

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 8



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ

ISSN 2410-5317

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Засновано в 2014 р.

Випуск 8



Київ
Видавець Паливода А. В.
2017

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
Т 33

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 12 від 28 грудня 2017 р.)*

**Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,
в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт
на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук
(наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)**

Редакційна колегія:

- Бех І. Д. – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор
(головний редактор)
- Канішевська Л. В. – доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора)
- Артюшенко А. О. – доктор педагогічних наук, професор
- Беленька Г. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Болтвівець С. І. – доктор психологічних наук, професор
- Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, голова науково-методичної колегії
Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту
України з хортингу
- Єрмоменко Е. А. – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України, Майстер
спорту України міжнародного класу, президент Національної федерації
бойового хортингу України, Заслужений працівник ФК і спорту України
- Зубалій М. Д. – кандидат педагогічних наук
- Коновець С. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
- Литвиненко А. М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
- Петрочко Ж. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Приступа Є. Н. – доктор педагогічних наук, професор
- Пустолякова Л. М. – кандидат педагогічних наук
- Тимошенко О. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Тимчик М. В. – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
- Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор
- Хатько А. В. – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
- Чобітько М. Г. – доктор педагогічних наук, професор
- Півоварський Юліуш – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи публічної і
індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка)
- Порада Віктор – професор, доктор юридичних наук,
ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка)
- Шортт Джеймс Джордж – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія)
- Кастлшортський
Юрчак Войтех – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в
Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка)

Рецензенти:

- Волков Л. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Єжова О. О. – доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор
- Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор
- Присяжнюк С. І. – доктор педагогічних наук, професор
- Сичов С. О. – доктор педагогічних наук, професор

Т 33 Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :
Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – 230 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів з бойового хортингу.
Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації
сучасних підходів у теорії і методикі бойового хортингу.

ISBN 978-966-437-427-6

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
© ІПВ НАПН України
© НФБХУ

Savchenko Anatoliy, Yeromenko Eduard <i>Combat horting – educational practice for young people</i>	Savchenko Anatoliy, Yeromenko Eduard <i>Combat horting – educational practice for young people</i>	88
РОЗДІЛ 3		
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ	MEDICAL AND BIOLOGICAL BACKGROUND OF COMBAT HORTING: RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION; ORGANIZATION AND CONTROL OF THE TRAINING CLASSES	96
Єрмоменко Вероніка <i>Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу</i>	Yeromenko Veronika <i>Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting</i>	96
Єрмоменко Едуард <i>Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів</i>	Yeromenko Eduard <i>Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health</i>	112
Зубалій Ніна, Зубалій Микола, Єрмоменко Едуард, Єрмоменко Вероніка <i>Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу</i>	Zubaliy Nina, Zubaliy Mykola, Yeromenko Eduard, Yeromenko Veronika <i>Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting</i>	122
Івашковський Віталій, Єрмоменко Едуард <i>Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу</i>	Ivashkovskiy Vitaliy, Yeromenko Eduard <i>Psychomotor skills and psycho- physiological features of combat horting athletes training</i>	130
РОЗДІЛ 4		
ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ: «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА», «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»	EDUCATIONAL POTENTIAL OF COMBAT HORTING AND EDUCATIONAL METHODS FOR PRE-SCHOOLERS, SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS ON THE SUBJECTS: «HEALTH CARE ESSENCIALS», «PHYSICAL CULTURE», «PHYSICAL EDUCATION» AND «DEFENSE OF UKRAINE»	139
Єрмоменко Едуард, Федорченко Тетяна, Діхтяренко Зоя, Єрмоменко Вероніка <i>Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань</i>	Yeromenko Eduard, Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoya, Yeromenko Veronika <i>Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions</i>	139

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

Єрмоєнко Едуард
Університет ДФС України, м. Ірпінь

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ У ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

***Анотація.** Метою дослідження є визначення медико-біологічних і морфофункціональних особливостей та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу бойового хортингу на організм студентів, що сприяють вихованню фізичної культури, формуванню цінностей здорового життя й підвищенню рівня здоров'я в студентській молоді. Проведено теоретичний аналіз, ґрунтуючись на даних наукових досліджень, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння, відсутність фізичної активності, висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі, алкогольна та наркотична залежність, ризикована сексуальна поведінка (багаточисленні партнери). Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ між бесідами у спортсменів бойового хортингу, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять бойовим хортингом). Описані протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність студентів – спортсменів бойового хортингу після бесід, що сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу бойового хортингу на виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя студентів.*

