного апарату. Стійки, гімнастичний та борцівський міст, шпагат (полушпагат) та інші статичні вправи виконуються по одному разу. Учні, які закінчили виконання вправ, стають кожен у свою колону за учнями, які очікували команди вчителя на виконання вправи, причому рухаються бігом або швидким кроком по краю хорта ліворуч і праворуч (а не назустріч) від учнів, які виконують вправу.

Навчання прийомам безпечного падіння

При навчанні дітей прийомам безпечного падіння, необхідно точно дотримуватися методики, представлені вище. Це забезпечить правильне їх виконання, допоможе дітям подолати природний страх

і уникнути дрібних ударів і розтягувань. При навчанні потрібно стежити, щоб при падінні діти не спиралися на кисті або лікті, а також на прямі руки.

Корисно навести приклади: «кішки завжди падають на лапи і не забиваються, м'ячик завжди котиться по підлозі, не затримуючись на одному місці. От би й людині навчитися падати, як кішка, або котитися як м'ячик по твердому асфальту! Якщо кинути м'ячик вертикально на підлогу, він відскочить; якщо злегка під кутом – він покотиться по підлозі. Кинутий таким чином кубик так не відскочить. Звідси такі правила:

- 1) при падінні зберися в грудку і напруж м'язи – ти станеш твердим;
- 2) згрупуй, заховай коліна, лікті – будеш схожий на кульку;
- 3) вивчи всі прийоми самостраховки – і ти навчишся виставляти вперед пружні пружинки, схожі на котячі лапки.

Якщо не виконувати цих правил, кожне падіння буде завдавати тобі неприємність. А у випадку падіння в повсякденному житті, на чистку одягу піде набагато менше часу, ніж на заліковування саден і синців».

1. Вивчення падіння назад

Учитель акцентує увагу дітей на те, що під час падіння на спину не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками. Звертається увага на положення голови і рук при перекаті на спину; голова, при цьому не повинна торкатися хорта.

Падіння назад з положення присіду. Відпрацювання падіння на спину з положення присіду проводиться кожним учнем індивідуально, при цьому вони шикуються в колону по три, на дистанції й інтервалі 4–5 кроків один від одного в напівоберті направо або наліво, обличчям до вчителя (або по колу обличчям у середину кола, де стоїть учитель). Падіння в такому випадку виконується в напрямку від центру хорта до його краю.

Окремо звертається увага на початкове і кінцеве положення при падінні назад з положення присіду.

Падіння на спину через партнера, що стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Виконується завдання в парах. Хлопчики шикуються в одну колону, а дівчатка – в іншу. Перші номери приймають положення «низької лави» або «високої лави». Решта по порядку виконують падіння на спину зі страховкою. Коли останній учасник виконає завдання, другі номери міняються місцями з першими, – і так до тих пір, поки на місці першого не побувають усі учні. Положення «низької лави» і «високої лави».

Падіння назад через партнера, що стоїть в положенні «високої лави» (початкове і кінцеве положення).

Учитель, при необхідності, надає допомогу учням виконувати вправи, страхуючи їх. При падінні на спину забороняється виставляти руки або лікті, упиратися головою в хорт.

2. Вивчення падіння на бік

Падіння на бік із положення приседа. Завдання виконується індивідуально. Учитель звертає увагу, що положення, яке займає спортсмен при падінні на один бік, симетрично положенню при падінні на інший. Падаючи на бік, важливо перекотитися так, щоб рука, розташована під кутом 45° до тулуба, робила сильний удар по хорту і, пружинячи, зупиняла рух учня, який впав. Рука, що не робить удар-оплеск по хорту, піднімається вгору або згинається в лікті, захищаючи від можливого падіння партнера.

Вивчається падіння на бік з положення приседа (початкове і кінцеве положення).

Падіння на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Завдання виконується потоковим способом. При падінні на бік, через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» або «високою лави», розворот тулуба здійснюється у бік ніг партнера, тому, спочатку всі учні виконують падіння на один бік, як при відпрацюванні падіння на спину, а потім, на другий (учні встають на четвереньки іншим боком). Правою чи лівою рукою, при цьому можна захопити плече партнера. Рука, що здійснює страхувальний удар по хорту, повинна обігнати тулуб і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. Учитель, при необхідності, надає допомогу учням при виконанні вправи, страхуючи їх, так само як і при падінні на спину.

Заклучна частина уроку

У заклучній частині уроку навантаження знижується. Ця частина вклучає в себе вправи на розслаблення, рухливі ігри, шиккування та підведення підсумків уроку, рекомендації та надання завдання додому.

1. Гра «Двобій півнів». Клас ділиться на дві команди, що шикуються по росту один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику по порядку починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Потім виходять другі номери. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не пройдуть випробування.

2. Вправа на відновлення дихання. Підведення підсумків гри. Перемігшою вважається та команда, гравці якої здобули більше перемог.

3. Загальне шикування. Підведення підсумків уроку. Учитель повідомляє дітям, де в повсякденному житті може стати у нагоді вміння правильно падати на спину: наприклад, якщо ви посковзнулися, або при катанні на ковзанах. Важливо пам'ятати, що руки – це амортизатори, які допомагають нам не допустити ударів, а голову в разі падіння треба завжди притискати до грудей, щоб уникнути струсу мозку. Урок закінчується на позитивній ноті зі сторони педагога.

3.4.6. Моніторинг підготовленості школярів з хортингу

Підготовка і здача нормативів з хортингу учнів школи. Досвід роботи.

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності і захисних сил організму людини. Фізичне виховання дітей шкільного віку ефективно стимулює позитивні функціональні та морфологічні зміни в організмі, який формується, активно впливає на розвиток рухових здібностей юних хортингістів.

Заняття хортингом школярів має забезпечити кожному учневі, який бере участь в освітньому процесі, фізичне виховання, достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної та фізичної підготовленості, які спрямовані на забезпечення бази в освоєнні фізичної культури для життєдіяльності, розвитку особистості, формування здоров'я та здорового способу життя.

На жаль, деякі з батьків не розуміють оздоровчого значення хортингу, фізичної культури, не приділяють належної уваги фізичному вихованню дітей. Тому завдання викладачів з хортингу – роз'яснити позитивний вплив хортингу та фізичної культури на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей. Перехід від авторитарних групових підходів у фізичному вихованні учнів, до особистісно орієнтованих методів навчання і виховання засобами національного виду спорту, ґрунтується на індивідуальних можливостях учнів у їх здібностях.

Як показує практика, діти з підвищеним руховим режимом, тобто ті, які активно займаються в спортивній секції хортингу, краще своїх однолітків встигають у загальноосвітній школі. Крім того у школярів, які активно займаються цим видом спорту, підвищується стійкість до простудних захворювань.

Тривалий період шкільної освіти перетворює школу на головне місце управління здоров'ям учнів. Зміцнення та збереження здоров'я – це наше найважливіше завдання. Провідна роль у цьому належить хортингу, його методикам і засобам фізичної культури. З усіх шкільних предметів фізична культура прищеплює дитині свідоме грамотне ставлення до свого тіла, свого здоров'я; прагне до накопичення і розвитку практичного досвіду. Ефективне використання можливостей хортингу на уроці «Фізична культура» сприяє фізичному розвитку дитини, вдосконаленню її рухових якостей, зміцненню її здоров'я. Учитель може допомогти учневі освоїти найпростіші елементи самозахисту, тести для самоконтролю здоров'я, навчити вимірюванню, розрахунку та оцінці індивідуальних досягнень, їх відстеженню. Такий особистісно-орієнтований підхід до учнів може сформулювати у них мотивацію до регулярних занять хортингом.

Моніторинг підготовленості школярів з хортингу є одним з найбільш важливих завдань керівника гуртка. Моніторинг допомагає вирішенню ряду складних педагогічних завдань: виявляє рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей, дозволяє оцінювати якість технічної і тактичної підготовленості юного хортингіста. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих учнів, так і цілих груп, проводити спортивний відбір для занять цим видом спорту у спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах, для участі у спортивних змаганнях; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням школярів, виявляти перевагу і недоліки застосовуваних засобів, методів і навчання, форм організації гурткових занять з хортингу; нарешті, обґрунтовувати норми (вікові, індивідуальні) загальної фізичної підготовленості.

Завдання тестування зводяться до наступного:

- навчити самих школярів визначати рівень особистих знань і умінь в хортингу, своєї фізичної підготовленості та планувати необхідні для себе комплекси фізичних вправ;

- стимулювати юних хортингістів до подальшого підвищення спортивної майстерності, свого фізичного стану (форми);

- знати вихідний рівень розвитку рухової здібності, та її зміну за певний час тренувань;

- створити систему контролю якості навчально-тренувального процесу з хортингу, що враховує динаміку зростання показників рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості учнів;

- тренер за динамікою рівня підготовленості юного хортингіста зможе судити про ефективність навчально-тренувального процесу та загального фізичного виховання, коригувати його.

Наявність комп'ютерної техніки дозволить зберігати, накопичувати і оперативно аналізувати наявну спортивно-методичну інформацію.

Освітні установи використовують контрольні нормативи запропоновані у програмі хортингу, де тренери у своїй роботі використовують зведені таблиці результатів моніторингу. Ознайомитися з ними можна на офіційному сайті Української федерації хортингу про підсумок моніторингу за 2015–2019 навчально-тренувальні роки, де рівень фізичного розвитку у хортингістів шкільного віку підвищився на 15,5 %, що свідчить про позитивну динаміку розвитку освітянського хортингу, ефективність його методик.

Результати подібного тестування учнів дозволяють створити їм власні ситуації успіху чи неуспіху. Порівнюючи результати, юний хортингіст починає розуміти, що він являє собою зараз, і яким він хотів би стати в майбутньому. А це і є ніщо інше, як мотивація до навчання і тренування, подолання труднощів і задоволення від досягнутих результатів.

Розробляючи та досліджуючи тему щодо даного питання Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України 28 серпня 2015 року в головному корпусі Президії НАПН України проводив веб-конференцію академії в онлайн режимі на тему «Методичні рекомендації з організації національного виду спорту України хортингу в навчально-виховному процесі з фізичної культури та захисту Вітчизни у 2015–2016 навчальному році».

У конференції прийняли участь співробітники Інституту проблем виховання НАПН України. З доповідями виступили представники лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя. Завідувач лабораторії, кандидат педагогічних наук Остапенко Олександр Іванович з доповіддю на тему: «Впровадження в навчально-виховний процес з фізичної культури для 5–9 класів варіативного модуля «Хортинг»; старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку, кандидат педагогічних наук Зубалій Микола Дмитрович з доповіддю на тему «Історія становлення та розвитку національного виду спорту хортинг в Україні»; науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку, кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу Діхтяренко Зоя Михайлівна з доповіддю на тему «Впровадження в навчально-виховний процес учнів 1–4 класів з фізичної культури варіативного модуля «Хортинг»; президент Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», майстер спорту України з хортингу Михальченко Денис Григорович з доповіддю на тему «Впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот»;

президент Міжнародної та Української федерації козацького хортингу, майстер спорту України з хортингу, тренер вищої категорії Шевчук Володимир Степанович з доповіддю на тему «Козацький хортинг як система виховання національного козацько-прикладного виду спорту України».

Багато інших наукових установ працюють над розробками методик хортингу для того, щоб у результаті ефективного виховання школярів українське суспільство отримувало гідних його членів, здатних працювати і розвивати передові галузі. Зрозуміло, що після закінчення школи хортингісти працюють у різних сферах, і тому необхідно створити ефективну національну виховну систему, спрямовану на розвиток людського потенціалу та зміцнення здоров'я населення. Для реалізації цієї системи був введений у дію національний вид спорту України хортинг як виховна і оздоровча система української нації.

Реалізація даної системи передбачає підготовку та виконання різними віковими групами нормативів хортингу. Але не все населення має можливість і бажання брати участь у складанні нормативів хортингу, простежується слабка мотивація, відсутність матеріально-технічних умов, слабе усвідомлення потреби в систематичних заняттях хортингом і фізичною культурою, недостатня інформованість населення про впровадження хортингу в освітні заклади та силові органи держави.

Основна проблема – недостатнє інформування населення про ведення хортингу у навчальний процес закладів освіти.

Мета – підвищити рівень учасників та освітніх установ у розумінні значущості національного виду спорту України хортингу для зміцнення і збереження власного здоров'я.

Завдання для педагогів з хортингу в навчальних закладах:

1. Виявити рівень розуміння значущості хортингу для зміцнення і збереження власного здоров'я.

2. Організувати заходи з популяризації хортингу і створення інформаційного середовища для освітніх установ.

Загальноосвітній навчальний заклад у цьому питанні може впроваджувати наступні заходи:

класні години, батьківські збори. Проведення бесід «Хортинг – національний вид спорту України», анкетування учасників бесід;

моніторинг тренуваності юних хортингістів, їхньої фізичної підготовки. Проводити спортивні заходи;

формування системи стимулів для освітніх установ до регулярних занять, успішного проходження тестування з хортингу;

проведення лекцій, виставок для учнів та їх батьків, педагогів на тему хортингу, здорового і спортивного способу життя;

проведення спеціальних заходів вихідного дня для всіх учасників гуртків і секцій з хортингу (виїзд на природу, каток, бази відпочинку, табори, спортивні комплекси тощо);

проведення рекламних кампаній в мережі Інтернет, розміщення зовнішньої реклами, макетів банерів, афіш (у мережі Інтернет, сайти освітніх установ, класні куточки, стенди в приміщеннях шкіл тощо);

організація системної роботи щодо забезпечення присутності інформації про плани роботи Української федерації хортингу, заходи, звіти, результати роботи;

випуск газет і журналів на тематику хортингу в навчальних закладах.

Підводячи підсумок:

1) ми інформували всіх учасників освітнього процесу про ведення популяризаційної роботи щодо впровадження хортингу;

2) підвищився інтерес до систематичних занять хортингом, фізичною культурою, ведення здорового способу життя;

3) підвищився рівень фізичної підготовленості юних хортингістів;

4) протягом останніх двох років Українська федерація хортингу займає лідируючі позиції серед бойових мистецтв і видів єдиноборств в Україні;

5) застосовуючи методики хортингу вчителі фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах можуть для себе використовувати моніторинг фізичної підготовленості юних хортингістів.

Розділ 4

ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ХОРТИНГУ

4.1. Загальне уявлення про здоров'язберігальні технології хортингу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

екологічної спрямованості (створення гармонійних взаємин з природою) тощо.

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

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

Основоположні пріоритети для оздоровчої педагогіки хортингу наступні:

- 1) здорова дитина – практично досяжна норма дитячого розвитку;
- 2) оздоровлення – не сукупність лікувально-профілактичних заходів, а форма розвитку психофізіологічних можливостей дітей;
- 3) індивідуально-диференційований підхід – основний засіб оздоровчо-розвивальної роботи з учнями.

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

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

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

Актуальність цього завдання зростає у рамках проголошення Національною доктриною розвитку освіти в Україні пріоритетними напрямками: збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді; формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших; уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (курінню, вживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим стосункам тощо). Однак система освіти, що склалася, не достатньо зорієнтована на сприяння виконанню цієї програми. Ефективне розв'язання поставлених завдань вимагає вибору нових соціальних і педагогічних технологій, які б сприяли

формуванню у людей стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, виховували б у них позитивні морально-ціннісні орієнтації. При цьому, навчально-виховні заходи з хортингу мають спиратися на формування практичних умінь і навичок, сприятливих для здоров'я.

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

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

4.2. Принципи здоров'язберігальної педагогіки хортингу

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

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

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

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

Принципи свідомості та активності – націлюють на формування в учнів глибокого розуміння, стійкого інтересу, осмисленого ставлення до пізнавальної діяльності. Підвищенню свідомості і активності сприяє застосування педагогом з хортингу спеціальних методичних прийомів, які вирішують проблеми педагогіки оздоровлення.

Усвідомлюючи оздоровчий вплив активної діяльності на організм, дитина вчиться самостійно і творчо вирішувати завдання пізнавального характеру.

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

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

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

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

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

Засвоєння користі здоров'язберігальних заходів вимагає їх повторюваності.

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

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

Принцип допустимості та індивідуальності має свої особливості в оздоровчій спрямованості здоров'язберігальних освітніх технологій хортингу. Принцип індивідуалізації здійснюється на основі загальних закономірностей навчання і виховання. Спираючись на індивідуальні особливості, педагог з хортингу всебічно розвиває дитину, планує і прогнозує її розвиток. З урахуванням рівня індивідуальної підготовленості учня, його рухових здібностей і стану здоров'я, намічаються шляхи вдосконалення вмінь і навичок,

побудови рухового режиму, залучення до різних форм пізнавальної діяльності. Використовуючи природні дані дитини, педагог з хортингу спрямовує і стабілізує її всебічний розвиток. Призначення принципу допустимості та індивідуалізації бачиться у виключенні негативних і шкідливих наслідків для організму учнів унаслідок надмірних вимог і завдань.

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

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

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

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

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

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

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

Принцип зв'язку теорії з практикою закликає наполегливо привчати хортингістів застосовувати свої знання щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я на практиці, використовуючи

навколишню дійсність не тільки як джерело знань, але і як місце їх практичного застосування.

4.3. Засоби здоров'язберігальних технологій хортингу

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

- 1) засоби рухової спрямованості;
- 2) оздоровчі сили природи;
- 3) гігієнічні фактори.

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

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

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

Облік впливу метеорологічних умов (сонячне випромінювання, вплив температури повітря і води, зміни атмосферного тиску, рух і іонізація повітря тощо) на певні біохімічні зміни в організмі людини, які призводять до зміни стану здоров'я і працездатності учнів, може сприяти зняттю негативного впливу навчання на хортингістів.

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

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

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

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

4.4. Методи здоров'язберігальних технологій хортингу

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

У здоров'язберігальних освітніх технологіях хортингу застосовуються дві групи методів: специфічні (характерні тільки для процесу педагогіки оздоровлення) і загальнопедагогічні (застосовувані в усіх випадках навчання і виховання). Жодним із методів не можна обмежуватися в методиці педагогіки оздоровлення як найкращим – тільки оптимальне поєднання специфічних і загальних педагогічних методів відповідно до методичних принципів може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань здоров'язберігальних освітніх технологій системи хортингу.

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

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

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

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

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

При заповненні щоденника зазначається час спостережень. Їх слід проводити в один і той же час, вранці відразу після сну, потім ввечері перед сном. При характеристиці даних спостережень

враховують показники, типові для хорошого стану організму, і їх зміни при порушенні способу життя хортингіста.

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

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

Біль – це захисний безумовний рефлекс. Болі супроводжуються почастішанням серцевих скорочень, підвищенням артеріального тиску, збільшенням вмісту цукру в крові тощо. При появі болю необхідно з'ясувати причину болю (потрібна консультація лікаря) і вжити необхідних заходів.

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

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

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

У щоденнику записують: настрій хороший, задовільний, поганий.

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

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

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

Повноцінність сну визначається трьома основними якостями: періодичністю, тривалістю і глибиною. Періодичність має на увазі цілком певний час відходу до сну і прокидання – це виробляє звичку відразу прокидатися в конкретний час, а також швидко і міцно засинати саме у зазначений час. Тривалість сну визначається часом, необхідним для повноцінного відпочинку. Скорочення тривалості сну різко негативно позначається на стані організму хортингіста: знижує

працездатність, швидше настає стомлення, виникає перевтома. За свідченням досліджень українських вчених встановлено, якщо в початкових класах діти сплять менше 8 годин, то з кожних 100 таких школярів – 60 не встигає у навчанні.

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

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

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

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

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

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

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

Навчання – це цілеспрямований, систематичний та організований процес формування і розвитку в учнів якостей, необхідних їм для виконання навчальної діяльності. Навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу включає в себе передачу

знань, умінь і навичок, які сприяють формуванню уявлень про здоров'язбереження і навчають відрізняти здоровий спосіб життя від нездорового, що допоможе в подальшому учням і педагогам охороняти і берегти як своє власне здоров'я, так і здоров'я оточуючих людей.

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

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

1. Етап початкового уявлення з основними поняттями та методиками.

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

Основні правила:

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

створити правильне уявлення про основні поняття здорового способу життя;

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

попередити нерозуміння хортингістами основних понять здорового способу життя.

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

2. Етап поглибленого вивчення.

Мета – сформувати повноцінне розуміння хортингістами основ здорового способу життя.

Основні завдання:

уточнити уявлення про основні правила здоров'язбереження;

домогтися свідомого виконання основних правил здоров'язбереження;

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

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

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

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

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

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

в) контроль і самоконтроль виконання правил здоров'язбереження.

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

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

Основні завдання:

досягти стабільності та автоматизму виконання хортингістами правил здоров'язбереження;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Розумова працездатність – це можливість людини продуктивно тривало виконувати певну розумову діяльність, доступну їй віку, при економних нервово-фізіологічних витратах; це одне з важливих умов успішного навчання в школі. Критеріями розумової працездатності служать такі показники, як продуктивність, якість і точність (безпомилковість роботи або наявність помилок, що виникають як наслідок втоми). У хортингістів розумова працездатність може

досягати високих меж, особливо при навчанні та тренуванні за інноваційними програмами. Однак, це стосується не всіх дітей. На практиці ми відзначаємо, що у частини школярів, які не займаються хортингом, швидко розвивається стомлення, у результаті чого виникають передумови для їх майбутньої навчальної неуспішності.

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

Це говорить про необхідність більш уважного ставлення до дітей з різними відхиленнями у стані здоров'я і фізичному розвитку. У 90 % від загальної кількості дітей зі слабкою працездатністю, які незаймаються хортингом, виявляється пасивність на уроках: учні рідко відповідають на запитання, часто не справляються з різними завданнями, швидко втомлюються. У них відсутній інтерес до навчання, до конкретних завдань, які вимагають розумового напруження. З метою підвищення рівня навчально-виховного процесу необхідно постійно змінювати умови організації навчання школярів на уроках, проводити фізкультхвилинки, а в змісті навчального матеріалу більше вносити ігрових ситуацій.

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

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

школярів, які займаються хортингом, характерна тенденція до збільшення обсягу виконуваної роботи і підвищення її якості.

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

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

8–12 годин;

16–18 годин.

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

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

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

роботи може з'явитися незначне і короткочасне підвищення працездатності. Ця фаза отримала назву «кінцевий прорив».

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

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

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

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

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

У дітей, що почали навчання в школі з 6–7 років виникає велика залежність показників тижневої динаміки, працездатності від навчальних режимів різної складності. Молодші школярі більше, ніж старшокласники, потребують організації полегшеного режиму дня в середині тижня, оскільки з середини тижня показники працездатності помітно знижуються і різко погіршують самопочуття дітей.

За час навчання в школі дитина повинна всім оволодіти і все зрозуміти. Учитель бачить головне своє завдання в тому, щоб

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

4.7. Основні форми організації навчання здоров'ю хортингістів

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

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

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

Основні напрями наступні:

- мобілізація учнів на виконання поставлених завдань, досягнення цілей безпосередньо на уроці;

- здійснення організаційної чіткості кожного уроку від першої до останньої хвилини;

- підвищення пізнавальної самостійності і творчої активності учнів на уроці;

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

інтенсифікація навчально-виховного процесу на уроці;
здійснення міжпредметних і внутрішньопредметних зв'язків;
удосконалення типології і структури уроку.

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

підготовчу (1–3 хв організаційної роботи);

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

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

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

актуалізацією колишніх знань і способів дій;

формуванням нових знань і способів дій;

формуванням умінь.

У практиці навчання найчастіше виділяють наступні основні етапи уроку:

постановка мети уроку;

перевірка домашнього завдання;

повторення пройденого;

пояснення матеріалу;

закріплення вивченого;

узагальнення і систематизація нових знань;

контроль знань і вмінь учнів;

формування нового домашнього завдання.

У теорії і практиці навчання традиційними є наступні класифікації уроків:

за основною дидактичною метою;

за основним способом їх проведення;

за основними етапами навчального процесу;

Класифікація за основним способом проведення поділяє їх на уроки:

у формі бесіди;

- у формі лекції;
- у формі екскурсії;
- самостійної роботи учнів;
- лабораторних і практичних робіт;
- поєднання різних форм занять.

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

- вступні;
- первинного ознайомлення з матеріалом;
- висвітлення понять, встановлення законів на практиці;
- повторення та узагальнення;
- контрольні;
- змішані або комбіновані.

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

- комбіновані (змішані);
- уроки вивчення нових знань;
- уроки формування нових умінь;
- уроки узагальнення і систематизації вивченого;
- уроки контролю і корекції знань, умінь;
- уроки практичного застосування знань, умінь;

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

4.8. Технологія організації уроку в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу

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

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

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

Перш за все обґрунтований урок повинен бути побудований з урахуванням потреб дітей: в самореалізації; у наслідуванні; придбанні досвіду.

Основні вимоги до якісного уроку в умовах здоров'я-зберігальної педагогіки хортингу

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

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

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

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

5. Активізація розвитку всіх сфер особистості учнів.

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

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

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

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

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

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

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

З огляду на те, що тривалість активної уваги молодших школярів не перевищує 20 хв, частину часу уроку слід використовувати на проведення фізкультпауз. З усіх навантажень, з якими дитина стикається в школі, найбільш стомлюючим є навантаження пов'язане, з необхідністю підтримки робочої пози. Тому не можна вимагати від учнів збереження нерухомого положення тіла протягом всього уроку. Перемикання в перебігу уроку з одного виду діяльності на інший має неминуче супроводжуватися зміною пози дитини.

При складанні розкладу уроків предмети, що вимагають великого розумового напруження, краще ставити першими і другими. Ефективно використовувати чергування складних і простих предметів протягом навчального дня. Фізкультуру і працю не бажано ставити першими або останніми в розкладі. У будь-якому випадку, якщо виникла необхідність здвоєних уроків (деякі види письмових робіт, бігова підготовка тощо), між уроками повинна бути перерва. Існують різні інноваційні варіанти структурування навчального дня, наприклад «комплексні уроки» 3 x 30 хв, але всі нововведення вимагають серйозної перевірки в плані впливу на здоров'я учнів.

Ідея педагогіки оздоровлення засобами хортингу підводить тренера до широкого використання в практиці нестандартних уроків: уроки-тренування, уроки-ігри, уроки-дискусії, уроки-змагання, театралізовані уроки, уроки-консультації, уроки з груповими формами роботи, уроки взаємонавчання учнів, уроки-творчості, уроки-аукціони, уроки-конкурси, уроки-узагальнення, уроки-фантазії, уроки-концерти, уроки-екскурсії тощо.

При підготовці уроків з використанням здоров'яформувального компонента педагогу з хортингу необхідно:

- 1) проаналізувати зміст конкретної теми навчального предмета з точки зору його можливостей формувати цінності здорового способу життя школярів;

- 2) підібрати, відповідно до профілю навчального предмета, конкретні факти, завдання, вправи, спрямовані на формування культури здоров'я школярів;

3) розробити сценарний план уроку відповідно до завдання залучення учнів до культури здоров'я;

4) моделюючи урок здоров'я, педагог з хортингу має враховувати відмінності між традиційним уроком і уроком здоров'я;

5) при інтегрованому підході, в основу організації навчального заняття необхідно закласти характеристики здоров'язберігального освітнього процесу на навчальному занятті.

Наводимо різницю педагогічних підходів для проведення уроку за традиційними методиками та уроку здоров'я з елементами хортингу (табл. 16).

Таблиця 16

Педагогічні підходи для проведення уроку за традиційними методиками та уроку здоров'я з елементами хортингу

Традиційний урок	Урок здоров'я з елементами хортингу
Тема уроку	Тема уроку (має відношення до дитини) Чи знаєш ти своє тіло?
Цілі і завдання уроку: освітні, розвиваючі (пам'ять, мова, мислення) виховні (любов до Вітчизни, патріотизм, колективізм)	Мета уроку (має відношення до дитини). Навчити відчувати власне тіло, формувати здатність конструктивної взаємодії з близькими людьми. Рівні засвоєння: відношення (сформувані переконання про необхідність дбайливого ставлення до свого організму); уявлення (сформувані переконання про важливість злагодженої роботи різних частин тіла, їх призначення та функції); способи поведінки (прищепити звичку дотримуватися правил особистої гігієни, режиму дня, гартуватися).
Організаційний момент. Мотивація (дітям повідомляється мета уроку). Перевірка домашнього завдання.	Ритуал вітання. Мотивація (на протязі всього уроку простежується зв'язок того, про що йдеться до потреб дітей). Перевірка домашнього завдання (рефлексія, емоції дітей).
Підготовка до пояснення нового матеріалу (усний рахунок, розбір пропозиції). Пояснення нового матеріалу.	Вступна частина (актуалізація уявлень учнів, їх відносини, стратегій і технологій). Основна частина (формування уявлень; методи: гра, бесіда, аукціон ідей).

Первинне закріплення (вправи на нову тему). Самостійна робота на нову тему. Підсумок уроку (чим ми займалися? Що вивчили?). Домашнє завдання.	Заключна частина (відпрацювання особистої стратегії). Підсумок уроку (узагальнення). Домашнє завдання (з залученням до виконання близьких дорослих).

Орієнтовні результати проведення занять з хортингу при застосуванні здоров'язберігальної педагогіки

1. Умови проведення навчального заняття відповідають гігієнічним нормам і вимогам (освітленість, режим провітрювання, меблі, дизайн, санітарно-гігієнічний стан класного приміщення).

2. Цілі навчального заняття зорієнтовані на навчання, виховання і розвиток здорової особистості учня; визначені відповідно до вимог програми, труднощами і складністю теми, реальними навчальними, індивідуальними і віковими можливостями та особливостями учнів.

3. Організовані дії учнів щодо прийняття цілей навчального заняття.

4. Створений позитивний емоційний настрій і робоча обстановка в класі; організовані дії учнів щодо мобілізації на навчальне заняття.

5. Забезпечений високий рівень мотивації навчальної діяльності учнів протягом усього навчального заняття.

6. Зміст навчального матеріалу відповідає цілям навчального заняття і відповідає таким вимогам: повнота, системність, інтегративність, практико-орієнтованість, включеність суб'єктного досвіду учнів, диференційованість, емоційна забарвленість.

7. Зміст навчального матеріалу сприяє формуванню культури здоров'я хортингістів.

8. Методи і форми навчання відповідають:

навчальному змісту;

цілям навчального заняття;

психофізіологічним і навчальним можливостям учнів.

9. Використані тренером з хортингу методи і форми навчання забезпечують:

адекватність психофізіологічних особливостей учнів темпу навчання;

достатню рухову активність учнів на уроці;

облік індивідуальних і статевовікових особливостей учнів;

облік реальних навчальних можливостей учнів, диференційованість навчання;

включення кожного учня в активну навчально-пізнавальну діяльність;

дозовану допомогу учням при ускладненнях, створення ситуації успіху;

зворотний зв'язок;

об'єктивну оцінку просування і розвитку кожного хортингіста;

контроль і оцінку знань учнів, що сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я;

профілактику щодо зниження стомлюваності учнів на навчальному занятті, подолання психічної і статичної напруги учнів;

доброзичливу і продуктивну співпрацю учнів, а також вчителя та учнів.

10. Педагогічна техніка вчителя забезпечує створення сприятливого психологічного клімату, сприяє розкріпаченню учнів.

11. Складність навчального заняття (кількість нових навчальних одиниць, характер діяльності учнів, рівень засвоєння навчального матеріалу) відповідає статево індивідуальним і навчальним можливостям хортингістів.

12. Засоби навчання використовуються відповідно до гігієнічних норм і вимог системи хортингу.

13. Характер, обсяг і диференційованість домашнього завдання визначаються реальними навчальними можливостями, індивідуальними особливостями і здібностями учнів.

14. Рівень досягнення цілей навчального заняття.

Хронометраж уроку проводиться за наступними компонентами:

щільність уроку (% часу, витраченого школярами на навчальну роботу);

кількість видів навчальної діяльності (лист, читання, слухання, розповідь, розгляд наочних ів, відповідь на запитання, рішення прикладів);

тривалість кожного виду навчальної діяльності (за хвилину);

частота чергування видів діяльності (середній час у хвилинах зміни діяльності);

кількість видів викладання (словесний, наочний, аудіовізуальний через технічні засоби навчання, самостійна робота);

частота чергування видів викладання;

наявність, місця, змісту і тривалості фізкультхвилин.

Відстежується момент зниження навчальної активності учнів як показник настання їх стомлення. (Визначається в ході хронометражу за зростанням рухових і пасивних відволікань у хортингістів у процесі навчальної роботи). Крім того, визначається і фіксується психологічний клімат на уроці, наявність емоційних розрядок, дотримання учнями правильної пози, її відповідність виду роботи і чергування протягом уроку.

Розділ 5

МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

5.1. Оптимальна рухова активність хортингістів для здоров'я і працездатності

Загальноновизнано, 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 неблаганно свідчить, що до 30-ти років люди різко знижують свою рухову активність, а далі – ще більше. Але ж від цього в рішучій мірі залежать темп і вираженість старіння. Поступове збільшення часу, який виділяється для оздоровчого тренування з хортингу – головна тенденція, яка повинна визначати руховий режим хортингіста до глибокої старості. У віці 60–75 років потрібно витратити на фізкультурні заняття більше часу, ніж у віці до 30 років.

Істотну роль серед чинників профілактики гіпокінезії у спортсменів хортингу грають заняття з фізичного виховання. Численними дослідженнями показано, що вони сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності та успішності.

І тим не менше, за результатами досліджень Української федерації хортингу, тижнева кількість годин, витрачених на фізичні вправи, в тому числі і обов'язкові заняття з фізичного виховання, склала в середньому 4 год, що значно нижче рекомендованих.

Які ж індивідуальні особливості рухової активності у спортсменів хортингу і вплив на неї програмних занять з фізичного виховання? Дослідження вчених і фахівців Української федерації хортингу виявили, що індивідуальні відмінності ходьби у 130 хортингістів чоловічої статі у віці від 18 до 20 років варіюють у середньому за добу від 6 000 до 15 000 кроків. Але у тих, хто не тренується, а займається навчальною діяльністю, ці показники значно менші. Дані дослідження показали зниження рухової активності людей, зайнятих розумовою працею. Це свідчить про великий вплив на людей соціальних факторів, що приводять до гіпокінезії і факторів ризику різних захворювань, і в першу чергу, захворювань серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити і так звану «студентську» патологію – захворювання шлунково-кишкового тракту, що значно знижують як розумову, так і фізичну працездатність.

Вплив різних факторів на рухову активність хортингіста

На рухову активність хортингістів впливає безліч факторів: пори року, кліматичні умови, місце проживання, вік та індивідуальні особливості прояву добової рухової активності.

Потреба в рухах змінюється у залежності від сезону року. Взимку в порівнянні з літом вона знижується у молодших школярів у 1,5–2 рази. Це супроводжується також зниженням основної функції та обміну речовин школярів. Навесні імунітет організму підвищується, особливо у травні. Особливо у дітей влітку під час канікул при

вільному руховому режимі і при сприятливих кліматичних умовах він найбільш високий. У цей час біологічна потреба в рухах значною мірою задовольняється. Рухова активність у різні сезони однакова тільки у спортсменів хортингу при раціональному тренуванні.

Не варто збільшувати добову рухову активність взимку до весняних або навіть літніх рівнів. У цю пору року варто робити упор на організовані форми. Але навесні і восени можна сміливо насичувати режим дня різними рухами, тренуваннями з хортингу.

Рухова активність також залежить і від кліматичних умов. У районах північної України вона на 40–60 % менше, ніж у середній смузі чи в умовах жаркого клімату. В літній період вона на 2–3 тисячі кроків нижче в порівнянні з іншими сезонами року.

Величина рухової активності хортингістів залежить і від місця проживання: у школярів, які проживають в містах, її обсяг менше, ніж у дітей з сільської місцевості.

Великий вплив на рухову активність людини надає вік. У здорових хортингістів, які правильно розвиваються, добове число рухів з віком поступово підвищується з року в рік. І це наростання триває у дівчаток аж до 10-річного віку, у хлопчиків тенденція до збільшення зберігається і в наступний рік життя.

Не варто залишати поза увагою й індивідуальні особливості прояву добової рухової активності. Доведено, що на формування індивідуальних особливостей (здібностей, характеру, форми поведінки, в тому числі рухової) впливають типологічні властивості нервової системи. Серед учнів виділяють врівноважених, збудливих та інертних дітей, у яких добова рухова активність не однакова. У збудливих вона більше, в інертних – менше, ніж у хортингістів з врівноваженими нервовими процесами. Також індивідуальність рухової поведінки проявляється і в розподілі рухів за годинами. Наприклад, багаторазові підйоми рухової активності протягом дня зберігаються у всіх дітей, але частота і висота підйому рухової активності може відрізнятися від середніх показників, характерних для даного віку. Найбільш різкі підйоми її у збудливих дітей, дещо менше у врівноважених, і найнижчі – в інертних.

Дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку лише в тому випадку, якщо в її режим життя буде включений достатній обсяг організованих форм рухової активності, заняття хортингом.

Рухова активність повинна сприяти гармонійному розвитку дитини в широкому сенсі цього слова. Перш за все, хортинг оптимально впливає на фізичний і розумовий розвиток, зміцнює здоров'я і неспецифічну реактивність, забезпечує високу працездатність в наступні періоди життя людини.

5.2. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять

Роль фізичних тренувань у профілактиці різних захворювань, в першу чергу серцево-судинних, безперечна, і важливість фізичних вправ у наш час добре відома кожному, Проте, не можна сказати, що інтерес до фізкультурних занять, відзначається у 100 % всього населення. Разом з тим, зрозуміло, що рівень і темпи вирішення проблем, організація фізичної активності залежить, перш за все, від людей, їх фізичної культури, що визначає і розуміння, і мотиви, і установку на дію.

Визначення мети та обліку індивідуальних особливостей

У різні періоди життя людини характер фізичної активності визначений особливостями її життєдіяльності.

Для людей молодого віку формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами можливе лише при умові орієнтування їх на нові цілі та нові режими фізичної активності у порівнянні з уже досягнутими успіхами як спортивної, так і оздоровчої спрямованості. Розвиток сили і витривалості, оволодіння вміннями і навичками оперативного мислення в складних ситуаціях – основні напрями спортивної підготовки та фізкультурних занять з хортингу в цей період.

У наступні роки (від 35 до 60 років) основним мотивом для постійної і достатньої фізичної активності є збереження здоров'я, досягнутого рівня працездатності, профілактики різних неспецифічних захворювань.

Управління процесом самостійних занять

Керувати – це не придушувати, не нав'язувати людині розвиток, що суперечить її природі, а, навпаки, максимально враховувати природу процесу, раціонально узгоджувати кожний вплив на цей процес з раціональною логікою. При керованому процесі рухової активності (організовані або самостійні заняття фізичними вправами), як і будь-якому іншому, свобода дій виступає як пізнана необхідність.

При управлінні процесом фізичного тренування з хортингу будь-якої спрямованості (або спортивної, або оздоровчої) необхідно використовувати всі психофізіологічні програми переорієнтації та формування усвідомленого сприйняття і поведінки, спираючись на які, можна оптимізувати або створити новий життєвий стереотип.

Для того, щоб управляти цим процесом, необхідно створити організаційно-методичну програму дій щодо реалізації поставленої мети і завдань фізичного тренування при самостійних заняттях.

При цьому необхідно виконати наступні умови управління, засновані на положеннях педагогіки хортингу:

знання структури і функціональних основ фізичних дій тренувальних режимів у системі хортингу;

системне освоєння малих фізичних навантажень з подальшим переходом на середні і стресові вправи;

поетапне формування фізичних дій з відпрацюванням усіх елементів і оцінкою пристосувальних та адаптаційних реакцій організму на кожному етапі;

операційний контроль освоєння фізичних програм малих, середніх і стресових навантажень.

Слід зазначити, що однією з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального відношення до свого власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Загальновідомо, що заняття хортингом позитивно впливають на формування у молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи хортингу зміцнюють також здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність.

Для того, щоб функціональні системи організму людини адекватно реагували на дію усіх чинників, які впливають на неї, необхідно вчасно і систематично розширювати діапазон їх можливостей. Таким своєчасним для молоді періодом є вік від 16 до 20 років. При цьому дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру варто домагатися максимального (індивідуально для кожного) розвитку й удосконалення фізичних і психічних якостей, а потім протягом життя підтримувати їх на належному рівні. Необхідно також сказати, що накопичувати резерви здоров'я, необхідно до 25 років, а потім їх підтримувати, причому, чим більше їх вдається накопичити, тим довше – природно, при розумному використанні – можна буде їх витратити.

Одним з основних чинників, які впливають на регулярність занять хортингом, є **мотивація**. Відомо, що мотивація – це енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини, усвідомлена причина її активності, спрямована на досягнення мети. Таким чином, мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. У свою

чергу, потреба – це нестаток у чомусь, який проявляється в підвищенні стану напруги психіки і відбивається у свідомості людини у виді бажань, схильностей, потягів.

Необхідно сказати, що мотиви самостійних занять хортингом умовно поділяють на **загальні** та **конкретні**, що не виключає їх співіснування. До перших відносять бажання займатися оздоровчим хортингом взагалі (а чим займатися конкретно – байдуже). До других – бажання займатися хортингом як видом спорту або конкретними фізичними вправами, виступати на змаганнях.

Одержуючи інформацію про необхідність правильного рухового режиму, хортингісти осмислюють її, та в залежності від якості сприйняття почутого, виконують рух з більшим або меншим ефектом. Усвідомлюючи мотиви своєї діяльності, вони з більшою увагою слухають викладача з хортингу, з більшим бажанням повторюють за ним прийоми хортингу, фізичні вправи, виконуючи їх в оптимальному для себе режимі, з більшою відповідальністю підходять до самостійних занять хортингом у позаурочний час.

5.3. Форми організації самостійних занять хортингом

Історично в нашій країні склалися дві основні форми організації фізичної активності людей: група регламентованих форм, що забезпечуються державними програмами і здійснюються за рахунок коштів національного бюджету, і самостійні або самодіяльні форми організації фізичної активності. У системі хортингу переважно застосовуються другі форми.

Самостійні фізкультурні заняття з хортингу в свою чергу поділяються на індивідуальні, малогрупові і колективні.

Хортингісти, які самостійно займаються, повинні знати принципи і правила проведення занять, основні механізми отримання тренувального ефекту. Важливими є й знання, і володіння навичками самоконтролю. Важливе значення має підбір форми занять з хортингом, місця їх проведення, правильної екіпіровки, спортивного інвентарю або його самодіяльних аналогів.

Оволодіння фізкультурними навичками – не тільки ознака загальної культури людини, а й нагальна необхідність нашого часу. З огляду на все вищенаведене, і у зв'язку з високими вимогами до фізичного виховання, які виставлені до хортингістів, виникає необхідність самостійних занять за завданням викладача. Самостійна робота хортингістів з фізичного виховання повинна бути спрямована

на збереження і зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; підготовку до виконання залікових нормативів.

Найбільш доступними і ефективними засобами фізичного виховання в домашніх умовах є ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), атлетична гімнастика, комплекси вправ за коловим тренуванням, ходьба, біг тощо.

Гігієнічною гімнастикою можна займатися в будь-який зручний час дня, через 1,5–2 години після прийому їжі і за 1–2 години перед сном. Для самостійних занять можна використовувати різні комплекси, рекомендовані методичною літературою хортингу. Виконання комплексів вправ РГГ сприяє швидшому пристосуванню організму хортингіста до ритму трудового дня. Це досягається завдяки тому, що в кору головного мозку надходить потік нервових імпульсів від безлічі рецепторів, розташованих у м'язах, сухожиллях, зв'язках, суглобах, які завдяки тимчасовим зв'язкам забезпечують більш досконале пристосування організму, скорочуючи період впрацьовування. Найкраще виконувати вправи РГГ на свіжому повітрі або в гарно провітрюваному приміщенні і закінчувати водними процедурами, або душем, який сприяє підвищенню опірності організму до факторів переохолодження.

При складанні комплексів РГГ необхідно визначити обсяг і інтенсивність, розташувати зміст вправ у певному порядку. Всього в комплексі фізичних вправ хортингу може бути від 8 до 15 вправ.

Приступаючи до занять, треба підібрати по своїх силах гантелі доступної ваги, гирі, штанги і пружність амортизаторів. При правильному підборі обтяжень можна повторювати кожную вправу 8–10 разів в одному підході. Далі складають комплекси і план занять. У комплекс можна включати 12–15 вправ з гантелями; 8–10 – з амортизаторами; 6–8 – з гирями, 5–7 – зі штангою або грифом штанги. Повторення кожної вправи залежить від маси спортивного снаряду. Звичайно, чим більше вага снаряду, тим менше підходів. Для більш інтенсивного розвитку м'язів, максимального збільшення їх обсягу і маси тіла рекомендується тренуватися з більшою масою спортивного снаряду, зменшуючи кількість повторень. Якщо потрібно збільшити витривалість м'язів, слід вправлятися з невеликою масою, збільшуючи кількість повторень до 16 разів у підході і більше. Дозування змінюється у залежності від цілей тренування з хортингу.

Займатися слід щодня протягом 20–40 хв (бажано в один і той же час) через 1–1,5 год після їжі або до їжі, включаючи 2–3 комплекси. Перший комплекс починають з виконання декількох вправ без обтяження, щоб організм поступово включився в роботу. У другий комплекс входять вправи з обтяженням для дрібних м'язів плечового

поясу і верхніх кінцівок. Потім переходять до вправ третього комплексу – для м'язів спини, черевного пресу і нижніх кінцівок.

Після кожного комплексу вправ слід робити інтервали відпочинку протягом 1–2 хв. Відпочинок повинен бути активним.

Доступною формою домашніх занять хортингом є комплекси вправ колового тренування, що дозволяють ефективно впливати на організм хортингістів поступовим збільшенням числа повторень вправ у колі, вибором комплексу вправ різної складності, а також регулюванням дозування режимів роботи і відпочинку (складання комплексів проводиться на методико-практичних заняттях).

Біг забезпечує можливість регулярного тренування в будь-який час і в абияку погоду, тим більше, що число шанувальників його не убуває. За системою хортингу оздоровчим вважається біг у темпі від 170 до 200 кроків за 1 хв, тривалістю не менше 20 і не більше 40 хв, 3–4 рази в тиждень.

Не слід бігати, низько опускаючи голову, а також закидаючи її, оскільки це ускладнює дихання. Лікті повинні бути зігнуті під прямим кутом без скутості. Бігти слід за рахунок активних рухів стегон, а гомілку переносити маятникоподібно. Постановка ступні на ґрунт здійснюється зверху вниз, як при ходьбі сходами. У момент зіткнення ступні з опорою, вона повинна бути напруженою. Ногою рекомендується ставити на землю всією ступнею, довжина кроків приблизно 50–80 см. На перших заняттях здійснюється вибір маршруту, темпу ходьби. У наступних – чергують ходьбу з бігом.

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму хортингістів. Для підвищення тренувального ефекту на окремих відрізках або на всій дистанції темп ходьби можна збільшувати. Ходьба зі швидкістю 6–7 км/год помірно активізує діяльність органів кровообігу, дихальної та інших систем організму. Залежно від рівня фізичної підготовки, віку, статі довжина маршруту коливається від 2 до 10 км.

Ритмічна гімнастика підвищує загальну працездатність, поліпшує здоров'я, створює не тільки «м'язову», а й емоційну радість. Це – відмінний засіб тренування витривалості. Пластика хортингу загальнодоступна і ефективна. Займатися нею можуть жінки і чоловіки різного віку і здібностей. Це – своєрідний біг «підтюпцем» тільки під музику і з додаванням гімнастичних вправ у ритмі диско. Різні акценти відбилися в назвах: аеробіка, дискоробіка, тонізуюча гімнастика, джазгімнастика, шейпінг. Оптимальна частота занять – 2–3 рази на тиждень по 45–50 хв. Крім перелічених форм самостійних занять хортингом можна займатися велопогулянками і плаванням.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або в групі з 3–5 чоловік. Кожне самостійне заняття як і будь-яка форма

фізичної культури незалежно від тривалості занять (10 хв або 1,5 ч) складається з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

5.4. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ хортингу

Основні показники фізичного навантаження – обсяг та інтенсивність (довжина подоланих відрізків і число повторень вправ, їх тривалість і характер відпочинку).

Обсяг фізичного навантаження визначається числом вправ, виконаних за одиницю часу (заняття, тиждень, місяць, рік) обсяг виражається в конкретних одиницях: в числі пройдених кілометрів (лижні гонки, біг, плавання) – циклічні вправи і в годинах – ациклічні вправи. Інтенсивність фізичного навантаження – це обсяг фізичних вправ, виконаних з певною швидкістю, тобто шлях, пройдений в одиницю часу з певною потужністю, при певній щільності занять. Інтенсивність навантаження пов'язана з напругою зусиль хортингістів при виконанні вправ. Показниками її можуть служити: частота серцевих скорочень (ЧСС), швидкість пересування спортсмена, виражена у відсотках від змагальної швидкості, і вміст лактату в крові. Наприклад, у залежності від величини показників ЧСС і швидкості виконання прийомів хортингу, інтенсивність у тренуванні класифікується таким чином: низька – 120–140 уд/хв або 55–70 %; середня – 140–160 уд/хв, 70–85 %; близькозмагальна – 160–175 уд/хв, 85–95 %; змагальна – 175–190 уд/хв, 95–100 %; максимальна 190 уд/хв, 100 %.

Інтенсивність навантаження виражається абсолютними і відносними показниками. **Абсолютні показники** – це фізичні одиниці виміру (м/с, км/год, частота руху), **відносні** – швидкість у процентах (%) від змагальної, з якою хортингіст проходить певний відрізок або всю дистанцію.

Фізіологічний вплив інтенсивності навантаження характеризується зміною показників діяльності провідних систем організму: ЧСС (уд/хв), споживання кисню (мл/хв/кг) тощо. При проведенні навчально-тренувальних занять з хортингістами для оцінки величини навантаження можна скористатися формулою:

$$K = \frac{(\text{ЧСС після бігу} * \text{ЧСС Через 10 хв}) - (\text{ЧСС після бігу} - \text{ЧСС вихідна})}{\text{ЧСС вихідна}} * 100 \%,$$

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 %.

Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень

Для сучасного спортивного тренування у системі хортингу характерне поступове збільшення обсягу роботи і величини тренувальних навантажень. Це дозволяє на кожному новому етапі вдосконалення, пред'являти до організму спортсмена вимоги, які наближаються до границі його функціональних можливостей, що має величезне значення для бурного протікання пристосувальних процесів.

При поступовому збільшенні тренувальних навантажень обумовлюють наступні спрямованості інтенсифікації тренувального процесу з хортингу:

- відносно вузьку спеціалізацію;

- плавні зміни співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в бік збільшення – більше останньої;

- збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100–200 до 1300–1500 год.;

- збільшення кількості тренувальних занять з хортингу протягом тижневого мікроциклу від 2–3 до 12–20 і більше;

- збільшення кількості тренувальних занять з хортингу протягом дня від 1 до 3;

- збільшення кількості занять з хортингу з великим навантаженням протягом тижневого мікроциклу до 5–7;

- збільшення кількості занять з хортингу, які викликають глибоку мобілізацію відповідних функцій них можливостей організму спортсменів;

- збільшення кількості змагальних стартів хортингістів.

Поступове розширення застосування доповнюючих факторів: фізіотерапевтичних і психологічних, фармакологічних засобів з метою підвищення працездатності спортсменів у тренувальній діяльності і прискорення відновлювальних процесів також сприятиме успішності самостійних занять хортингом.

5.5. Самоконтроль вправами і спортом

Основні поняття

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму хортингістів, які займаються фізичними вправами і спортом.

Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив заняття фізичними вправами і спортом на організм хортингістів, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Самоконтроль – це метод самостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом. Він необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушень у стані здоров'я хортингістів.

Діагностика стану здоров'я – короткий висновок про стан здоров'я хортингіста за результатами лікарського контролю.

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму.

Критерії фізичного розвитку – стан основних форм і розмірів тіла, функціональних здібностей організму. До них відносяться: постава, стан кістяка і мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб.

Антропометричні показники – це комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку. До них відносяться: довжина і маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легенів, ручна і станова динамометрія тощо.

Періодизація самостійного спортивного тренування

Як відомо, на сьогоднішній час, спортсмени тренуються цілий рік. Тренування з хортингу протягом року розбивається на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. В останні роки, періодизація тренувального процесу отримала подальше розповсюдження. Цей принцип, безперечно, відіграв свою роль на визначному етапі розвитку хортингу.

Отже, на сьогоднішній день його застосування, в якійсь мірі стримує ріст спортивних результатів. У теорії періодизації є недоліки. До них відносяться, різноспрямована побудова тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності) у різні періоди. Згідно ідеї

періодизації у підготовчому періоді, відбувається переважно, ріст обсягу навантаження з деяким запізненням підвищення інтенсивності, тобто як прийнято говорити, складається фундамент майбутніх спортивних досягнень спортсмена хортингу. В змагальному періоді обсяг навантаження стабілізується, або знижується, а інтенсивність різко зростає. Як правило, 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. Неправомірно говорити про те, що довготривалі функціональні та структурні зміни проходять за рахунок росту обсягу тренувального навантаження. На основі дослідів фахівців Української федерації хортингу можна говорити, що зміни різних функцій у хортингістів під впливом тренувальних навантажень, та функціональний стан організму хортингіста важко утримати відносно незмінним протягом 5–10 днів. У дослідженнях не спостерігається, що сила м'язів, їх працездатність утримувались більше, ніж 7–10 днів без відповідного підкріплення.

Оскільки програмується підвищення навантаження протягом довготривалого часу (1–3 місяці), то природно неможливо врахувати ці коливання, хоча теорія припускає періодичне зниження навантаження в одному-двох тренуваннях. Якщо в теорії принципу поступовості змінюється навантаження, то неможливо в більшості випадків погоджувати змін навантаження зі станом організму. Наскільки довготриваліша вихідна і вхідна частина хвилі тренувального навантаження, тим більші повинні бути розходження між станом організму і навантаженням, яке заплановане для хортингіста.

Чим триваліше проходить підвищення або зниження навантаження, тим слабше відповідна реакція організму на даний подразник, внаслідок адаптації до нього. При такій побудові навантаження, з однієї сторони, складаються умови, які викликають напружену діяльність різних функцій (оскільки вимагається все більший і більший подразник, а умов для відновлення організму немає, тому що після великих навантажень немає різкого зниження обсягу навантажень, з другої сторони відбувається зниження тренуваності хортингістів при тривалішому зменшенні навантаження).

Крім того, зміна функції серцево-судинної, дихальної систем, обміну енергії, водно-мінерального обміну, лабільності нервово-м'язового апарату у відповідь на тренувальне навантаження несе фазовий характер. Різні функції, після навантаження; відновлюються

гетерохронно. Підвищення працездатності у хортингістів спостерігається тільки після відновлення більшості функцій.

А це досягається тільки при різкому зниженні навантаження після великого обсягу та інтенсивності тренування. Оскільки в хортингу функціональні і морфологічні перебудови в організмі спортсмена пов'язані, передусім, з величиною подразника, навантаження обумовлює відповідну реакцію організму. В принципі, можна підібрати таку малу інтенсивність навантаження, при якій тренування навіть з великим обсягом навантаження, не буде проводити до істотного розвитку сили і швидкості (швидкісно-силових якостей).

Хортинг має свої специфічні співвідношення обсягу та інтенсивності м'язової роботи. У роботі, яка пов'язана з розвитком витривалості, при збереженні на кожному етапі визначеної інтенсивності, провідне значення має обсяг роботи. Дане правило повинно зберігатися з оптимальними коливаннями у всіх періодах. Якщо стати на протилежну точку зору, то виходить, що, наприклад, у хортингу, згідно існуючої періодизації, у підготовчому періоді спортсмен повинний при побудові навантаження передбачати спочатку збільшення обсягу, потім його стабілізацію. При зменшенні обсягу навантаження інтенсивність повинна підвищуватися.

Якщо притримуватися прийнятої точки зору, згідно якої на етапі підготовчого періоду великі за обсягом навантаження з відносно малою інтенсивністю (в протилежному випадку роботу неможливо виконати) повинні викликати в організмі хортингіста довготривалі функціональні і морфологічні зміни, тоді ясно, що організм спортсмена підготовлений до таких самих навантажень. А змагання вимагають роботу з більшою інтенсивністю. Оскільки відбуваються довготривалі зміни, на перебудову також треба багато часу. Таким чином, нерационально витрачаються великі зусилля хортингіста.

Припускаємо, що збільшення спортивних результатів можливо лише у тих випадках, коли цьому відповідає навантаження. Справа виявляється не у трансформації, а у складанні умов адаптації організму у відповідності до спортивних результатів хортингістів. Природно, виникає запитання, якщо різноспрямоване співвідношення обсягу та інтенсивності вимагає тривалої роботи й оптимальних обсягів інтенсивності навантаження, то навіщо будувати таку невідгідну модель тренувального процесу? Пропонуємо будувати тренувальне навантаження, як за обсягом, так і за інтенсивністю з врахуванням спортивних результатів хортингістів, не протиставляючи обсяг навантаження її інтенсивності, тобто, слід періодично коригувати навантаження і напругу, які характерні для змагань з хортингу.

Спортсмени хортингу, які дотримуються цих закономірностей побудови тренувального процесу, як правило, успішно виступають на змаганнях протягом року. Якщо спортсмен показує кожних один-два місяці протягом року результати, що перевищують його минулі досягнення, то це говорить про те, що в його тренуваннях немає підготовчих періодів. Протягом всього річного циклу обсяг та інтенсивність навантажень знаходяться в оптимальних співвідношеннях. Під керівництвом Української федерації хортингу був проведений експеримент, у якому спортсмени використовували в підготовчому періоді навантаження, яке за інтенсивністю відповідало навантаженню змагальному періоду. Така підготовка виявилася значно ефективнішою в порівнянні з традиційною. Так тренуються сильніші хортингісти України, члени національної збірної команди.

Правильно побудоване тренування повинно готувати спортсмена до тієї м'язової діяльності, яка необхідна на змаганнях. Деякі тренери відзначають, що фундамент спортивної форми закладається в підготовчому періоді, за рахунок підвищення обсягу навантаження з відносно невеликою інтенсивністю. Але, коли ми розглянули, то такий фундамент зробити неможливо, сама термінологія не підходить до динамічної характеристики функціонального стану спортсмена. Жива система хортингу не може знаходитися в довготривалій стаціонарній рівновазі, а має постійно прогресувати.

5.6. Показники самоконтролю під час оздоровчих занять хортингом

Самоконтроль хортингіста – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять хортингом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушення в стані здоров'я. Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження і складається з обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимості навантажень тощо) і об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометрії). Самоконтроль необхідно вести кожному хортингісту в усі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, а й привчає спортсменів свідоміше ставитися до занять хортингом, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни, режиму тренування, навчання, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику самоконтролю.

Поняття спортивної форми і тренованості хортингіста

Спортивна форма – це стан оптимальної (найкращої) готовності хортингіста до досягнення найкращого результату. Її слід розглядати, як результат набуття, в процесі тренування, кількісних змін, що дають якісно новий стан.

Спортивна форма характеризується комплексом фізичних лікувально-контрольних, психологічних та інтегральних ознак, як свідчать про високий розвиток фізіологічних функцій і спільної діяльності всіх головних систем організму. Тільки наявність усіх цих компонентів, а також гармонійних їх взаємовідносин, дасть можливість думати про те, що хортингіст знаходиться в оптимальній спортивній формі. Спортивна форма не може бути ні відмінною, ні поганою. Що може бути краще найкращого? Під тренованістю хортингіста розуміється комплексний стан організму спортсмена, який характеризується високим рівнем функціональних можливостей, який у поєднанні з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовленістю визначає можливість показу максимально високих спортивних результатів.

У процесі розвитку тренованості вдосконалюється функціональний етап всіх органів і систем організму спортсмена хортингу, діяльність його ЦНС, яка поєднує функції всіх органів в одне ціле, тому можна сказати, що тренованість хортингіста – категорія біологічна. Її слід розглядати в декількох аспектах:

- педагогічному;
- медичному;
- психологічному;
- соціальному.

До **педагогічного** аспекту віднесена технічна і тактична підготовленість, до **психологічного** – психологічний стан спортсмена, його моральні і вольові якості, до **медичного** – морфологічні показники організму і стан здоров'я; до **соціального** – місце спортсмена у суспільстві, його умови життя, мотивація занять хортингом, різні властивості характеру. Більшість тренерів з хортингу дотримується думки, що тренованість – це комплексний стан, який відображає всі функції організму. Згідно теорії спортивного тренування з хортингу, в організмі спортсмена у процесі розвитку тренованості, можна виділити три етапи: перший – підвищення тренованості другий – досягнення спортивної форми, третій – зменшення тренованості.

Спеціалістів цікавить питання, що загального і в чому відмінність між спортивною формою і станом тренованості? Загальне між ними

полягає в тому, що рівень тренованості – це база для спортивної форми. Можна сказати, що спортивна форма хортингіста – це один із етапів розвитку його тренованості, тобто складова частина тренованості, яка дозволяє показати себе на змаганнях, отримати високий спортивний результат. Крім цього, спортивна форма і стан тренованості – це комплексні поняття, що відображають усі функції організму хортингістів. Найбільш високий рівень тренованості відповідає спортивній формі.

Різниця у тому: по-перше характерною рисою спортивної форми є показ даними спортсменами високого спортивного результату, а стан тренованості забезпечує досягнення визначного результату, причому не обов'язково самого високого. По-друге, спортивна форма як одна з фаз розвитку тренованості, не може існувати дуже довго. У процесі тренування, обов'язково настає такий момент, коли вона може бути загублена. Стан тренованості зберігається хортингістом протягом всього часу занять спортом, досягаючи найвищого рівня в період спортивної форми і знижується у перехідному періоді.

5.6.1. Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. У даний час ЧСС розглядається одним з головних і найбільш доступних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи і її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини в стані спокою зазвичай коливається у жінок – в межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50–60 уд/хв, причому це зменшення починається зі зростанням тренованості. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артеріях після 3 хв відпочинку, за 10, 15 або 30 с, після чого здійснюють перерахунок отриманих величин за 1 хв. Вимірювання ЧСС проводиться відразу ж у перші 10 с після роботи. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження і наскільки швидко знижується після навантаження. Ось за цим показником хортингіст має стежити, порівнюючи ЧСС у спокої, і ЧСС після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хв.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у хортингіста постійна, то можна говорити про ефективне відновлення організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вище, то організм – не відновився.

Значне почастішання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів втоми, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-ростові індекси. У практиці системи хортингу широко використовують індекс Брока.

Нормальна вага тіла для людей зростом від 155 до 165 см = довжина тіла – 100 см;

165 – 175 см = довжина тіла – 105 см;

175 і вище см = довжина тіла – 110 см.

Більш точну інформацію про співвідношенні фізичної ваги і конституції тіла дає метод, який крім довжини тіла враховує і окружність грудної клітини.

5.6.2. Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій. Дуже істотний показник, що відображає психічний стан хортингіста. Заняття завжди повинні доставляти насолоду. Настрій можна вважати: хорошим, коли людина впевнена в собі, спокійна, життєрадісна; задовільним – при нестійкому емоційному стані; незадовільним, коли людина засмучена, розгублена, пригнічена.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У хортингістів погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або через невідповідність функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути: гарним (відчуття сили і бадьорості, бажання займатися); задовільним (млявість, занепад сил); незадовільним (помітна слабкість, стомленість, головні болі, підвищення ЧСС і артеріального тиску в спокої тощо).

Втома. Втома – це фізіологічний стан організму, що виявляється в зниженні працездатності у результаті проведеної роботи. Вона є засобом тренування і підвищення працездатності. У нормі стомлення має відбуватися через 2–3 год після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підібраного фізичного навантаження. З втомою слід боротися тоді, коли вона починає переходити у перевтому, тоді коли стомлення існує наступного ранку після тренування. Орієнтовна схема зовнішніх ознак втоми наведена у таблиці 17.

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, наступаючий відразу – викликає почуття бадьорості, прилив сил. При характеристиці сну відзначається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

**Зовнішні ознаки втоми
під час занять хортингом**

Ознака втоми	Ступінь стомленості		
	Невелика	Значна	Дуже значна (велика)
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або блідість, синюшність
Пітніння	Невелике	Велике (плечовий пояс)	Дуже велике (весь тулуб), поява солі на скроні, плечах, шиї
Рух	Швидка хода	Невпевнений крок, хитання	Різкі хитання, відставання при ходьбі, бігу, на тренуваннях розкоординованість рухів у вправах
Увага	Гарне, 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

Апетит. Чим більше людина рухається, займається хортингом, фізичними вправами, тим краще вона має харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при захворюваннях і хворобах, при переутомленості. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко понизитися. Отже, на підставі апетиту, хортингіст може судити про співвідношення фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як добрий, задовільний, знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна і знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися.

5.7. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення хортингіста до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює й удосконалює практичні вміння та навички, що здобуваються в фізичному вихованні.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Вона може бути пов'язана з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним тощо.

Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, що допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

Перший етап пов'язаний з самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю хортингіста до себе. До методів самопізнання відносяться: самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від цілеспрямованості хортингіста і його вміння бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості.

Самоаналіз вимагає розгляду досконалої дії, вчинку, причин, що викликали це, наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу вправ у режимі дня. Відсутність самоаналізу може

бути викликана додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання тощо). Самоаналіз допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки в наступний раз. Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощі досягнення цілей, які хортингіст ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що хортингіст починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. Результат самооцінки залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує життєві перспективи. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму тощо. Перший етап завершується рішенням працювати над собою.

На другому етапі, виходячи з самохарактеристики, визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі – особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної підготовки хортингіста); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців. Орієнтовна програма – орієнтир фізичного самовиховання може бути представлена наступним чином.

Мета – формування фізичної культури особистості.

Завдання діяльності:

1) включити хортингістів до здорового способу життя і зміцнити їхнє здоров'я;

2) активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність;

3) сформувати морально-вольові якості особистості;

4) оволодіти основами методики фізичного самовиховання;

5) поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість хортингістів відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Загальна програма повинна враховувати умови життя, особливості самої особистості, її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання, приблизний вигляд якого представлений у таблиці 18.

Особистий план фізичного самовиховання хортингіста

Завдання	Використовувані засоби і методи	Зміст засобів	Дні занять
Зміцнення здоров'я, загартовування організму, включення до здорового способу життя	Ранкова гімнастика, фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, режим дня	Комплекс з 10 вправ (їх опис); контрастний душ, повітряні ванни; дотримання режиму дня, сну, харчування; прогулянка перед сном 30 хв; пересування з гуртожитку до навчального закладу і назад пішки	Щоденно
Виховання наполегливості	Обов'язкове виконання наміченого на день, тиждень	Підйом о 6 год 30 хв, відхід до сну в 22 год; заняття хортингом по 45 хв о 18 год; самопідготовка – з 19 до 21 год	Те ж
Виховання координаційних здібностей	Вправи на розвиток координації рухів	Опис вправ, кількість серій і їх повторень	—
Виховання витривалості	Біг, піші походи, прогулянки на велосипеді тощо	Біг у чергуванні з ходьбою з поступовим її скороченням протягом 30 хв; піші походи, велопоходи по 2–4 год.	2 рази на тиждень по вихідних

Третій етап фізичного самовиховання хортингіста пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення особистості, називають методами самоврядування. До них відносяться самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самовправа, самокритика, самосхвалення, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є як би самозвітом про зроблене за день. Звітуючи про свої дії, вчинки, хортингіст глибше усвідомлює (а іноді раптом дізнається), які якості йому необхідно формувати в першу чергу, від яких недоліків позбутися, щоб поліпшити свою особистість, які вносити зміни в особистий план роботи над собою.

Можна виділити два види самозвіту хортингіста: підсумковий і поточний.

Підсумковий підводиться за досить тривалий період часу – кілька місяців, рік. Його основою служить самоаналіз фактичного матеріалу, що характеризує поведінку спортсмена в різних ситуаціях та обставинах, а також її результати. Це позначається на морфофункціональному, психічному, психофізичному стані хортингіста.

Поточний самозвіт підводиться за короткий проміжок часу – день, тиждень, кілька тижнів.

Таким чином, здатність хортингіста відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує до подальшої роботи, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

5.8. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного хортингіста

Хортинг («український шлях»), одне з найвідоміших бойових мистецтв, засноване переважно на ударах руками та ногами, захватах, заломах, кидках і прийомах боротьби у стійці та партері. На відміну від більшості розповсюджених видів змагального двобою різних єдиноборств, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу хортингу покладений принцип використання широкого арсеналу прийомів при максимальному використанні сили супротивника, тобто, у яку б ситуацію не потрапив суперник, чи у стійці, чи в партері, до нього обов'язково знайдеться прийом, а якщо одного не достатньо, то – серія прийомів. Змагальний хортинг являє собою універсальний, спортивний варіант бойового хортингу.

Підготовка юного хортингіста із самого початку складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів із партнером і обумовлених навчальних поєдинків, де у реальному протистоянні перевіряються правильність і ступінь засвоєння прийомів. Велика увага приділяється різного роду страхівкам – спеціальним діям, що дозволяють уникнути травм при падінні.

Змагальний дитячо-юнацький хортинг містить таку різноманітність прийомів – змагальних засобів, якої не має в жодному з інших видів бойових мистецтв. Хортинг розвиває такі багатогранні якості, як координація рухів, сила, швидкість, швидкісна і силова витривалість, гнучкість і пластика, пам'ять, аналітичне мислення, зваженість дій тощо.

Навчання хортингу – це процес постійного зростання учнів. Спочатку вони освоюють правила техніки безпеки, вчаться падати. Потім вивчають техніку захватів і кидків. Отримані знання намагаються застосувати у змагальних ситуаціях, коли партнер намагається вивести з рівноваги. Продовжуючи освоювати техніку, юний хортингіст постійно готується до змагань, що досить часто проводяться. В юнацькому віці само по собі змагання – неважливо, чи закінчиться воно перемогою або поразкою, – це потужний мотивуючий фактор, що допомагає загартувати характер, різнобічно підготуватися до дорослої спортивної діяльності.

Займаючись хортингом, дитина навчиться завзятості, вмінню протистояти труднощам, подоланню перешкод. Удосконалюючи морально-вольові якості, хортинг розвиває почуття відповідальності за свої дії, самодисципліну, наполегливість. Хортингісти вчаться зберігати самовладання у важких ситуаціях екстремальних умов.

У той же час, дефіцит рухової активності й тренувальної роботи негативно позначається на стані здоров'я учнів. Тому необхідний пошук засобів і методів фізичного виховання, компенсуючих дефіцит рухової активності хортингістів. І на цьому етапі дуже важливо вміти займатися хортингом самостійно. Навіть виконання школярами домашніх завдань з фізичної культури також сприятиме формуванню здібностей, необхідних хортингісту для спеціальної рухової активності та успіхів у хортингу.

Самостійні тренування дома, на спортивних майданчиках, у парках, скверах, в лісі, на березі річки, а також самостійні тренування у залі хортингу дають змогу кожному хортингісту підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, покращити ступінь готовності до змагань. Але треба дуже ретельно стежити за навантаженням, щоб воно не було надмірним. У той же час заняття хортингом, фізичною культурою, що проводяться без урахування стану здоров'я можуть принести шкоду, тому кожному учневі необхідно мати певний об'єм знань про самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом і фізичною культурою. Самоконтроль є хорошим доповненням до лікарського контролю і має велике виховне та педагогічне значення. При самоконтролі юний хортингіст свідомо стежить за станом свого здоров'я, дотримується правил особистої гігієни, аналізує проведену методику тренування і дозування фізичного навантаження.

Самостійне тренування учня

У динаміці життя людини зростає значення і важливість систематичної фізичної рухової активності для зміцнення її здоров'я і підвищення стійкості організму до несприятливих факторів.

Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного учня хортингу в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками хортингу).

Його оцінюють за такими показниками:

обсяг – кількість часу, який витрачає юний хортингіст за певний календарний цикл – добу, тиждень і т. д.;

інтенсивність вимірюється показниками фізіологічного навантаження на організм учня під час занять спеціальними прийомами та фізичними вправами і може бути визначена за частотою пульсу;

розподіл витрат особистого часу в тижневому чи іншому календарному циклі;

зміст тренування з хортингу (спеціальної рухової активності) складають найбільш улюблені прийоми й ефективні засоби хортингу, що розвивають основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з хортингу та фізичного виховання для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та вирішення основних завдань фізичного виховання в школі можуть бути недостатніми для якісної підготовки і, особливо, для поліпшення одного або декількох компонентів. Тут можуть допомогти додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо займатися по 30–40 хв щодня, то це додає 120–160 годин на рік до навчальної програми.

У самостійних заняттях хортингісти старших класів, в основному, використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей і боротьбу з надмірною вагою, а також – на вирішення цих завдань у різних поєднаннях, залежно від підготовленості учня.

Прищеплювати хортингістам потребу до самостійних занять слід поступово і послідовно. Для цього перші комплекси додаткових завдань не повинні бути тривалими за часом та обсягом навантажень. Наприклад, комплекс власне силових вправ повинен складатися з 4–5 вправ, тривалість бігу 10–12 хв, із подальшим приростом навантаження. Якщо учень протягом 40–45 днів регулярно виконував цей комплекс, то надалі можна розробляти програму додаткових самостійних занять.

Практичний матеріал для самостійних занять

Для підвищення функціональних можливостей юного хортингіста найбільш ефективні аеробні (циклічні) вправи, спрямовані на

виховання витривалості. Це – ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді. За допомогою одного з цих видів занять можна значно підвищити можливості серцево-судинної системи, зміцнити опорно-руховий апарат, поліпшити енергозабезпечення систем і органів людини. Найбільш прийнятний для самостійних занять біг. Велосипедні прогулянки, плавання та інші види циклічного навантаження також ефективні, оскільки вони активізують найбільш важливі системи життєзабезпечення організму людини. Але на велосипеді їздять тільки тоді, коли немає снігу. Крім того, потрібен відповідний інвентар та екіпірування. Або візьмемо плавання. Для цілорічних занять необхідний басейн, який не завжди розташовується поблизу.

Підсумовуючи загальні дані, переваги бігу зводяться до наступного: займатися бігом можна в будь-який час року, незалежно від географічних і кліматичних умов та місця проживання;

біг доступний кожному хортингісту-початківцю, оскільки не вимагає спеціальної попередньої підготовки;

бігове навантаження легко дозується за інтенсивністю та тривалістю з урахуванням віку, функціональних можливостей і будови тіла людини;

можна успішно і з високим ступенем точності здійснювати самоконтроль у процесі занять;

біг благотворно впливає на стан нервової системи, знижує психічну напругу, покращує самопочуття, сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності;

біг сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх внутрішніх органів;

виробляється підвищена стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища – спеки, холоду, перепадів атмосферного тиску, різних інфекцій, опроміненню тощо;

біг забезпечує найбільші витрати енергії при мінімальних витратах часу.

Кожному – своя система. Бігати одному – найважливіший принцип тренування, інакше неможливо визначити оптимальну швидкість і отримати задоволення від бігу. При груповому бігу неминуче виникає напруга, непомітне збільшення швидкості, що негативно впливає на самопочуття. Необхідно пам'ятати, що в перших 5–10 пробіжках найважчим є біг протягом перших 2–3 хв. Цей час іде на поступове втягування у роботу серцево-судинної і дихальної систем організму. Багато при перших же труднощах кидають бігати, не вміючи проявити силу волі, наполегливість і терпіння.

Коли бігати? Дослідження фахівців Української федерації хортингу показують, що в добовому ритмі людини періоди з 10:00 до 12:00 і з 17:00 до 19:00 годин відповідають самій високій активності та працездатності, і тому ці проміжки часу є ідеальними для занять оздоровчим бігом. Однак, не всі можуть дозволити собі бігати в цей час у робочі дні тижня. Тому тренуватися можна як у ранні ранкові, так і в більш пізні вечірні години. Разом з тим, при виборі часу для бігу слід враховувати чисто практичний фактор. Більшість хортингістів днем зазвичай зайняті навчанням, а після цього часто з'являються свої особисті невідкладні справи, у результаті чого ввечері знайти час для пробіжок значно важче, ніж вранці. Вранці повітря у великих містах значно чистіше і більше насичене негативними іонами, які сприятливо впливають на організм.

Незалежно від часу доби, тренування в бігу треба починати не раніше, ніж через 2–2,5 год після їжі, і закінчувати – на 30–40 хв до неї. Біг пізнім вечором (менше ніж за 1,5–2 год до сну) може викликати безсоння.

Починати бігати рекомендується з 4–6 хв у перші два тижні в повільному темпі (близько 100 м за 1 хв) при довжині кроку 1–3 ступні та систематичному тренуванні – не менше трьох разів на тиждень. Після 2–3 місяців – поступово довести біг до 10–15 хв щодня або до 20 хвилин через день. Згодом, коли біг увійде в звичку, можна бігати 3–4 рази на тиждень по 20–30 хвилин, і цього достатньо для того, щоб підтримувати спарингову витривалість, відчувати себе здоровим, бадьорим, повним сил і енергії.

Головна відмінність бігу для новачків від спортивного полягає у швидкості. Фахівці хортингу вважають, що для бігу новачків оптимальною швидкістю є 7–12 км/год. Чому саме цей діапазон? Більш повільний біг вимагає більшої витрати енергії, ускладнює роботу серцево-судинної системи, неекономічним і стомлюючий. А більш швидкий – викликає занадто велику напругу системи кровообігу, небажаний для школярів, що займаються напруженою розумовою працею протягом 8–10 і більше годин на день. Для хортингістів-початківців швидкість бігу повинна залежати від рівня підготовленості. Для слабо підготовленого контингенту слід проводити біг, починаючи зі швидкості 8,5–10 км/год або 6–7 хв на один кілометр. Після 3–4 тижнів, залежно від зростання підготовленості, можна поступово включати в одне заняття біг зі швидкістю 10–11 км/год (6.00–5.30 хв на 1 км), через 3–4 місяці проводити заняття зі швидкістю бігу 11–12 км/год або 5.30–5.00 хв на 1 км.

Біг на місці. Час, коли на людину, яка біжить дивилися як на дидака, відходить. Однак, ще багато людей із різних причин

соромляться бігати на вулиці. Вихід із цього становища – біг на місці в квартирі. Біг на місці? Але ж і не біг – все тупцюєш на місці. Однак, це вихід з положення, коли на вулиці сльота, дуже сильний мороз, темно, і утруднення сильніше здорового глузду. Бігати на місці можна по-різному.

Біг без підстрибування, коли ноги ледь-ледь відриваються від опори, кінчики пальців навіть торкаються підлоги, майже ніякої тряски.

Біг із тряскою, відриваючи пальці ніг від підлоги або не відриваючи, але з ударами п'ятами об підлогу – віброгімнастика. Сигнали від м'язів органів, що стрясаються, активізують функції мозку і всієї нервової системи.

Біг з високим підніманням стегна, коли ноги відриваються від опори, стегно піднімається до прямого кута, ступня стає на підлогу пружно з передньої частини. Навантаження зростає, якщо стегна піднімати вище.

Біг в упряжці на гумовому амортизаторі. Використовується досвідченими хортингістами для збільшення навантаження.

Біг на місці дозується за частотою кроків і за часом. Для збільшення навантаження підвищують темп. Біг на місці тільки з боку здається нудним. Бігти можна під музику (змінюючи стиль і темп музики), підвищуючи темп, посилюючи підскок, разом з тим пом'якшуючи приземлення до повної беззвучності, за хвилину-півтори до закінчення бігу збільшуючи темп до максимально можливого на 10–20 с.

Як показали дослідження фахівців Української федерації хортингу, використання бігу на місці серіями 3–5 разів по 5–6 хв із виконанням активного відпочинку на протязі 2–3 хв сприяє значному підвищенню функціональних можливостей організму хортингістів.

Виходити на таке навантаження для початківців потрібно поступово протягом 3–4 місяців.

Заняття, спрямовані на розвиток силових можливостей

Силові вправи – незамінний засіб фізичного виховання. Будь-які рухи людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи і периферичних відділів рухового апарату, зокрема, скелетно-м'язової системи. Без прояву м'язової сили ніякого руху людина виконати не може.

Силові вправи використовуються для розвитку і зміцнення м'язових груп, які відстають у своєму розвитку. Правильне застосування силових вправ допомагає усунути деякі вроджені та набуті дефекти

статури: вузькі плечі, сутулість, підвищене жировідкладення або, навпаки, худорлявість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп і багато іншого.

Для самостійних занять силовими вправами виходячи із завдань, що стоять перед учнем хортингу, слід рекомендувати комплекси, спрямовані на розвиток декількох м'язових груп, групи м'язів або окремого м'яза.

Найбільш ефективними є комплекси силових вправ, що виконуються з опором і обтяженням: амортизатори, гантелі, штанги тощо. Маса обтяження визначається залежно від рівня силової підготовленості юного хортингіста.

Пропонуємо зразкові комплекси силових вправ загального впливу для самостійних занять хортингом.

Комплекс вправ з амортизатором

1. В.П. – стійка ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору, дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у В.П. – видих.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В.П. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В.П. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і знаходиться у плеча. Амортизатор знаходиться за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В.П. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора в сторони.

6. В.П. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В.П. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора знаходиться на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В.П. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В.П. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого – в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у В.П. – вдих.

10. В.П. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у В.П., повторити нахил вліво.

11. В.П. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у В.П. – видих.

12. В.П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнуті 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 по чергово 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 хортингістам спеціальні комплекси, спрямовані на розвиток певної групи м'язів або окремого м'яза.

В якості постійно виконуваних самостійних вправ ми рекомендуємо обов'язкові підготовчі для юного хортингіста.