***Ключові слова:** бойовий хортинг, виховання фізичної культури, медико-біологічні особливості, морфофункціональні особливості, цінності здорового життя, здоров'я, фізичні вправи, позитивний вплив, організм людини, студентська молодь, студенти, фактори ризику, розумова працездатність, поведінкова звичка людини, класифікація впливу фізичних вправ, бесіди, адаптація до навантажень, тренувальний ефект.*

Актуальність дослідження. Здорове життя молоді людини ґрунтується на багатьох факторах її життєдіяльності: сім'я, освіта, робота, відпочинок. У науковій літературі уявлення про виховання фізичної культури студентів, цінності здорового життя пов'язують з раціонально організованою, фізіологічно оптимальною працею, морально-гігієнічним вихованням, виконанням правил і вимог врівноваженого психологічного стану, раціональним харчуванням і особистою гігієною, активним руховим режимом і систематичними заняттями фізичною культурою, ефективним загартуванням, продуманою організацією дозвілля, відмовою від шкідливих звичок тощо [1; 2; 5–8]. Звідси, заходи, спрямовані на виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя молоді, включають, зокрема, формування мотивації до ведення здорового способу життя; викорінення шкідливих звичок; здорового харчування; забезпечення оздоровчої спрямованості всіх форм організації рухової діяльності, однією з яких є заняття національним професійно-прикладним видом спорту бойовим хортингом. Від того, наскільки успішно вже в молодому віці вдається сформувати і закріпити у свідомості цінності здорового життя, що сприяють розкриттю потенціалу особистості, залежить в подальшому доля молоді людини, рівень її здоров'я на довгі роки [3; 4; 17].

Знання будови тіла людини, закономірностей функціонування окремих його тканин, органів і систем, особливостей перебігу фізіологічних та морфофункціональних процесів життєдіяльності необхідні вчителю фізичного виховання, тренеру, спортсмену, усім, хто займається оздоровчою фізкультурою і спортом для того, щоб якнайповніше оптимізувати процес фізичного вдосконалення з врахуванням завдань тренування й індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичними вправами, відвідує заняття з бойового хортингу.

У закладах вищої освіти існують певні дисципліни, які викладаються студентам для виховання у них фізичної культури та основ здоров'я. Наприклад, мета навчальної дисципліни «Морфофункціональні та метаболічні основи бойового хортингу» – ознайомити студентів з

узгодженою роботою всіх систем людського тіла, скоординованими зв'язками усіх клітин та тканин під час фізичного навантаження, з'ясувати складність цього механізму, а також з комплексом методів, спрямованих на оцінку функціонального стану організму, його загальної і спеціальної працездатності.

Завдання навчальної дисципліни:

знати фізіологічні закономірності процесів, які відбуваються в організмі людини, в різних функціональних системах організму під час занять бойовим хортингом;

знати вікові і статеві відмінності організму спортсмена в різні періоди життя;

розуміти фізіологічні особливості організму людини під час занять різними видами фізичної діяльності;

знати морфофункціональні особливості людей різного віку і статі у сфері бойового хортингу;

вміти застосовувати методи дослідження, вживані у фізіології спорту; показники фізіологічного стану тренуваного організму в спокої, при стандартних і граничних фізичних навантаженнях;

розуміти основні фізіологічні стани, що виникають при занятті фізичними вправами; методи оцінки;

навчити планувати заняття з бойового хортингу, інші форми фізкультурно-спортивного заняття з урахуванням віку і статі тих, що займається;

навчити використовувати медико-біологічні методи, контролювати стан організму, вплив на нього фізичних навантажень і залежно від результатів контролю коригувати їх;

практично застосовувати у своїй майбутній практичній діяльності отримані знання для правильного планування уроків фізичної культури і тренувального заняття;

вміти здійснювати фізіологічний контроль за функціональним станом тих, що займається бойовим хортингом.

Об'єкт наукового дослідження – є людське тіло з його генетичними задатками, можливостями щодо розвитку і формування в процесі фізичної культури.

Предметом вивчення дисципліни: є онтогенез людини в процесі забезпечення життєдіяльності людини під час трудової діяльності.

Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
3. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
4. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
5. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

Програма результатів навчання включає:

Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного бойового хортингу.

Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять бойовим хортингом.

Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються бойовим хортингом.

Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять бойовим хортингом.

Виклад основного матеріалу. В процесі занять бойовим хортингом у студентів виробляється звичка як до ведення здорового способу життя, так і до тренувальних навантажень.