Комплекси підготовчих вправ

1. Вправи для зміцнення м'язів грудей:

схресні рухи прямими руками перед грудьми;

лежачи на спині, руки в сторони, в руках гантелі. Зведення і розведення рук;

стоячи, руки в сторони, зігнуті в ліктях вгору. Зведення і розведення рук;

з положення стоячи на четвереньках, прогинаючись, перейти в положення упору лежачи, зігнувши руки (як кішка);

з положення стоячи на четвереньках, права нога випрямлена назад. Згинання та розгинання рук. Те ж, коли назад випрямлена ліва нога.

2. Вправи для м'язів преса:

м'язи «нижнього преса» зміцнюються за допомогою різних рухів ногами в положенні упору сидячи ззаду; упору лежачи на передпліччях ззаду; лежачи на спині; сидячи 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 на четвереньках прогнути спину і вигнути її;

В.П. – те ж. Потягнутися правою рукою до коліна лівої ноги – покласти руку на підлогу, торкнувшись плечем підлоги;

з упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки, перейти в упор лежачи і назад.

4. Вправи, що зміцнюють м'язи малого тазу:

лежачи на спині, ноги зігнуті. Підняти таз якомога вище;

те ж, поставивши ступню однієї ноги на коліно іншої;

те ж. Піднімаючи таз, потягнутися рукою вгору. Дивитися на опорну руку;

у положенні сидючи, руки вгору, долоні з'єднані («будиночок»), імітаційні кроки вперед, назад, вправо, вліво, на сідницях;

сидючи на колінах, упор ззаду. Піднімати (виштовхувати) таз вгору – вперед, напружуючи при цьому сідниці;

лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні розгорнуті і з'єднані підошвами. Пересувати ступні вперед і назад, не розмикаючи їх.

5. Вправи, що зміцнюють м'язи ніг:

махові рухи ногами в різних положеннях;

присідання, напівприсідання;

сходження на степ (підвищення).

6. Вправи, що збільшують рухливість суглобів (у першу чергу тазостегнового):

шпагати, напівшпагати;

стоячи боком або обличчям до гімнастичної стінки і поставивши ногу на рейку так, щоб відчувався натяг м'яза, виконати нахили, похитування. Стежити за правильністю постави.

Виконувати вправи до легкого стомлення, з кожним заняттям збільшуючи дозування.

Заняття, спрямовані на боротьбу з надмірною вагою

Проблема надлишкової ваги є зараз надзвичайно актуальною. Вона значною мірою порушує конституцію статури, знижує рівень загальної активності, функціонального стану різних органів і систем, ускладнює використання рухових здібностей у різноманітних рухах. При надлишковій вазі зростає ступінь ризику виникнення у людини таких складних і небезпечних для її життя захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба, атеросклероз, рак тощо.

Зайва вага у більшості випадків є результатом надлишкового або неправильного харчування й обмеженої рухової діяльності. Всі фахівці хортингу однозначно стверджують, що мала рухова активності учнів більше винна в надлишковій вазі, ніж переїдання.

Способів боротьби з надмірною вагою є багато, але нерідко одні поради суперечать іншим. І це, мабуть, природно. Адже кожна людина індивідуальна, кожен тренер з хортингу має свої перевірені методики, і що корисне одному, те не прийнятно для іншого. Тому треба пробувати і підбирати найбільш дієвий для себе варіант.

Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з надмірною вагою найбільш прийнятні два варіанти: виконання циклічних вправ із комплексами власне силових вправ з обтяженням.

Останнім часом багато спеціалістів з хортингу рекомендують замість бігу використовувати ходьбу, але це стосується хортингістів віку старше 30 років. Ефективність та фізична інтенсивність ходьби значно нижче бігу. Двадцять хвилин ходьби зі швидкістю 6 км/год вимагає витрати енергії більше 400 кДж. Одна маленька булочка і склянка молока (1400 кДж) нейтралізують зусилля, витрачені на годинну ходьбу.

Як бігати при зайвій вазі? Вона може значно ускладнити заняття бігом, оскільки при цьому зростає навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат.

Однак, тільки тривалий біг і розумне обмеження харчування полегшують нормалізацію маси тіла.

Початківцям хортингу з надмірною масою тіла необхідно дотримуватися таких заходів профілактики:

- тривалий біг чергувати з ходьбою;

- відривати ступні від землі на мінімальну висоту, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару об ґрунт при приземленні;

- постановка ноги на ґрунт повинна виконуватися відразу на всю ступню зверху вниз, як ходять по сходах, що пом'якшує силу удару;

- встановити мінімальну для себе довжину бігового кроку – півтори-дві ступні;

- регулярно виконувати вправи для зміцнення гомілковостопного і колінного суглобів та м'язів ступні;

- щоб уникнути перенавантаження, обмежити бігові тренування в перші місяці до 20–30 хв 3 рази на тиждень;

- строго вести облік навантажень і щоденник самоконтролю.

При дотриманні всіх перерахованих заходів зайва вага хортингіста-початківця не є перешкодою для занять оздоровчим бігом та хортингом.

Другий, найбільш прийнятний варіант – це біг на місці в серії 3–4 рази по 5–6 хв із виконанням у перервах власне силових вправ на різні групи м'язів до 80–100 разів.

Самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом

Правильна побудова навчально-тренувального процесу хортингіста і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень самого учня за станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невелику ступінь втоми, що характеризується приємною втомою і збереженням бажання тренуватися. З метою визначення більш

точного і диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен хортингіст повинен володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають в деякій мірі і стан організму в цілому. Навчання основним правилам самоконтролю проводить тренер, лікар або викладач. Під час бесід вони повинні пояснити сутність кожного показника, розповісти і показати, як слід реєструвати ці показники. Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Юний хортингіст повинен проводити спостереження щодня, в одні і ті ж години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться у щоденник самоконтролю. Вести щоденник учню спочатку допомагає тренер, викладач або лікар. Надалі він повинен періодично перевіряти, як здійснюється самоконтроль.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До **суб'єктивних показників** відносяться: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття відбиває стан діяльності всього організму і головним чином стан центральної нервової системи. Це дуже важливий показник впливу занять хортингом, фізичними вправами на організм учня. Зазвичай при регулярному і правильно проведеному тренуванні самопочуття буває хорошим: учень бадьорий, життєрадісний, сповнений бажання вчитися і тренуватися далі, працювати, веселитися, максимально працездатний. Бувають випадки, коли хортингіст прагне в короткий термін досягти високих результатів і перевантажує себе під час тренувань або будує заняття без урахування умов навчання, праці, побуту, стану здоров'я та багатьох інших моментів. У цьому випадку відзначаються погане самопочуття, стомлення, відсутність бажання тренуватися, знижена працездатність, млявість, сонливість, м'язові болі. Тому важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: гарне, задовільне, погане.

Під час сну людина відпочиває, відновлює свої сили. Якщо сон настає швидко, протікає без сновидінь і дає вранці почуття бадьорості і відпочинку, то він вважається хорошим. Поганий сон характеризується тривалим засипанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну і якщо це повторюється після кожного заняття хортингом, то слід вважати, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку хортингіста. У спортивному щоденнику самоконтролю відзначають тривалість сну, його якість, час засинання і пробудження, порушення (безсоння, переривчастий і неспокійною сон тощо).

Посилена витрата енергії, викликана заняттями хортингом, збільшує потребу організму в їжі. Посилення апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід враховувати стан апетиту вранці. Якщо вранці, через 30–40 хвилин після пробудження, учень відчуває потребу в прийомі їжі, то це цілком нормальне явище. Бувають випадки, коли вранці (протягом 2–3 годин і більше) людина не відчуває бажання їсти. Така ознака вказує на порушення нормальної функції організму. Слід врахувати, що не рекомендується приймати їжу відразу після занять хортингом, краще почекати 30–60 хвилин, а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Людина працює в середньому 7–8 годин на добу, а це половина часу неспання. Якщо на добу відводиться 8 годин для сну, 8 годин для відпочинку, то стане зрозуміло, що в період тренувальної роботи хортингіст витрачає багато сил і енергії. Чим тренування напруженіше і складніше, тим більше енергетичні витрати організму. Тому облік характеру та умов тренування є важливим чинником. При здійсненні самоконтролю відзначають тривалість робочого тренування і дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена.

Якщо хортингіст не хоче тренуватися, а іноді відчуває і відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися відзначають наступними словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До **об'єктивних показників** самоконтролю відносяться такі спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо.

Об'єктивні показники глибше дозволяють здійснювати самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом і фізичною культурою. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращу або гіршу сторону, і тому вони є основними показниками самоконтролю.

Надаємо приклади оцінки деяких показників загального стану здоров'я, самопочуття і використання «побутових» медичних приладів для цієї мети.

Оцінка реакції серцево-судинної системи

Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 ударам на хвилину, у жінки – 75–80. У фізично

тренованих людей частота пульсу значно рідше – 60 і менше ударів у хвилину, а у тренованих висококваліфікованих хортингістів – 40–50, і менше ударів у хвилину, що вказує на економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла). З віком вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний, доброго наповнення і напруження без перебоїв. 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 ударів, 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 по-частішання пульсу. Науковими дослідженнями фахівців Української федерації хортингу встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню в чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених хортингістів – також вище, ніж у людей із малою фізичною рухливістю. Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хв, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати ортостатичною і кліностатичною пробами.

Ортостатична проба проводиться таким чином. Учень лежить на кушетці 5 хвилин, потім підраховує частоту серцевих скорочень, після чого встає і знову підраховує частоту серцевих скорочень.

У нормі при переході з положення лежачи у положення стоячи відзначається частішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що частішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, а більше 20 уд/хв – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Кліностатична проба – перехід із положення стоячи у положення лежачи. У нормі відзначається кількість ударів пульсу 4–6 уд/хв. Більш виражене уповільнення пульсу вказує на підвищений тонус вегетативної нервової системи.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження

вимірювати артеріальний тиск у медпункті. На початку фізичних навантажень **максимальний (систоличний)** тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 с) тиск знижується навіть нижче початкового рівня, потім – трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі з хортингу підвищується на 5–10 мм рт ст. Слід вказати, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиск слугують пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття хортингом і звернутися до лікаря.

Оцінка функцій органів дихання

При виконанні фізичних навантажень у хортингістів різко зростає споживання кисню працюючими м'язами, мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. Фізичне навантаження збільшує розміри грудної клітки, її рухливість, підвищує частоту і глибину дихання – легеневу вентиляцію, тобто кількість вдихуваного і видихуваного повітря. У спокої легенева вентиляція становить 6–7 літрів на хвилину, а при виконанні фізичних навантажень (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо), вона підвищується до 120–130 літрів і більше на 1 хвилину за рахунок збільшення частоти (в 3–4 рази) і глибини дихання (в 5–6 разів).

Дихання у спокої має бути ритмічним, глибоким. Однак ритм дихання може змінюватися при фізичному навантаженні у зв'язку зі зміною температури навколишнього середовища, емоційними переживаннями хортингіста. По частоті дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота дихання дорослої людини складає 16–18 разів за 1 хвилину. Важливим показником функції дихання є життєва ємність легень (ЖЄЛ) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою повітряного, водяного або портативного спірометрів. Виміряна ЖЄЛ називається фактичною і вимірюється у літрах. Величина ЖЄЛ залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. В середньому у чоловіків вона дорівнює 3,5–5, у жінок – 2,5–4 літри.

Є досить простий спосіб самоконтролю «за допомогою дихання» – так звана проба Штанге. Зробити вдих, потім глибокий вихід і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренуваності хортингіста час затримки

дихання збільшується. Добре підготовлені хортингісти затримують дихання на 80–120 секунд. 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 секунд. При перевтомі цей показник різко зменшується.

Антропометричні показники

Для хортингістів важливе значення в підвищенні працездатності взагалі, і при фізичному навантаженні зокрема, має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

З віком маса тіла збільшується за рахунок відкладення жиру в області живота, грудей, шиї, зменшується загальна рухливість. Народна мудрість говорить: «Товстіти – значить старіти». Повнота заважає людині, її витривалості, здоров'ю. Відомо, що маса тіла знаходиться в прямій залежності від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях хортингом і фізичною культурою так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску. Показники маси тіла є одним з ознак тренованості. Для визначення нормальної маси використовуються різні способи, так звані – **вагозростові індекси**. У практиці широко застосовується індекс Брока. Нормальна маса тіла для людей від 155–165 см дорівнює довжині тіла у сантиметрах, з якої віднімають число 100. Усі відхилення в бік збільшення або зменшення вважаються надлишком або нестачею маси. При рості 165–175 см віднімається число 105, а при рості 175 см і вище – 110. Масу рекомендується перевіряти раз на тиждень, краще до їди, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

Хорошим регулятором маси є оздоровчий біг, краще у вовняному тренувальному костюмі з метою підвищення потовиділення. Не можна різко форсувати зкидання (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 $60/70 \cdot 100 \% = 85 \%$.

При систематичних заняттях хортингом і фізичними вправами сила кисті поступово зростає. Сила м'язів спини, попереку, ніг – так звана **становая сила** – вимірюється становим динамометром. Перевіряти свою силу за допомогою динамометра потрібно регулярно, краще через кожні три місяці занять.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. Функціональний стан нервово-м'язової системи можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (Теппінг-тест). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутника розміром 6х10 см. Сидячи за столом, за сигналом (це може зробити товариш по заняттю, родич) починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 с. Після паузи в 20 с руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «Стоп» робота припиняється. При підрахунку крапок, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 с та її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренуваних хортингістів дорівнює приблизно 70 крапкам за 10 с, що вказує на хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Поступово знижена частота руху кисті вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м'язового апарату.

Крім того, можна проводити дослідження статичної стійкості в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла (проба Ромберга) полягає в тому, що хортингіст стає в основну стійку: ступні разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні знаходяться на одній лінії, носок однієї ноги – перед п'ятою іншої). Визначають максимальний час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренуваних хортингістів час стійкості зростає у міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно так само систематично перевіряти гнучкість хребта. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) за рахунок активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Тому фізичні вправи, особливо з помірним навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, харчування міжхребцевих дисків, що призводить до збільшення рухливості хребта і профілактики остеохондрозів.

Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед–вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділki в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний хортингіст, стоячи на лаві, згинається вперед–вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку по можливості якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком хвилин (-), якщо планка залишається над рівнем нуля. І знаком плюс (+), – якщо планка нижче нуля. Негативні показники говорять про недостатню гнучкість.

Всю інформацію про самоконтроль юного хортингіста можна видати одноразово, але для цього буде потрібно ціле теоретичне заняття з хортингу із конспектуванням лекції. Хоча тут дуже стисло дана реакція організму на заняття хортингом і фізичними вправами, описані найпростіші способи і методи оцінки цієї реакції. До того ж заняття хортингом є практичними заняттями, а не теоретичними, тому немає потреби тренеру з хортингу виділяти для лекції про самоконтроль учнів ціле заняття.

Рекомендується інформацію про самоконтроль розбити на кілька практичних занять. У середньому 15–30 хв до початку фізичних вправ або перед закінченням заняття можна присвятити бесідам про самоконтроль під час самостійних занять хортингом. В основі надання матеріалу юним хортингістам має стояти наголос на тому, що регулярні самостійні заняття хортингом і фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, підвищують працездатність і емоційний тонус, а суттєво покращають їхні спортивні показники в хортингу.

Розділ 6

ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСЛІДЖЕННЯ І САМОКОНТРОЛЬ ХОРТИНГІСТІВ

6.1. Лікарський та педагогічний контроль як умова допуску до занять хортингом, його зміст і періодичність

Регулярні лікарські спостереження за величезною кількістю людей, які займаються хортингом, припускають вирішення наступних основних завдань:

1. Сприяння правильному проведенню занять хортингом з особами різного віку і статі, різних професій і з різним станом здоров'я; забезпечення високої оздоровчої ефективності всієї роботи з фізичної культури і спорту.

2. Визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і відповідно до цього рекомендацій щодо раціональних засобів і методів фізичного виховання і спортивного тренування; сприяння спортивному вдосконаленню хортингістів.

3. Визначення найбільш раціональних гігієнічних умов фізичного виховання, попередження та лікування передпатологічних станів і травм тих, хто займається хортингом.

В обов'язковий комплекс лікарських обстежень входять: з'ясування

медичного і спортивного анамнезу, дослідження фізичного розвитку, визначення стану серцево-судинної та нервової системи, органів дихання, травлення й інших, а також проведення функціональних проб серцево-судинної системи. При цьому використовуються: клінічні, антропометричні, функціональні, інструментальні та лабораторні методи дослідження. Більш поглиблені обстеження включають біохімічні, рентгенологічні, електрокардіографічні та інші спеціальні дослідження. При необхідності проводяться консультації фахівців: хірурга, невропатолога, окуліста, отоларинголога й інших.

Виходячи з результатів обстеження лікар:

складає висновок, в якому дає оцінку фізичному розвитку, стану здоров'я, функціонального стану і ступеня тренуваності хортингіста; дає рекомендацій щодо характеру і режиму тренувань, вказує на ті чи інші обмеження в заняттях, лікувально-профілактичні заходи, термін повторного обстеження.

Всі дані, отримані при обстеженні, і свій висновок лікар записує у «Лікарсько-контрольну карту спортсмена».

Спостереження за станом здоров'я хортингісти проводять шляхом систематичних лікарських обстежень.

Лікарські обстеження складаються з первинних обстежень до початку занять хортингом, повторних обстежень для контролю за станом здоров'я і додаткових обстежень перед спортивними змаганнями, після перенесених захворювань або травм, тривалих перерв у заняттях хортингом.

Мета лікарських досліджень – вивчення стану здоров'я для вирішення питання про допуск до занять хортингом та до участі в змаганнях.

Повторні медичні обстеження, крім того, повинні виявляти ефективність впливу фізичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток хортингістів і при необхідності вносити корективи в заняття фізичними вправами.

Лікарський контроль. Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму хортингістів.

Головне завдання лікарського контролю – забезпечення правильності та високої ефективності навчально-тренувальних занять і спортивних заходів з хортингу.

Лікарський контроль покликаний виключити всі умови, при яких можуть з'являтися негативні впливи від занять фізичними вправами та спортом на організм хортингістів. Лікарський контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму в процесі

фізичного виховання хортингістів і здійснюється відповідно до «Положенням про лікарський контроль за фізичним вихованням у закладах освіти». Лікарський контроль в освітньому закладі проводиться в наступних формах:

- регулярні медичні обстеження і контроль тих, хто займається хортингом;

- лікарсько-педагогічні спостереження за хортингістами під час занять і змагань;

- санітарно-гігієнічний контроль за місцями проведення, умовами занять і змагань;

- санітарно-просвітницька робота, популяризація хортингу, фізичної культури і спорту, здорового способу життя;

- профілактика спортивного травматизму і захворювань;

- проведення комплексних та відновлювальних заходів.

Для хортингістів, які є учнями школи або студентами вишів, медичне обстеження проводять перед початком навчального року один раз на рік. Для осіб, які мають відхилення у здоров'ї – 2 рази в рік, а для осіб, які займаються спортом – 3–4 рази на рік.

Щорічні лікарські огляди хортингістів дозволяють вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості найважливіших систем організму, а також встановити медичну групу учнів навчального закладу.

Встановлений багаторічної практикою лікарського контролю розподіл тих, хто займаються фізичною культурою, відбувається на групи:

- основну (без відхилень в стані здоров'я);

- підготовчу (без відхилень, але з недостатнім фізичним розвитком і підготовленістю);

- спеціальну (мають відхилення в стані здоров'я і вимагають обмеження фізичних навантажень).

Це дозволяє правильно дозувати фізичні навантаження у процесі занять з фізичного виховання відповідно до стану здоров'я хортингістів.

Педагогічний контроль. Педагогічний контроль – процес отримання інформації щодо впливу занять фізичними вправами і спортом на організм учнів з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Практична реалізація педагогічного контролю здійснюється в системі спеціально реалізованих перевірок, що включаються у зміст занять з хортингу. Такі перевірки дають змогу здійснювати

систематичний облік у двох найбільш важливих напрямках:

- ступінь засвоєння техніки рухових дій;
- рівень розвитку фізичних якостей хортингістів.

В системі контролю за засвоєнням техніки рухових дій, здійснюваного викладачем фізичного виховання, прийнято розрізнявати три види перевірок:

- попередню (контрольні нормативи);
- поточну (ведеться в журналі);
- підсумкову (прийом державних тестів).

До методів педагогічного контролю відносяться:

- анкетування тих, хто займається хортингом;
- аналіз робочої документації навчально-тренувального процесу;
- педагогічні спостереження під час занять;
- реєстрація функціональних та інших показників;
- тестування різних сторін підготовки.

Методи досліджень для впровадження лікарського контролю

Лікарське дослідження тих, хто займається хортингом, проводять за єдиною комплексною методикою, основою якої є вивчення організму в його єдності з навколишнім середовищем.

Тільки ретельне зіставлення всіх даних, отриманих у результаті досліджень, дає можливість в кожному окремому випадку зробити правильне заключення про стан організму, його тренуваність, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, склад крові, стан кістково-м'язової, нервової та інших систем організму у відповідь на заняття, а також відновлення після фізичних навантажень.

Антропометричні дослідження

Метод антропометричних досліджень широко використовують для визначення фізичного розвитку учнів, які займаються хортингом. Він заснований на обліку кількісних зовнішніх морфологічних показників.

У цілому показники фізичного розвитку відображають функціональний стан організму і є важливими оцінками стану здоров'я і працездатності хортингістів.

В антропометричні вимірювання входять наступні параметри: визначення ваги на звичайних медичних (десяткових) вагах, вивіреніх і відрегульованих; довжина тіла стоячи і сидячи (за зростоміром); ширина плечей; окружність шиї; грудей (на вдосі;

видосі і під час паузи); а також окружність талії, плеча, стегна і гомілки, сила м'язів кисті, сила м'язів спини. Оцінювати величину будь-якого показника фізичного розвитку можна, тільки враховуючи вік, стать, спортивну спеціалізацію і кваліфікацію хортингістів.

Метод стандартів

Метод стандартів найбільш точний і ефективний. Антропометричні стандарти – це середні величини ознак фізичного розвитку, отримані шляхом статистичної обробки великої кількості вимірювань осіб однієї статі, віку, професії, які проживають в одній місцевості. Визначається середня величина – «меридіан» (М) і середньоквадратичне відхилення – сигма ($\pm$ сигма). Отримані стандартні величини зводять у таблиці оцінки фізичного розвитку. Отримані при вимірах дані порівнюють з відповідними показниками антропометричних стандартів. Якщо виміряна величина збігається із зазначеною в таблиці стандартів або різниця від неї в ту або іншу сторону не більше, ніж на величину показаного тут же «середнього відхилення» ($\pm 0,5$ сигма), то оцінка може бути визнана задовільною. Якщо отримана величина відрізняється від середньої, зазначеної в таблиці, більше ніж на одне середньоквадратичне відхилення, то відповідну індивідуальну ознаку слід визнати великою або малою, у залежності від того, в який бік від середньої величини вона відхилена.

Метод кореляції

Виявлення зв'язку між досліджуваними ознаками фізичного розвитку хортингістів проводиться методом кореляції, визначаючи при статистичній обробці коефіцієнт кореляції «г». Його значення можуть коливатися від 0 до ± 1 . Чим ближче коефіцієнт кореляції до одиниці, тим тісніше зв'язок між ознаками.

Метод номограм

Для оцінки ваги, з урахуванням зросту в номограмі, необхідно знайти фактичні вагу і зріст обстежуваного, наприклад 70 кг і 170 см, уявити зі знайдених точок перпендикуляри до їх перетину. З точки перетину провести подумки вправо вгору лінію паралельно лінії М. Ця уявна лінія на правій стороні номограми виходить на середину між точками М і + сигма. Отже, оцінка ваги за ростом буде + 0,5 сигма, тобто – в межах середніх даних.

Метод індексів

Метод індексів (показників) являє собою набір особливих формул, за допомогою яких можна проводити оцінку окремих антропометричних показників і їх співвідношень.

Ваго-ростовий індекс Кетле визначає, скільки грамів ваги повинно приходиться на сантиметр росту. Для визначення цього індексу потрібно вагу хортингіста в грамах розділити на зріст у сантиметрах. У чоловіків на кожен сантиметр росту має припадати приблизно 350–400 г ваги, у жінок – 325–375 г. Показник 500 г і вище вказує на ознаки ожиріння, показник 300 г – на зниження харчування.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості дихального апарату. Він визначається шляхом ділення життєвої ємності легень (в мл) на вагу тіла (в кг), тобто розраховується – який обсяг легень доводиться на 1 кг ваги тіла. Нормою вважається величина не менше 65–70 мл/кг у чоловіків і не менше 55–60 мл/кг – у жінок.

Силові індекси визначають розвиток сили окремих груп м'язів відносно ваги тіла. Вони розраховуються шляхом ділення показників сили на вагу і виражаються у відсотках. Середніми величинами сили кисті у чоловіків вважаються 70–75 % ваги (у спортсменів 75–81 %), у жінок – 50–60 % (у спортсменок – 60–70 %). Для станової сили середні значення у чоловіків рівні 200–220 % (у спортсменів 260–300 %), у жінок – 135–150 % (у спортсменок 150–200 %).

Індекс пропорційності між зростом та окружністю грудей. До найбільш поширених показників такого роду відноситься грудний показник. Для його обчислення окружність грудей в сантиметрах множать на 100, і ділять на зріст у сантиметрах. У нормі цей індекс дорівнює 50–55. Індекс менше 50 вказує на вузькі, більше 50 – на широкі груди.

Пропорційність розвитку визначають також за **індексом Ерісмана**, віднімаючи з показника окружності об'єм клітини в спокійному стані (в паузі) половину зросту; в нормі окружність грудної клітини повинна дорівнювати половині росту. Якщо окружність грудної клітки переважає над половиною зросту, цей показник позначають знаком «+» (плюс), якщо ж окружність грудної клітини відстає від половини росту, знаком «-» (мінус). Середні величини цього показника для фізично добре розвиненої дорослої людини дорівнюють:

+5,8 см для чоловіків;

+3,8 см для жінок.

Індекс загального розвитку або показник Пінье. Його обчислюють шляхом віднімання з показника росту L у сантиметрах суми величини окружності грудної клітини T у сантиметрах і ваги тіла P у кілограмах, тобто $L - (T + P)$; чим менше залишок, тим краще

статура: 10–15 – статура міцна; 16–20 – хороша; 21–25 – середня; 26–30 – слабка; 31 і більше – дуже слабка.

6.2. Дослідження функціонального стану організму спортсмена хортингу

Функціональні проби допомагають визначити резервні можливості організму в зв'язку з очікуваними фізичними навантаженнями, ступінь і характер пристосованості до роботи організму, амплітуди його акомодатії. Сучасними є велоергометричне навантаження, тредміл і степ-тест – сходження на сходинку, що дозується висотою її і швидкістю (під заданий ритм метронома). Для оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження необхідно враховувати вихідні дані пульсу і артеріального тиску, степів і характер їх змін після навантаження і в відновлювальному періоді (тобто час і характер досягнення вихідних величин).

Оцінка вимірювання пульсу і артеріального тиску в спокої. Пульс рідше 60 уд/хв, інакше це називається **брадикардією**, може оцінюватися по-різному. У тренуваних хортингістів брадикардія свідчить про економізацію серцевої діяльності. Однак брадикардія може виникнути при перевтомі, а також при деяких захворюваннях серця.

Пульс більше 90 уд/хв, тобто **тахікардія**, в стані спокою розглядається негативно. Прискорений пульс може бути наслідком перевантаження (тренувальні навантаження дуже великі) або перенесення будь-якої індикації (ГРЗ, хронічний запальний процес в організмі, захворювання серцево-судинної системи).

Для оцінки частоти пульсу при проведенні функціональної проби використовується метод зіставлення пульсу в спокої і пульсу після навантаження, тобто визначається відсоток частішання пульсу. Нормальною реакцією вважається почастишання пульсу в межах від 60 до 100 % (у середньому). Найбільш раціональна реакція артеріального тиску (АТ) характеризується збільшенням максимального тиску на 15–30 % і зменшенням мінімального тиску на 15–35 % або незмінністю його у порівнянні з вихідними величинами спокою. Реакція на пробу вважається **хорошою**, коли після навантаження відмічається відновлення пульсу на 3-й хв і АТ на – 4–5-й хв; **задовільною** – на 5-й хв; і **незадовільною** – на 7–10-й хв.

Ортостатичні проби полягають у зміні положення тіла у просторі

щодо опори. Ці проби являють собою природні форми впливу, які людина відчуває постійно в процесі свого життя. У відповідь на зміни положення тіла організм реагує комплексом пристосованих рішень. Перехід з горизонтального положення тіла у вертикальне викликає почастішання серцебиття і збільшення мінімального артеріального тиску. Це обумовлено зміною гідростатичних умов. при цьому зменшується венозне повернення і, як наслідок – викид крові з серця; величина хвилинного об'єму крові підтримується почастішанням серцевого ритму.

Ортостатична стійкість, різна у різних людей, відіграє особливу роль в хортингу. Факторами, що сприяють підтриманню достатнього венозного повернення, є скорочення мускулатури ніг (так званий «м'язовий насос») і «грудинно-черевний насос», пов'язаний зі створенням негативного тиску в грудній порожнині. При проведенні ортостатичної проби підраховують пульс і вимірюють артеріальний тиск, у положеннях лежачи і стоячи. У нормі різниця між частотою пульсу в горизонтальному і вертикальному положеннях перевищує 10–14 уд/хв, а артеріальний тиск (максимальний і мінімальний) коливається в межах 10 мм/рт/ст. Несприятливою реакцією вважають почастішання пульсу після проби на 20 уд/хв і більше, а також значне коливання показників артеріального тиску.

Проби для оцінки фізичної працездатності. Об'єктивним слід вважати визначення фізичної працездатності на підставі кількісної інформації про зміну вегетативної функції, одержуваної безпосередньо в умовах виконання м'язової роботи: зокрема, виконання фізичного навантаження на велоергометрі або сходження на сходинки (Степ-тест Гарвардський або різні його модифікації).

Фізичною працездатністю прийнято називати таку кількість механічної роботи, яку може виконати досліджуваний хортингіст з максимальною інтенсивністю. З поліпшенням функціонального стану спортсмена здатний при тій же витраті енергії виконати роботу більшої потужності

У 1947 році С'естрандом було виявлено лінійну залежність між частотою серцевих скорочень і потужністю виконуваної роботи, тому він запропонував визначати фізичну працездатність за тією величиною потужності м'язової роботи, при якій частота серцевих скорочень досягає 170 уд/хв. Ця величина серцевого ритму характеризує початок оптимальної зони функціонування кардіореспіраторної системи. У 1958 році ця проба була рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) для використання в наукових і практичних дослідженнях і названа PWC₁₇₀ (PWC – перші букви англійських слів, що позначають фізичну працездатність –

Physical Working Capacity, тобто «здатність до фізичної роботи»).

Проба PWC_{170} полягає в тому, що випробуваний хортингіст виконує два види навантаження на велоергометрі із заданою частотою педалювання (60 об/хв) певної потужності – 500–1000 і більш кгм/хв – тривалістю 5 хв. Одночасно йде запис електрокардіограми, за якою розраховується частота серцевих скорочень і вимірюється артеріальний тиск. Після виконання проби за формулою, розробленою В. А. Карпманом зі співробітниками (1969 р.), визначається величина виконаної роботи в кгм/хв, $PWC_{170} = (N1 + (N2-N1)) (170-f1) / (f2-f1)$, де $N1$ і $N2$ – потужності першого і другого навантаження; $f1$ і $f2$ – частота пульсу в кінці першої та другої м'язової роботи.

В результаті численних досліджень Української федерації хортингу виявлена середня величина PWC_{170} . У чоловіків, які займаються хортингом, вона становить (1520 ± 252) кгм/хв, індивідуальне коливання – від 1050 до 2150 кгм/хв; у жінок хортингісток – відповідно (780 ± 127) кгм/хв і 650–1050 кгм/хв.

Одночасно з визначенням фізичної працездатності, важливим критерієм функціонального стану систем дихання і кровообігу є **максимальне споживання кисню (МСК)**. В умовах спокою величина споживання кисню залежить від віку, статі, ваги тощо. У здорових людей кількість МСК становить від 200 до 300 мл/хв. В умовах м'язової роботи споживання кисню зростає в 15–20 разів у залежності від кількості, її тривалості, інтенсивності, економічності та багатьох інших чинників.

Зміна кисневого режиму організму в умовах м'язової діяльності призводить до перебудови в ньому всіх транспортних ланок. Тому МСК розраховують як інтегральний показник, що відображає діяльність різних фізіологічних функцій, головним чином кровообігу і дихання, їх взаємозв'язок. У даний час встановлено, що у високотренованих хортингістів МСК становить від 4 до 6 л/хв. Абсолютна величина МСК у осіб, які не займаються спортом, не перевищує 2–3,5 л/хв. Відносна величина МСК при перерахунку на 1 кг ваги у тих, хто не займається спортом, становить 40 мл, у спортсменів хортингу – 80–90 мл.

Дослідження функції дихання

Система дихання є провідною нарівні з кровообігом, оскільки підтримує оптимальний кисневий режим організму. Особливе значення дослідження функції дихання набувають при заняттях хортингом. При дослідженні функціонального стану зовнішнього дихання і змін його під впливом тренування визначається життєва ємність легенів, максимальна вентиляція легенів, стан бронхіальної

прохідності; використовуються проби з довільною затримкою дихання на вдосі і на видосі.

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ або VC-vital capacity) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видосі, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою спірометра (водяного або сухого). Нормальною вважається така фактична ЖЄЛ, яка становить у середньому для чоловіків 3500–4000 куб. см повітря або мл; для жінок – 2500–3000 куб. см. або мл. У хортингістів величина ЖЄЛ коливається в середньому від 4500 до 6500 мл і залежить від спортивної спеціалізації та підготовки.

При визначенні ЖЄЛ необхідно враховувати стать, вагу і зріст. Тому прийнято, крім так званої фактичної ЖЄЛ, визначати належну її величину – відповідно до індивідуальних перерахованих вище показників. Існує багато різних формул. Найбільш часто користуються рівнянням Людвіга: у чоловіків належна ЖЄЛ = $(40 \times \text{зростання в см}) + (30 \times \text{вага в кг}) \cdot 4400$; у жінок – належна ЖЄЛ = $(40 \times \text{зростання в см}) + (10 \times \text{вага в кг}) \cdot 3800$.

При порівнянні обчисленої належної ЖЄЛ до обумовленої при дослідженні фактичної ЖЄЛ враховується розкид нормальних значень: $\pm 25\%$.

Проби з довільною затримкою дихання на вдосі (проба Штанге) і на видосі (проба Генчі) характеризують функцію не тільки дихання, але і кровообігу. Середня тривалість затримки дихання у дорослих хортингістів у стані спокою після звичайного вдиху становить 55 с, а після звичайного видиху – 40 с.

Дослідження нервової системи

При лікарському обстеженні хортингістів велику увагу приділяють дослідженню функціонального стану нервової системи, яка в значній мірі визначає індивідуальні здібності оволодіння руховими навичками, наростання тренованості, швидкість руху і тривалість підтримки спортивної форми. Координована цілеспрямована робота м'язів, які беруть участь у фізичних вправах, здійснюється тільки при узгодженій роботі різних відділів центральної нервової системи при провідній ролі кори великих півкуль головного мозку.

Процес навчання хортингістів фізичним вправам, завдяки яким утворюються нові рухові навички, являє собою складні нервово-м'язові акти. При цьому відбувається створення нових тимчасових зв'язків у корі головного мозку, що призводить до поліпшення всієї рухової координації. При цьому в удосконаленні координації руху велику участь приймають органи чуття, особливо зір, дотик,

а також м'язово-суглобові почуття. Неприятливі зміни у стані нервової системи є одним з ознак перетренованості і перенапруги хортингіста, бо в основі цих станів лежить тимчасове порушення оптимуму врівноваження основних нервових процесів – збудження і гальмування.

Дослідження нервової системи включають клінічні та електрофізіологічні методи. **Клінічне** дослідження проводиться невропатологом.

Електрофізіологічні методи застосовуються для визначення основних показників функціонального стану аналізаторів і нервово-м'язової системи, таких як збудливість і лабільність, тобто – рухливість нервових процесів.

Необхідно відзначити, що тренер і викладач можуть самостійно дослідити і оцінити деякі суттєві сторони діяльності нервової та нервово-м'язової систем хортингістів доступними їм методами. Дослідження координаційної функції нервової системи проводиться за допомогою модифікованої **проби Ромберга**. Ця проба заснована на визначенні здатності зберігати рівновагу і полягає в наступному: обстежуваний хортингіст (без взуття) стоїть на одній нозі, іншою ногою спирається підошовної стороною ступні на колінну чашечку опорної ноги. Руки витягнуті вперед, очі закриті.

При оцінці проби беруть до уваги ступінь стійкості (нерухома людина або погойдується), тремтіння повік і пальців, а також тривалість збереження рівноваги. Тривалість стійкості оцінюється за часом: «добре» – 15 с; менше 15 с – «незадовільно». Дослідження лабільності (рухливості) стану нервово-м'язової системи проводять шляхом вимірювання максимальної частоти руху кисті за допомогою теппінг-тесту за секундоміром за 10 с. Необхідно поставити максимальну кількість крапок на папері, не відриваючи зап'ястя від листа. Потім підраховується кількість крапок. Хорошим показником слід вважати – 75 крапок за 10 с.

Швидкість реакції оцінюється за відстанню, яку встигне пролетіти лінійка, яка падає з рук інструктора, і спіймана досліджуваним хортингістом.

Об'єктивні і суб'єктивні показники самоконтролю

Існують суб'єктивні та об'єктивні методи самоконтролю. До суб'єктивних методів належить: самоспостереження, за яким дається оцінка загального самопочуття, апетиту, сну, фізичної та розумової працездатності, настрою, адекватності реакцій на побутові та виробничі ситуації. Позитивною реакцією на фізичні навантаження вважаються бадьоре самопочуття, гарний настрій, ясна погода, висока працездатність – як розумова так і фізична, легкість у всьому тілі, пружність ходи, хороший сон і апетит, рівне

позитивне ставлення до оточуючих.

Найбільш доступними об'єктивними методами самоконтролю є спостереження за частотою серцевих скорочень (ЧСС) і величиною артеріального тиску (АТ). Про функціонування серцево-судинної системи можна судити за **Індексом Кердо (ІК)**, який розраховується за формулою: $ІК = Д/П$, де Д – діастолічний тиск, П – пульс за 1 хв. У нормі цей показник дорівнює одиниці, а при порушеннях нервової регуляції серцево-судинної системи його значення виявляються більше або менше одиниці. Можна також використовувати **Коефіцієнт економії кровообігу (КЕК)**, який вказує на викид серцем крові за 1 хв і підраховується за формулою: $КЕК = (С - Д) \cdot П$, де С – систолічний тиск, Д – діастолічний, П – пульс в 1 хв. У нормі показник КЕК дорівнює 2600, збільшення КЕК свідчить про напруженість у роботі серцево-судинної системи.

Крім об'єктивних методів визначення фізичної працездатності, викладених вище, існують педагогічні методи дослідження фізичної підготовленості. З їх допомогою можна визначати стан м'язів і суглобів, стан серцево-судинної системи, а також з'ясувати, які відділи і системи розвинені слабше інших. Динаміка показників буде свідчити про поліпшення або погіршення фізичної підготовленості. У зв'язку з цим з'явиться можливість корекції змісту і методики загального фізичного навантаження або окремих форм занять.

6.3. Хортинг для учнів з ослабленим здоров'ям та інвалідів

Ставлення до людей з обмеженими можливостями служить індикатором розвиненості суспільної свідомості. В останні роки в нашій країні цей показник дещо покращився. Однак, все ще зберігається становище ізоляції дітей і дорослих людей з вадами здоров'я і відсутні сприятливі умови для соціальної інтеграції їх у різні соціальні структури.

Інтеграція в суспільство людини з порушеннями у розвитку, особливими освітніми потребами та обмеженою працездатністю сьогодні означає процес і результат надання їй прав і реальних можливостей брати участь у всіх видах і формах соціального життя, включаючи і заняття адаптивним хортингом, нарівні і разом з іншими членами суспільства в умовах, сприятливих для розвитку таких осіб.

У державних і громадських установах загального призначення

дітей і дорослих, які надають додаткові послуги в галузі фізичної культури і спорту, все ще відсутні фахівці адаптивної фізичної культури, незважаючи на розгорнуту професійну підготовку у навчальних закладах, а значить, відсутня можливість організованих рекреаційних і спортивних занять з особами, які мають порушення у розвитку. Спостережуваний дефіцит технологій соціальної інтеграції в адаптивної фізичної культури не дозволяє отримати найбільш повного соціально-педагогічного ефекту від занять руховою діяльністю. В даний час найбільш розроблені педагогічні моделі зберігають епізодичний характер (інтернальний і екстернальний) в роботі з дітьми, які мають порушення слуху, проте вони мають обмеження за віковими та клінічними показниками, але практично використовуються в різних видах адаптивного хортингу.