Дозування навантаження у процесі занять бойовим хортингом

Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіологічними і біологічними механізмами. Інакше, навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі, від характеру і величини яких залежить результат. Малі навантаження збуджують організм, середні – закріплюють досягнутий рівень його функціонування, великі – підвищують функціональні можливості організму, надмірні – пригнічують їх. Отже, за величиною фізичні навантаження можна поділити на активізуючі, закріплювальні, розвивальні й такі, що

пригнічують розвиток. Найціннішими для фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами бойового хортингу є великі (тобто розвивальні) і середні (закріплювальні) навантаження, використання яких дозволяє викладачу забезпечити оздоровчу спрямованість занять і управляти розвитком організму студентів з урахуванням вимог їх всебічного фізичного вдосконалення.

З іншого боку, якщо студентам дається однакове для всіх фізичне навантаження, то для одних воно виявляється оптимальним, для других – недостатнім, а для третіх – занадто великим. Як наслідок, перші працюють з тренувальним ефектом, у других – підтримувальний режим тренування, а треті реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати вправи (інколи це відчуття у них залишається на все життя). Розуміння цього змусило нас переглянути колишні уявлення і підходи до питань навантаження на заняттях з бойового хортингу. Значне навантаження розглядають не тільки як умову досягнення високого рівня рухової підготовленості, а в першу чергу, як результат ставлення студентів до фізичної культури й умову формування потреби до систематичних занять бойовим хортингом. Належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання студентів, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають педагогу спрямовувати їх на подальше фізичне самовдосконалення.

Звідси можна дійти висновку: прагнучи до забезпечення високого освітнього, оздоровчого і виховного ефекту, викладач має уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного студента на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначити інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер. Отже, для заняття бойовим хортингом характерною є сувора індивідуальна регламентація діяльності студентів і дозування навантаження. Чітка регламентація та дозування потрібні і для досягнення освітніх результатів заняття (засвоєння кожної вправи вимагає певної кількості повторень) [9; 10; 16].

Фізичне навантаження – це певна міра впливу фізичних вправ на організм студентів. Як відомо, фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, вагою обтяжень, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивність навантаження характеризується часом виконання конкретної роботи. Названі характеристики – це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час підготовки викладача до заняття у вигляді конкретних кількісних величин і можуть уточнюватися (збільшуватись, або зменшуватись) у процесі його проведення. Виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатнього обсягу навантаження не ведуть до адаптації та фізичного розвитку [11; 14; 15].

Отже, дозувати навантаження – це змінювати його обсяг та інтенсивність. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу. Таких реакцій багато. Інтегральним показником стану організму, як відомо з фізіології, є частота серцевих скорочень (ЧСС). Для прикладу, дослідження виявили, що за максимального фізичного напруження в 10-річних дітей пульс досягає 220–230 уд/хв, у 20-річних – біля 200 уд/хв, а у 60-річних – приблизно 160 уд/хв.

Верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для студентів основної медичної групи повинна складати 170–180 уд/хв (для добре підготовлених студентів – до 200 уд/хв). Роботою середньої інтенсивності слід вважати таку, за якої величина ЧСС студентів становить 140–160, а низької інтенсивності – 110–130 уд/хв.

У кожному занятті рекомендовано передбачити 2–3 коротких «піки навантаження» тривалістю до 2 хв. У процесі заняття бойовим хортингом, передусім тренувального, для формування витривалості, швидкості, сили, заняття вважається корисним для студентів, якщо вони виконували навантаження з пульсом 150–170 уд/хв протягом тривалого часу (10–15 хв і більше). Викладач має контролювати ЧСС студентів. Будьте уважними й до перших зовнішніх ознак втоми [12; 13].

За звичайної втоми спостерігається незначне почервоніння шкіри обличчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, чітке виконання команд і розпоряджень, відсутні скарги на нездужання.

Середня втома характеризується значним почервонінням обличчя, великою пітливістю (особливо лица), значно прискореним диханням (із періодичними глибокими вдихами і видихами), порушенням координації рухів, болем у м'язах, серцебиттям, скаргами на втому.

За перевтоми спостерігається різке почервоніння, блідість або «синюшність» шкіри обличчя, значна пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, біль голови, нудота.