В адаптивному хортингу виявлені можливості соціальної інтеграції в адаптивному спорті (спеціальному хортингу), що не в повній мірі розкриває його інтеграційний потенціал. Необхідний пошук моделей і обґрунтування структури соціальної інтеграції в адаптивному фізичному вихованні, адаптивній руховій рекреації, адаптивному оздоровчому хортингу.

Існуючі методики, використовувані в адаптивному фізичному вихованні і оздоровчому хортингу нечуючих дітей і дорослих, не дозволяють в короткий термін сприяти оптимальному поліпшенню їх психофізичного стану і підготовки до соціальної інтеграції, що визначає пошук технологій, заснованих на знанні формування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей хортингістів з вадами здоров'я.

Суспільне явище «хортинг інвалідів» – складова фізичної культури, частини загальної культури суспільства та міжнародного спортивного хортинського руху як найбільшого соціального руху сучасної епохи також виникає і функціонує під впливом різноманітних соціальних чинників та, в свою чергу, здійснює значний вплив на суспільство. Такими чинниками є соціально-культурні, ідеологічні та соціально-політичні, соціально-економічні та особистісні фактори.

Мета хортингу інвалідів. Існують відомості, що спорт інвалідів часто ототожнюють із лікувальною фізичною культурою, фізичною реабілітацією, адаптивним фізичним вихованням. Проте, для хортингу інвалідів, на відміну від зазначених соціально значущих галузей, властивою є специфічна змагальна діяльність, що власне, у відповідності із особливостями спорту в цілому, виступає його системоутворювальним фактором.

Отже, метою хортингу інвалідів є соціалізація інвалідів, задоволення їхніх потреб як членів суспільства у самоактуалізації та реалізації своїх можливостей в умовах змагальної діяльності.

Концепція хортингу інвалідів – інтеграція інвалідів в суспільне

життя через використання засобів хортингу шляхом тренувальної та оздоровчої діяльності.

Хортинг інвалідів як соціально значуща галузь, передбачає можливість досягнення зазначеної мети на різних результативних рівнях – як загальне оздоровлення, подолання невпевненості у власних силах і перемога над своєю «неповносправністю», так і досягнення максимального спортивного результату, встановлення рекорду, демонстрація найвищих людських можливостей.

Основні принципи хортингу інвалідів. Серед основних принципів хортингу інвалідів варто, на наш погляд, розглядати загальні принципи – гуманістичності, соціалізації, оздоровчої та реабілітаційної спрямованості; методичні принципи – принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації, принцип систематичності та безперервності; а також специфічно-спортивні принципи – принцип спрямованості до вищих досягнень та принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів.

Загальними принципами хортингу інвалідів є принципи гуманістичності, соціалізації, оздоровчої та реабілітаційної спрямованості.

Принцип гуманістичності хортингу інвалідів передбачає визнання цінності кожної окремої особи незалежно від ступеня фізичних чи інтелектуальних порушень, поваги до її вибору та бажань, створення рівноправних умов для занять спортом, розкриття усіх особистих можливостей.

Принцип соціалізації передбачає спрямованість хортингу інвалідів на створення підґрунтя для набуття соціального досвіду, включення до суспільного життя, професійного навчання і перенавчання, можливості соціально корисної трудової діяльності, матеріального забезпечення тощо.

Принцип оздоровчої та реабілітаційної спрямованості хортингу інвалідів передбачає переважну орієнтацію діяльності не лише і не стільки на досягнення максимально можливого результату (детерміноване не лише ефективністю методики підготовки, талантом і працездатністю, а, перш за все, рівнем збереження можливостей організму), а на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, компенсацію недостатньо розвинених, порушених або втрачених функцій, адаптацію до зовнішніх умов, активізацію адаптаційних і компенсаторних процесів, покращання якості життя. На жаль, у сучасному хортингу інвалідів цей принцип реалізується не у повній мірі. Наприклад, в Україні, яка за темпами розвитку національного паралімпійського руху (за показниками результативності участі у Паралімпійських іграх), визнана одним зі світових лідерів, у системі

центрів «Інваспорт» спортом займаються менш, ніж 2 % інвалідів, тобто понад 98 % інвалідів не охоплені спортивно-оздоровчою діяльністю.

Методичні принципи хортингу інвалідів – принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації, принцип систематичності та безперервності – змістовно віддзеркалюють відповідні принципи фізичного виховання, адаптивного фізичного виховання, адаптивної фізичної культури, системи підготовки хортингістів, і, на наш погляд не потребують спеціального розгляду у межах цієї роботи. Варто відзначити лише те, що реалізація загальнометодичних принципів хортингу інвалідів має яскраво виражений нозологічно детермінований характер. Наприклад, реалізація принципу свідомості і активності може ускладнюватися нозологічними особливостями спортсменів з вадами інтелекту.

Реалізація принципу наочності у спортивних заняттях серед хортингістів з вадами слуху та вадами зору передбачає використання специфічних способів демонстрації. Відомо, що наочність для хортингістів з вадами слуху обумовлюється обмеженістю сприйняття через відсутність слухових відчуттів, обмеженості дактильномовного спілкування і пояснення тощо, і компенсація порушень слуху відбувається за рахунок зорових, тактильних та кінестетичних сприйнять. Для хортингістів з вадами зору (він забезпечує 80 % інформації у звичайних умовах) принцип наочності реалізується через використання залишкового зору, слуху, тактильних та кінестетичних сприйнять, хортингістів із пошкодженнями опорно-рухового апарату – комплексним використанням сенсорних систем за винятком нозологічно обумовлених обмежень.

Реалізація принципу систематичності та безперервності передбачає, з одного боку, забезпечення спадкоємності тренувальних ефектів, забезпечення цілісності та нерозривності процесу спортивної підготовки, а з іншого боку створення можливості і необхідності спортивних занять хортингом протягом всього життя, досягнення та підтримання оптимального рівня рухової активності. Так, одним із концептуальних положень спеціальних змагань з хортингу серед інвалідів є саме забезпечення цілорічного тренування та участі у змаганнях.

Специфічно-спортивні принципи – принцип спрямованості до вищих досягнень і принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів.

Принцип спрямованості до вищих досягнень реалізується у

повній відповідності з аналогічним принципом системи підготовки спортсменів у хортингу вищих досягнень. Слід відзначити, що механістична реалізація принципу спрямованості до вищих досягнень у хортингу інвалідів спричиняє до виникнення у ньому проблем, до яких належать: зміщення пріоритетів з реабілітаційної та адаптивної спрямованості на встановлення досягнень та завоювання медалей, морально-етичних проблем класифікації, вживання допінгів тощо. З іншого боку, у чемпіонатах світу принцип спрямованості до вищих досягнень реалізується індивідуально для кожного спортсмена, якому створюються умови для максимальної самореалізації.

Принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності та підготовки спортсменів передбачає створення унікальних нозологічно детермінованих видів хортингу, наприклад у розділі змагань «форма» або нозологічно обумовлену адаптацію структури та змісту діяльності, наприклад змагання у показовому виступі з предметами тощо. В свою чергу, структура змагальної діяльності визначає, у відповідності з принципом єдності структури змагальної діяльності та структури підготовленості, передбачає відповідну модифікацію засобів і методів підготовки хортингістів-інвалідів.

Слід зауважити, що хортинг інвалідів передбачає, поряд із власними специфічно-спортивними принципами, реалізацію усіх принципів системи підготовки спортсменів – принципів єдності, поступовості збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності та варіативності навантажень, циклічності процесу підготовки, єдності та взаємозв'язку тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними факторами, взаємообумовленості ефективності тренувального процесу і профілактики травматизму.

Гедоністична функція хортингу інвалідів реалізується через рухову активність, що дає відчуття радості, захоплення, майже щастя. Людина з обмеженими можливостями гостро відчуває задоволення від оздоровчих занять, помірних навантажень, спілкування, вільного плавання, можливості верхової їзди, танцю на колясці тощо, щиро переживає навіть мінімальні успіхи у розвитку своїх можливостей, радіє можливості пересуватися, спілкуватися, змагатися і перемагати. Задоволення приносить не тільки власне рухова діяльність, а можливість досягнення поставленої мети, отримання соціального визнання тощо. У хортингу інвалідів створюються навіть додаткові умови, що дають спортсменам більші можливості максимального прояву своїх здібностей, і які переважно реалізовані у системі спортивної класифікації.

Змагальна функція хортингу інвалідів ґрунтується, перш за

все, на розумінні змагань як системоутворювального фактору спорту. Саме змагання, як системоутворювальний фактор спорту, створюють ґрунтовні підстави для постійних, систематичних і безперервних тренувань та рухової активності, а прагнення досягнення спортивного результату є потужним стимулом самовдосконалення. Проте, хортинг інвалідів у цілому має переслідувати мету фізичної та соціальної реабілітації, і спрямованість на досягнення максимального результату у спорті інвалідів не може, як у чемпіонатах світу і Європи з хортингу, детермінувати усі цільово-результативні відношення. Можна стверджувати, що у хортингу інвалідів, як і в хортингу вищих досягнень, доцільно розглядати дві цільово-результативні форми – реабілітаційний хортинг, переважно спрямований на вирішення оздоровчо-рекреаційних завдань, та хортинг інвалідів у системі міжнародного спортивного руху, вершиною якого є чемпіонати світу з хортингу, і який переважно спрямований на демонстрацію найвищих можливостей кожного спортсмена в умовах впорядкованого суперництва.

Слід відзначити, що змагальна функція хортингу інвалідів реалізується із суттєвою специфічністю впорядкованості суперництва. Вона зумовлена нозологічними та організаційними особливостями хортингу інвалідів. Так, у сучасних міжнародних змаганнях, розподіл спортсменів на стартові групи здійснюється за збереженими функціональними можливостями відповідно до вимог конкретного виду дисципліни, причому функціональні можливості спортсменів враховуються незалежно від рівня їх умінь або тренуваності, а функціональний клас спортсменів підлягає постійному перегляду, з огляду на можливі функціональні зміни. Найбільшою цінністю хортингу інвалідів є людина, а не результат, формуючи стартові групи (дивізіони) з розрахунком на можливість максимального прояву своїх здібностей та перемоги кожним хортингістом.

6.3.1. Адаптивний хортинг

Адаптивний хортинг – це різновид фізичної культури, комплекс заходів спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на реабілітацію та адаптацію до нормального соціального середовища людей з обмеженими можливостями, подолання психологічних бар'єрів, що перешкоджають відчуттю повноцінного життя, а також свідомості необхідності свого особистого внеску в соціальний розвиток суспільства.

Звичайно, область застосування її – всеосяжна, особливо в

нинішніх умовах життя, коли здоров'я населення в цілому і особливо молоді, погіршується катастрофічно. І не тільки в нашій країні. Адаптивний хортинг вже отримав широке поширення в багатьох зарубіжних країнах. Добре підготовлених професіоналів у цій галузі чекають в поліклініках і лікарнях, санаторіях і будинках відпочинку, оздоровчих і реабілітаційних центрах, у навчальних закладах, особливо спеціалізованих, у спортивних колективах та клубах хортингу.

Але головне, – адаптивний хортинг дозволяє вирішувати завдання інтеграції інваліда в суспільство.

У людини з відхиленнями у фізичному або психічному здоров'ї адаптивний хортинг формує:

- усвідомлене ставлення до своїх сил у порівнянні з силами середньостатистичної здорової людини;

- здатність до подолання не тільки фізичних, а й психологічних бар'єрів, що перешкоджають повноцінному життю;

- компенсаторні навички, що дозволяють використовувати функції різних систем і органів замість відсутніх або порушених;

- здатність до подолання необхідних для повноцінного функціонування в суспільстві фізичних навантажень;

- потреба бути здоровим, наскільки це можливо, і вести здоровий спосіб життя;

- усвідомлення необхідності свого особистого внеску в життя суспільства;

- бажання покращувати свої особистісні якості;

- прагнення до підвищення розумової та фізичної працездатності.

Вважається, що адаптивний хортинг за своєю дією набагато ефективніше медикаментозної терапії. Зрозуміло, що адаптивний спорт має строго індивідуальний характер. Адаптивні покращення у здоров'ї повністю від початку і до кінця відбувається під керівництвом фахівця з адаптивного хортингу.

«Адаптивний» – ця назва підкреслює призначення засобів хортингу для осіб з відхиленнями в стані здоров'я. Це передбачає, що заняття у всіх його проявах повинно стимулювати позитивні морфофункціональні зрушення в організмі, формуючи тим самим необхідні рухові координації, фізичні якості і здібності, спрямовані на життєзабезпечення, розвиток і вдосконалення організму.

Магістральним напрямом адаптивного хортингу є формування рухової активності, як біологічного і соціального факторів впливу на організм і особистість людини. Пізнання сутності цього явища – методологічний фундамент адаптивного хортингу. В університеті державної фіскальної служби України відкрилася кафедра хортингу,

що вивчає і досліджує основи адаптивної фізичної культури засобами хортингу, завданням якої є підготовка висококваліфікованих фахівців для роботи в сфері фізичної культури як абсолютно здорових людей, так і інвалідів.

Поряд із поняттями «інвалід», «інвалідність», «реабілітація інваліда», «здоров'я інваліда», «інтеграція інвалідів» на перший план зараз виходить нове поняття – «адаптивний хортинг» як термін, що поєднує усі види фізичної активності, які сприяють розширенню можливостей людей з обмеженнями певних функцій, тих, хто потребує педагогічної, терапевтичної, технічної адаптуючої підтримки (у тому числі й інвалідів). Адаптивний хортинг поділяють на три взаємодіючі сфери: педагогічну (безпосереднє навчання осіб з відхиленнями засобом вирішення рухових задач і спеціальну освіту персоналу Української федерації хортингу, який займається тренуваннями інвалідів; науково-дослідну (мультидисциплінарні дослідження з педагогіки, психології, фізіології, медицини, соціології); правовий захист.

«Адаптивний хортинг» як близьке до оздоровлення та реабілітації поняття, означає призначення фізичної культури для осіб із відхиленнями у стані здоров'я, у тому числі й інвалідів. Розуміється, що фізична культура у всіх її проявах повинна стимулювати позитивні реакції в системах і функціях організму, формуючи необхідні рухові координації, фізичні якості і здібності, спрямовані на розвиток і вдосконалення організму людини.

Як у походженні людини, так і у змістовному полі функціонування хортингу органічно переплітаються біологічний і соціальний компоненти: з точки зору методології, фізичне (біологічне) являє собою механізми, за якими здійснюються соціальні функції. Таким чином, у життєдіяльності людини з особливими потребами біологічний стан дуже суттєво визначає соціальні прояви особистості, рівень її соціальної адаптації, тому дослідження шляхів соціальної адаптації неповносправних з використанням засобів адаптивного хортингу слід вважати необхідним.

Хортинг є особливою і самостійною галуззю фізичної культури суспільства як єдність реальної (практичної) і психічної діяльності, що набув ряду специфічних рис стосовно неповносправних осіб різних нозологій, які займаються фізичними вправами і масовим спортом. У процесі занять хортингом людина з обмеженими можливостями вступає у зв'язки та відношення із суспільством та природним середовищем.

За визначенням, адаптивний хортинг – це багатofакторне

явище, що складається з органічно взаємопов'язаних частин, кожна з яких має свою мету, завдання і функції. До них відносять фізичне виховання, спорт та фізичну рекреацію.

Адаптивне фізичне виховання створює початкову базу для розвитку фізичних здібностей і рухових навичок, формує передумови для їх подальшого успішного розвитку хортингістів. Адаптивний хортинг сприяє розкриттю цих здібностей, повноті відчуттів від життя, володінню своїм тілом. Окрім усього, адаптивний хортинг для неповносправних може виступати в якості засобу соціальної адаптації та реабілітації за рахунок задоволення потреби у спілкуванні, розширення кола знайомств, самореалізації у заняттях хортингом, включення у громадську працю, підвищення своїх фізичних показників.

Значний позитивний вплив занять адаптивним хортингом відзначено також і на батьків, що мають дітей-інвалідів. Такі батьки мають можливість відчувати гордість за дитину, що займається хортингом та більш активно приймають участь у процесі їх соціальної адаптації. Крім того, фахівці, що працюють з інвалідами, самі становляться милосерднішими. Активізація роботи з неповносправними сприяє гуманізації усього суспільства, і таким чином, має велике соціальне значення.

6.3.2. Хортинг для учнів з ослабленим здоров'ям та критерії відбору

З моменту народження дитини, її свобода обмежена умовами того соціуму, де вона народилася і буде жити. Для досягнення здоров'я необхідно допомогти їй адаптуватися до навколишнього світу і бути з ним у гармонії. Фізична культура, як одна з частин загальної культури людини, пов'язана з комплексом наукових дисциплін. І при глибокому вивченні теорії і методики хортингу виявляються закономірності формування рухових навичок, особливості побудови руху і розвитку психофізичних якостей, що дозволяє методично правильно побудувати процес навчання і виховання.

Для оцінки здоров'я дітей і підлітків, відповідно до існуючих уявлень, використовується критерій наявності або відсутності відхилень у здоров'ї в дошкільному або шкільному віці.

Для визначення ризику розвитку тих чи інших відхилень у стані здоров'я необхідно знати все про здоров'я батьків, що дозволяє визначити спрямованість ризику:

рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності,

відповідність біологічного віку календарному;
рівень фізичної підготовленості хортингіста;
нервово-психічний розвиток дитини. Сюди відносяться психічні функції і соціальна поведінка;
рівень функціонування основних систем організму;
ступінь опірності і стійкості організму до хвороб;
наявність або відсутність хронічних захворювань;
адаптація (пристосування) до мінливих зовнішніх умов;
поліпшення стану здоров'я.

Виявлені критерії дозволяють встановити не тільки стан здоров'я дітей, а й встановити високу залежність між фізичною працездатністю організму і рівнем їх фізичного здоров'я. Дитина, що має проблеми зі здоров'ям, не сформована як особистість, не має життєвого досвіду і сформованого світогляду. Психіка дитини, особливо хворої, нестійка, ранима. Дитина залежить від оточуючих, і перш за все від батьків, лікарів, вчителів.

При всіх хронічних захворюваннях є загальні закономірності як результат обмеження фізичної активності при стійкому порушенні здоров'я. Так, малорухливість, як вимушена форма поведінки при захворюванні, що довгостроково протікає, тягне за собою цілий ряд негативних наслідків: ослаблення процесів збудження центральної нервової системи (ЦНС), порушення механізмів регуляції, порушення ритму діяльності внутрішніх органів, процесів травлення, обміну речовин, зниження адаптаційно-компенсаторних можливостей, слабкість і швидку стомлюваність.

Концепція зміцнення здоров'я хортингістів передбачає:
підвищення стійкості організму до захворювань;
стимулювання зростання та гармонійного розвитку;
формування рухових можливостей і фізичної працездатності;
вдосконалення реакцій терморегуляції і загартовування організму;
нормалізацію діяльності окремих органів і функціональних систем;
підвищення діяльності мозку і створення позитивних емоцій;
сприяння охороні і зміцненню психофізичного здоров'я.

Адаптивний хортинг розглядається як частина загальної культури, підсистема фізичної культури, одна зі сфер соціальної діяльності, спрямована на задоволення потреби осіб, з обмеженими можливостями в руховій активності, відновленні, зміцненні та підтримці здоров'я, особистісного розвитку, самореалізації фізичних і духовних сил з метою поліпшення якості життя, соціалізації та інтеграції в суспільство. З повним правом можна сказати, що

адаптивний хортинг, як нова навчальна дисципліна, являє творчу діяльність щодо перетворення людської природи, окультурення тіла та його оздоровлення, формування інтересів, мотивів, потреб, звичок, розвитку вищих психічних функцій, виховання і самовиховання особистості, самореалізації індивідуальних здібностей.

Методика адаптивного хортингу має суттєві відмінності, зумовлені аномальним розвитком фізичної і психічної сфери дитини. Саме ці базові положення, що стосуються медико-фізіологічних і психологічних особливостей дітей різних груп, є вирішальними. Типові і специфічні порушення рухової сфери, спеціально-методичні прийоми роботи з даною категорією дітей, корекційна спрямованість педагогічного процесу визначають концептуальні підходи до побудови та змісту приватних методик адаптивного хортингу.

Щоб побудувати педагогічний процес, визначити дидактичні лінії, ставити і вирішувати завдання освітньої діяльності, необхідно знати стан здоров'я, фізичні, психічні особистісні особливості дітей з порушенням у розвитку, тому що характеристика об'єкта педагогічних впливів є вихідною умовою будь-якого процесу освіти.

За даними численних досліджень фахівців Української федерації хортингу аномальний розвиток дитини завжди супроводжується порушенням моторних функцій, відставанням і дефіцитом рухової сфери. Від своїх здорових однолітків за рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості вони відстають на 1–3 роки і більше.

Корекційно-розвивальна спрямованість педагогічних впливів

Цей принцип, висунутий Л. С. Виготським ще в 30-ті роки ХХ століття і сьогодні є провідним у вітчизняній педагогіці хортингу. Суть принципу полягає в тому, що педагогічні впливи повинні бути спрямовані, не тільки на подолання, вирівнювання, ослаблення фізичних і психічних недоліків дітей аномального розвитку, а й на активний розвиток їх пізнавальної діяльності, психічних процесів, фізичних особливостей і моральних якостей.

Корекційно-розвивальний напрям адаптивного хортингу має широкий діапазон вирішення педагогічних завдань, які умовно можна об'єднати в такі групи:

- 1) корекція основних рухів у ходьбі, бігу, плаванні, метанні, стрибках, пересуванні на лижах, вправах з предметами тощо;
- 2) корекція і розвиток координаційних здібностей;
- 3) корекція і розвиток фізичного розвитку;
- 4) корекція і профілактика соматичних порушень;
- 5) профілактика, корекція і розвиток психічних і сенсорно-

перцептивних здібностей;

6) розвиток пізнавальної діяльності;

7) формування особистості дитини.

Основні педагогічні принципи роботи з дітьми, які мають порушення у фізичному розвитку

Єдність діагностики і корекції знання основного дефекту, його проявів, структури, супутніх захворювань і вторинних відхилень, медичних показань і протипоказань до тих чи інших видів фізичних вправ – основні вимоги для педагога адаптивного хортингу.

Педагогічна діагностика виявляє стан окремих рухових функцій, фізичних здібностей. Завдання педагога правильно інтерпретувати результати медичної діагностики і спланувати стратегічний шлях і оперативні способи, методи і прийоми їх корекції.

Принцип диференціації та індивідуалізації. Диференційований підхід в адаптивному хортингу означає об'єднання дітей у відносно однорідні групи (за віком, видом захворювань, показниками фізичного розвитку).

Індивідуальний підхід означає облік особливостей, властивих одній людині. Ці особливості стосуються статі, віку, статури, рухового досвіду, властивостей характеру, темпераменту, вольових якостей, стану збережених функціонально-рухових, сенсорних, психічних, інтелектуальних здібностей.

Принцип компенсаторної спрямованості педагогічних впливів. Він полягає у відшкодуванні недорозвинених або втрачених функцій за рахунок перебудови або посиленого використання збережених функцій і формування обхідних шляхів.

Принцип урахування вікових особливостей. Процес індивідуального розвитку всіх фізіологічних функцій протікає безперервно і не одночасно: періоди стабілізації змінюються прискореннями розвитку.

Важливо не пропустити і максимально використовувати для розвитку і особистісного зростання динаміку психічних і фізичних здібностей дитини. Необхідно враховувати зону актуального розвитку і зону найближчого розвитку. Перша відображає реальні можливості на даний момент, друга – може бути виконана за допомогою педагога, що передбачає орієнтування в процесі навчання на зону найближчого розвитку як зону потенційних можливостей дитини.

Принцип адекватності педагогічних впливів означає реалізацію закономірностей навчально-педагогічного процесу: рішення корекційно-розвивальних, компенсаторних, лікувально-

відновлювальних завдань, підбір засобів, методів, методичних прийомів має відповідати реальним функціональними можливостями, інтересам і потребам дитини.

Принцип оптимальності педагогічного впливу означає розумно збалансовані величини психофізичного навантаження, доцільну стимуляцію адаптаційних процесів, які визначаються силою і характером зовнішніх стимулів. Фізичне навантаження має відповідати оптимальним реакціям організму.

Принцип варіативності педагогічного впливу означає різноманіття не тільки фізичних вправ, але і умов їх виконання, способів регулювання емоційного стану, впливу на сенсорні відчуття, мову, дрібну моторику, інтелект.

Принцип пріоритетної ролі мікросоціуму полягає в єдності корекційної роботи з дитиною, її оточенням, насамперед з батьками. В силу величезної ролі сім'ї у становленні особистості дитини, необхідна така організація мікросоціуму, яка могла б максимально стимулювати її розвиток, згладжувати негативний вплив захворювання на фізичний і психічний стан дитини.

На жаль, батьки недостатньо розуміють питання про позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я дитини, корекцію фізичних і психічних порушень. Тому необхідна просвітницька робота, консультативна та методична допомога, з'єднання спеціальних програм навчання батьків.

Основною формою організованих занять у всіх видах адаптивного хортингу є урочна форма. Залежно від цілей програмного змісту уроки поділяються на:

- уроки освітньої спрямованості – для формування спеціальних знань, навчання різноманітним руховим умінням;

- уроки корекційно-розвивальної спрямованості – для розвитку і корекції фізичних якостей і координаційних здібностей;

- уроки оздоровчої спрямованості – для корекції постави, плоскостопості, профілактики соматичних захворювань, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем;

- уроки лікувальної спрямованості – для лікування, відновлення і компенсації втрачених або порушених функцій при хронічних захворюваннях, травмах тощо;

- уроки рекреаційної спрямованості – для організованого дозвілля, відпочинку, ігрової діяльності.

Найбільш типовим для дітей з обмеженими функціональними можливостями є комплексні уроки, що включають в себе елементи навчання, розвитку, корекції, профілактики.

Здоров'язберігальна технологія, що застосовується в спеціальних

медичних групах, є комплексом різних засобів, методів, форм організації занять. Чим більше комплекс фізичних вправ, методів, різних форм організації занять у спеціальних медичних групах (СМГ), тим ефективніше процес фізичного виховання дітей, які часто і тривало хворіють. Групи учнів, віднесених до СМГ, комплектуються для занять хортингом за висновком лікарсько-педагогічної комісії та оформлюються наказом керівника навчального закладу.

Критерії відбору дітей з ослабленим здоров'ям

Основним критерієм для включення учня в спеціальну медичну групу, є:

встановлення діагнозу з обов'язковим урахуванням ступеня порушення функції організму. Слід мати на увазі, що функціональне порушення системи організму (дихання, серцево-судинна система, опорно-рухового апарату, нервова система тощо) викликає ослаблення і зниження резистентності (стійкості) до захворювань організму;

з'ясування ступеня фізичної підготовленості, оскільки необхідно враховувати індивідуальні особливості хворої дитини. Таке обстеження може проводити педагог з хортингу на підставі даних аналізу стану здоров'я, які проводились лікарем. Особливу увагу в цій оцінці звертають на функціональний стан серцево-судинної системи, тому що обсяг виконуваних фізичних навантажень визначається, найчастіше, саме можливостями органів кровообігу;

функціональне обстеження учнів з порушенням центральної нервової системи, від діяльності якої, багато в чому залежать особливості рухових реакцій. Порушення функцій центральної нервової системи проявляються в підвищеній втомлюваності, дратівливості, частих головних болях;

оцінка зовнішніх факторів, в яких знаходяться учні: умови життя, особливості харчування, психологічний клімат у школі та вдома.

Аналіз наявності і відсутності хронічних захворювань у момент обстеження, рівня функціонального стану основних систем організму, ступеня опірності організму несприятливим впливам дозволяє розділити хортингістів на групи здоров'я:

до групи I відносяться здорові діти, які не мають хронічних захворювань, з відповідним віку фізичним і психічним розвитком, рідко хворіють;

до групи II належать здорові діти, які не мають хронічних захворювань морфологічного або функціонального характеру, наприклад: діти з відхиленням у фізичному розвитку, не

пов'язаними з ендокринною патологією; з порушенням постави, плоскостопістю ступнів, з короткозорістю слабкого ступеню, часто хворіють тощо;

до групи III відносяться хворі хронічними захворюваннями в стадії компенсації (реакція організму на пошкодження), що складається у відшкодуванні функції пошкоджених тканин і органів за рахунок тих, що не постраждали, органів і тканин. Дану групу складають діти, які рідко хворіють незважаючи на наявність хронічного захворювання, добре себе почувають, мають високу працездатність;

до групи IV відносяться діти, які мають хронічні захворювання в стадії субкомпенсації, часто хворіють, з пониженою працездатністю;

до V групи належать діти, які мають хронічні захворювання в стадії декомпенсації. Це означає порушення діяльності організму, будь-якої його функціональної системи або органу, у результаті зриву або виснаження пристосувальних механізмів.

З метою більш диференційованого підходу до призначення рухових режимів дітей, які відносяться до спеціальної медичної групи, по тяжкості і характеру захворювання, рекомендується поділяти на дві підгрупи – «А» і «Б».

До підгрупи «А» відносяться учні, які мають відхилення в стані здоров'я оборотного характеру, ослаблені в зв'язку з різними захворюваннями.

До підгрупи «Б» відносяться школярі з органічними, необоротними змінами органів і систем (ураження серцево-судинної, сечовидільної системи, печінки, високий ступінь порушення рефракції зору зі зміною очного дна тощо).

Переведення дитини з однієї медичної групи в іншу проводиться спільно лікарем і вчителем, з урахуванням результатів додаткового медичного обстеження та результатів, отриманих під час занять у попередній групі.

Критерії діагностики рівня ставлення учнів з ослабленим здоров'ям до занять хортингом

Ставлення до хортингу особистості складається з компонентів: когнітивного, ціннісно-орієнтованого, діяльнісного.

Когнітивний компонент – створення певного запасу елементарних знань і умінь, без яких не можуть виникнути схильність та інтерес до хортингу.

Достатність знань хортингіста про фізичну культуру характеризується рядом показників. Це глибокі різнобічні знання про те, що таке фізична культура, культура і особистість, сутність

і функції фізичної культури, історія хортингу. Достатність знань про роль гігієни, основи медицини та вплив спеціальних фізичних вправ на розвиток особистості учня. Уміння оперувати отриманими знаннями, здатність аналізувати й оцінювати факти, висловлювати обґрунтовані судження. Інформованість про сучасні оздоровчі системи і можливості їх застосування.

Були встановлені наступні рівні достатності знань: високий, середній, низький.

Перший рівень – високий. До цього рівня відносяться хортингісти, які мають різнобічні знання в галузі фізичної культури. В учнів з цим рівнем досить багатосторонній інтерес до історії розвитку фізичної культури, впливу на розвиток духовної та фізичної особи. Учні цього рівня здатні давати аналіз, оцінку того чи іншого явища в розвитку фізичного виховання, спорту. У них є потреба, вміння оперувати отриманими знаннями, самостійно витягати їх з різних джерел, творчо їх застосовувати.

Другий рівень – середній. В учнів цієї категорії інтерес до знань з хортингу нестійкий. В цілому рівень знань недостатній, щоб розбиратися у фізичній культурі, спорті. Знання уривчасті і абсолютно не обґрунтовані. Дана категорія учнів не відрізняється зрілістю і судженнях у вчинках.

Третій рівень – низький. До цього рівня відносяться учні, у яких інтерес до фізичної культури не виражений, знання уривчасті, бідні. Вони не розуміють специфіки різних фізичних вправ, не мають досвіду, здатності аналізувати, висловлювати обґрунтовані судження про те чи інше досягнення в хортингу. Знань про фізичну культуру практично немає.

Наступним компонентом ставлення до хортингу виступає ціннісно-орієнтований.

Тут також розрізняються ті ж рівні, що і при характеристиці достатності знань і кругозору з фізичної культури.

Високому рівню ставлення до хортингу відповідають учні з розвиненим виборчим сприйняттям, високим рівнем потреби в духовному і фізичному розвитку. Таким хортингістам характерна наявність різнобічних інтересів, індивідуальних переваг в області фізичної культури, спорту. Потреба систематично стежити за розвитком в області фізичної культури і спорту. Учні цілком чітко, обґрунтовано, володіючи необхідними для цього знаннями, вміннями і навичками, можуть давати оцінку явищу в галузі хортингу, не боячись самостійного судження.

На середньому рівні учні не зацікавлені в емоційних враженнях,

свої відчуття від досягнень у хортингу висловлюють на вимогу. Потреба, інтерес, перевага обумовлені корисливими причинами. В оцінці необхідності, корисності фізичної культури можуть давати лише найпростіші індиферентні характеристики.

В учнів з низьким рівнем відношення до хортингу, чуйність на потребу в заняттях фізичною культурою проявляється вкрай рідко, відсутні скільки-небудь чіткі, усвідомлені інтереси, потреби, уподобання. В оцінці необхідності фізичних вправ немає навіть простих умінь і навичок.

Діяльнісний компонент – є показником формування фізично активної, творчої, а не пасивної особистості хортингіста.

Активна діяльність учня проявляється в заняттях хортингом за особистою ініціативою, на глибоке переконання, а не тільки тому, що це входить в обов'язки. Показником залученості до занять хортингом, фізичною культурою є розвиток таких якостей, потреб і здібностей особистості, які перетворюють людину в активного творця, дозволяють їй не тільки займатися фізичною культурою, а й удосконалювати, покращувати досягнення в тому чи іншому, обраному виді вправ, виді спорту хортингу. У зв'язку з цим в характеристиці фізичної активності виділяються ті ж рівні, що і для визначення попередніх критеріїв розвитку учнів.

Враховуються такі показники: готовність займати активну позицію по відношенню до занять хортингом, вносити елементи саморозвитку.

На високому рівні фізичної активності у хортингістів виражена самостійна життєва позиція, мотивація і творчий підхід в поліпшенні та удосконаленні фізичного стану.

На середньому рівні учні щодо занять хортингом можуть мати лише найпростішу мотивацію, здібності розвинені слабо.

Низький рівень передбачає, що обґрунтування заняттями хортингом забезпечується шляхом контролю, заняття фізичними вправами мінімальні.

У зв'язку з висунутими умовами ставлення учнів до хортингу пропонується діагностична програма вивчення рівнів підготовленості учнів з фізичної культури. Підвищення рівня здоров'я дітей шляхом впливу на провідні сторони фізичної підготовленості засобами хортингу відкриває можливості управління здоров'ям учнів у процесі занять хортингом, як на уроках, так і позаурочних форм занять.

З огляду на специфіку фізичної культури учнів з ослабленим здоров'ям, слід виділити головні умови діяльності вчителя фізкультури:

- 1) проектування розвитку особистості, навчання дітей вмінню засто-

совувати фізичні вправи хортингу для відновлення свого здоров'я;

2) зміст діяльності вчителя фізкультури складається з послідовних дій:

вироблення в учнів позитивного ставлення до знань основ адаптивного фізичного виховання;

трансформація знань у переконання про необхідність відновлення здоров'я;

формування оціночних ситуацій;

стимулювання рухової активності в процесі реабілітації;

реалізація знань і умінь в практичній діяльності, на уроках і позаурочних заняттях хортингом.

До уроку фізичної культури, що проводиться з учнями спеціальної медичної групи, висуваються такі вимоги:

1. Навчання раціональному диханню.

2. Формування навичок, звичок правильної постави та корекція функціональних порушень хребта.

3. Індивідуальний і диференційований підхід до учнів.

4. Урок повинен бути емоційним, естетично оформленим.

У зв'язку з тим, що більшість ослаблених дітей ведуть малорухливий спосіб життя, нормальний руховий режим для них може на перших порах з'явитися сильним подразником. Тому перед учителем і лікарем стоїть завдання: підбирати індивідуальний руховий режим і переконувати кожного школяра, що тільки старанними і систематичними заняттями хортингом можна позбутися від своєї недуги. Це допоможе домогтися позитивної мотивації, активності, виховання сили волі, необхідної для подолання труднощів, пов'язаних із дедалі вищими запитами до організму, а в кінцевому підсумку – максимального оздоровчого ефекту від занять хортингом.

6.3.3. Хортинг та фізична активність для інвалідів

Загальне розуміння має точка зору, згідно з якою турбота суспільства про своїх співгромадян-інвалідів є мірилом його культурного і соціального розвитку. Одним з показників цивілізованого суспільства є його ставлення до інвалідів.

У резолюції ООН, прийнятої 9 грудня 1975 року, досить докладно викладені не тільки права інвалідів, а й ті умови, які повинні їм створюватися державними і громадськими структурами. До цих умов відносяться умови середовища зайнятості, в т. ч. мотивації з боку суспільства, забезпечення медичного обслуговування, психологічна адаптація і створення соціальних умов, включаючи індивідуальний

транспорт, а також методичне, технічне та професійне забезпечення.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я інваліди складають близько 10 % населення земної кулі. Ця статистика характерна і для України (приблизно 4 млн. інвалідів). Незважаючи на успіхи медицини, їх число повільно, але неухильно зростає, особливо серед дітей та підлітків. До недавнього часу проблеми цієї досить значної категорії населення ігнорувалися, і все ж останнім часом у результаті поступової гуманізації суспільства були прийняті: Загальна декларація прав людини, Всесвітня програма дій щодо інвалідів, Стандартні Правила ООН щодо реалізації рівних можливостей інвалідів. У багатьох країнах прийняті законодавчі акти, в яких знайшли відображення і проблеми інвалідів.

У даний час більшість економічно розвинених країн, і, в першу чергу, США, Великобританія, Німеччина та інші мають різноманітні програми і системи соціального забезпечення інвалідів, куди входять і заняття фізичною культурою і спортом.

У багатьох зарубіжних країнах відпрацьована система залучення інвалідів до занять фізичною культурою і спортом, яка включає в себе клініку, реабілітаційний центр, спортивні секції та клуби для інвалідів. Але найголовніше – створення умов для цих занять.

Основна мета залучення інвалідів до регулярних занять хортингом – відновити втрачений контакт з навколишнім світом, створити необхідні умови для возз'єднання із суспільством, участі в суспільно корисній праці і реабілітації свого здоров'я. Крім того, хортинг допомагає психічному і фізичному вдосконаленню цієї категорії населення, сприяючи їх соціальній інтеграції та фізичній реабілітації.

В зарубіжних країнах дуже популярні серед інвалідів заняття фізичною активністю з метою відпочинку, розваги спілкування, підтримки або придбання хорошої фізичної форми, необхідного рівня фізичної підготовленості. Інваліди, як правило, позбавлені можливості вільного пересування, тому у них часто спостерігаються порушення серцево-судинної і дихальної систем.

Фізкультурно-оздоровча активність у таких випадках є дієвим засобом профілактики і відновлення нормальної життєдіяльності організму, а також сприяє набуттю того рівня фізичної підготовленості, який необхідний, наприклад, інвалідові для того, щоб він міг користуватися коляскою, протезом або ортезом. Причому мова йде не просто про відновлення нормальних функцій організму, але і про відновлення працездатності та придбання трудових навичок. Так, наприклад, у США 10 млн інвалідів, що становлять 5 % населення, отримують від держави допомогу в розмірі 7 % від загального

національного доходу.

Можна сперечатися з твердженням, що саме спортивний рух інвалідів на Заході стимулював законодавче визнання їх громадянських прав, але безсумнівним є той факт, що спортивний рух «візочників» в 50-ті – 60-ті роки у багатьох країнах привернув увагу до їхніх можливостей та потенціалу.

Беручи до уваги вищесказане, у Всесвітній програмі дій щодо інвалідів зазначено: «Все більше визнання отримує важливість спорту для інвалідів. Тому держави-члени повинні заохочувати всі види спортивною діяльності інвалідів, зокрема, шляхом надання належних коштів і правильної організації цієї діяльності». Створення рівних умов інвалідам у питанні їх залучення до занять фізичною культурою і спортом – основне досягнення розвинених країн.

До останнього часу в Україні ця група населення відносилася до числа фактично виключених з нормального життя суспільства. Їхні проблеми не було прийнято обговорювати публічно. Практика містобудування не передбачала в громадських місцях спеціальних пристосувань, що полегшують для інвалідів пересування. Багато сфер суспільної життєдіяльності були закриті для інвалідів.

Довгі роки у нас існувала думка, що поняття «інвалід», «фізична активність», а тим більше «спорт» – несумісні, і засоби фізичної культури рекомендувалися тільки окремим інвалідам як короткочасний захід, що доповнює фізіотерапевтичні та медикаментозні призначення. Фізична культура і спорт не розглядалися як ефективний засіб реабілітації інвалідів, підтримання їх фізичних можливостей і зміцнення здоров'я.

90-і роки внесли серйозні зміни в відношення суспільства до інвалідів в Україні. І, хоча в більшій своїй частині ці зміни лише проголошувалися, вони все ж відіграли свою позитивну роль.

Колегія Мінмолодьспорту України розглянула питання про систему державних заходів з розвитку фізичної культури і спорту інвалідів. У своїй постанові з цього питання колегія відзначила серйозні недоліки в оздоровленні інвалідів засобами фізичної культури і спорту та появу ухилу в бік спорту вищих досягнень на шкоду масової оздоровчої роботи серед цієї групи населення.

Серед головних причин наявних недоліків у роботі, на першому місці називається відсутність нормативно-правових основ. Першорядним є відсутність соціально-економічних умов в Україні для вирішення цієї проблеми, а нерозуміння багатьма державними політичними і громадськими діячами важливості вирішення цієї проблеми і подолання старого стереотипу про інвалідів, як про непотрібних суспільству людей. Саме на вирішення цих завдань

спрямована програма першочергових заходів, підготовлена управліннями фізкультурно-оздоровчої роботи, державними і громадськими організаціями України.

Найбільш повно ці питання знайшли відображення в Концепції державної політики України в галузі фізичної реабілітації та соціальної адаптації інвалідів засобами фізичної культури і спорту, розробленої вченими, співробітниками Міністерства охорони здоров'я України, Академії наук України, іншими установами та відомствами.

Перспективи розвитку хортингу для інвалідів

У Концепції державної політики України в галузі фізичної реабілітації та соціальної адаптації інвалідів засобами фізичної культури і спорту серед основних цілей і завдань державної політики в галузі реабілітації та соціальної адаптації інвалідів засобами фізичної культури і спорту на першому місці стоїть створення інвалідам умов для занять фізичною культурою і спортом, формування у них потреби в цих заняттях.

І все ж, називаючи шляхи досягнення основних цілей в роботі з інвалідами, розробники відзначають, що необхідно створити адекватну сформованим соціально-економічним умовам структуру державного і громадського управління (а значить і фінансування) фізичної культури і спорту інвалідів. Такий запис мимоволі наводить на думку про те, що сформована кризова соціально-економічна ситуація в Україні вимагає адекватного управління і фінансування цього важливого напрямку. Погодитися з цим ніяк не можна, тому що навіть у цій кризовій ситуації суспільство може і повинно створити умови, необхідні для життєдіяльності інвалідів.

Серед пріоритетних напрямів діяльності з розвитку адаптивної фізичної культури розробники Концепції справедливо називають такі:

- залучення якомога більшої кількості інвалідів до занять фізичною культурою і спортом;

- фізкультурна освіта та інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури і масового спорту серед інвалідів;

- забезпечення доступності для інвалідів існуючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів;

- підготовка, підвищення кваліфікації і перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами;

- створення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту інвалідів.

Безсумнівним достоїнством даної Концепції є пропозиції щодо розмежування повноважень і функцій у системі фізичної реабілітації інвалідів між національними та регіональними органами державного управління в галузі фізичної культури і спорту.

У зв'язку з цим слід підкреслити, що центр ваги в роботі переміщається на місця. Саме місцеві органи влади, в першу чергу, мають створювати рівні умови для занять фізичною культурою і спортом серед усіх категорій населення.

Адаптивна фізична культура інтенсивно досліджується в останні роки і передбачає наукове обґрунтування широкого спектра проблем: нормативно-правового забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності; управління навантаженням і відпочинком; фармакологічної підтримки спортсменів-інвалідів у періоди граничних фізичних і психічних напруг; нетрадиційних засобів і методів відновлення; соціалізації та комунікативної діяльності; техніко-конструкторської підготовки як нового виду спортивної підготовки і багатьох інших.

Вивчаються найбільш ефективні шляхи використання фізичних вправ для організації активного відпочинку інвалідів та осіб з відхиленнями в стані здоров'я, перемикання їх на інший вид діяльності, отримання задоволення від рухової активності тощо.

У фізичній реабілітації адаптивної фізичної культури акцент робиться на пошук нетрадиційних систем оздоровлення осіб з обмеженими можливостями здоров'я, орієнтуючись, перш за все, на технології, що сполучають фізичне (тілесне) і психічне (духовне) начала людини і орієнтуються на самостійну активність людей (різні способи психосоматичної саморегуляції, психотерапевтичні техніки тощо).

Досліджуються біологічні та соціально-психологічні ефекти від застосування рухових дій, пов'язаних з суб'єктивним ризиком, але з гарантованою безпекою для людей і виконуються з метою профілактики депресії, фрустрації, різних соціально неприйнятних видів залежностей (від алкоголю, психоактивних речовин, азартних ігор тощо).

Знаходять наукове обґрунтування технології, засновані на інтеграції рухової діяльності із засобами і методами мистецтва (музики, хореографії, пантоміми, малюнка, ліплення тощо), і передбачають витіснення зі свідомості людей попередньої картини світу, поглинання їх новими враженнями, образами, активністю, занурення в діяльність, стимулюючи роботу відпочиваючих ділянок мозку (його обох півкуль), всіх сфер людського сприйняття. Креативні види адаптивної фізичної культури дають можливість людям

переробляти свої негативні стани (агресію, страх, відчуженість, тривожність тощо), краще пізнати себе; експериментувати зі своїм тілом і рухом; отримувати сенсорне задоволення і радість відчуттів власного тіла.

Проводиться спеціалізація співробітників сектору в різних областях науки (педагогіці, психології, медицині, фізіології, біомеханіці, математичній статистиці тощо), а також накопичення великого практичного досвіду в сфері **адаптивної фізичної культури (АФК)** і **адаптивного спорту (АС)** забезпечують комплексний підхід у вирішенні проблем, пов'язаних з:

- розробкою нормативно-правових основ адаптивної фізичної культури і спорту;

- обґрунтуванням інноваційних технологій науково-методичного забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності людей з порушеннями в стані здоров'я;

- діагностикою (в тому числі комп'ютерною), оцінкою і контролем над станом тих, хто займається фізичними та спортивними вправами;

- наданням практичної допомоги в корекції наявних функціональних порушень;

- організацією і проведенням наукових конференцій з питань АФК;

- підготовкою кадрів вищої кваліфікації в сфері АФК (навчання в аспірантурі, проведення дисертаційного дослідження і захист дисертації).

Активізація роботи з інвалідами в галузі фізичної культури і спорту, безсумнівно, сприяє гуманізації самого суспільства, зміні його ставлення до цієї групи населення, і тим самим має велике соціальне значення.

Але, проблеми фізичної реабілітації та соціальної інтеграції інвалідів засобами фізичної культури і спорту вирішуються повільно. Основними причинами слабого розвитку фізичної культури і спорту серед інвалідів є практична відсутність спеціалізованих фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд, нестача обладнання і інвентарю, нерозвиненість мережі фізкультурно-спортивних клубів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл та відділень для інвалідів у всіх типах установ додаткової освіти фізкультурно-спортивної спрямованості. Відчувається брак професійних кадрів. Не виражена в достатній мірі потреба у фізичному вдосконаленні у самих інвалідів, що пов'язано з відсутністю спеціалізованої пропаганди, що спонукає їх до занять фізичною культурою і спортом.

У сфері фізичної реабілітації інвалідів як і раніше існує недооцінка тієї обставини, що фізкультура і спорт набагато важливіші для людини з обмеженими можливостями, ніж для благополучних в

цьому відношенні людей. Активні фізкультурно-спортивні заняття, участь у спортивних змаганнях є формою так гостро необхідного спілкування, що відновлює психічну рівновагу, знімає відчуття ізолюваності, повертає відчуття впевненості та поваги до себе, дає можливість повернутися до активного життя.

Головним завданням все ж залишається залучення в інтенсивні заняття хортингом якомога більшої кількості інвалідів з метою використання хортингу як одного з найважливіших засобів для їх адаптації та інтеграції в життя суспільства, оскільки ці заняття створюють психічні установки, вкрай необхідні для успішного возз'єднання інваліда з суспільством і участі в корисній праці. Застосування засобів хортингу є ефективним, а в ряді випадків єдиним методом фізичної реабілітації та соціальної адаптації інвалідів.

6.4. Визначення й оцінка фізичної працездатності, аеробної продуктивності та толерантності до навантажень в хортингу

Терміном «фізична працездатність» (англ. **«physical working capacity» – PWC**) позначають потенційну здатність людини проявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній або змішаній роботі. При статичній роботі м'язове скорочення не пов'язане з рухом частин тіла. Скорочення м'яза, при якому він розвиває напругу і не змінює своєї довжини, називається ізометричним. Мірою статичної сили є максимум ізометричної напруги. Якщо зовнішній опір при м'язовому скороченні долається (підняття вантажу), то м'яз коротшає і відбувається рух. Максимальний опір, при якому м'язи долають на всьому шляху відповідний рух, є мірою концентричної сили і позначається як динамічна. При змішаній роботі присутнє поєднання ізометричної та ізотонічної напруги.

З боку серцево-судинної системи ізометричне навантаження скорочення м'язів без руху спричиняє навантаження лівого шлуночка (ЛШ) тиском. Серцевий викид у цьому випадку зростає менше, ніж при ізотонічному навантаженні, що зумовлено обмеженням м'язового кровотоку. При ізотонічному навантаженні виникає об'ємне навантаження ЛШ (лівого шлуночка).

У повсякденному житті та в своїй професійній діяльності людина використовує тільки невелику частину своєї фізичної працездатності.

У хортингу, коли кваліфікований спортсмен в умовах змагань перемагає, стає чемпіоном, встановлює особистий рекорд, вона виявляється на більш вищому рівні. Таким чином, будь-який прояв фізичної працездатності і навіть «максимум зусилля» є умовною величиною й її слід розглядати як відносну.

Розрізняють прямі і непрямі методи визначення фізичної працездатності. Прямі методи припускають виконання випробовуванням різних фізичних вправ, які є специфічними для того або іншого виду спорту. Дані фізичні вправи (тести) дозволяють судити про силу і витривалість м'язів, загальної витривалості організму, швидкості та здатності підтримувати швидкість і потужність при зміні напрямку руху. До непрямих методів визначення фізичної працездатності відноситься проведення тесту PWC₁₇₀ (степергометрія, велоергометрія, застосування в якості дозованого навантаження тредбана або тредміла).

Навантаження – це фізіологічний стрес, здатний виявити порушення з боку серцево-судинної системи, яких немає у спокої, тому його можна використовувати для оцінки функціонального стану системи кровообігу. Навантажувальні тести передбачають реєстрацію показників безпосередньо під час виконання навантаження і дозволяють отримати кількісну оцінку функціонального стану організму. Навантажувальне тестування є серйозною процедурою, оскільки передбачає використання достатньо інтенсивних фізичних навантажень. Проведення даних функціональних проб вимагає спеціальної підготовки персоналу, урахування показань та протипоказань для їх призначення, відповідного обладнання кабінету і дотримання певних умов для забезпечення безпеки тестування та отримання вірогідної інформації.

Навантажувальні тести проводяться в таких випадках:

У спортивній медицині:

- 1) визначення функціонального резерву і функціональних здібностей кардіореспіраторної системи хортингістів;
- 2) спортивний відбір для хортингу;
- 3) визначення ефективності тренувань у періоди тренувального процесу;
- 4) складання тренувальних програм з хортингу;
- 5) прогнозування спортивних результатів, особливо у видах програм, що сприяють розвитку витривалості хортингістів.

У клініці:

- 1) оцінка функціонального стану організму людини;
- 2) виявлення прихованих (латентних) форм захворювання, особливо серцево-судинної системи (ІХС, порушення ритму серця тощо);

- 3) вибір та корекція рухового режиму;
- 4) оптимізація індивідуальних програм фізичної реабілітації;
- 5) оцінка ефективності курсу реабілітаційного лікування;
- 6) визначення придатності до трудової діяльності (лікарсько-трудова експертиза).

Види навантажень в хортингу

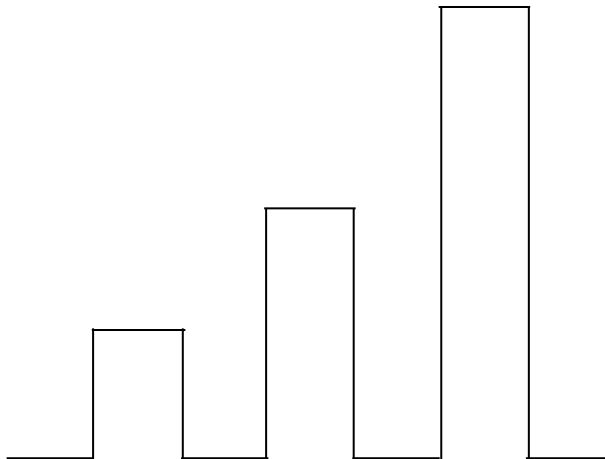
При тестуванні найбільш поширені наступні види навантажень в хортингу:

1. Безперервне навантаження рівномірної інтенсивності. Потужність роботи може бути однаковою для всіх обстежуваних або встановлюється залежно від стану здоров'я, статі, віку та фізичної підготовленості (мал. 1).



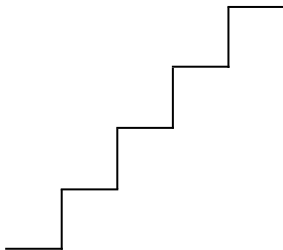
Мал. 1. Зображення безперервного навантаження хортингістів рівномірної інтенсивності

2. Ступінчато-подібно-підвищуване навантаження, з інтервалами відпочинку після кожної ступені. Збільшення потужності й тривалості інтервалів варіюється від задач дослідження (мал. 2).



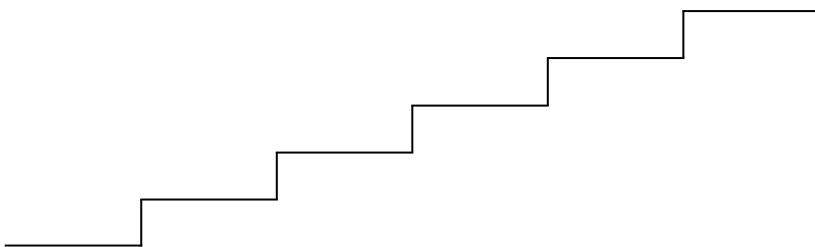
Мал. 2. Зображення ступінчато-подібно-підвищуваного навантаження хортингістів з інтервалами відпочинку

3. Безперервна робота, що рівномірно (або майже рівномірно) підвищується, з швидкою зміною подальших ступенів без інтервалів відпочинку (мал. 3).



Мал. 3. Зображення безперервного навантаження хортингістів з рівномірним підвищенням інтенсивності

4. Безперервнеступінчатоподібне навантаження, що підвищується, без інтервалів відпочинку, при якій кардіореспіраторні показники досягають стійкого стану на кожному ступені (мал. 4).



Мал. 4. Зображення безперервного ступінчатоподібного навантаження хортингістів з підвищенням без інтервалу відпочинку

При проведенні навантажувальних тестів використовується дозоване м'язове навантаження, яке підбирається індивідуально до кожного обстежуваного з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, функціональних можливостей тощо. Важливою умовою навантажувального тестування є можливість точного вимірювання та дозування фізичних навантажень. Потужність чи інтенсивність навантаження визначається у ватах (Вт) чи кілограмометрах за хвилину (кгм/хв). Один Вт дорівнює 6,12 кгм/хв. Найбільш точним є дозування навантажень з урахуванням маси тіла. Рекомендується розпочинати тестування з 0,5–1,5 Вт/кг (у залежності від віку, статі, фізичної підготовки хортингістів та ін.), на наступних ступенях – збільшувати навантаження на 0,51,0 Вт/кг.

Тривалість навантаження на кожному ступеню роботи залежить від часу досягнення стійкого стану (steady state), тобто стабілізації показників, незважаючи на продовження роботи: у хортингістів цей стан настає приблизно через 2 хв, у осіб, що не займаються спортом – приблизно через 5 хв після початку виконання роботи певної потужності.

Рекомендуються такі величини початкової потужності:

для дітей – початкова потужність 25 Вт, потім 50, 75, 100 Вт і т. д.;

для чоловіків – спочатку 50 Вт, потім 100, 150 Вт і т. д.;

для жінок – спочатку 25 Вт, потім 50, 75, 100 Вт і т. д.

Для хортингістів, залежно від виду змагальної програми й кваліфікації, початкова потужність складає 100 або 150 Вт, для хортингісток – 75 або 100 Вт. Рекомендоване навантаження для осіб, що не займаються спортом, похилого віку і фізично ослаблених складає 50 Вт.

При проведенні рухових тестів, особливо у осіб, що не займаються спортом, в умовах максимальних навантажень, можуть виникнути різні ускладнення, в більшості випадків пов'язані з перевантаженням обстежуваного. Для їх попередження необхідно дотримуватися певних правил і завжди бути готовим до надання обстежуваному невідкладної допомоги.

Верхня межа ЧСС в субмаксимальному тесті залежить від віку досліджуваних. У віці 20–29 років – 170 уд/хв, 30–39 років – 160 уд/хв, 40–49 років – 150 уд/хв, 50–59 років – 140 уд/хв, 60 років і більше – 130 уд/хв.

Слід помітити, що при великих навантаженнях пароксизмальна тахікардія або мерехтіння шлуночків може виникнути навіть у відносно здорових людей. Тому всі члени бригади, що проводить обстеження, повинні бути добре підготовлені до надання першої допомоги.

Тестування навантаження проводять у присутності лікаря, який вибирає величину навантаження і дає вказівки до її припинення. При проведенні наукових досліджень до складу бригади входять не менше 3–4 чоловік.

У приміщенні, де проводиться обстеження, має бути апарат для штучної вентиляції легенів, дефібрилятор і кушетка, на якій, при необхідності укладають обстежуваного.

Для лікування аритмії, вираженої гіпо- або гіпертензії, стенокардії, гострій серцевій недостатності повинні бути медикаменти.

Перед тестуванням слід уточнити історію хвороби обстежуваного хортингіста і зняти ЕКГ спокою.

Обстежувана людина не повинна їсти чи курити протягом 2–3 год перед дослідженням. Для виявлення порушень тону судин слід виміряти рівень АТ в положенні сидячи на велоергометрі. Потрібно проінструктувати пацієнта щодо способу виконання проби і пояснити ступінь ризику та можливі ускладнення дослідження.

Абсолютні протипоказання до навантажувального тестування:

- гострий період будь-якого захворювання;
- підвищена температура тіла;
- загрозливий або свіжий інфаркт міокарда і тримісячний період початкової реконвалесценції;
- гострий міокардит;
- симптомний аортальний стеноз;
- нестабільна стенокардія;
- неконтрольовані серцеві аритмії, які викликають симптоми або порушення геодинаміки;
- декомпенсована серцева недостатність;
- гостра тромбоемболія або інфаркт легенів;
- виражена дихальна недостатність;
- гострий тромбофлебіт;
- відсутність згоди обстежуваного.

Залежно від мети навантажувального тестування (НТ) може бути субмаксимальним (коли досягнута ЧСС становить 75–90 % від максимальної для даного віку і статі) і максимальним. Субмаксимальну ЧСС розраховують за формулою:

ЧСС субмакс. = $(220 - \text{вік (років)}) \times 0,85$.

Максимальне НТ переважно здійснюють:

- з метою ранньої діагностики ІХС у хортингістів з факторами ризику і/або атипичним больовим синдромом у вигляді стрес-тесту;
- для виявлення стенокардії «великих напруг» у фізично тренуваних осіб;

- для уточнення рівня працездатності у спортсменів, військових, певних інших професійних груп.

Максимальну ЧСС розраховують за формулою:

ЧСС макс. = $220 - \text{вік (років)}$ із стандартним відхиленням до 10–12 уд/хв. Під час виконання НТ реєстрацію ЕКГ здійснюють наприкінці кожної сходинки навантаження, не припиняючи педалювання. Вимірювання АТ бажано здійснювати щохвилини і обов'язково, наприкінці кожної сходинки навантаження (за 20–30 с до її закінчення). Після проби хортингістам, які витримали високе навантаження, необхідно продовжити педалювання з малою потужністю протягом 1–2 хв. Це дозволяє запобігти виникненню

колапсу, спричиненого генералізованою периферичною вазодилатацією і різким зменшенням венозного повернення крові. При проведенні навантажувального тестування оцінюється такий показник, як толерантність до фізичних навантажень, тобто здатність людини виконувати інтенсивне фізичне навантаження без ознак перенапруження. Поява таких ознак свідчить про поріг толерантності. При виникненні хоча б жодної з клінічних або функціональних ознак порогу толерантності, навантаження необхідно негайно припинити.

Клінічні ознаки порогу толерантності:

помірна або тяжка стенокардія;

відчуття нестачі повітря, значна задишка (більша, ніж 30 дихальних рухів за 1 хв), ядуха – раптовий приступ сильної задишки;

симптоми з боку ЦНС (атаксія, запаморочення, передсинкопс);

ознаки недостатньої периферичної перфузії (ціаноз, блідість, холодний піт, судоми в нижніх кінцівках, минуца кульгавість);

значна слабкість, втома, прохання хортингіста зупинити НТ.

Функціональні ознаки порогу толерантності навантаження:

досягнення розрахункової субмаксимальної або максимальної ЧСС;

депресія сегмента ST (горизонтальна або косонизхідна ≥ 1 мм);

елевація сегмента ST ≥ 1 мм у відведеннях без зубців Q (крім V1 та aVR);

відсутність підвищення систолічного АТ або його зниження ≥ 10 мм рт. ст. при збільшенні потужності навантаження, яке супроводжується або не супроводжується ознаками ішемії міокарда;

шлуночкова тахікардія, часта шлуночкова екстрасистолія, суправентрикулярна тахікардія, атріовентрикулярна блокада II або III ступеня, брадіаритмія, поява блокади будь-якої ніжки пучка Гіса;

підвищення систолічного АТ понад 230 мм рт. ст. і/або діастолічного АТ понад 115 мм рт. ст.

Крім клінічних та функціональних ознак, коли треба припинити навантаження, є ще технічні труднощі контролю ЕКГ або систолічного АТ, при яких треба негайно припинити тестування.

6.4.1. Визначення фізичної працездатності за тестом PWC₁₇₀

Функціональну пробу, засновану на визначенні м'язового навантаження, при якій ЧСС підвищується до 170 уд/хв, позначають

як пробу Sjöstrand або як тест PWC_{170} (від перших букв англійського позначення терміна «фізична працездатність» – **Physical Working Capacity**).

Визначення фізичної працездатності за допомогою тесту PWC_{170} базується на двох відомих з фізіології м'язової діяльності фактах:

частішання серцебиття при м'язовій роботі прямо пропорційне її інтенсивності (потужності);

ступінь частішання серцебиття в будь-якому фізичному навантаженні зворотнопропорційний здатності досліджуваного виконувати м'язову роботу даної інтенсивності (потужності), тобто фізичній працездатності.

З цього випливає, що ЧСС при м'язовій роботі може бути використана як надійний критерій фізичної працездатності хортингіста.

Є два шляхи визначення фізичної працездатності за реакцією пульсу на фізичне навантаження:

за допомогою оцінки ЧСС при виконанні стандартної м'язової роботи;

за допомогою перебування величини потужності того навантаження, при якій ЧСС збільшується до деякого стандартного рівня.

Другий спосіб більш обґрунтований, тому що лежить в основі визначення фізичної працездатності за тестом PWC_{170} . У відношенні вибору ЧСС, рівної 170 уд/хв, то це визначається тим, що при даній частоті ще зберігається оптимальне функціонування серцево-судинної системи. Іншими словами, при ЧСС до 170 уд/хв є пряма лінійна залежність між потужністю виконуваної м'язової роботи і ЧСС, а утворення аденозинтрифосфornoї кислоти йде за рахунок аеробного окислення. При більш високій ЧСС лінійний характер цього взаємозв'язку порушується внаслідок активізації анаеробних (гліколітичних) механізмів енергетичного забезпечення м'язової роботи.

У практиці застосовують два варіанти тесту PWC_{170} : тест, у якому навантаження виконується у вигляді сходження на сходинку, – степ-тест і велоергометрія.

Методика визначення PWC_{170} при застосуванні степ-тесту

Частіше застосовується висота сходинки, рівна половині довжини ноги досліджуваного. Тому краще мати набір тумбочок різної висоти (15, 30, 40 см і т. д.).

Потужність виконуваної роботи (W) можна визначити за такою формулою або за допомогою таблиці.

$$W \text{ (кгм/хв)} = 1,33 \cdot p \cdot h \cdot n, \text{ де:}$$

1,33 – коефіцієнт, що враховує величину роботи при спуску зі сходинки;

p – маса обстежуваного (кг);

h – висота сходинки (м);

n – число сходжень.

Припустимо, що маса обстежуваного дорівнює 75 кг, а висота сходинки 40 см. Яким повинен бути темп сходження, щоб навантаження дорівнювало 1000 кгм/хв?

Підставивши у формулу 1 відповідні цифри, одержимо:

$$1000 \text{ кгм/хв} = 1,33 \times 0,4 \text{ м} \times 75 \text{ кг} \times X \text{ (циклів за 1 хв)},$$

$$X = \frac{1000}{1,33 \times 0,4 \times 75} = 25 \text{ (циклів за 1 хв)}$$

Оскільки один цикл складається з чотирьох кроків, 25 циклів відповідають темпові метронома, рівному 100 уд/хв. Отриманий результат фізичної працездатності хортингіста в кгм/хв для вираження у ватах (Вт), необхідно розділити на 6, оскільки 1 Вт = 6 кгм/хв.

Підібравши оптимальну висоту сходинки, пробу проводять у такій послідовності:

1) за табл. 19 знаходять індивідуальне число підйомів на сходинку в залежності від її висоти, маси обстежуваного і наміченої потужності першого навантаження;

2) накладення електродів електрокардіографа для реєстрації пульсу наприкінці кожного навантаження (за інтервалом R-R електрокардіограми – ЕКГ);

3) виконання першого навантаження (W1) у темпі сходження один цикл за дві секунди протягом 5 хв. Запис ЕКГ для визначення пульсу (f1) в останні 30 с п'ятої хвилини навантаження;

4) відпочинок у положенні сидячи – 3 хв;

5) виконання другого навантаження (W2) протягом 5 хв за даними таблиці (табл. 2) визначається число сходжень і висота сходинки.) Темп – той самий. Запис ЕКГ аналогічний запису після першого навантаження;

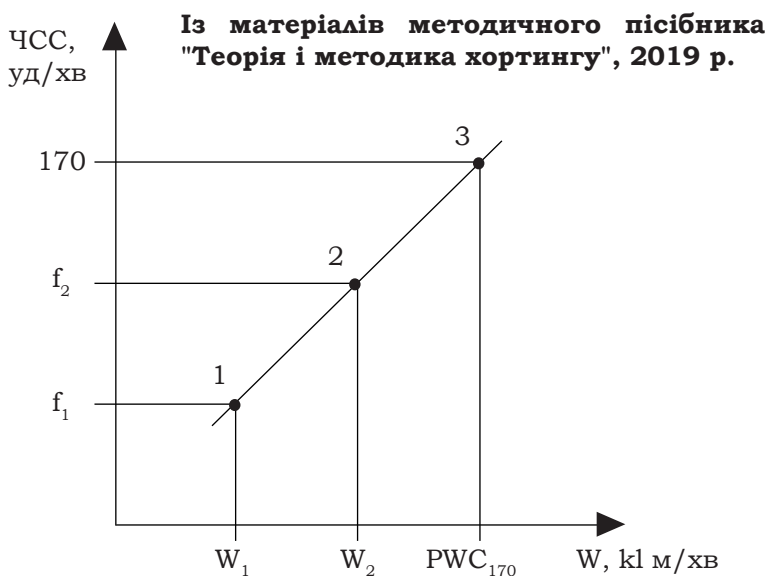
6) визначення PWC_{170} графічним або математичним методом.

Таблиця 19

Визначення потужності виконаної роботи (у кгм/хв) при Степ-тесті у залежності від маси хортингіста, висоти сходинки і числа сходжень

Число сход. у хв		Вага тіла, кг													
		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
15 см	10	80	90	100	110	120	129	140	150	160	169	180	190	200	
	15	120	135	150	165	180	195	210	225	239	254	270	284	299	
	20	160	179	200	219	239	260	279	300	319	340	359	379	399	
	25	200	224	249	274	300	324	349	374	399	424	449	474	499	
	30	239	270	300	330	360	390	420	450	479	509	539	568	598	
	35	279	314	349	384	419	454	488	524	559	593	629	663	698	
	40	319	358	399	439	479	519	559	598	638	696	718	758	798	
	10	160	182	200	217	239	257	279	297	319	341	359	379	399	
30 см	15	239	270	300	330	360	389	419	450	479	509	539	568	598	
	20	319	364	399	434	479	514	558	594	559	683	718	758	798	
	25	399	449	492	601	578	647	698	747	798	847	900	948	998	
	30	479	539	599	660	720	778	839	899	958	1018	1078	1137	1197	
	35	559	628	698	767	838	904	975	1046	1117	1188	1259	1327	1396	
	40	638	727	798	869	976	1028	1117	1188	1277	1365	1436	1560	1596	
	10	213	239	266	292	319	346	372	399	426	452	479	505	532	
	15	319	359	399	439	479	519	559	598	638	678	718	758	798	
40 см	20	426	479	532	585	638	692	745	798	851	904	958	1011	1064	
	25	532	598	665	732	798	864	931	998	1064	1130	1197	1264	1330	
	30	638	718	798	878	958	1037	1117	1197	1277	1357	1436	1516	1596	
	35	745	838	931	1024	1117	1210	1303	1396	1490	1583	1676	1769	1862	
	40	851	958	1064	1170	1277	1383	1490	1596	1702	1809	1915	2022	2128	

Визначення PWC_{170} графічним методом здійснюється в такий спосіб: потужність двох послідовно виконаних навантажень відкладається на осі абсцис, а відповідні їм ЧСС – на осі ординат. На перетинанні цих величин знаходимо дві крапки, через які проводимо лінію до перетинання з частотою пульсу 170 уд/хв. Із знайденої третьої точки опускаємо перпендикуляр на вісь абсцис, що і визначає потужність роботи при пульсі 170 уд/хв, тобто PWC_{170} (мал. 5).



Мал 5. Графічний спосіб визначення PWC_{170} , де:
 f_1, f_2 – ЧСС після першого і другого навантаження;
 W_1, W_2 – потужність першого і другого навантажень.

Методика визначення PWC_{170} при застосуванні велоергометру

Досліджуваному пропонується послідовно виконати два навантаження помірної інтенсивності (наприклад, 500 і 1000 кгм/хв) з частотою обертання педалей 60–80 об/хв, розділені трихвилинним інтервалом відпочинку. Кожне навантаження продовжується 5 хв, наприкінці його протягом 30 с визначається ЧСС аускультативним методом (стетоскопом) або реєструється (для тих же цілей) ЕКГ.

Найбільш раціонально розрахунки PWC_{170} вести не графічним способом, а шляхом підстановки значень ЧСС і потужності

роботи у формулу, запропоновану В. А. Карпманом зі співавт. у 1974 році:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}$$

Це рівняння дозволяє легко знайти величину PWC_{170} , якщо відомі потужність першого (W_1) і другого (W_2) навантажень і ЧСС наприкінці першого (f_1) і другого (f_2) навантажень.

Визначення фізичної працездатності хортингістів шляхом розрахунку PWC_{170} дає надійні результати лише при виконанні деяких умов. У тому випадку, коли різниця між першим і другим навантаженнями невелика, точність визначення PWC_{170} знижується. Головним чином це відбувається у зв'язку з тим, що система регулювання апарату кровообігу не здатна точно диференціювати навантаження, що мало відрізняються за потужністю. Тому при проведенні тесту PWC_{170} потужність другого навантаження повинна істотно відрізнитися від потужності першого навантаження. Рекомендуються такі значення навантажень, що забезпечують надійне визначення PWC_{170} (табл. 20).

За допомогою цих таблиць нескладно вибрати потужність навантажень, що задаються. Критерієм того, що вони підібрані правильно, може служити ЧСС наприкінці навантажень. Тахікардія наприкінці першого навантаження повинна досягати 100–120 уд/хв, а наприкінці другого навантаження – 160–170 уд/хв.

Тест PWC_{170} характеризується достатньою методологічною коректністю. Важливим достоїнством проби PWC_{170} є те, що в процесі тестування спостерігається суб'єктивне відношення випробовуваного до дослідження.

Таблиця 20

**Потужність 1-го навантаження W_1 (кгм/хв),
яка рекомендується для визначення PWC_{170} у хортингістів
з різною масою тіла, що розвивають різні фізичні якості**

Фізичні якості у різних розділах хортингу	Маса тіла, кг						
	50–59	60–64	65–69	70–74	75–79	80–84	Більше. 85
Швидкісно-силові і складнокоординаційні	400	400	500	500	500	600	600
Розділ «двобій»	400	400	500	600	700	800	800
На витривалість	540	600	700	800	900	900	1000

Серед спортсменів хортингу у 8,2 % зустрічаються особи, що мають масу тіла менше ніж 55 кг, майже 91,0 % з них складають жінки. На основі емпіричних даних запропоновано при виборі потужності першого фізичного навантаження на велоергометрі хортингістам з масою тіла менше ніж 55 кг керуватися наступним. Першу градацію по масі тіла розширити і починати з 50 кг. Потужність першого навантаження по групах видів спорту, відповідно для швидкісно-силових, складно-координаційних, ігрових та єдиноборств встановлювати на рівні 400 кгм/хв., а для видів спорту на витривалість – 540 кгм/хв.

Відмічено, що серед хортингістів високого класу в 28,6 % зустрічаються особи, які мають ЧСС спокою на рівні 48–60 уд/хв., серед них 65,6 % чоловіки та 34,4 % – жінки. При проведенні субмаксимального тесту PWC_{170} у спортсменів з брадикардією ЧСС після першого фізичного навантаження на велоергометрі становить 85–90 уд/хв – 100–120 уд/хв. Це призводить до вибору необґрунтованого збільшення потужності другого навантаження, збільшенню ЧСС наприкінці тесту більше ніж 170 уд/хв. та помилкам у розрахунках фізичної працездатності. Щоби цього уникнути потрібно збільшувати потужність першого навантаження на велоергометрі на 120–180 кгм/хв (при ЧСС спокою 60–55 уд/хв.), а при ЧСС в межах 54–48 уд/хв на 180–240 кгм/хв. Надаємо дані щодо розрахунку потужності другого навантаження, що рекомендується для визначення PWC_{170} (табл. 21).

Таблиця 21

**Потужність 2-го навантаження (W_2),
що рекомендується для визначення PWC_{170}**

Потужність 1-го навантаження (W_1)	Потужність 2-го навантаження (W_2), кгм/хв			
	ЧСС при W_1 , уд/хв			
	90–99	100–109	110–119	120–129
300	1000	850	700	600
400	1200	1000	800	700
500	1400	1200	1000	850
600	1600	1400	1200	1000
700	1800	1600	1400	1200
800	1900	1700	1500	1300
900	2000	1800	1600	1400

Оцінка та інтерпретація результатів проби

Накопичений матеріал щодо вивчення фізичної працездатності у спортсменів різних спеціалізацій вимагає подальшого осмислення, оскільки в оцінці отриманих результатів є різні судження у спортивних лікарів і тренерів. Багато тренерів, які особливо працюють зі спортсменами циклічних видів спорту з переважним розвитком якості витривалості, прагнуть усіма доступними способами підвищити фізичну працездатність своїх підопічних. Досить часто подібне прагнення приводить до збільшення показників фізичної працездатності, але не приносить успіху в змаганнях. Це пов'язане з тим, що у погоні за підвищенням якості витривалості губляться швидкісні якості спортсменів, які і визначають перемогу в престижних змаганнях.

Фізичну працездатність оцінюють, аналізуючи індивідуальну динаміку PWC_{170} і порівнюючи цю величину з нормальними значеннями PWC_{170} для тієї або іншої категорії людей. Очевидно, що чим більше PWC_{170} , тим більшу механічну роботу може виконати хортингіст при оптимальному функціонуванні системи кровообігу. Отже, чим більше PWC_{170} , тим вища фізична працездатність.

Рівень фізичної працездатності по тесту PWC_{170} визначається, насамперед, продуктивністю кардіореспіраторної системи. Чим ефективніша робота апарату кровообігу, тим більші функціональні можливості вегетативних систем організму, тим більша величина PWC_{170} .

Істотний вплив на цю величину мають особливості фізичного розвитку. Абсолютні значення PWC_{170} знаходяться в прямій залежності від розмірів тіла. Тому для нівелювання індивідуальних розходжень у масі, визначають відносні величини PWC_{170} , розраховані на 1 кг маси тіла. Надалі інтерпретації, отриманих нами даних, будуть засновані на відносних величинах PWC_{170} , тобто $PWC_{170/кг}$.

Індивідуальні коливання величин PWC_{170} також визначаються статтю, віком, спадковістю, станом здоров'я, рівнем фізичної активності тощо.

У здорових молодих чоловіків (середній вік $23,9 \pm 6,1$ років), що не займаються спортом, величини PWC_{170} у середньому складають 1001 ± 136 кгм/хв, а $PWC_{170/кг} - 14,4 \pm 2,7$ кгм/хв/кг. У жінок (середній вік $24,1 \pm 2,6$ років) – відповідно 640 ± 105 кгм/хв і $10,2 \pm 1,6$ кгм/хв/кг. Наводяться результати статистичної обробки фізичної працездатності осіб, що не займаються спортом (В. А. Карпман зі співавт., 1988 р.) на рівні $X \pm \delta$.

Існує думка про те, що фізична працездатність по тесту PWC_{170} у більшості хортингістів перевищує аналогічний показник осіб, що не займаються спортом. При цьому вказується, що є залежність величини фізичної працездатності від спрямованості тренувального процесу на розвиток тих або інших якостей, а саме: сили, швидкості, витривалості, чи їхніх сполучень, наприклад, швидкості й сили, або спритності й сили тощо. Але є дані, які свідчать, що у хортингіста високого рівня, що розвивають якості швидкості та сили, величина $PWC_{170/кг}$ нижче, ніж в осіб, що не займаються спортом. Витривалість організму при тривалій роботі циклічного характеру безпосередньо визначається його аеробною працездатністю, яка забезпечується узгодженою роботою, головним чином, систем кровообігу і дихання. Тому в спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на швидкість і витривалість, а також переважно на витривалість, особливо виражені зміни у функціонуванні кардіореспіраторної системи і у них зафіксовані найбільші величини $PWC_{170/кг}$.

Що стосується гендерних розбіжностей показників фізичної працездатності у хортингістів, то вони будуть коректними за наявності строго однорідних груп, що враховують вік, спортивну кваліфікацію і конкретний вид змагальної програми. При цьому ступінь розбіжностей залежатиме від частки участі аеробних механізмів забезпечення м'язової роботи, тобто у хортингістів, що розвивають якості швидкості й витривалості, а також тільки витривалості, гендерні розбіжності будуть більші, ніж у спортсменів, що розвивають якості сили й швидкості.

При дослідженні хортингістів різних спеціалізацій (двобій, форма, показовий виступ), тільки у спортсменів, що розвивають якість витривалості різниця у величинах PWC_{170} від 1 розряду до майстра спорту носить вірогідний характер. Іншими словами, оскільки у видах спорту, розвиваючих якість витривалості, фізична працездатність по тесту PWC_{170} є ведучою, тому існує вірогідний зв'язок між PWC_{170} і спортивною кваліфікацією. У видах же спорту, де на тлі середніх величин фізичної працездатності виявляється більше технічна сторона підготовки спортсмена, наприклад, кидок м'яча по воротах у гандболі, атакуючий удар у волейболі, прийом у боротьбі тощо, тобто його майстерність, залежність між фізичною працездатністю і кваліфікацією спортсмена носить невірогідний характер. І нарешті, у спортсменів швидкісно-силових видів (важкоатлети, металники тощо), які мало приділяють уваги розвитку загальної витривалості, простіше кажучи, вона їм «шкодить», фізична працездатність не залежить від спортивної кваліфікації.

Найважливішою особливістю функціонального стану організму хортингіста, на відміну від осіб, які не займаються спортом, є

закономірна її динаміка в річному тренувальному циклі підготовки. В той же час, не для всіх видів спорту властиві вірогідні зміни серед показників фізичної працездатності. Що стосується ігрових видів спорту то в цілому по окремим командам і спортсменах, спостерігається деяка закономірність, відповідно якої показники $PWC_{170/кг}$ збільшуються від підготовчого періоду до змагального і потім знову знижуються до початку наступного підготовчого періоду. У одних спортсменів показники у змагальному періоді стосовно до підготовчого не змінюються, у інших же відзначаються статистично достовірні зміни. Ймовірно, це залежить від багатьох причин і насамперед, від спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних якостей, кваліфікації спортсмена, а в ігрових видах спорту і від амплау (воротар, нападаючий тощо).

Дослідження **максимального споживання кисню (МСК)** прямими методами, які ґрунтуються на аналізі видихуваного повітря за допомогою спеціальних приладів – газоаналізаторів, в умовах виконання максимальних фізичних навантажень. З метою визначення МСК величини споживання кисню, що зафіксовані на кожному рівні навантаження в тесті зі ступінчато-підвищуючою потужністю, відкладаються на графіку напроти відповідних їм значень потужності.

Під час виконання **навантажувального тестування (НТ)** споживання кисню швидко зростає і стабілізується після другої хвилини кожного етапу навантаження, до досягнення дихального порога. МСК (VO_2max) – найбільша кількість кисню, яку обстежуваний може спожити під час виконання динамічного навантаження із залученням великої частини м'язів. Цей показник розглядається як об'єктивний параметр стану серцево-судинної системи та толерантності до навантаження. Показник МСК відображає кількість кисню, який транспортується і використовується у клітинному метаболізмі.

На показник МСК впливають вік, стать, звичка до навантажень, спадковий фактор, стан серцево-судинної системи хортингіста.

У віці від 15 до 30 років рівень МСК є найбільшим і з віком він поступово зменшується. У чоловіків у віці 60 років середній показник МСК становить приблизно дві третини від показника у віці 20 років. Зниження МСК в середньому відбувається зі швидкістю 8–10 % за кожні 10 років. У жінок рівень МСК нижче, ніж у чоловіків, що зумовлено меншою масою м'язів, нижчими рівнями гемоглобіну, об'ємом циркулюючої крові та серцевого викиду.

Показник МСК істотно залежить від звичайного рівня фізичної активності обстежуваного. У молодих чоловіків з помірним рівнем фізичної активності МСК становить приблизно 12 МЕТ. Один МЕТ

(метаболічний еквівалент) – це одиниця споживання кисню у спокої, яка приблизно відповідає 3,5 мл кисню на 1 кг ваги тіла за хвилину. У спортсменів циклічних видів спорту, які виконують тривалі аеробні навантаження (біг на довгі дистанції, плавання, вело-шосе тощо) МСК може зростати до 18–24 МЕТ (63–84 мл/хв/кг). У таблиці 22 наведено нормальні величини МСК у осіб різного віку та статі.

Таблиця 22

Нормальні величини МСК у осіб різного віку та статі

Вік (років)	Чоловіки мл/хв/кг МЕТ	Жінки мл/хв/кг МЕТ
20–29	43±7,2 12	36±6,9 10
30–39	42±7,0 12	34±6,2 10
40–49	40±7,2 11	32±6,2 9
50–59	36±7,1 10	29±5,4 8
60–69	33±7,3 9	27±4,7 8
70–79	29±7,3 8	27±5,8 8

Показник МСК еквівалентний добутку максимального серцевого викиду і максимальної артеріовенозної різниці за киснем. Оскільки серцевий викид дорівнює добутку ударного об'єму і ЧСС, а можливості зростання ударного об'єму обмежені, подальше зростання споживання кисню залежить виключно від збільшення ЧСС. Отже, показник МСК при максимальному фізичному зусиллі можна орієнтовно оцінити за досягнутою максимальною ЧСС.

МСК визначається непряним і прямим методами.

Визначення МСК непряним методом. У нормальних умовах між величиною МСК і ЧСС існує лінійна залежність. Такий характер зв'язку дозволяє знаходити залежність (ЧСС/МСК) вже за наявності двох точок в системі прямолінійних координат, де МСК відкладається на осі абсцис, а ЧСС – на осі ординат. Ці точки знаходять вимірюванням ЧСС на двох рівнях субмаксимального навантаження після утворення так званого стійкого стану (в кінці 5-ої хвилини роботи). МСК визначається шляхом лінійної екстраполяції, одержаної між двома точками прямої лінії до значення максимального пульсу. Величина максимального пульсу залежить від віку хортингіста (табл. 23).

**Частота пульсу в осіб, що не займаються хортингом,
при навантаженні різної потужності**

Навантаження в % від МСК	Вік, роки									
	20–29		30–39		40–49		50–59		60–69	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
60	141	148	138	143	136	138	131	134	127	130
75	161	167	156	160	152	154	145	145	140	142
100	195	198	187	189	178	179	170	171	162	163

Крім того, для орієнтовного розрахунку значень максимального пульсу можна користуватися формулами:

МСК = 210 – 0,8 х вік (роки);

МСК = 220 – вік (роки).

Точність розрахованого максимального пульсу рівна ± 10 уд/хв і помилка непрямого методу визначення МСК рівна 10–15%.

Для **непрямого визначення МСК** потужність навантаження на окремих ступенях слід вибирати з таким розрахунком, щоб частота пульсу знаходилася в межах від 120 до 170 уд/хв. Номограма дозволяє знаходити величину МСК по частоті серцевих скорочень, зафіксованих в одному субмаксимальному навантаженні.

Для непрямого розрахунку МСК при НТ запропоновано кілька формул:

МСК для максимальних тестів вимірюється у МЕТах:

$МСК = [90 + (3,44 \times W)] / P$,

де: W – потужність останнього ступеня навантаження у Вт;

P – маса тіла у кг.

МСК при максимальних і субмаксимальних тестах у мл/хв/кг за В. А. Карпманом:

$МСК = [(1,7 \times W \times 6) + 1240] / P$,

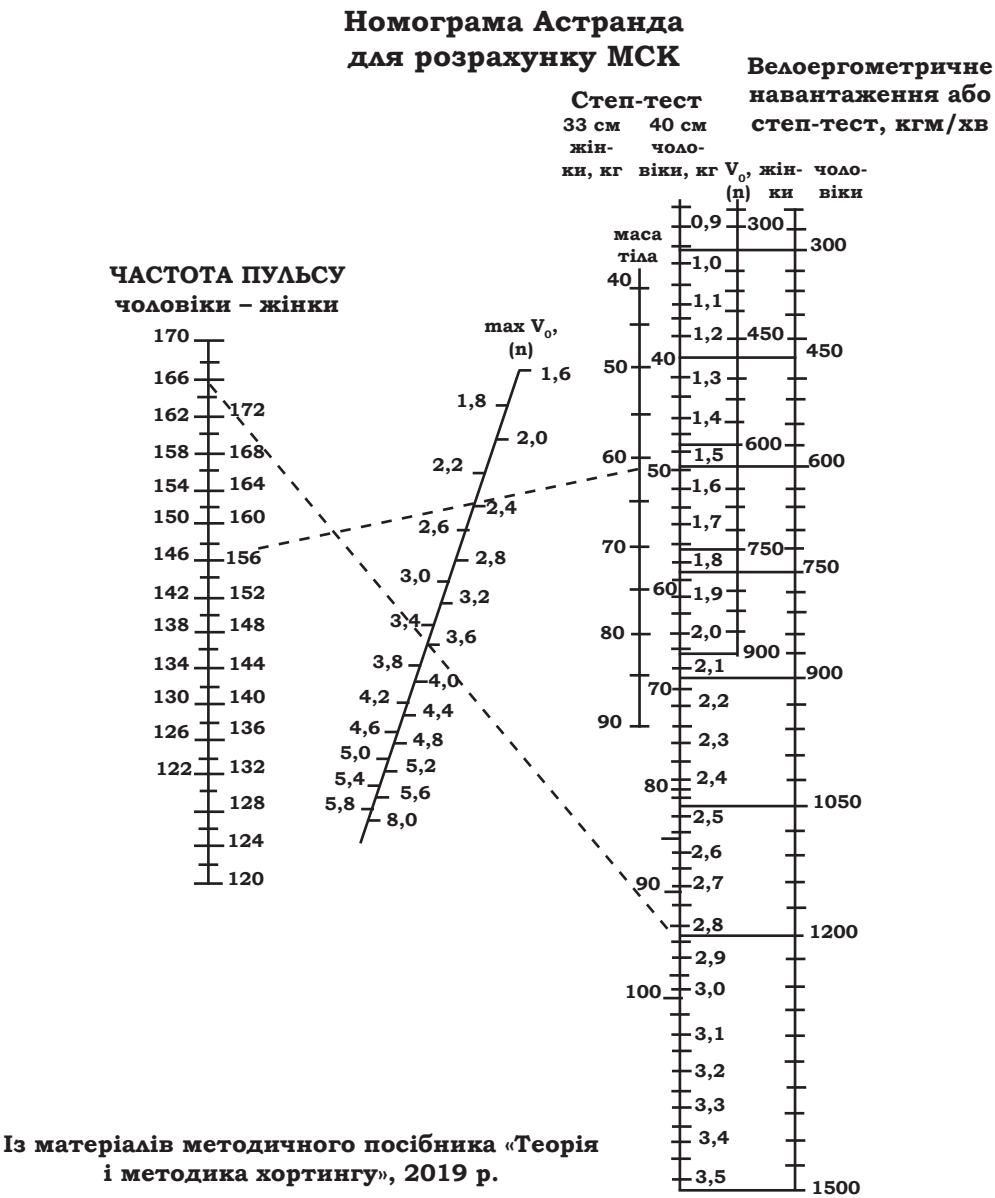
де W – потужність останнього ступеня навантаження у Вт;

P – маса тіла у кг.

$МСК = 2,2 \times PWC_{170} + 1070 / P$.

Пряме визначення МСК. Для визначення МСК прямим способом необхідно вимірювати показники легеневої вентиляції (МОД) і склад повітря, що видихається. Протягом останніх 30 с кожного «ступеня» навантаження повітря, що видихається, збирають у мішок Дугласа. Потім відбувається газоаналіз за допомогою газоаналізаторів (типу «Спіроліт», «Beckman») і вимірюється кількість повітря, що видихається, газовим лічильником. Одночасно із забором повітря, що видихається, проводиться реєстрація ЧСС. Бажано зробити 4–5 вимірювань і розрахувати величину споживання кисню на

кожному рівні навантаження. За максимум аеробної потужності приймається величина споживання кисню, яка співпадає ($\pm 5\%$) в трьох вимірюваннях.



**Мал. 6. Номограма Астранда для розрахунку
максимального споживання кисню**

Основним критерієм, що свідчить про досягнення максимального рівня споживання кисню, прийнято рахувати утворення плато на кривій споживання кисню, не дивлячись на подальше підвищення потужності навантаження. Додатковими критеріями є: ЧСС, дихальний коефіцієнт, вентиляційний еквівалент, кисневий пульс і концентрація молочної кислоти в артеріальній крові. Недоліком максимальних тестів є надмірно велике зусилля, що значно обмежує їх застосування, особливо у похилих людей. Що стосується визначення МСК у молодих здорових осіб, а також спортсменів хортингу, то при дотриманні всіх необхідних умов немає підстав відмовлятися від максимальних тестів, які дозволяють одержати значно точніші результати. Враховуючи велику важливість інформації, слід намагатися до проведення проб з фізичним навантаженням у всіх випадках при відсутності протипоказань.

6.4.2. Методика проведення Гарвардського степ-тесту

Загальна ідея тесту полягає у вивченні відновлюваних процесів (динаміки ЧСС) після припинення дозованої м'язової роботи. Перевагою тесту є його методична простота і доступність, використання відносно дозованого фізичного навантаження (встановити точну потужність навантаження важко), можливість кількісного вираження результатів дослідження. Для проведення тесту необхідна така апаратура: сходинок різної висоти, секундомір, метроном.

Методика проведення тесту. Фізичне навантаження задається у вигляді сходження на сходинку. Висота сходинки і час виконання м'язової роботи залежать від статі, віку та фізичного розвитку досліджуваного. Під час тестування досліджуваному пропонується робити підйоми на сходинку в заданому темпі – з частотою 30 разів за 1 хв. Темп рухів задається метрономом, частоту якого встановлюють на 120 уд/хв. Підйом і спуск складаються з чотирьох рухів, кожному з яких буде відповідати один удар метронома:

- 1 – досліджуваний ставить на сходинку одну ногу;
- 2 – ставить на сходинку другу ногу;
- 3 – ставить назад на підлогу ногу, з якої почав сходження;
- 4 – ставить на підлогу другу ногу.

У положенні стоячи на сходинці ноги прямі, тулуб має знаходитися в строго вертикальному положенні. При підйомі й спуску руки виконують звичайні для ходьби рухи. Під час виконання тесту можна кілька разів перемінити ногу, з якої починається підйом.

Перед проведенням Гарвардського степ-тесту хортингіста варто ознайомити з технікою виконання фізичного навантаження,

надати йому можливість зробити кілька пробних підйомів на сходинку.

У тих випадках, коли хортингіст припиняє роботу раніше зазначеного в таблиці часу, фіксується той час, протягом якого виконувалася робота. Якщо через втому досліджуваний не може підтримувати заданий темп протягом 20 с, тест припиняється, а при розрахунку враховується фактичний час виконання навантаження. Висота сходинки і час виконання м'язової роботи для проведення тесту визначається за табл. 24.

Таблиця 24

**Висота сходинки і час сходжень
при проведенні Гарвардського степ-тесту**

Група обстежених	Висота сходинки, см.	Час сходження, хв.
Чоловіки 18 років і старше	50	5
Жінки 18 років і старше	43	5
Юнаки й підлітки (12–18 років) з поверхнею тіла більше, ніж 1,85 м ²	50	4
Юнаки й підлітки (12–18 років) з поверхнею тіла менше ніж 1,85 м ²	45	4
Дівчата у віці 12–18 років	40	4
Хлопчики і дівчата 8–12 років	35	3
Хлопчики і дівчатка до 8 років	35	2

Після закінчення фізичного навантаження досліджуваний хортингіст відпочиває сидячи. Починаючи з другої хвилини у нього 3 рази по 30-секундних відрізках часу підраховується число пульсових ударів: з 60-ої до 90-ої відновлюваного періоду, з 120-ої до 150-ої і з 180-ої до 210-ої секунди. Значення цих трьох підрахунків сумується і збільшується на 2 (переклад ЧСС у 1 хв). Результати тестування виражаються в умовних одиницях у вигляді індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ). Цю величину розраховують з такого рівняння:

$$ІГСТ = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3)} \times 2, \text{ де}$$

t – фактичний час виконання фізичного навантаження в секундах;
f₁, f₂, f₃ – сума пульсу за перші 30 секунд кожної хвилини (починаючи з другої) відновлюваного періоду;

величина 100 необхідна для вираження ІГСТ у цілих числах, а цифра 2 – для перекладу суми пульсу за 30-секундні проміжки часу в число серцебиттів за хвилину.

Оцінка результатів тестування. Величина ІГСТ характеризує швидкість відновлюваних процесів після досить напруженої м'язової роботи. Чим швидше відновлюється пульс, тим менша величина $f_1 + f_2 + f_3$, отже, тим вищий індекс Гарвардського степ-тесту.

У таблиці 25 наведена шкала оцінки величин ІГСТ осіб, що не займаються хортингом.

Таблиця 25

Оцінка Гарвардського степ-тесту

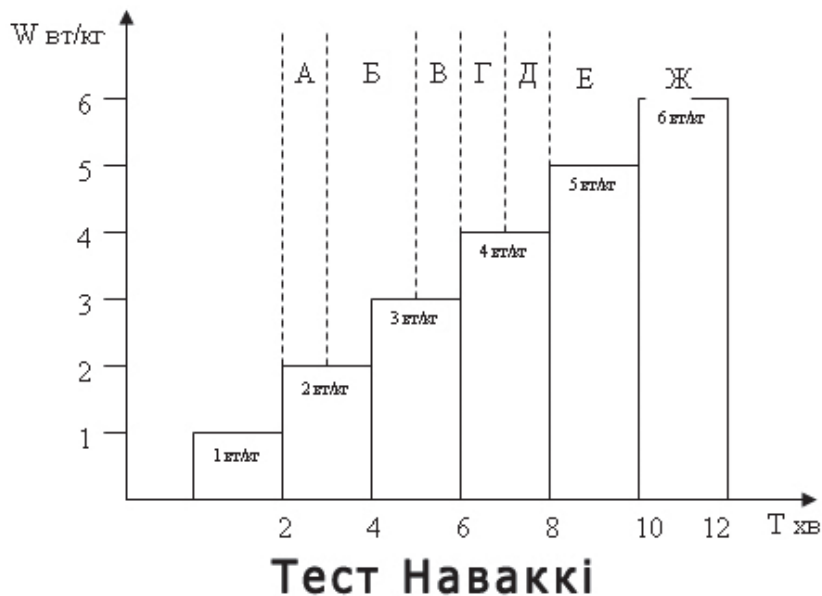
Оцінка	Величина індексу Гарвардського степ-тесту	
	У здорових осіб, що не займаються хортингом	У представників хортингу
Погана	Менше ніж 56	Менше ніж 61
Нижче середньої	56–65	61–70
Середня	66–70	71–80
Вище середній	71–80	81–90
Гарна	81–90	91–100
Відмінна	Більше ніж 90	Більше ніж 100

У хортингістів значення ІГСТ, як правило, вищі. Особливо високі величини індексу виявляють у представників видів спорту циклічного характеру, що приділяють особливу увагу розвитку витривалості. Використовувати Гарвардський степ-тест можна для людей, які мають достатню фізичну підготовку. Застосовувати його при обстеженні осіб старшого, а тим більше похилого віку, які займаються масовими формами фізичної культури, недоцільно, оскільки таке тестування викликає значні функціональні порушення.

6.4.3. Методика проведення тесту Наваккі

Цей тест досить інформативний і надзвичайно простий. Для його проведення необхідний лише велоергометр. Ідея тесту полягає у визначенні часу, протягом якого досліджуваний здатний виконати навантаження визначеної, залежної від його ваги, витривалості. Таким чином, навантаження строго індивідуалізовані й виражаються у Вт/кг. У цьому тесті досягається визначена уніфікація потужності.

Наприклад, для того, щоб виконати навантаження 4 Вт/кг, хортингіст, вага якого 100 кг, повинен педалювати з потужністю 400 Вт (2400 кгм/хв), а спортсмен з вагою 50 кг – з потужністю всього 200 Вт.



Із матеріалів методичного посібника "Теорія і методика хортингу", 2019 р.

Мал. 7. Тест Наваккі

На мал. 7 показана процедура тестування: початкове навантаження, що дорівнює 1 Вт/кг за кожні 2 хв збільшується на 1 Вт/кг, поки досліджуваний не відмовиться виконувати навантаження. У момент відмови, споживання кисню близько, або дорівнює максимальному споживанню кисню, також досягає максимальних значень ЧСС.

У таблиці наведені дані про оцінку результатів тестування, що, власне кажучи, характеризують загальну фізичну працездатність хортингістів. За ними можна спостерігати і функціональну готовність спортсменів. Проба придатна для дослідження як тих, що займається хортингом, так і для тих, які взагалі не займаються фізкультурою і спортом. Вона може бути використана у лікувальній фізичній культурі для реабілітації після захворювань і травм. В останньому випадку починати пробу потрібно з навантаження 1/4 Вт/кг. Тест дає непогані результати при доборі в юнацькому віці для занять хортингом.

При динамічних спостереженнях за тим самим спортсменом необхідно чітко реєструвати час відмови від роботи на даній сходинці навантаження. Тоді збільшення або зменшення часу роботи можна пов'язувати зі станом функціональної готовності хортингіста. Оцінка результатів тесту визначається за табл. 26.

Таблиця 26

Оцінка результатів тесту Наваккі

Потужність навантаження (Вт/кг)	Час роботи на кожній сходинці (хв)	Працездатність
Для осіб, що не займаються хортингом		
2	2	Низька (А)
3	1	Задовільна (Б)
3	2	Нормальна (В)
У хортингістів		
4	1	Задовільна (Г)
4	2	Хороша (Д)
5	1–2	Висока (Е)
6	1	Дуже висока (Ж)

6.4.4. Методика проведення тесту Купера

Проба запропонована американським лікарем К. Купером. Ідея її полягає у визначенні тієї максимально можливої дистанції, що досліджуваний може пробігти (або пройти) протягом 12 хв. Це значення часу обране на підставі емпіричних даних. Тест Купера виконується на стадіоні або будь-якій точно обмірюваній доріжці, по якій можливий легкоатлетичний біг. Перед початком тестування досліджувані попередньо розминаються, а потім з індивідуального або загального старту по команді починають біг, намагаючись підтримувати найбільшу для себе швидкість (при втомі дозволяється переходити на ходьбу, чергувати ходьбу з бігом).

Після закінчення 12 хв дається команда до закінчення бігу і визначається пройдена дистанція, величина якої служить мірою виконаної м'язової роботи, тобто характеризує фізичну підготовленість людини. Чим більша пройдена за 12 хв відстань або (що теж саме) кількість виконаної м'язової роботи, тим вища фізична підготовленість хортингіста. Результати тестування 12-хвилинного тесту оцінюються по спеціальній таблиці, у якій враховується вплив таких факторів, як стать і вік (табл. 27).

Таблиця 27

Оцінка результатів (км) 12 – хвилинного тесту Купера

Фізична підготовленість	Вік, років			
	до 30	30–39	40–49	50 і більше
Чоловіки				
Дуже погана	1,5 і менше	1,4 і менше	1,2 і менше	1,1 і менше
Погана	1,6–1,9	1,5–1,84	1,3–1,6	1,2–1,5
Задовільна	2,0–2,4	1,85–2,24	1,7–2,1	1,6–1,9
Добра	2,5–2,7	2,25–2,64	2,2–2,4	2,0–2,4
Відмінна	2,8 і більше	2,65 і більше	2,5 і більше	2,5 і більше
Жінки				
Дуже погана	1,4 і менше	1,2 і менше	1,1 і менше	0,9 і менше
Погана	1,5–1,84	1,3–1,6	1,2–1,4	1,0–1,3
Задовільна	1,85–2,15	1,7–1,9	1,5–1,84	1,4–1,6
Добра	2,16–2,64	2,0–2,4	1,85–2,3	1,7–2,15
Відмінна	2,65 і більше	2,5 і більше	2,4 і більше	2,2 і більше

К. Купер запропонував ще один спосіб визначення фізичної підготовки – за допомогою так званого півторамильного тесту. Він полягає у визначенні часу проходження дистанції в 1,5 милі (2414 м). Переваги його в порівнянні з 12-хвилинним тестом носять організаційний характер – досліджувані хортингісти закінчують біг у одній і тій же фінішній лінії, що спрощує методику тестування (насамперед великих груп досліджуваних). Результати 1,5 мильного тесту Купера розраховуються за табл. 28.

Таблиця 28

**Оцінка результатів (хв)
1,5-мильного тесту Купера у чоловіків**

Фізична підготовленість	Вік, років			
	до 30	30–39	40–49	50 і більше
Дуже погана	16,30 і більше	17,30 і більше	18,30 і більше	19,00 і більше
Погана	16,30–14,31	17,30–15,31	18,30–16,31	19,00–17,01
Задовільна	14,30–12,01	15,30–13,01	16,30–14,01	17,00–14,31
Добра	12,00–10,16	13,00–11,01	14,00–11,31	14,30–12,01
Відмінна	10,15 і менше	11,00 і менше	11,30 і менше	12,00 і менше

Тест Купера вимагає виконання дуже важкого фізичного навантаження, що дозволяє віднести його до групи максимальних тестів і тому його можна використовувати лише для осіб, що пройшли попередню фізичну підготовку. При обстеженні тих, хто самостійно займається оздоровчим бігом (хворих нейроциркуляторною дистонією, гіпертонічною хворобою 1 стадії) навіть при цілком задовільних результатах визначення фізичної підготовленості по тесту Купера, відзначалися несприятливі зміни електрокардіографічних показників безпосередньо під час тестування.

Між результатами 12-хвилинного тесту і величинами МСК відзначається прямо пропорційна залежність (коефіцієнт кореляції 0,897), що дозволяє використовувати цей тест для непрямого визначення аеробної продуктивності хортингіста. Однак така можливість може бути реалізована лише у випадку виконання тесту з максимальною напругою сил. Саме тому для одержання вірогідних результатів (як і при будь-якому іншому максимальному тесті) велике значення має такий фактор, як психологічна мотивація.

К. Купер запропонував використовувати 12-хвилинний тест для фізичної оцінки працездатності осіб, що пройшли попередню (як мінімум 1,5-місячну) підготовку за спеціальною програмою початківців, що займаються оздоровчим бігом, військовослужбовців, студентів, школярів, спортсменів.

6.4.5. Функціональні класи (ФК) стабільної стенокардії

Стенокардія відноситься до ішемічної хвороби серця, для якої характерно тимчасове порушення кровотоку по коронарних артеріях. Оскільки є лише мінуща гіпоксія, ніяких структурних змін під час нападу не відбувається. Найбільш характерним симптомів стабільної стенокардії є больовий синдром за грудиною, що виникає тільки при фізичному навантаженні. При цьому серед таких спортсменів хортингу більше 70 % становлять чоловіки.

Класифікація

При стабільній стенокардії в основі класифікації лежить рівень переносимого фізичного навантаження. Згідно з цим виділяють чотири функціональних класи:

Перший клас є найлегшим. При цьому симптоми захворювання з'являються лише при тривалій і значному навантаженні, після припинення якої, стан пацієнта швидко повертається в норму. Ходьба і підйом по сходах переносяться задовільно.

Другий клас стабільної стенокардії характеризується розвитком нападів при підйомі на два сходових прольоту або при швидкій ходьбі на відстань півкілометра і більше.

При третьому класі захворювання відзначається виражене зниження стійкості і толерантності до фізичних дій. Біль може з'явитися вже при ходьбі на невеликій відстані і при підйомі на один поверх.

У людей з четвертим класом стабільної стенокардії напади з'являються навіть при мінімальному навантаженні, тому виконання звичайних домашніх справ для них є скрутним. Клінічні критерії та ознаки стабільної стенокардії хортингістів наведені у табл. 29.

Таблиця 29

**Клінічні критерії
та ознаки стабільної стенокардії хортингістів**

ФК	Клінічні критерії
I	Хортингіст добре переносить звичні фізичні навантаження. Напади стенокардії виникають тільки при великих, швидко виконуваних або тривалих навантаженнях високої інтенсивності. Толерантність до фізичного навантаження висока та залежить від статі, віку і маси тіла. Для жінок 30-39 років становить 12,0 кгм/хв/кг, 40-49 років – 10,4 кгм/хв/кг, 50-59 років – 8,0 кгм/хв/кг. Для чоловіків, відповідно 13,0, 11,5 та 9,0 кгм/хв/кг. Максимальне споживання кисню (MET) >7,0.
II	Невелике обмеження звичної фізичної активності. Напади стенокардії виникають при ходьбі на відстань більше 500 метрів, при підйомі більше, ніж на 1 поверх. Вірогідність нападів зростає при ходьбі в холодну погоду, проти вітру, при емоційному збудженні та в перші години після пробудження. Зниження фізичного навантаження зі зростанням функціонального класу стенокардії становить 25,0 % для кожного функціонального класу по відношенню до попереднього. Максимальне споживання кисню (MET)=4,0-6,9.
III	Виражене обмеження звичної фізичної активності. Напади стенокардії виникають при ходьбі в середньому темпі (80-100 кроків за хвилину) по рівному місцю на відстань 100-500 метрів, при підйомі на 1 поверх. Можливі рідкісні напади у стані спокою. Зниження фізичного навантаження зі зростанням функціонального класу стенокардії становить 25,0 % для кожного функціонального класу по відношенню до попереднього. Максимальне споживання кисню (MET)=2,0-3,9.
IV	Стенокардія виникає при невеликих фізичних навантаженнях, ходьбі по рівному місцю на відстань менше 100 метрів. Характерні напади у стані спокою. Зниження фізичного навантаження зі зростанням функціонального класу стенокардії становить 25,0 % для кожного функціонального класу по відношенню до попереднього. Максимальне споживання кисню (MET)<2,0.

При першому класі стенокардії причина захворювання зазвичай пов'язана тільки зі спазмом коронарних артерій.

Встановлено, що для появи больових відчуттів діаметр артерії повинен зменшитися як мінімум удвічі. Саме тому для розвитку ішемії міокарда потрібне значне фізичне навантаження. Стабільна стенокардія напруги **2 фк** і **3 фк** зазвичай супроводжується наявністю атеросклеротичних бляшок, які звужують просвіт артерії. У зв'язку з цим буває достатньо лише незначного навантаження, щоб з'явилися характерні симптоми.

Поряд зі спазмом судин і атеросклерозом, існують й інші причини стенокардії, однак на їхню частку припадає не більше 3 % випадків:

- травматична зміна судини серця;
- аутоімунні захворювання;
- запалення внутрішньої оболонки коронарних судин (артеріїт);
- гіпертрофія міокарда з обструкцією вихідного тракту;
- істинний аортальний стеноз.

Фактори ризику подібні для всіх проявів ІХС, до них відносять:

- куріння;
- гормональні зміни;
- ожиріння;
- анемія;
- чоловіча стать;
- обтяжена спадковість;
- вік;
- гіподинамія;
- гіпертонія;
- цукровий діабет;
- порушення згортання крові.

При наявності даних факторів ризик розвитку стенокардії набагато вище.

Симптоми стабільної стенокардії

Симптоми стабільної стенокардії включають типові ознаки ішемії серця. Зазвичай до них відносять:

- давячий біль за грудиною, який поширюється в ліве плече, а також в руку, шию, міжлопаткову область;
- відчуття печіння у центрі грудей;
- холодний піт;
- приплив крові до обличчя через підвищений тиск;
- прискорене серцебиття;
- почуття страху.

Функціональні класи і симптоми стабільної стенокардії напруги знаходяться у прямому взаємозв'язку. Наприклад, при 1 ФК ознаки захворювання з'являються вкрай рідко тільки в екстремальних ситуаціях, тоді як люди з 4 класом стенокардії відчують практично постійний дискомфорт в області серця і за грудиною. Інтенсивність болю при стенокардії напруги поступово наростає, досягаючи максимуму через п'ять хвилин. Після припинення фізичного навантаження відзначається стихання симптомів. Хортингістам з важкою формою захворювання для цього потрібно прийняти таблетку нітрогліцерину.

Важливо запам'ятати, що при тривалості болю в грудях більше 15 хв виникають незворотні зміни серцевого м'яза, тому при появі перших симптомів необхідно вжити всіх заходів для купірування нападу.

Діагностика стабільної стенокардії у спортсменів хортингу

Для діагностики захворювання застосовують стандартні методи обстеження кардіологічних хворих.

Стабільна стенокардія напруги не завжди супроводжується змінами на звичайній ЕКГ. Пов'язано це з тим, що ішемія виникає тільки під час фізичного навантаження. Тому для її виявлення краще підходить реєстрація ЕКГ під час занять на тредмилі або велотренажері. При цьому поступово збільшується навантаження на серце, доводячи частоту пульсу до максимальних одиниць.

Холтеровське монітування підходить для людей, у яких стенокардія з'являється в нічні та ранкові години і пов'язана зі спазмом. Крім того, цим дослідженням можна замінити пробу з навантаженням тим спортсменам, у яких є обмежені можливості. УЗД серця також бажано виконувати з навантаженням. Зазвичай для цього вводять спеціальні лікарські препарати, які провокують спазм коронарних артерій. При цьому з'являються зони так званого приголомшеного міокарда, який тимчасово перестав виконувати функцію скорочення.

МРТ з контрастом підходить для вивчення коронарних артерій, але методика ця не завжди точна.

Коронарографія є найбільш точним методом діагностики, оскільки дозволяє об'єктивно оцінити прохідність судин серця.

Додатково призначають стандартні аналізи крові (загальний, біохімічний, коагулограма).

6.4.6. Оцінка фізичної працездатності при статичних зусиллях

У природних умовах рухових актів м'язова робота містить у собі як динамічний, так і статичний компонент, який у науковій і навчально-методичній літературі висвітлений значно менше. У той же час ізометричний режим роботи м'язів продовжує притягувати лікарів-практиків і фахівців-біологів у зв'язку з багатьма його особливостями:

робота м'язів в ізометричному режимі є дуже зручною і коректною фізіологічною моделлю вивчення м'язової діяльності;

немає одностайної думки про вплив на органи і системи ізометричних тренувань, а також видів фізичної праці з переважним ізометричним компонентом;

ізометричні зусилля мають виражений вплив на різні параметри кардіо-респіраторної системи, що відкриває перспективи вдосконалення методів функціональної діагностики;

залишається дискусійним значення ізометричних навантажень для функціональної діагностики, профілактики і терапії ішемічної хвороби серця;

залишається відкритим питання про роль ізометричних навантажень в області оздоровчого хортингу, та у загальнооздоровчому ефекті фізичних тренувань.

Статична фізична працездатність працюючих м'язів оцінюється добутком сили (F) на час (t) $F \cdot t$, на протязі якого підтримується сила на постійному рівні і виражається в кілограмо-секундах або кілограмо-хвилинах. Навіть невелике зниження сили напруження обумовлює значне збільшення часу утримання в стійкому стані. На відміну від динамічної працездатності вегетативне забезпечення статичної працездатності, характеризується так званим – феноменом Ліндгардта (1920 р.), який полягає у запізненні розгортання вегетативних зрушень, максимум яких припадає не під час статичного зусилля, а на перші хвилини реституції. Це відноситься до таких параметрів кардіо-респіраторної системи, як ЧСС, АТ, ХОК, УОК, легеневої вентиляції, поглинання кисню, виділенню вуглекислого газу, дихального коефіцієнта тощо. Тренування хортингістів до статичних зусиль обумовлює зменшення вираженості, або повне зникнення феномена. Найбільш досконалим методом вивчення статичної фізичної працездатності є тензометрична динамометрія. Статична фізична працездатність досліджується двома методами. Перший – полягає у вимірюванні часу безперервного утримання зусилля на різних рівнях м'язового напруження від 100 % до 10 %. Другий – полягає у визначенні величини зниження МДС при фіксованому часі утримання цього зусилля.

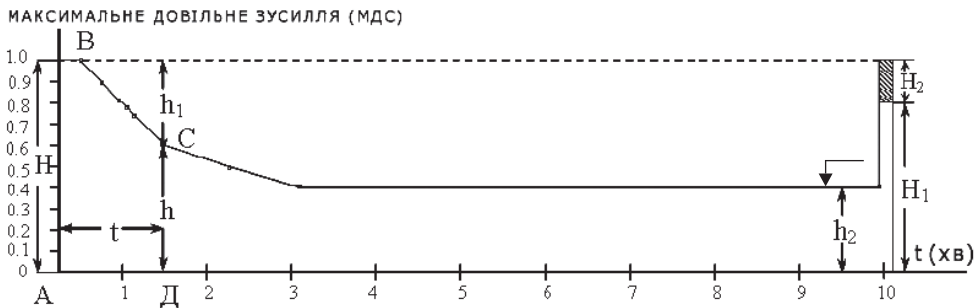
Методика досліджень на тензометричному силовимірювачі – тренажері

Після включення тренажера в мережу і балансування мостових систем тензовимірювача досліджуваний хортингіст займає вихідне

положення, лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, під кутом 160° , з опорою стопні на опорні штики під кутом 80° , а руки фіксуються хватом зверху на руків'я тренажеру під тим же кутом в ліктьових суглобах – 160° . Взуття досліджуваного повинно бути добре зашнуроване, мати підошву, яка не згинається, і не обмежує рухи у гомілковостопному суглобі.

При таких суглобових кутах у досліджуваного хортингіста визначається максимальне довільне зусилля (МДС), розраховується і дозується напруження в діапазонах від 0 до 100 % МДС. Виконуючи опорне зусилля ногами (розгиначі ніг) на опорні штики, а руками утворивши тягове зусилля (згиначі рук) за допомогою руків'я та коромисла, досліджуваний виконує задану ізометричну роботу в переривчастому, або в довготривалому режимі під зоровим контролем.

Відомо, що максимальна довільна сила може утримуватись людиною не більше як 10 с і відображати участь 100 % м'язових волокон у скорочувальному акті на початку роботи. За цей час встигають втомитися, або припинити функцію в результаті гальмування тільки волокна з переважно гліколітичним типом енергозабезпечення. Утримання МДС на протязі наступних десятків секунд та хвилин супроводжується поступовим зниженням напруги до певного стійкого рівня, що свідчить про питому вагу «повільних» оксидативних волокон у загальній масі м'язів та відображає аеробні процеси у м'язах. Різниця між МДС і рівнем стійкої працездатності повинна відображати частину тих структур, які беруть участь переважно в анаеробних перетвореннях у скелетних м'язах і представлені, головним чином, проміжними та «швидкими» гліколітичними м'язовими волокнами. При цьому, суб'єктивно, досліджуваний хортингіст відчуває ту ж саму напругу, що і на початку напруження. Такі тривалі утримання суб'єктивно відчутної МДС представлені на схемі зображеній на мал. 8.



Мал. 8. Схема аналізу тензограми тривалого утримання МДС з поясненнями відібраних для аналізу показників

На кривій тензограми початковий швидкий підйом напруження (МДС) триває близько 10 с, що потім змінюється швидким його спадом, в якому розрізняють дві ділянки: період швидкого та повільного спаду. На протязі наступних хвилин утримання встановлюється стабільний рівень напруги, який підтримується без суттєвих змін до десятої хвилини, коли зусилля припиняється довільно. Для оцінки резервних можливостей механізмів довільного керування м'язовою діяльністю в кінці роботи використовується ряд додаткових вольових зусиль. На кривій тензограми виділяють такі компоненти:

H – показник максимального довільного напруження на початку навантаження;

H_1 – показник величини максимального статичного напруження, яке розвивається при додатковому вольовому зусиллі в кінці 10-ти хвилинного навантаження;

H_2 – показник різниці між початковим та додатковим максимальним вольовим зусиллям, наприкінці навантаження ($H-H_1$);

h – показник рівня ізометричного напруження у ділянці переходу швидкої фази спаду в повільну;

h_1 – показник різниці між початковим максимальним напруженням та його значенням у ділянці переходу швидкої фази спаду в повільну ($H-h$);

h_2 – показник рівня напруження у стійкому стані;

h_3 – показник різниці між додатковими вольовими зусиллями (H_1) та рівнем напруження в стійкому стані (h_2);

t – тривалість періоду швидкого спаду напруження.

Різниця між початковим (H) та додатковим вольовим зусиллями в кінці навантаження (H_1) відображає силу, витрачену переважно за периферичними механізмами зниження працездатності, а різниця між величиною додаткового вольового зусилля в кінці навантаження (H_1) та рівнем стійкої працездатності (h_2), пов'язана з функцією скорочувальних структур м'язів, які втомились за центральним типом.

Співставляючи ці показники, приходимо до висновку, що:

співвідношення h_1/t відображає швидкість зниження напруги в кг/с;

період t відповідає скорочувальній діяльності, головним чином, швидких гліколітичних м'язових волокон;

площа чотирикутника ABCD характеризує напруження анаеробних процесів у м'язі;

період стійкої працездатності забезпечується скоротливою діяльністю волокон, переважно «повільного» типу скорочення;

величина напруги, яка підтримується в стійкому стані h_2 , як показник маси «повільних» м'язових волокон у цей період напруження;

співвідношення h_2/H – як частки цих волокон у загальній масі м'язів;

величина, яка відповідає H/h_2 буде оцінкою частини тих структур, які пов'язані з анаеробним процесом метаболізму в м'язі і представлені, головним чином, «швидкими» гліколітичними, і частково, проміжними оксидативно-гліколітичними м'язовими волокнами;

$H_2 (H-H_1)$ може бути показником частки зниження працездатності, що визначається участю периферичних механізмів втоми, оскільки додаткове зусилля H_1 , яке застосовується в кінці навантаження, пов'язане з максимальною мобілізацією центральних механізмів забезпечення працездатності і може бути розраховане за формулою:

$$\text{Периф. вт.} = \frac{(H - H_1) \times 100 \%}{H},$$

а показник $h_3 (H_1 - H_2)$ – часткою зниження працездатності за центральними механізмами, і розраховується за формулою:

$$\text{Центр. вт.} = \frac{(H_1 - h_2) \times 100 \%}{H}.$$

Таким чином, аналіз показників ($H, H_1, H_2, h, h_1, h_2, h_3$, м'язів t) дозволяє говорити про можливість:

непрямої кількісної оцінки функціонального профілю скелетного м'яза;

оцінки рівня статичної фізичної працездатності хортингістів;

стану центральних та периферичних механізмів втоми.

Наприклад, на тензограмі у досліджуваного В – середній рівень МДС (I) складає 45 умовних одиниць (158 кг), тривалість швидкої фази (t) складає 68 с, швидкість спаду напруги в швидкій фазі h_1/t складає величину близько 0,78 умовних одиниць за 1 с (1,1 кг/с).

Величина додаткового напруження в кінці зусилля H_1 складала у середньому 33 умовних одиниць (114 кг). Величина зусилля, втрачена внаслідок впливу периферичних факторів втоми (H_2), складала 13 умовних одиниць (45 кг), а величина втраченого зусилля, пов'язаного з центральними механізмами ($H-H_1$) – 16,7 одиниць (58 кг).

Показник h_2 у певній мірі відображає функцію «повільних» резистентних до втоми волокон. А різниця між величинами МДС

та h_2 , що виражена у відсотках, буде характеризувати питому вагу «повільних», «швидких» та проміжних волокон у загальній масі м'язів.

У досліджуваного хортингіста ці показники склали: «повільних» – 35 %, «швидких» і «проміжних» – 65 %.

Аналіз тривалої фази швидкого зниження може розглядатись як параметр, за яким можливо розрахувати питому вагу «проміжних» і «швидких» волокон окремо.

Тривалі утримання напруги на рівні МДС, які супроводжуються поступовим її зниженням, є зручним методичним прийомом для аналізу морфо-функціонального профілю скелетних м'язів, а також відкриває можливість запропонування тестів на визначення гліколітичної, оксидативно-гліколітичної та оксидативної статичної фізичної працездатності хортингіста.

6.4.7. Визначення гліколітичної ізометричної працездатності м'язів великих м'язових масивів на рівні максимального довільного зусилля

На силовимірювачі-тренажері досліджуваний хортингіст виконує напруження на рівні МДС тричі. Кращий результат береться за основу. Після трихвилинного відпочинку досліджуваний виконує зусилля на рівні кращого свого результату і під зоровим контролем підтримує його стільки часу, поки крива тензограми не починає знижуватись.

Тензограма записується на міліметровому папері, де відмічається рівень ізометричного зусилля в кг за секунду (с), або хвилину (хв), на протязі якого підтримувалась постійна робота. Статична фізична працездатність працюючих м'язів оцінюється добутком сили (F) на час (t max) $F \cdot t \text{ max}$, на протязі якого підтримується сила на постійному рівні і виражається в кілограмо-секундах або кілограмо-хвилинах.

Визначення ізометричної оксидативно-гліколітичної працездатності великих м'язових масивів відбувається на рівні 60 % МДС.

На тензометричному силовимірювачі-тренажері досліджуваний хортингіст виконує статичне напруження на рівні МДС тричі і від кращого його значення відраховується 60 % виконуваного зусилля. Після тривалого відпочинку, досліджуваний виконує статичне зусилля на рівні 60 % МДС під зоровим контролем до перших ознак зниження кривої тензограми. На кривій тензограми відмічається рівень зусилля в кг і час виконання постійного напруження в с або у хв. Працездатність працюючих м'язів у цьому тесті оцінюється аналогічним методом вищеописаного тесту.

Визначення оксидативної працездатності м'язів при статичних напруженнях великих м'язових масивів на рівні 20 % МДС проводиться аналогічно описаному вище.

Визначення фізичної працездатності м'язів за коефіцієнтом падіння статичного зусилля при глобальних напруженнях

При визначенні коефіцієнту, досліджуваний на вище описуваному тренажері підтримує максимальну напругу протягом 1-ї хв. Відмічають, на скільки знизилась напруга за цей відрізок часу. Коефіцієнт визначається за допомогою відношення величини зниження напруги за формулою:

$$K = \frac{a-b}{(a+b) \div 2};$$

де: а і в – початковий і кінцевий рівень напруги.

Очевидно, що зі зниженням витривалості «коефіцієнт» падіння буде збільшуватись.

Межа втоми при статичній роботі

Тривалий час межею статичної підтримувальної роботи (напруга, що призводить до порушення метаболічного балансу, тобто межа втоми) вважався рівень 15 % максимально можливого ізометричного зусилля. В даний час встановлено, що ця межа втоми знаходиться нижче – на рівні 5–10 % при локальних і регіональних напругах, і на рівні 15–20 % – при глобальних зусиллях. Розбіжності визначаються, ймовірно, процентним вмістом повільних м'язових волокон у м'язі для максимальних підтримувальних зусиль на рівні 50 % МДС.

6.4.8. Різновиди тестових ізометричних навантажень

Максимальна ізометрична сила вимірюється як пік сили (Ньютон, Н) чи як пік обертального моменту (Ньютон-метр, Н.м), що розвивається під час довільної максимальної ізометричної напруги. Ізометричні напруження не дозволяють виміряти потужність, оскільки при їхньому виконанні не виконується механічна робота (переміщення), і тому швидкість дорівнює нулю. Замість цього можна, на основі вимірів ізометричної інтенсивності розвитку сили (ІРС), зробити висновок про високошвидкісну ізометричну працездатність. Інтенсивність розвитку сили – це час, за який розвивається пікова сила, чи піковий обертальний момент. Одиницями (ІРС) є Ньютон в секунду (Н.с⁻¹) і Ньютон-метр в секунду (Н.м.с⁻¹) відповідно.

Ізометрична витривалість характеризується часом, протягом якого підтримується визначене дозоване зусилля, чи величиною зниження сили за визначений відрізок часу. Вимірювання ізометричної сили і витривалості хортингістів проводять при дотриманні умов біомеханіки

рухів. Визначається абсолютна і відносна ізометрична витривалість, яка залежить від абсолютної і відносної величини ізометричної сили хортингіста.

Ізометричні зусилля з періодами відпочинку. Застосовують при дослідженні статичної працездатності, тимчасово усуваючи процеси гальмування і значно збільшуючи питому вагу процесів відновлення, що сприяє розвитку більш глибоких рівнів втоми, ніж при тривалих ізометричних зусиллях і викликає великий ступінь мобілізації енергетичних ресурсів м'язових волокон, які знаходяться під «захистом» охоронного гальмування.

Тривалі ізометричні зусилля на рівні МДС. Дозволяють проводити неінвазивну оцінку морфо-функціонального профілю скелетних м'язів і вивчати співвідношення центральних і периферичних механізмів втоми при ізометричних напруженнях.

Ізометричні зусилля на заданому рівні МДС. В цих умовах вивчають рівень практичної нестомлюваності скелетних м'язів при локальних і регіональних ізометричних зусиллях на рівні 5–10 % МДС, і глобальних ізометричних зусиллях на рівні 15–20 % МДС, а також рівень максимальної ізометричної напруги при розробці реабілітаційних програм, у випадку неприпустимості, за медичними показниками, значної м'язової напруги. Ці дані можуть використовуватися для складання програм тренувань в ізометричному режимі, визначенні оптимальної тривалості статичних навантажень в умовах виробництва і при розробці функціональних проб із застосуванням ізометричної напруги.

Ізометричні силовимірювачі-тренажери. Для виміру ізометричної сили і витривалості використовують динамометри з пружинним чи гідравлічним обладнанням, а також механічні, електромеханічні чи тензометричні динамографи з графічною магнітоелектричною реєстрацією параметрів.

Проводять виміри кистьової і станової сили, а також вимірюють силу м'язів плеча і плечового поясу, розгиначів м'язів стегна і гомілки, а також згиначів тулуба. З цією метою використовують універсальні динамометричні установки.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ТРЕНЕРА З ХОРТИНГУ

1. Дайте визначення загальної фізичної працездатності і толерантності до фізичних навантажень у хортингу.
2. Наведіть прямі і непрямі методи визначення фізичної працездатності.
3. Дайте загальну характеристику функціональних проб на зусилля (навантажувальних тестів).
4. Сформулюйте показання та протипоказання для призначення навантажувальних тестів.

5. Опишіть умови проведення навантажувальних тестів.
6. Сформулюйте клінічні та функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень у хортингу.
7. Опишіть методику проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні субмаксимального тесту PWC_{170} при велоергометрії.
8. Опишіть методику проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні субмаксимального тесту PWC_{170} при степергометрії.
9. Дайте визначення поняття «максимальне споживання кисню».
10. Наведіть методи визначення максимального споживання кисню. Опишіть методику розрахунку показника максимального споживання кисню за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170} .
11. Тест Руф'є: методика проведення та оцінка результатів тестування.
12. Тест Наваккі: методика проведення та оцінка результатів тестування.
13. Гарвардський степ-тест: методика проведення та оцінка результатів тестування.
14. Тести Купера: методика проведення та оцінка результатів тестування.
15. Опишіть методику проведення та принципи розрахунку статичної фізичної працездатності при виконанні гліколітичних, оксидативно-гліколітичних та оксидативних навантажень.
16. Визначіть межу втоми при статичній роботі.
17. Назвіть різновиди тестових ізометричних навантажень.
18. Назвіть ізометричні тренажерні силовимірювальні засоби.
19. Наведіть класи фізичного стану та їх класифікаційні ознаки.
20. Опишіть зв'язок фізичної працездатності з показниками здоров'я.

ПІСЛЯМОВА

Проведений аналіз ціннісного потенціалу хортингу та нових шляхів його освоєння суспільством і особистістю, а також педагогічних цінностей тренера з хортингу, дозволяє отримати уявлення про різні напрями і підходах, що формуються в сучасній теорії і практиці хортингу.

Фахівцям, які працюють у сфері хортингу, необхідно в першу чергу самим усвідомити все багатство цього соціального явища, а вже далі нести у суспільну свідомість філософське розуміння важливості здоров'я, а не утилітарне, яке на сьогоднішній день ще панує в суспільстві. Тільки таким шляхом можна дійсно підняти авторитет і престиж занять хортингом, домогтися справжньої масовості фізкультурно-спортивного руху та економічного розквіту галузі хортингу як національного виду спорту України.

Створення умов для формування у людини гармонійного поєднання в собі духовного багатства, моральної чистоти і фізичної досконалості, є однією з актуальних проблем.

Хортинг являє собою суспільне явище, тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним ладом, станом охорони здоров'я, вихованням людей. Наше століття – століття значних соціальних, технічних і біологічних перетворень. Науково-технічна революція внесла у спосіб життя людини поряд із прогресивними явищами і ряд несприятливих факторів, у першу чергу гіподинамію та гіпокінезію, нервові і фізичні перевантаження, стреси професійного й побутового характеру. Все це призводить до порушення обміну речовин в організмі, схильності до серцево-судинних захворювань, надлишкової масі тіла тощо. Вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму настільки великий і об'ємний, що внутрішні захисні функції організму не в змозі з ними впоратися. Досвід десятків тисяч людей, які зазнали на собі впливу такого роду несприятливих факторів, показує, що кращою протидією їм є регулярні заняття хортингом, оздоровчими фізичними вправами, які допомагають відновленню і зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища.

Заняття хортингом мають величезне виховне значення – сприяють зміцненню самодисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети. Хортинг являє собою складне суспільне явище, яке не обмежене вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Хортинг не має соціальних, професійних, біологічних, вікових, географічних кордонів. Якщо загальна культура особистості відображає широту оволодіння ціннісним змістом духовної і матеріальної культури, ступінь прилучення особистості до створення позитивних цінностей, готовність і здатність до їх продукування, то спортивна і професійна культура особистості хортингіста, по суті, відображає прояв загальної культури у специфічних умовах професійної діяльності.

Хортинг виступає як складова частина загальної і професійної культури людини, як найважливіша якісна динамічна характеристика її особистісного розвитку, як фундаментальна цінність, що визначає початок соціокультурного буття, спосіб і міру реалізації сутнісних сил і здібностей людини.

Індивідуальна фізична культура хортингіста є результатом особистісного осмислення, вироблення уявлень, відносин, переконань, певних програм поведінки. У ній інтегрується структура самосвідомості, аспекти саморегуляції та самопізнання. На цій основі формується лідерська концепція особистості спортсмена, забезпечується його стійка адаптивна культурна поведінка в різноманітних умовах життєдіяльності.

Хортинг прямо і опосередковано охоплює такі властивості, якості, орієнтації особистості, які дозволяють їй розвиватися в гармонії з культурою суспільства, досягати гармонії знань і творчої дії, почуттів і спілкування, фізичного і духовного, вирішувати протиріччя між природою і виробництвом, працею і відпочинком, фізичним і духовним. Досягнення особистістю такої гармонії забезпечує їй соціальну стійкість, продуктивну включеність у життя і працю, створює їй психічний комфорт.

Таким чином, феномен фізичної культури особистості спортсмена хортингу дозволяє представити її як інтегральну якість особистості, як умову і передумову ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця та мету особистісного саморозвитку та самовдосконалення. Оздоровчий ефект занять хортингом пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і працездатності. Підвищення фізичної працездатності супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників

ризик серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла, жирової маси, кількості холестерину та тригліцеридів в крові, зниженням артеріального тиску і частоти серцевих скорочень.

Крім того, регулярне фізичне тренування з хортингу дозволяє в значній мірі затримати вікові інволюційні зміни фізіологічних функцій, а також дегенеративні зміни органів і систем.

Виконання фізичних вправ хортингу позитивно впливає на весь руховий апарат, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією (порушення функцій організму при зниженні рухової активності). В результаті занять підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу (дистрофія кісткової тканини з перебудовою її структури і розрідженням), збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу, остеохондрозу, дегенерації суглобових хрящів. Всі ці дані свідчать про неоціненний позитивний вплив занять хортингом на організм людини.

Таким чином, можна говорити про необхідність застосування фізичних вправ і оздоровчих методик хортингу в житті кожної людини. При цьому дуже важливо враховувати стан здоров'я людини і рівень її фізичної підготовки для раціонального використання фізичних можливостей організму, щоб фізичні навантаження не приносили шкоди здоров'ю.

Сучасні соціокультурні процеси, які перебувають у нашій країні, актуалізували вічне питання: хто ми такі українці, які наше місце на мапі світу. І для нас воно дуже важливе – смисложиттєве, питання нашого подальшого існування на планеті, не тільки нашого здоров'я і щастя. В українській культурі це питання знаходить свій відгук – від язичницької Русі до науки і філософії сучасної української держави. Ми – земляни. Ми всі, хто живе на Землі, – земляни, і тому нам треба жити в світі позитиву і радісного взаєморозуміння один з одним. І тільки це може бути основою здоров'я і особистого, і суспільства, і планети. І ми повинні донести цю просту та світлу думку до всіх країн і народів.

Українська ідея – ідея хортингу – турбота не про себе, а про весь світ, головна і потужна лінія вітчизняної культури. Зрозуміло, що якщо інші народи теж докладуть до цього всі сили, світ тільки виграє. Однією з особливостей української культури завжди була людяність. Для нашої філософії завжди був характерний пошук абсолютного добра, правди, справедливості. І це знаходить яскраве відображення в українській класичній літературі і філософії, які несли світу глибоко вистраждану досвідом поколінь істину: немає і не може бути такої

мети, заради якої була б припустима жертва хоча б в одне людське життя, в одну краплю крові, в одну дитячу сльозу. Українська філософія – це філософія козацтва, філософія попередження. Її лейтмотив – моральне вето на будь-який соціальний проект, якщо він розрахований на примус, насильство над особистістю.

Отже, розглянувши основні критерії здорового способу життя, ми можемо підвести деякі підсумки нашим міркуванням. Ми з'ясували, що здоровий спосіб життя – це сукупність профілактичних заходів, спрямованих на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму і поліпшення загального самопочуття людини.

Ведення здорового способу життя передбачає не хаотичне використання різних методик, а застосування індивідуального, ретельно підбраного плану. Цей план має враховувати фізіологічні та психологічні особливості конкретної людини, яка прагне поліпшити свій стан. Здоровий спосіб життя не передбачає якоїсь спеціальної фізичної підготовки, його принципи розраховані на використання оздоровчих методик звичайною людиною з метою підтримки працездатності та нормалізації життєдіяльності організму.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це цілісна, логічно взаємопов'язана, продумана і спланована система поведінки людини, якої вона дотримується не за примусом, а з задоволенням і яка, на її думку, дасть позитивні результати у збереженні і зміцненні здоров'я. Необхідно відзначити, що основні складові здорового способу життя носять загальний характер, і мають ряд специфічних напрямів, пов'язаних з проблемами віку.

Слід відзначити, що здоровий спосіб життя – це динамічна система поведінки людини, заснована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на її здоров'я, і вибір алгоритму поведінки, максимально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я, і постійне коригування своєї поведінки з урахуванням набутого досвіду та вікових особливостей. Суть такої поведінки аж ніяк не фанатичне слідування якимось установкам здорового способу життя. Природна перебудова своєї поведінки завжди вимагає додаткових зусиль, але все повинно робитися з задоволенням. Приємного від витрачених зусиль має бути стільки, щоб зусилля не виявилися марними. Щоб створювана система здорового способу життя мала привабливість, необхідно бачити кінцеву мету зусиль. Здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, спрямована на досягнення благополуччя для себе, сім'ї і держави.

Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки, і вибір цього позитивного шляху повинна зробити кожна людина сама. Допомогти дітям в усвідомленні цієї відповідальності – ще один

напрям у навчанні здоров'ю, ще один потенціал, який недостатньо використаний. У дітей є потреба в знаннях про здоров'я та здоровий спосіб життя. І ми повинні дати їм ці знання та навчити їх ними користуватися. Необхідно навчити дітей мати чітко сформульовану мету життя і мати психологічну стійкість у різних життєвих ситуаціях. Вони повинні знати форми своєї поведінки, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Тренери з хортингу мають виробити у хлопців і дівчат позитивне ставлення до життя, навчити їх бути господарем свого життя, розвинути в них почуття самоповаги. А все це входить у зміст здорового способу життя. І як тільки діти усвідомлюють це, починають розуміти правильність цього шляху, то тоді їм легко буде дотримуватися цих правил, спираючись на отримані знання.

Рухаючись шляхом зміцнення здоров'я, необхідно бути оптимістом, ставити перед собою досяжні цілі, не драматизувати невдачі і радіти своїм успіхам.

Важливою умовою здоров'я кожної людини і суспільства в цілому є об'єктивна необхідність у розвитку планети і всього Всесвіту, пізнання і підпорядкування себе його об'єктивним законам. Ні ліками, ні оздоровчими дієтами, ні ножем хірурга або заговорами екстрасенса не захиститися від об'єктивних законів розвитку Всесвіту. Якщо виконуєш свої функції, відповідно до них вирішуєш свої еволюційні завдання, які полягають у тому, щоб пізнавати себе і вдосконалюватися, змінюватися і перетворювати світ, якщо встигаєш у силу свого вільного вибору в своєму розвитку за розвитком Всесвіту, якщо допомагаєш йому в прагненні до досконалості, то ти – корисна людина, і тому будеш оточений його турботою, будеш живий і здоровий.

ГРИФИ ТА РЕЦЕНЗІЇ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248-25-14

19.01.2017 № 2.1/2-Г-10
На № _____ від _____

Президенту
Української федерації хортингу
Єрьоменку Е.А.

Інститут модернізації змісту освіти повідомляє, що комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи методичного посібника «Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу» (авт. Єрьоменко Е.А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 3 від 30.11.2016 р.).

При виданні посібника на звороті титульної сторінки зазначається дата та номер листа Інституту модернізації змісту освіти.

П'ять контрольних примірників просимо надіслати за адресою:
03035, м. Київ, вул. Митрополита Василя Липківського, 36, к. 211.

В.о. директора

В. В. Ткаченко

Дерев'янко В.В.
248-21-61



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Департамент загальної середньої та дошкільної освіти
пр. Перемоги, 10, м. Київ, 01135, тел./факс (044) 481-47-69

Від 26.06.2016 № 2/2-13-1303-15
На № _____ від _____

Федерація національного виду спорту
України хортинг

Про підтримку національного
виду спорту України хортинг

На ваше звернення щодо популяризації національного виду спорту України хортинг департамент загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України інформує.

У навчальну програму предмета «Фізична культура» введено варіативний модуль «Хортинг», який розроблено окремо для учнів 5–9 та 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (листи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 15.09.2011 р. №1/11-8604, №1/11-8601). Зазначений модуль може бути обраний школою для вивчення на загальних підставах.

Для функціонування гуртків та секцій розроблено та схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах навчальну програму гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (Лист ПТЗО від 25.06.2011р. № 1-4/18-Г-462).

Розроблено навчальну програму з хортингу для позашкільних навчальних закладів, яка має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України» (лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 14.12.2012 р. № 1/11 - 19310).

При цьому зазначаємо, що заняття з хортингу можуть проводити особи, які мають відповідну фахову підготовку.

Департамент і надалі сприятиме популяризації хортингу як національного виду спорту України.

Заступник директора департаменту

С. М. Дятленко

Коломось Г. А. 248-18-16
Кудренко Б. В. 481-47-62

ДЕРЖАВНА ФІСКАЛЬНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І
БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

08201, Київська обл., м. Ірпінь, вул. Садова, 90, e-mail: nnisport@gmail.com

31.10.16 № 135

РЕЦЕНЗІЯ
на методичний посібник

«Формування здорового способу життя учнівської молоді засобами хортингу»

(автор: Єрмоменко Е. А.)

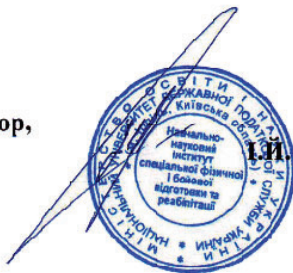
Рукопис рецензованого навчально-методичного посібника свідчить про його теоретико-практичне спрямування, що дає можливість учителям загальноосвітніх навчальних закладів, керівникам спортивних секцій та гуртків позашкільних навчальних закладів, тренерам-викладачам дитячо-юнацьких спортивних шкіл і навіть педагогам і вихователям груп старшого дошкільного віку закладів дошкільної освіти творчо користуватися навчально-тематичними матеріалами, які пропонуються у посібнику, а учнівській молоді, яка займається хортингом, уміло використовувати здобуті знання в процесі навчання, тренування, самовиховання, виступу на спортивних змаганнях з хортингу тощо.

Зміст посібника дозволяє здійснювати диференційований підхід до вивчення матеріалу з урахуванням підготовленості учнів, їх віку та статі. Подані приклади форм, засобів, методів і педагогічних умов для формування здорового способу життя учнів засобами українського національного виду спорту хортинг сприятимуть реалізації виховних завдань загальної освіти, підвищенню культури учнів. Вчителі загальноосвітніх навчальних закладів з предметів «Фізична культура» і «Захист Вітчизни» зможуть доповнити свій арсенал педагогічних методик змістовно наведеними у посібнику ігровими та дисциплінарними елементами, військово-спортивними вправами, новітніми виховними й оздоровчими технологіями.

Водночас, видання посібника сприятиме підвищенню якості навчально-виховного процесу, вдосконаленню змісту діяльності загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів.

Таким чином, даний методичний посібник включає позитивні виховні елементи, новітні педагогічні технології та їх психологічне обґрунтування, має високу актуальність і рекомендується до видання та використання в навчальних закладах України.

**З повагою,
директор ННІ спеціальної фізичної
і бойової підготовки та реабілітації
Університету ДФС України, професор,
кандидат педагогічних наук**



І.М. Малінський

РЕЦЕНЗІЯ
на методичний посібник
«Формування здорового способу життя учнівської молоді засобами хортингу»

Автор: Єршоменко Едуард Анатолійович

Аналіз методичного посібника засвідчує, що його зміст відповідає вимогам навчальної літератури з предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни», а також позакласної навчально-тренувальної роботи. У пояснювальній записці кваліфіковано викладено актуальність теми формування здорового способу життя учнівської молоді засобами хортингу, розкриваються засади необхідності укріплення здоров'я в сучасних умовах і вплив на патріотичне виховання й підготовку молоді до військової служби та захисту української держави.

У рецензованому посібнику приводяться теоретичні основи хортингу, відомості з виховання вольових якостей учнів, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, розроблено вимоги та педагогічні умови для підвищення ефективності занять, зміст навчальних занять і вимоги до рівня спортивної підготовки учнів з хортингу, дається його характеристика як виду спорту і ефективної виховної системи. У тексті також приводяться принципи психологічної підготовки учнів, розкриваються вимоги щодо гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, виховання морально-етичних якостей школярів.

У змісті рукопису посібника приводяться режими роботи вікової групи учнів старших класів школи, розкриваються показники для кожної навчальної групи, які характеризують загальну і спеціальну підготовку, технічну й тактичну майстерність учнів. Для кожної навчальної групи приводиться матеріал як теоретичної спрямованості, так і для розвитку спеціальних і загальних фізичних якостей, розкриваються психологічні, педагогічні та медико-біологічні засади відновлення учнів після тренувань. Приводяться в тексті й критерії відбору та прогнозування успішності хортингістів на різних етапах підготовки функціонального стану, а також розкриваються форми контролю за навчально-виховним процесом. У кінці посібника приводиться перелік орієнтовних рекомендацій щодо військово-спортивної підготовки та формування здорового способу життя учнівської молоді.

Таким чином, рецензований методичний посібник «Формування здорового способу життя учнівської молоді засобами хортингу» можна використовувати у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів та рекомендувати до видання.

Рецензент,
старший науковий співробітник
лабораторії фізичного розвитку
та здорового способу життя

Інституту проблем виховання НАПН України,
кандидат педагогічних наук, доктор філософії



ВЛАСНОРУЧНИЙ ПІДПИС
СТВЕРДЖУЮ
Зав. лабораторії
Інституту проблем виховання НАПН України

Єршоменко Е.А.

М. Д. Зубалій

М. Д. Зубалій



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

12.10.2015

м. Київ

№ 3724

Про надання статусу національної
спортивної федерації

Відповідно до пункту 12 Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2012 року № 22 (зі змінами), та наказу Міністерства молоді та спорту України від 21 січня 2014 року № 102 "Про затвердження Положення про комісію для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу", зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 04 лютого 2014 року за № 210/24987, протоколу № 5 засідання комісії для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу від 08 жовтня 2015 року

НАКАЗУЮ:

1. Надати статус національної спортивної федерації такій спортивній федерації:

Всеукраїнській громадській організації "Українська Федерація Хортингу" – вид спорту "хортинг".

2. Департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту (Стеценко В. Г.) забезпечити:

1) укладення протягом 10 днів договору про співпрацю з вищезазначеною спортивною федерацією;

2) контроль за неухильним виконанням спортивною федерацією умов договору;

3) контроль за своєчасним поданням спортивною федерацією звіту про стан виконання договору про співпрацю.

3. Відділу взаємодії з громадськістю та засобами масової інформації (Вернигора Н. О.) забезпечити розміщення наказу на офіційному веб-сайті Мінмолодьспорту.

4. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.

Міністр молоді та
спорту України



І. О. Жданов

РЕЦЕНЗІЯ
на методичний посібник
«ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ»
(автор Е. А. Єрмоменко)

Аналіз рукопису методичного посібника засвідчує, що його зміст передбачає теоретичний і методичний матеріал, який викладено в шести розділах і додатках: ціннісний потенціал хортингу та його освоєння; основи здорового способу життя хортингіста, індивідуальні та соціальні аспекти здоров'я; зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя засобами хортингу; основи здоров'язберігальної педагогіки хортингу; методика самостійних оздоровчих занять хортингом; лікарсько-педагогічні дослідження і самоконтроль хортингістів.

Актуальність посібника розкривається через визначені автором завдання: формувати у педагогів і учнів ґрунтовні знання з хортингу як національного виду спорту України й оздоровчої системи особистості, однієї з дисциплін при підготовці фахівців з фізичної культури на кафедрі хортингу Університету державної фіскальної служби України; створювати у тренерів і спортсменів хортингу систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності розуміння і дотримання головних проблем, які пов'язані з впровадженням їх у життя; допомогти оволодіти основними методами діагностики визначення рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя; створити розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань і методів їх профілактики. Таким чином, однією з головних цінностей хортингу, особливо для учнівської та студентської молоді є створення ідеалу гідного ведення способу життя і способу гармонійно розвиненої людини. Наша система фізичного виховання має у своєму розпорядженні комплекс профілактичних і гігієнічних заходів, спрямованих на всебічний розвиток і підтримку на довгі роки фізичної працездатності і рухової активності людей, адже, здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя, на 30 % від навколишнього середовища, на 10 % від генетичної спадщини, і лише на 8–10 % – від медичного обслуговування. Отже, зважаючи на перелічені факти, людина має більші можливості для зміцнення та збереження власного здоров'я.

Звісно, викладене проведене рецензування методичного посібника «Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу» не може відобразити всі аспекти його актуальності, що в ньому відображено, але, висновок очевидний – рекомендувати до видання та використовувати в навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладах різних рівнів акредитації.

Рецензент,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри хортингу та реабілітації
ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
та реабілітації Університету ДФС України,
старший науковий співробітник
лабораторії фізичного розвитку
Інституту проблем виховання НАПН України,
майстер спорту України з хортингу



З. М. Діхтяренко

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основні:

1. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури / В. Азаров // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 153–161.
2. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 44–52.
3. Бойко В. Ф. Методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу / В. Ф. Бойко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 113–119.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
5. Бойченко Н. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів / Наталія Бойченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 88–96.
6. Болгар М. Використання елементів техніки хортингу на заняттях із студентами у спеціальних медичних групах / М. Болгар // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 84–88.
7. Болтівець С. Інституційний розвиток військово-спортивного об'єднання дітей та молоді в хортингу / Сергій Болтівець, Олена Галушко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 24–34.
8. Бринзак В. П. Фізичне здоров'я школярів 7–8 років, що займаються хортингом / В. П. Бринзак, О. А. Милов // Фізичне виховання та спорт. – Житомир, 2014. – С. 210–213.
9. Васюк О. П. Інноваційні технології фізичного виховання молодших школярів в системі позаурочних занять (на прикладі хортингу) / О. П. Васюк // Дипломна робота : Кафедра теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України. – К., 2014. – 67 с.
10. Васюк О. П. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх

класів / О. П. Васюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту НУФВС. – К.: Олімп. л-ра, 2016. – № 4. – С. 38–40.

11. Гусєв Т. Профілактика та корекція надлишкової маси тіла в студентів на заняттях із спеціальної медичної групи з елементами хортингу / Т. Гусєв, А. Дяченко, Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 130–135.

12. Данилюк І. Організаційно-педагогічні умови реалізації здоров'я-збережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу / Ірина Данилюк, Наталія Скляр // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 122–133.

13. Данилюк І. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи із елементами хортингу / Ірина Данилюк, Наталія Скляр // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 97–106.

14. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.

15. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.

16. Діхтяренко З. Хортинг – національний вид спорту України / Зоя Діхтяренко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 1 (102). – С. 33–34.

17. Дмитренко К. Гурток із хортингу: популяризація здорового способу життя та патріотичного виховання у дошкільному навчальному закладі / Катерина Дмитренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 145–154.

18. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів / О. О. Єжова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 107–112.

19. Єрьоменко Вероніка. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / Вероніка Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній

школі : наук.-метод. журнал / Випуск 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.

20. Єрмоєнко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / Вероніка Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

21. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.

22. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

23. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

24. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

25. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

26. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

27. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / Випуск 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 5–13.

28. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

29. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

30. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

31. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

32. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

33. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

34. Єрмоєнко Едуард. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Едуард Єрмоєнко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу /

[ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 80–85.

35. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

36. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беґа, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

37. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

38. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

39. Жорняк А. М. Вплив національного виду спорту хортинг на формування особистості підлітків / А. М. Жорняк // Магістерська робота : Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна». – Мелітополь, 2015. – 107 с.

40. Зелений В. О. Військово-патріотичне виховання учнів 10–11 класів у процесі занять хортингом / В. О. Зелений // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 20–26.

41. Зубалій М. Д. Ефективна форма підвищення рухової активності хортингістів у процесі позакласної роботи / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 76–81.

42. Зубалій М. Д. Історичні аспекти розвитку єдиноборства «хортинг» / М. Д. Зубалій, О. І. Остапенко, М. Т. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 52–57.

43. Зубалій М. Д. Методи військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу / М. Д. Зубалій, М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, 2017. – Вип. 21. – Кн. 1. – С. 238–249.

44. Зубалій М. Д. Методика формувального експерименту з військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 14–21.

45. Зубалій М. Д. Особливості розвитку витривалості, спритності та гнучкості у хортингістів старших класів / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 124–131.

46. Зубалій М. Д. Особливості розвитку сили та швидкості у хортингістів старших класів / М. Д. Зубалій, І. П. Білоцерківець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 118–124.

47. Зубалій М. Д. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 60–66.

48. Зубалій М. Становлення та розвиток національного єдиноборства хортинг / Микола Зубалій // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 16–21.

49. Зубалій Н. Моделі професійної підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 78–82.

50. Зубалій Н. Особливості групової психотерапії в тренінговій діяльності хортингістів / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 65–71.

51. Зубалій Н. Особливості становлення професійності хортингістів у процесі фахової підготовки / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 32–37.

52. Зубалій Н. Термінова індивідуальна психологічна допомога хортингістам у стресових ситуаціях / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 58–63.

53. Зубалій Н. Формування у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання (на прикладі хортингу) / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред.

рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 87–91.

54. Івашковський В. В. Історичні витoki національного бойового мистецтва «Хортинг» / В. В. Івашковський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 67–74.

55. Івашковський В. В. Психологічна фізіологія хортингіста і її становлення / В. В. Івашковський // Інститут проблем виховання НАПН України : монографія. – К. : Паливода А. В., 2015. – 176 с..

56. Івашковський В. В. Умови успішності дій юних хортингістів – майбутніх поліцейських в екстремальних ситуаціях / В. В. Івашковський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 78–84.

57. Капура І. Філософські погляди на сучасні тенденції розвитку хортингу / Ігор Капура // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 72–77.

58. Качан О. А. Урок хортингу з використанням інноваційних технологій для всіх типів навчальних закладів / О. А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 2 (103). – С. 42–48.

59. Клименко Є. О. Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко, Є. О. Клименко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (29–30 листопада 2012 р., м. Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горащука. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – С. 212–216.

60. Клименко Є. О. Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу / Є. О. Клименко, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Випуск 14. – Вінниця: ВДПУ, 2012. – С. 116 – 122.

61. Коваль А. В. Використання потенціалу хортингу в патріотичному вихованні української молоді / А. В. Коваль // Педагогічні науки : зб. наук. праць. – Херсон : видавничий дім «Гельветика», 2017. – Вип. LXXV, Т. 2. – С. 55–59.

62. Коломоець. Г. Виховання патріотизму в старших підлітків засобами хортингу – національного виду спорту України / Галина Коломоець, Андрій Ребрина // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 38–43.

63. Коломоець. Г. Всеукраїнський проект «Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах» для об'єднання

громадян навколо школи (із впровадженням хортингу) / Галина Коломоєць, Вікторія Дерев'янка, Марія Богуслав // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 82–89.

64. Коломоєць. Г. Національно-патріотичне виховання старших підлітків засобами хортингу / Г. Коломоєць, Ю. Проценко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 46–54.

65. Коломоєць Г. Патріотичне та фізичне виховання молоді засобами хортингу / Галина Коломоєць, Андрій Ребрина // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 39–42.

66. Коломоєць. Г. А. Сімейно-спортивний хортинг як спосіб взаємодії батьків та дітей / Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України – К., 2015. – Вип. 86. – Ч. 2. – С. 239–241.

67. Коломоєць. Г. Хортинг у дошкільному навчальному закладі як метод фізичного оздоровлення та патріотичного виховання дітей / Г. Коломоєць, О. Савчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 102–109.

68. Колос. М. А. Історичні передумови для проведення чемпіонатів світу з хортингу / М. А. Колос, В. В. Яременко, О. М. Семигал // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 71–77.

69. Кузора І. Реалізація військово-патріотичного виховання старшокласників із елементами хортингу / Іван Кузора // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 42–47.

70. Кузора І. Сучасне військово-патріотичне виховання учнів ЗОШ шляхом засвоєння ними елементів хортингу / Іван Кузора, Денис Буданов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 44–53.

71. Кукушкін К. М. Виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу / К. М. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 17–25.

72. Кукушкін К. М. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К. М. Кукушкін // Теорія і методика

хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 75–81.

73. Литвин М. Використання засобів народної фізичної культури (хортингу) для вдосконалення фізичних кондицій студентів / Микола Литвин // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 192–197.

74. Литвиненко А. Аналіз особливостей техніко-тактичного арсеналу спортсменів різної кваліфікації в хортингу / А. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2015. – Вип. 4. – С. 198–203.

75. Литвиненко А. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу / Андрій Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2016. – Вип. 6. – С. 132–137.

76. Литвиненко А. Результативність застосування технічних дій у змаганнях із хортингу в розділі «Двобій» / Андрій Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2017. – Вип. 7. – С. 132–138.

77. Литвиненко А. М. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу / А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 147–152.

78. Литвиненко А. М. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих єдиноборців у хортингу / А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 205–210.

79. Лях М. Загартування як невід'ємна складова формування здорового способу життя учнів козацьких класів (спортсменів-хортингістів) / М. Лях, С. Хоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 153–158.

80. Меднікова М. Національна виховна система хортингу, як один із базових компонентів ідентифікації нації / Марина Меднікова, Денис Буданов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 60–67.

81. Мельник Н. Духовно та фізично вдосконалюємося на заняттях із хортингу / Наталія Мельник, Олександр Гречаний // Заступник директора школи : – К. : Вид-во «Преса», 2013. – № 12. – С. 32–36.

82. Микитенко М. Виховання та ресоціалізація неповнолітніх правопорушників (на прикладі хортингу) / Марія Микитенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 125–132.

83. Микитенко М. Національно-патріотичне виховання підлітків у діяльності служби пробації (на прикладі хортингу) / Марія Микитенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 15–23.

84. Михальченко Д. Виховний потенціал навчальної програми факультативу (гуртка) «Хортинг-Патріот». 4 роки навчання / Денис Михальченко, Альона Ліцман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 104–114.

85. Мурейко Н. Реалізація здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу в дошкільному навчальному закладі / Наталія Мурейко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 211–217.

86. Муромець В. Формування громадянськості підлітків у процесі занять із хортингу в позашкільних навчальних закладах / Вікторія Муромець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 168–173.

87. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоменко // Фізичне виховання в рідній школі / Випуск 1. – К. : Педагогічна преса, 2014. – С. 5–13.

88. Недощак В. Роль психологічної підготовки спортсменів із хортингу в ВНЗ / Володимир Недощак // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 92–96.

89. Недощак В. Формування морально-вольових якостей в студентів у процесі занять хортингом / Володимир Недощак // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 83–88.

90. Овчаренко О. Українське бойове мистецтво хортинг / Олексій Овчаренко // Експедиція : історична культурологічна газета. – Дніпропетровськ, 2011. – № 1 (103). – С. 15.

91. Оленєв Д. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів-хортингістів різних вищих навчальних закладів / Д. Оленєв, Ю. Парчевський // Теорія і методика хортингу:

зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 126–133.

92. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

93. Оржеховська В. М. Стратегія розвитку національно-патріотичного виховання дітей і молоді в Україні на засадах хортингу / В. М. Оржеховська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 54–61.

94. Оржеховська В. М. Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу / В. М. Оржеховська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 113–117.

95. Остряньська О. Використання методики формування міжособистісної злагоди у процесі соціалізації старших дошкільників у гуртковій роботі з валеологічного хортингу / Олена Остряньська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2015. – Вип. 4. – С. 204–211.

96. Остряньська О. Використання педагогами театралізованої діяльності як засобу соціалізації старших дошкільників (на прикладі гуртка з валеологічного хортингу) / Олена Остряньська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2016. – Вип. 6. – С. 138–147.

97. Остапенко О. І. Критерії, показники та рівні військово-патріотичного виховання молодших підлітків у процесі занять хортингом / О. І. Остапенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 35–46.

98. Остапенко О. І. Сучасний стан військово-патріотичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів (на прикладі хортингу) / О. І. Остапенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 35–41.

99. Охріменко З. Виховний профорієнтаційний потенціал хортингу в формуванні професійної самовимогливості у старшокласника / Заріна Охріменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 174–181.

100. Охріменко З. Хортинг як система професійного виховання та самовиховання учнів / Заріна Охріменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 110–116.

101. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

102. Присяжнюк С. І. Використання елементів оздоровчо-спортивного хортингу для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 134–144.

103. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій з елементами хортингу у процесі фізичного виховання студентів (спеціальна медична група) / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 89–94.

104. Присяжнюк С. І. Виховання мотивації фізичного вдосконалення студентства засобами оздоровчого хортингу / С. Присяжнюк, В. Краснов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 133–138.

105. Присяжнюк С. І. Самоконтроль під час навчально-тренувального процесу у групах спортивного удосконалення з хортингу / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 48–55.

106. Присяжнюк С. І. Форми та методи використання оздоровчих фізичних вправ у режимі навчального дня студентів-хортингістів / С. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 84–89.

107. Програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються хортингом / Є. О. Клименко // Магістерська робота зі спеціальності 8.010203 – Спорт : ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка». – Луганськ, 2013. – 85 с.

108. Проценко І. Професійно-творчі діалогові вміння студентів-хортингістів у процесі пізнавальної діяльності / Ірина Проценко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 98–103.

109. Проць Р. Хортинг як чинник військово-патріотичного виховання учнівської молоді в процесі допризовної підготовки / Роман

Проць // Молодь і ринок : наук. пед. журнал ДДПУ ім. І. Франка, 2014. – № 5 (112). – С. 88–92.

110. Пустолякова Л. Використання загальнорозвиваючих вправ із елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих медичних навчальних закладах / Л. Пустолякова, В. Марков // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 112–117.

111. Пустолякова Л. М. Використання методу лікувальної фізичної культури з елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах із студентами з порушеннями постами та сколіозу / Л. М. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 146–152.

112. Пустолякова Л. Виховання особистих якостей у студентів на заняттях фізичного виховання з використанням вправ із хортингу / Лариса Пустолякова // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 69–73.

113. Пустолякова Л. М. Вплив спортивних заходів із елементами хортингу на виховання патріотизму у студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця / Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 165–171.

114. Пустолякова Л. М. Впровадження модуля «Хортинг» у програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих медичних навчальних закладів / Л. М. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 56–65.

115. Пустолякова Л. М. Застосування елементів для формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальних медичних груп / Л. Пустолякова, М. Болгар, С. Павліченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 95–101.

116. Пустолякова Л. М. Оволодіння основами дозування фізичних вправ та елементів хортингу на занятті з фізичного виховання зі студентами медичних вузів / Л. М. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 136–141.

117. Пустолякова Л. Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю / Л. Пустолякова // Теорія

і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 104–109.

118. Пустолякова Л. Складання індивідуальних програм для медичних коледжів із використанням елементів хортингу / Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 90–95.

119. П'ятиков С. В. Значення хортингу як національної спортивно-оздоровчої системи у вихованні дисциплінованості в дітей 5–7 років / С. В. П'ятиков // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 182–190.

120. Радзієвський В. Комплексна програма розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів, як складова навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (з елементами оздоровчого хортингу) / Віктор Радзієвський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 66–75.

121. Ребрина А. Науково-теоретичне обґрунтування ефективності виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами бойових мистецтв (на прикладі хортингу) / Анатолій Ребрина // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 166–171.

122. Ребрина А. Розвиток бойових мистецтв як передумова становлення поліцейського хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України / Анатолій Ребрина // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 97–101.

123. Ребрина Андрій. Становлення і розвиток шкільного хортингу як засобу формування фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури / Андрій Ребрина, Єгор Алексєєнко, Анатолій Ребрина // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України – К., 2015. – Вип. 86. – Ч. 2. – С. 234–238.

124. Рогоза І. Форми та методи психологічної підготовки в екстремальних умовах у процесі занять поліцейським хортингом / Ірина Рогоза // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 86–88.

125. Саєнко В. Г. Філософські засади виховної системи українського хортингу / В. Г. Саєнко, Є. О. Клименко // Економічний універсум : метафізика пізнання, Луганськ : СПД Резніков В. С., 2013. – С. 35–39.

126. Свердлик Н. Методичний супровід організації здоров'я-збережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах у системі «Хортинг» / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 191–197.

127. Свердлик Н. Науково-педагогічний супровід для методистів районних відділів освіти із впровадженням здоров'язбережувальної технології (у системі «Хортинг») / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 218–222.

128. Свердлик Н. Формування у батьків компетенції ціннісного ставлення дитини до здорового способу життя (у системі «Хортинг») / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 172–182.

129. Семененко І. Врахування психологічних та фізіологічних вікових властивостей у процесі комплексного виховання спортсменів-хортингістів / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 70–75.

130. Семененко І. Особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-хортингіста / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 186–191.

131. Семененко І. Психолого-педагогічний супровід спортсмена під час тренувань та змагань із хортингу / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 118–126.

132. Сиротинська О. Формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів / Олена Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 145–150.

133. Сичов С. Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 139–144.

134. Сичов С. Застосування атлетичних вправ для підвищення спортивної працездатності хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 148–153.

135. Сичов С. Застосування силових вправ у процесі тренувальних занять студентів єдиноборствами (хортингом) / С. Сичов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 179–183.

136. Сичов С. Педагогічні технології залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) / С. Сичов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 151–156.

137. Сичов С. Підвищення працездатності студентської молоді шляхом застосування силових тренувань (на прикладі хортингу) / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 117–121.

138. Сичов С. Удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 167–172.

139. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В.

140. Тимчик М. В. Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 27–35.

141. Тимчик М. Філософсько-педагогічний аналіз патріотичного виховання учнів як духовно-теоретична основа хортингу / М. Тимчик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 76–83.

142. Трібель О. Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами хортингу / Олена Трібель // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 198–204.

143. Тупєєв Ю. В. Хортинг та методика викладання : навчально-методичний посібник / Ю. В. Тупєєв, М. Г. Семерджян. – Миколаїв : МНУ, 2016. – 266 с.

144. Ханзерук А. Корекційно-виховний ресурс хортингу у роботі з дошкільниками з порушеннями психофізичного розвитку / Лілія Ханзерук, Ірина Волошин // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 157–162.

145. Хатько А. В. Біомеханіка ударів у хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 142–149.

146. Хатько А. Використання інтервованого хмарного сервісу Google Fit для контролю тренувань із хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 145–152.

147. Хатько А. Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців із хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 217–227.

148. Хатько А. В. Соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу – національного виду спорту України / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 183–191.

149. Хатько А. В. Стратегічні напрями діяльності Української федерації хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 82–87.

150. Шаповалов Б. Б. Оволодіння технікою самозахисту як складова формування готовності учнів юридичних ліцеїв МВС України до дій в екстремальних ситуаціях (на прикладі хортингу) / Б. Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 36–43.

151. Шаповалов Б. Б. Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу) / Б. Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 63–69.

152. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту / Борис Шаповалов // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 89–91.

153. Шевченко Ю. Популяризація здорового способу життя з елементами хортингу у дошкільному навчальному закладі / Ю. Шевченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 192–199.

154. Шевчук. А. О. Виховання відповідальності у спорті (на прикладі хортингу). Постановка проблеми / А. О. Шевчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 105–112.

155. Шевчук. А. О. Значення емпатії в тренерській діяльності (на прикладі хортингу) / А. О. Шевчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 140–145.

156. Шило О. Військовий хортингу у системі національно-патріотичного виховання української молоді / Олексій Шило // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 54–59.

157. Юрченко О. Вплив хортингу на організацію навчання та виховання культури здоров'я молодших школярів / Оксана Юрченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 205–211.

158. Яременко В. До питання технічної підготовки хортингістів у стійці на етапі попередньої базової підготовки / В. Яременко, М. Колос, І. Малинський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 181–186.

159. Яременко В. Оптимізація змагальної діяльності хортингістів / В. Яременко, М. Колос, В. Шандригось, А. Каленський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського Національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк. : Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 23. – С. 144–148.

160. Dihtyarenko Zoya. Booking of the mobile games of the first half of the 20th century investigated and included in the training process by hortingists / Zoya Dihtyarenko // Educational Researcher, Issue 9 (2), (December). Volume 46. American Educational. Research Association, 2017. – Pages 893–901 (520–1096). The edition materials are posted in Scopus and Web of Science.

161. Dihtyarenko Z. Evaluation of the psychomotory of hortingists for forming their active life positions / Zoya Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

162. Petrochko Zh. Horting as a system of patriotic education and forming value-moral personal qualities / Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 14–21.

163. Petrochko Zh. Patriotic education of modern youth based on kozak pedagogics (Horting) / Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 42–50.

164. Pustolyakova L. Drafting of individual programs for medical colleges using the elements of horting / Larysa Pustolyakova // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 90–95.

Додаткові:

1. Біомеханіка спорту / [за ред. А. М. Лапутіна]. – К.: Олімп, л-ра, 2001. – 320 с.

2. Бутовський О. Д. Вибрані твори / О. Д. Бутовський; упоряд. В. В. Драга, М. В. Зубалій. – [2-ге вид. переробл. і допов.]. – К.: ВАТ «Поліграфкнига», 2007. – 288 с.

3. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 1997. – 332 с.

4. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп, л-ра, 2006. – 192 с.

5. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.

6. Москаленко Н. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / Н. В. Москаленко, Ю. Ю. Борисова, Т. В. Сидорчук, О. Ю. Лядська. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 128 с.

7. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.

Інформаційні ресурси Інтернет фізкультурно-спортивного спрямування

<http://horting.org.ua/> – офіційний сайт Української федерації хортингу

<http://horting.world/> – офіційний сайт Всесвітньої федерації хортингу

<https://bohdan-books.com/catalog/book/103529/>

<https://studfiles.net/preview/5650463/page:2/>

https://researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA

<http://ua.textreferat.com/referat-646-1.html>

Спеціалізовані Інтернет-сайти дитячої літератури

<http://childbooks.blox.ua/html> – веб-сайт «Книги для дітей»
<http://abetka.ukrlife.org/> – веб-сайт для дітей «Весела абетка»
<http://www.abetka-logopedka.org/> – веб-сайт «Світ дитини»
<http://www.kazka.in.ua/> – веб-сайт «Українська казка»
http://www.ae-lib.org.ua/_lit_child.htm – веб-сайт «Дитяча література»
<http://www.levko.info/> – дитячий сайт «Левко»
<http://www.mysl.lviv.ua/> – веб-сайт «Країна міркувань»
<http://slovogray.narod.ru/> – літературний сайт Ігоря Січовика
<http://dytjachi-virshi.org.ua> – авторський сайт «Віршики пана Назара»

Освітньо-інформаційні ресурси

<http://teacher.at.ua/> – веб-сайт «Вчитель вчителю, учням та батькам»
www.balachka.com – веб-сайт «Пиши українською»
<http://bibliyna-istoriya.org.ua/> – веб-сайт «Біблійна історія»
<http://cikave.org.ua/pro-sajt/> – веб-сайт «Цікаво про цікаве»
<http://www.ukr-tur.narod.ru/> – веб-сайт «Світ географії та туризму»
www.akBooks.com.ua – веб-сайт «Академічна книгарня@онлайн»
Lcorp.ulif.org|ua – український лінгвістичний портал «Словники України»
<http://www.idea-ukraine.org/> – проект «Відкритий світ інформаційних технологій»

Інтернет-сайти бібліотек та електронних бібліотек

<http://www.4uth.gov.ua/> – веб-сайт Державної бібліотеки України для юнацтва (Київ)
<http://www.chl.kiev.ua/> – веб-сайт Національної бібліотеки України для дітей
<http://www.nbuv.gov.ua/> – веб-сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського (Київ)
<http://www.bukvoid.com.ua/> – веб-сайт «Буквоїд»
<http://www.nplu.org/> – веб-сайт Національної парламентської бібліотеки України (Київ)
<http://www.ukrbook.net/> – веб-сайт Книжкової палати України імені Івана Федорова (Київ)
<http://library.zntu.edu.ua/res-libr-el.html> – веб-сайт «Бібліотеки в мережі Internet»
<http://lyapota.boom.ru/lib.htm> – колекція посилань на кращі електронні бібліотеки

<http://book.uraic.ru/ssylki/biblioteki> – Інформаційно-довідковий портал «Library.ru»

<http://www.loc.gov/> – веб-сайт Бібліотеки Конгресу США

www.bnf.fr/ – Bibliothèque Nationale или BNF) – веб-сайт Національної бібліотеки Франції

www.bl.uk/ – веб-сайт Британської бібліотеки

Інтернет-сайти музеїв та картинних галерей України

<http://prostir.museum/> – портал «Музеї України»

<http://www.prostir.museum/sites/ua> – веб-сайт «Музейний простір України»

<http://namu.kiev.ua/> – веб-сайт Національного художнього музею України

<http://www.warmuseum.kiev.ua/> – веб-сайт Національного музею історії Великої Вітчизняної війни 1941–1945 років

<http://hutsul.museum/> – веб-сайт Національного музею народного мистецтва Гуцульщини та Покуття

<http://museum.odessa.net/fineartsmuseum/> – веб-сайт Одеського художнього музею

<http://www.archaeology.odessa.ua/> – веб-сайт Одеського державного археологічного музею

<http://www.oweamuseum.odessa.ua/> – веб-сайт Одеського музею західного і східного мистецтва

<http://muzey.vn.ua/> – веб-сайт Вінницького обласного краєзнавчого музею

<http://www.museum.lviv.ua/> – веб-сайт Львівського музею історії релігії

<http://lvivgallery.org/> – веб-сайт Львівської національної галереї мистецтв

<http://honchar.org.ua/> – веб-сайт Музею І. М. Гончара

<http://www.chersonesos.org/> – веб-сайт Національного заповідника «Херсонес Таврійський»

<http://www.tmf-museum.kiev.ua/> – веб-сайт Державного музею театрального, музичного і кіномистецтва України

ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА
заступник директора Навчально-наукового інституту
спеціальної фізичної і бойової підготовки
та реабілітації, професор кафедри хортингу
Національного університету державної фіскальної служби
України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти
і соціальної політики, майстер спорту України
міжнародного класу, Заслужений тренер України
Єрмоменко Едуард Анатолійович

Єрмоменко Е. А. після закінчення 8 класів загальноосвітньої школи № 24 у м. Кам'янському (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області у 1983 році вступив до навчання у середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Був обраний фізоргом курсу, став чемпіоном України, чемпіоном ЦР ФІС, чемпіоном і призером ЦР «Трудові резерви», першості ВЦРПС та ЦК профспілок СРСР з боротьби дзюдо серед юнаків, призером першості СРСР з боротьби самбо серед юнаків та юніорів, виконав нормативи та отримав посвідчення (залікова книжка спортсмена) кандидата у майстри спорту СРСР з дзюдо та самбо. У травні 1986 року на випускному підсумковому СПТУ № 26 заліку з фізичної культури встановив студентський рекорд училища з підтягування на перекладині – 35 разів, який записано у таблицю рекордів училища, дійсний до даного часу. Закінчив училище у 1986 році, здобувши спеціальність столяра (виробництво меблів) четвертого розряду.

Після закінчення училища призваний на службу до лав Збройних сил СРСР 20 жовтня 1986 року, був відібраний у I навчальну розвідувальну роту імені Героя Радянського Союзу Олександра Карявіна 345-го Ферганського окремого повітряно-десантного полку, Узбекистан.

7 квітня 1987 р. – відряджений на бойові дії у Демократичну Республіку Афганістан розвідником 80 окремої розвідувальної роти 103 гвардійської повітряно-десантної дивізії, обраний фізоргом роти.

1987 р., січень – нагороджений медаллю «За Відвагу».

2 серпня 1988 р. – на чемпіонаті дивізії з рукопашного бою, присвяченому до дня повітряно-десантних військ зайняв 1 місце, став чемпіоном 103 повітряно-десантної дивізії з рукопашного бою.

1988 р., вересень – зайняв 1 місце на спортивному святі 103 повітряно-десантної дивізії за 80 окрему розвідроту до Дня фізичної культури з виконання військово-спортивного комплексу «підйом переворотом на перекладині та віджимання на брусах» з результатом: підйом переворотом – 150 разів, віджимання на брусах – 100 разів.

1988 р., жовтень – нагороджений Орденом «Червона Зірка».

1989 р. – закінчив службу у Республіці Афганістан разом із виводом Радянських військ з ДРА у званні старшого сержанта та згідно військового квитка Міністерства оборони СРСР отримав військову спеціальність «Командир отделения разведчиков войсковой разведки ВДВ».

Розпочав трудову діяльність після закінчення служби в Демократичній Республіці Афганістан (1986–1989 рр.) з 1 лютого 1989 року в середньому професійно-технічному училищі № 26 м. Кам'янське (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області на посаді тренера-викладача. За час роботи в училищі допомагав студентам ставати неодноразовими переможцями та призерами міських студентських змагань та спартакіад працівників профтехосвіти.

1989 р., квітень – на Чемпіонаті СРСР з рукопашного бою у м. Москва зайняв 2 місце (керівники: Н. Н. Немчинов, Т. Касьянов, м. Москва).

Освіта вища.

1995 рік – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури. Тренер».

2009 рік – Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит.

2010 рік – Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. Юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист.

2015 рік – Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання.

25 жовтня 2015 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.454.01 в Інституті проблем виховання Національної академії педагогічних наук України захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання на тему «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».

1991 р., вересень – зайняв 1 місце у Відкритому міжнародному турнірі з кіокушин карате у м. Берліні (Німеччина).

1991 р., листопад – зайняв 1 місце у Першому чемпіонаті України з карате у м. Донецьку.

1994 р. – зайняв 1 місце у Відкритому чемпіонаті Німеччини з кіокушин карате, м. Берлін (Потсдам).

З 1999 по 2003 р. – завідувач відділення єдиноборств Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання.

З 23.01.2001 до 20.03.2009 року працював тренером-викладачем дитячо-юнацької спортивної секції м. Дніпропетровська.

2002 р. – став абсолютним чемпіоном Європи та в іншому розділі змагань призером чемпіонату Європи з кіокушин карате у м. Вроцлав, Польща, присвоєно почесне спортивне звання «Майстер спорту України з кіокушин карате».

У період з 2002 по 2009 рік як провідний успішний спортсмен був капітаном національної збірної команди України з кіокушинкан карате та гідно захищав спортивну честь України на міжнародній спортивній арені.

29 жовтня 2003 р. – Японія, м. Сайтама, Супер-Арена «Сайтама», зайняв I місце на чемпіонаті світу з кіокушин карате, призначений офіційним представником Міжнародної Федерації Кіокушин-кан карате в Україні.

2003 р. – обраний на посаду президента Федерації кіокушинкан карате України.

25 листопада 2003 року, Токіо, Японія – на Асамблеї Міжнародної організації кіокушин-кан карате обраний Членом міжнародного комітету International Kyokushin-kan Organization від Європи і призначений директором Європейської федерації кіокушин-кан карате.

10 вересня 2005 р. – став чемпіоном світу з кіокушинкан карате, м. Москва, Лужники, Олімпійська спортивна арена, присвоєно спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате».

2004 р. – обраний заступником голови Київської обласної спілки ветеранів Афганістану.

25 березня 2006 р. – зайняв 1 місце на Чемпіонаті світу з кіокушинкан карате за ваговими категоріями, Японія, м. Токіо, і став триразовим чемпіоном світу – в друге підтвердив спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» з карате.

2006 р., 18 квітня, м. Дніпродзержинськ – зайняв 1 місце і став Абсолютним чемпіоном України з кіокушинкан карате без урахування ваги.

24 березня 2007 р., м. Сентеш, Угорщина – в якості тренера представляв команду на Кубку Європи з кіокушинкан карате, команда привезла в Україну КУБОК ЄВРОПИ – 2007 р. з карате.

25 травня 2006 р. – наказом № 1678 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно почесне державне звання «Заслужений тренер України» з карате кіокушин-кан.

20 червня 2008 р., м. Стамбул, Туреччина – у складі збірної України з марафонського плавання взяв участь у міжнародному змаганні «Переплиття протоки Босфор» (1200 учасників із 140 країн світу), та за заліковий час здолав марафонську дистанцію з плавання (тренер збірної України з марафонського плавання: І. В. Кравченко).

2008 р., серпень – заснував українське бойове мистецтво хортинг, розробив правила змагань та міжнародну програму підготовки спортсменів.

25 березня 2009 р. – заснував і очолив Всеукраїнську громадську організацію «Українська федерація хортингу», якій наказом Міністерством молоді та спорту України № 3724 від 12.10.2015 року надано статус національної спортивної федерації.

6 серпня 2009 р. – заснував Міжнародну громадську організацію «Міжнародна федерація хортингу».

2010 р. – розробив і видав навчальну програму з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що затверджена Міністерством молоді та спорту України і впроваджена в навчально-тренувальний процес системи ДЮСШ України.

В період з 2010 по 2017 рік регулярно бере участь у міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях та наукових семінарах викладачів фізичного виховання, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та проводить відкриті уроки на загальноукраїнських семінарах викладачів фізичної культури.

2012 р. – розробив і впровадив у навчальний процес шкіл України навчальну програму гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України (лист № 1–4/18–Г–462 від 25.06.2011 р.), за якою займаються понад 10000 школярів.

30 квітня 2014 р. – заснував друкований засіб масової інформації – Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» (Свідоцтво про державну реєстрацію № 20691-10491Р від 30.04.2014 р.), який входить до Переліку наукових фахових видань України, наказ МОН України № 1021 від 07.10.2015 року. Збірник має реєстрацію ISSN, ISBN, ISMN.

2015 р. – став членом кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, і до даного часу працює в її складі.

2012–2016 рр. – упровадив у процес занять фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах заняття з хортингу у процесі позакласної роботи; змагань з українського виду спорту «хортинг», дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», фізкультурно-оздоровчого свята до Дня фізичної культури та спорту, фізкультурних хвилин з елементами хортингу, свят зі спортивно-масової роботи, «Веселі старты», рухливі ігри з елементами хортингу; змагань на призи українських спортсменів; походів місцями спортивної слави земляків; тематичних бесід «Бути наполегливим»,

«Я та моя спортивна команда», «Я хортингіст» тощо); методичних рекомендацій щодо виховання школярів у процесі занять хортингом.

З 2014 року до даного часу згідно наказів Міністерства молоді та спорту України призначається і виконує обов'язки головного судді національних чемпіонатів та Кубків України, призначається керівником делегації і представляє національну збірну команду України з хортингу для участі в чемпіонатах та Кубках Європи і світу, інших конгресах та фестивалів з єдиноборств міжнародного рівня.

11 січня 2015 р. – став переможцем конкурсу наукових розробок України та отримав золоту медаль Національної академії педагогічних наук України за методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України».

Визнаний кращим тренером 2016 року з неолімпійських видів спорту в м. Києві за підсумками навчально-тренувального року, отримав Диплом-відзнаку Управління молоді та спорту Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації «Кращий тренер 2016 року з неолімпійських видів спорту».

З 2015 року і до даного часу працює членом фахової комісії Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України з предмету «Фізична культура» для учнів 5–9, 10–11 класів.

16.06.2016 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив Навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи), яка рецензована Департаментом освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації (№ 12/54 від 26.06.2016 р.), й отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист Міністерства освіти і науки України № 1/11–7996 від 16.06.2016 р.).

2016 рік – розробив і впровадив у навчальний процес Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України освітньо-професійну програму галузі знань 01 Освіта, з підготовки фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, кваліфікації «Бакалавр з фізичної культури і спорту», за трьома спеціалізаціями: «Хортинг», «Спортивно-масова робота», «Спортивно-оздоровчий туризм». Рівень програми: перший (бакалаврський) – 6 рівень НРК України.

17.01.2017 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив Навчальну програму гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 2.1/12–Г–7 від 17.01.2017 р.).

З 01.09.2017 до даного часу працює в Університету ДФС України на посаді заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, і за сумісництвом є професором кафедри хортингу даного інституту.

Виконуючи обов'язки президента національної спортивної федерації ВГО «Українська федерація хортингу» плідно співпрацює з Міністерством молоді та спорту України, за що неодноразово був відмічений почесними грамотами і дипломами міністерства.

Під час даної роботи допоміг національній збірній команді України досягти таких командних успіхів:

золота медаль чоловічої збірної команди України з хортингу у командному заліку на чемпіонаті світу 2014 року в м. Кендзежин-Козле (Польща);

золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті Європи 2015 року серед чоловіків та жінок у м. Бардіїв (Словаччина);

чотири золотих та три срібні медалі чоловічої збірної команди України з хортингу на чемпіонаті світу 2016 року в м. Трускавець (Україна), а також інші досягнення;

золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті світу 2018 року серед чоловіків та жінок в м. Даугавпілс (Латвія).

Єрмоменко Е. А. як тренер особисто підготував МСУМК, члена збірної команди України Альону Каргіну – чемпіонку Світу 2016 р.; МСУМК Віктора Чепурова – чемпіона Європи 2016 р. та призера чемпіонату світу 2016 р.; МСУМК Станіслава Федорова – чемпіона Європи 2016 р.; МСУМК Романа Кузнецова – призера чемпіонату Світу 2016 р.; МСУ Олександра Гречаного – чемпіона Світу 2016 р., за що у 2017 році нагороджений почесної грамотою Київської обласної державної адміністрації та почесною грамотою відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області.

Згідно регламентів проведення національних спортивних заходів, що затверджуються Міністерством молоді та спорту України, активно бере участь у проведенні заходів, щорічно виступає головним суддею офіційних чемпіонатів України серед різних вікових груп, Кубків України, всеукраїнських змагань, регулярно подає звіт головного судді до міністерства.

8 вересня 2017 року нагороджений Почесною грамотою Київської обласної державної адміністрації «За вагомий особистий внесок у розвиток фізичної культури і спорту Київської області, активну громадянську позицію, високий професіоналізм та сумлінну працю».

10 листопада 2017 року на Асамблеї відділення Національного Олімпійського Комітету України в Київській області Єрмоменка Е. А.

обрали головою Київського обласного відділення Олімпійської академії України, а також членом НОК України і членом виконкому відділення НОК України в Київській області.

11 листопада 2017 року нагороджений Почесною грамотою Міністерства освіти і науки України (№ 1904, 2017) «За вагомий особистий внесок у справу розвитку фізичного виховання і спорту серед учнівської та студентської молоді, пропаганду здорового способу життя, сприяння розвитку хортингу і досягнути при цьому успіхи».

27 червня 2018 року, м. Ірпінь – заснував кафедру хортингу на базі ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України (протокол № 7 засідання Вченої ради Університету від 27 червня 2018 р., наказ ректора Університету щодо затвердження і внесення змін до структури ННІСФБПР та впровадження кафедри хортингу № 1555 від 02.11.2018 р.)

16 грудня 2018 року м. Черкаси – встановив національний рекорд України, який занесено в Книгу рекордів України, видано Сертифікат національного реєстру рекордів України записом: «Логотип із найбільшої кількості людей, створений за принципом доміно. Кількість – 153 учасника. Організатор – Українська Федерація Хортингу. Президент – Едуард Єрьоменко».

2018 р. – Єрьоменку Е. А. присвоєно статус-звання «Вибір України 2018 року» як президенту ГС «Всесвітня федерація хортингу», вручено медаль та Національний сертифікат Всеукраїнської асоціації міжнародного рейтингування бізнесу «Вибір України», який підтверджує, що за офіційними даними державних органів статистики України організація у результаті дослідження методом ICCA-50 (Congress and Convention Association at 50), серед підприємств, які працюють в Україні згідно з показниками фінансово-господарської діяльності, підприємство було нагороджено «Вибір України 2018 року».

Як спортсмен високого класу у минулому, триразовий чемпіон світу, абсолютний чемпіон Європи, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, Е. А. Єрьоменко подає особистий приклад студентам-спортсменам, які навчаються на кафедрі фізичного виховання і спорту та кафедрі хортингу ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України.

Під час виконання посадових обов'язків заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, професора кафедри хортингу Університету державної фіскальної служби України для Е. А. Єрьоменка характерні цілеспрямованість і наполегливість у роботі та контроль за вчасним виконанням поставлених йому завдань. Він ініціативний, принциповий та ввічливий. У спілкуванні з колегами виявляє компроміс, зі студентами, викладачами та тренерами – вимогливий, готовий надати їм всебічну допомогу у вирішенні проблем.

Довідка про наукову діяльність Єрмоєнка Едуарда Анатолійовича

Найменування посади: професор кафедри хортингу, заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу.

Найменування закладу, який закінчив як викладач (рік закінчення, спеціальність, кваліфікація згідно з документом про вищу освіту):

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (ДДІФКіС), 1995 р., за спеціальністю «Фізична культура», кваліфікація «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом КН № 013346 від 24.05.1995 р.;

Міжгалузевий інститут управління (МІУ), м. Київ, факультет «Економічний», 2009 р., за спеціальністю «Облік і аудит», кваліфікація «Спеціаліст з обліку і аудиту». Диплом 12 ДСК № 154236 від 21.04.2009 р.;

Київський національний університет імені Тараса Шевченка (КНУ), 2010 р., за спеціальністю «Правознавство», кваліфікація «Юрист». Диплом КВ 37995918 від 14.05.2010 р.;

Аспірантура Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, 2014 р. за спеціальністю «Теорія і методика виховання».

Науковий ступінь, шифр і найменування наукової спеціальності, тема дисертації, вчене звання, за якою кафедрою (спеціальністю) присвоєно:

Кандидат педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання, тема «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом». Диплом к. п. н. ДК № 036795 від 01.07.2016 р.

**Інформація про наукову діяльність
(основні публікації за напрямом, науково-дослідна робота, участь у конференціях і семінарах, робота з аспірантами та докторантами, керівництво науковою роботою студентів)**

Наукові праці, публікації у фахових та інших виданнях

1. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

2. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови /

Е. А. Єрмоєнко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

3. Ерёмёненко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерёмёненко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

4. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

5. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

6. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

7. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

8. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

9. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

10. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 1. – С. 10–19.

11. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

12. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

13. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

14. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

15. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

16. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

17. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

18. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

19. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

20. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

Матеріали науково-практичних конференцій

1. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківцев]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 берез. 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К, 2014. – С. 87–91.

3. Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

4. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр.

наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

5. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

6. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип. 1. – С. 125–127.

Інші публікації

1. Ерёмёненко Э. А. Хортинг. Философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмёненко // Журнал «Боевые искусства ключи к совершенству». – Харьков: Технологический центр, 2012. – № 6. – С. 4, 5.

2. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у дітей 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 586–596.

3. Єрмоєнко Е. А. Структура позитивного ставлення старших підлітків до патріотичного виховання / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2008. – Вип. 6. – С. 265–270.

Навчальні посібники та програми з грифом Міністерства освіти і науки України

1. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ПТЗО МОН України № 1–4/18–Г–462 від 25.06.2011 р.).

2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5–9 класи, «Хортинг». (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України №1/11-8604 від 15.09.2011 р.).

3. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10–11 класи, «Хортинг». (Гриф

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України №1/11-8601 від 15.09.2011 р.).

4. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України № 1/11-19310 від 14.12.2012 р.)

5. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України № 14.1/12-Г-184 від 24.05.2013 р.).

6. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи). (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України № 1/11-7996 від 16.06.2016 р.).

7. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІМЗО МОН України № 2.1/12-Г-7 від 17.01.2017 р.).

8. Єрмоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ДНУ «ІМЗО» МОН України № 2.1/12-Г-10 від 19.01.2017 р.).

Науково-дослідна робота

1. «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом», виконавець (2011–2015 рр.).

2. «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів», ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, заступник керівника, термін виконання (2017–2020 рр.).

3. «Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять хортингом» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, виконавець (2016 р. – по т. ч.).

Біографічна довідка ЄРЬОМЕНКО ЕДУАРД АНАТОЛІЙОВИЧ

Працює	Заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, професор кафедри хортингу Університету державної фіскальної служби України
Громадянство	Громадянин України, 1991 р.
Дата народження	17.01.1968 р.
Місце народження	м. Кам'янське (м. Дніпродзержинськ), Дніпропетровська область
Освіта	Дніпродзержинська середня школа № 24, 8 класів, 1983 р. Середня спеціальна освіта. Середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Кваліфікація: столяр (виробництво меблів) четвертого розряду. Диплом № 317250, виданий 14 липня 1986 р. Реєстраційний № 1011. Вища спеціальна спортивна. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом: КН № 013346, виданий 24 травня 1995 р. Реєстраційний № 4101. Вища економічна. Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит. Диплом: 12 ДСК № 154236, виданий 21 квітня 2009 р. Реєстраційний № 1844. Вища юридична. Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист. Диплом: КВ № 37995918, виданий 14 травня 2010 р. Реєстраційний № 4570-ПР. Аспірантура НАПН України. Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання. 2015 р.
Науковий ступінь, вчене звання	Кандидат педагогічних наук (доктор філософії). Диплом кандидата наук № 036795, виданий 1 липня 2016 р. Тема дисертаційного дослідження: «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».

**Володіння
мовами**

**Сертифікат підтвердження знання англійської мови
рівня B2**, № 2018-00911/1801, 09.11.2018, Results:
A, Madison International Institute and Business School
(Delaware, United States), Сполучені Штати Америки.

**Сертифікат підтвердження знання польської мови
рівня B2**. Сертифікат Вищої школи лінгвістики, м. Чен-
стохова, Республіка Польща про знання польської мови
на рівні B2. Certyfikat znajomości języka obcego. Komisja
Egzaminacyjna Wyższej Szkoły Lingwistycznej poświadcza,
że Pan Yeromenko Eduard ur. Dn. 1968-01-17 r. uzyskał
pozytywny wynik z testu znajomości języka polskiego na
poziomie B2. Certyfikat: Seria KJ-P Nr. 19/07/28. Data
wydania: dn. 13-06-2019, Wyższa Szkoła Lingwistyczna,
Częstochowa, Polska

**Які має
державні на-
городи, дата
нагородження**

Орден «Красная Звезда» (орденська книжка: М № 052162,
Указ Президиума СССР от 4.04.1989, орден № 3798763)
Медаль «За отвагу», (К № 823164, Указ Президиума Вер-
ховного Совета СССР от 26 июля 1988 г., 4 августа 1988 г.)
Знак ЦК ВАКСМ «Воинская доблесть» (2 августа 1988 г.
ко Дню воздушно-десантных войск СССР)

Медаль Жукова (Указ Президента України від 18 берез-
ня 1998 р.)

Медаль «Захиснику Вітчизни» (МНН№393205, Указ
Президента України від 14 жовтня 1999 р.)

Медаль «60 лет Победы в Великой Отечественной во-
йне 1941–1945 гг.» (ПУ № 1897092, Указ Президента
України від 21 лютого 2005 р.)

Почесний знак «За відмінну службу в аеромобільних
військах сухопутних військ Збройних Сил України»
(наказ від 14.02.2012 р. № 036)

Почесна грамота Київської обласної державної
адміністрації, Управління фізичної культури і спорту
(наказ № 68 від 01.09.2017 р.)

Почесна грамота Комітету з фізичного виховання та
спорту Міністерства освіти і науки України (№ 1904,
2017 р., Київ)

Відзнака Міністерства внутрішніх справ України «За за-
слуги» № 3297 (наказ № 92 від 12.11.2018 р.)

**Загальний
стаж роботи**

35 років

Стягнення

Не накладались

Трудова діяльність згідно трудової книжки

01.09.1983 до 21.07.1986 Дніпродзержинський професійний ліцей

20.10.1986 до 04.01.1989	Служба у лавах Збройних сил в в/ч 48121 (Демократична Республіка Афганістан). Має право на пільги, встановлені законодавством України.
01.02.1989	Прийнято тренером-викладачем Дніпродзержинського професійного училища № 26
11.09.1989 до 31.10.1990	Переведено майстром виробничого навчання (Дніпродзержинське професійне училище № 26).
04.10.1990 до 17.01.2001	Тренер-викладач Дніпропетровського обласного відділення Федерації Кіокушин Карате України
23.01.2001 до 20.03.2009	Тренер-викладач дитячо-юнацької спортивної секції Федерації Кіокушин-кан Шогакукай Карате України
26.03.2009 до 07.01.2012	Українська Федерація Хортингу Тренер-викладач з хортингу та загальної фізичної підготовки Української Федерації Хортингу
9.01.2012 до 26.02.2016	Тренер-викладач з національного виду спорту хортингу
10.03.2016	Університет державної фіскальної служби України Прийнятий на посаду завідувача навчальної лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту
1.09.2017 до даного часу	Переведений на посаду заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації. Прийнятий за сумісництвом на посаду професора кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації

Витяг з трудової книжки: Відомості про заохочення

1. 18.11.2005 Став Чемпіоном світу, зайняв I місце на ЧС з кіокушин-кан карате, 10–11 жовтня 2005 р. у м. Москва, Росія. Наказом Міністерства України у справах молоді та спорту присвоєно почесне державне спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате (кіокушинкай)». Посвідчення № 133, видано 18.11.2005 р. Наказ Мін. Укр. у справах мол. і с. № 2799 від 18.11.2005 р.
2. 25.05.2006 За підготовку збірної команди України та виховання спортсменів високого класу Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно державне звання «Заслужений тренер України» з карате (кіокушин-кан). Наказ № 1678. Посвідчення № 145 вид. 25.05.06. Наказ Мін. Укр. у спр. сім., мол. сп. № 1678 від 25.05.2006.

**Політична
діяльність**

Голова політичної партії «Громадянський Союз» (ЄДРПОУ – 40395580), обраний на з'їзді партії 02.04.2013 р. – до даного часу.

**Громадська
діяльність**

Голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України
Голова Київського обласного відділення Олімпійської академії України НОК України
Президент громадської спілки «Всесвітня федерація хортингу»
Президент Міжнародної громадської організації «Міжнародна федерація хортингу»
Президент Всеукраїнської громадської організації «Українська федерація хортингу»
Голова громадської організації «Всесвітнє українське земляцтво»
Голова громадської організації «Всеукраїнське козацтво»
Голова громадської організації «Всеукраїнський громадський рух «Єдина країна»
Голова громадської організації «Громадянський союз України»
Президент благодійної організації «Благодійний фонд розвитку дитячого хортингу»
Почесний голова Товариства працівників культури України
Почесний голова Громадської спілки «Всеукраїнська ліга історії та культури хортингу»
Почесний президент Союзу освітян і науковців України
Почесний президент Громадської організації «Міжнародна федерація поліцейського хортингу»
Засновник і почесний президент Союзу бойових мистецтв України

Працює над науковим дослідженням на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, тема дисертаційного дослідження «Теоретико-методичні засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу». Дослідження проводиться на базі лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Е. А. Єрмоєнко заснував традиційну Міжнародну науково-практичну конференцію до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива», яка проводиться щорічно наприкінці березня (День заснування хортингу – 25 березня 2009 р.), за підсумками якої видається збірник наукових праць «Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива».

Напрями роботи конференції:

1. Сучасний стан розвитку хортингу.
2. Олімпійський рух: досвід і перспективи.
3. Прикладні види хортингу, вплив хортингу на військову, професійно-прикладну, спеціальну фізичну та бойову підготовку.
4. Роль хортингу в національно-патріотичному вихованні.

5. Історичне, філософське та психолого-педагогічне підґрунтя хортингу.
6. Медико-біологічні основи хортингу: рекреація, реабілітація та здоров'я людини.

7. Європейські та вітчизняні вектори фізичної культури і спорту.

Е. А. Єрьоменко заснував традиційну Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи», яка проводиться щорічно наприкінці листопада, за підсумками якої видається збірник наукових праць «Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи».

Напрями роботи конференції:

1. Хортинг – національний вид спорту України.
2. Олімпійський, параолімпійський і дефлімпійський рух в Україні та за кордоном.

3. Розвиток професійно-прикладних видів спорту в Україні.

4. Майстерність педагога в професійному розвитку дорослих, студентської та учнівської молоді.

5. Інноваційні методи і технології в системі освіти та національно-патріотичного виховання.

6. Вплив гуманітарних і прикладних наук на інновації в теорії та методиці здоров'я.

7. Медико-біологічні основи фізичного виховання: рекреація, фізична реабілітація та здоров'я людини.

8. Міжнародні та вітчизняні вектори педагогіки, психології, філософії, фізичної культури і спорту.

Підвищення кваліфікації:

1. Completed a course increase qualifications University teacher in the science on security of the European Association for Security. Result: A. Percentage scale: > 80. Descriptive mark: very good achievement. Certificate identification number: 2485306278. Registration № 22/2017. Crakow, Poland, KRS 0000114138. NIP 6751276361. September 11–29, 2017.

2. Університет державної фіскальної служби України. З 01.06.2018 р. по 21.06.2018 р. підвищував кваліфікацію та опрацював курс «Технологія розробки дистанційного курсу. Сучасні освітні технології» 108 годин / 3 кредити ECTS. Випускна робота на тему «Розробка дистанційного курсу з дисципліни: Теорія і методика хортингу» з оцінкою «відмінно». Реєстраційний № 160. Свідчення про підвищення кваліфікації: СС 40233365/160-18.

Наукові стажування за кордоном:

1. Вища школа лінгвістична (Wyższa Szkoła Lingwistyczna – WSL), м. Ченстохова, Польща, 13.03.2019 – 13.06.2019 р. Тема стажування – «Теорія і методика хортингу». Certificate of Completion / Internship, has completed all requirements for the certified international scientific professional development course (March 13, 2019 – June 13, 2019) for the European educational project «The innovative Methods and Technologies of Teaching: The Newest in the European Educational Practice» (Pedagogy). Registration number: KPK 19/06/07. Nadrzeczna 7, 42–200, Częstochowa, Poland. Date of issue: 13.06.2019.

Навчальне видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Монографія

Редактор *В. Е. Єрьоменко*
Коректор *М. О. Єрьоменко*
Комп'ютерна верстка *Ю. С. Стіпона*
Художнє оформлення обкладинки *Ю. В. Ліщук*

Підписано до друку 15.07.2019 р.
Формат 70х100/16
Умов. друк. арк. 49,4

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Bookman Old Style

Зам. № 0316
Наклад 1000 пр.

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044)351-21-91
Свідомство про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
(серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044)351-21-90

Автор монографії

**ЄРЬОМЕНКО
ЕДУАРД
АНАТОЛІЙОВИЧ**



Засновник Хортингу, президент Всесвітньої та Української федерації хортингу, володар Національного сертифікату визнання «Вибір України 2018», заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, професор кафедри хортингу, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики при Міністерстві закордонних справ України, кандидат педагогічних наук, голова Київського обласного відділення Олімпійської академії НОК України, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, володар Національного рекорду України, переможець конкурсу наукових розробок України Національної академії педагогічних наук України 2015 року, засновник фахового збірника наукових праць «Теорія і методика хортингу», голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер державних бойових нагород. Автор понад 150 наукових праць. Наукові інтереси: педагогіка, фізичне виховання, психологія, військові науки, філософія.

Монографія розроблена на кафедрі хортингу Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України. Дата заснування і впровадження кафедри: 2 листопада 2018 року (протокол № 7 засідання Вченої ради Університету від 27.06.2018 р., наказ ректора Університету щодо затвердження і внесення змін до структури ННІСФБП та впровадження кафедри хортингу № 1555 від 02.11.2018 р.).

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський). Галузь знань: 01 «ОСВІТА». Спеціальність: 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ». Кваліфікація: «БАКАЛАВР З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ» Блоки навчальних дисциплін: 1. «ХОРТИНГ» 2. «СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА» 3. «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ». Форми навчання: денна та заочна.

КАФЕДРА ХОРТИНГУ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ:

08201, Київська обл., м. Ірпінь, вул. Садова, 53.

E-mail: nnisport@gmail.com Тел.: 04597-573-96 Сайт: nusta.edu.ua, horting.org.ua



WORLD HORTING FEDERATION