Інформативність зовнішніх ознак втоми можна вважати достатньою для регулювання фізичного навантаження студентів на заняттях з бойового хортингу. Вони виявляються через певний час після початку виконання вправ і нагромаджуються протягом заняття. Особливо уважно (з відомих причин) контролюйте хід занять і стан студентів, що мають відхилення від нормального стану здоров'я. За перших ознак перевтоми треба негайно знизити навантаження, дати студентам змогу відпочити [16; 18]. Якщо відсутні будь-які ознаки втоми, доцільно збільшити навантаження. У практиці користуються відповідними прийомами його регулювання. Найбільш ефективними і доступними на занятті з бойового хортингу можна вважати такі прийоми:

кількість повторень вправи. Збільшення кількості повторень сприяє підвищенню навантаження, але цим прийомом можна користуватися, поки рівень підготовленості студента невисокий. Зі збільшенням тренуваності цей прийом стає неефективним, бо потребує значних витрат часу, а викладач дорожить кожною хвилиною;

амплітуда виконання вправ. Рухи завжди складніше виконувати з повною амплітудою, тому педагоги часто вдаються до її зменшення. Наприклад, студенти одержують завдання: у висі піднімати ноги вперед (для формування м'язів черевного пресу). Не всі студенти відразу зможуть піднести ноги, і викладач рекомендує їм зігнути ноги в колінах (зменшити амплітуду) до такого кута, коли виконання названої вправи стане можливим. Амплітуду, звичайно, можна і збільшувати;

зміна ваги вантажу, який підіймає студент. Крім ваги різноманітних приладів (штанги, кулі, гантелі), вдаються до інших способів обтяження (за допомогою різноманітних мішечків, підв'язок) або зменшення «власної ваги». Останнього можна досягнути, зокрема, при підтягуванні через систему блоків;

умови виконання вправ. Наприклад, біг по твердій доріжці чи піску, вгору чи вниз дасть різне за величиною навантаження;

опір партнера і самоопір. Перше досягається під час виконання вправ бойового хортингу у парах, друге – під час самостійного виконання вправ з одночасним напруженням м'язів синергістів і антагоністів. Прикладом вправ зі збільшенням самоопору можуть бути стрибки вглибину;

швидкість виконання вправ. Оптимальна швидкість дає змогу виконувати вправи протягом тривалого часу. Підвищення швидкості збільшує навантаження і призводить до зменшення кількості виконуваних вправ, але сприяє вихованню пружкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових проявів. Надмірне вповільнення деяких вправ веде до збільшення навантаження, сприяє розвитку сили, м'язового відчуття і, як наслідок, удосконалюється здатність студентів управляти руховою діяльністю. Задля цього, зокрема, виконують повільні присідання;

час виконання вправ. Викладач дає завдання: бігти протягом 5 хв. Швидкість бігу і довжина дистанції регулюються студентами. Формується витривалість, і через кілька занять студент пробіжить за 5 хв більшу відстань;

тривалість перерв і зміна їхнього характеру перед виконанням наступного завдання;

ускладнення вправ шляхом їхнього поєднання з іншими вправами (у різних варіантах);

часткова зміна способу виконання вправ. Наприклад, силові вправи можна полегшити незначним махом;

темп виконання вправ. Збільшення темпу до певної межі позитивно впливає на організм людини. Водночас надмірний темп порушує структуру вправи і негативно позначається на навчанні;

вихідне положення. Якщо студенти виконують згинання і розгинання рук в упорі лежачи, але кожен раз змінюють положення ніг, піднімаючи їх на гімнастичну лаву, стіл та ін., то й навантаження в цих спробах буде різним.

Регулюючи навантаження, можна одночасно користуватися двома-трьома прийомами. Наприклад, змінювати вихідне положення можна з одночасною зміною темпу і обтяження.

Педагог повинен прагнути не просто до збільшення, а до педагогічно виправданого збільшення навантаження. Звичайно, на тренувальних заняттях з бойового хортингу не обійтись без значних навантажень, але під час опанування прийомів воно може стати перепоною.

Щільність заняття як умова досягнення необхідного навантаження

Навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на занятті та від інтенсивності цієї роботи. Тому інтегральною умовою його досягнення є оптимальна щільність заняття [17–24].

На кожному занятті виконується багато дій: рухових, обслуговуючих, розумових, пов'язаних із відпочинком, їх значущість для розв'язання завдань заняття різна, але всі вони необхідні. Тому, обговорюючи ефективність дій викладача на занятті, не можна обмежуватися лише оцінкою рухової активності студентів. Необхідно всебічно визначити доцільність тих чи інших дій педагога, його зусиль, спрямованих на забезпечення тренувального, освітнього, оздоровчого і виховного впливу. У зв'язку з цим усі дії можна поділити на педагогічно виправдані та недоцільні. До перших належать:

- виконання фізичних вправ;
- участь у взаємонавчанні;
- слухання педагога;
- спостереження за виконанням вправ викладачем і товаришами по тренуванню;
- осмислення того, що сприймається;
- планування наступних дій;
- аналіз виконаних рухів;
- взаємоконтроль, оцінювання, обговорення;
- розстановка і пересування приладів;
- роздача і збір інвентаря та навчальних посібників;
- підготовка місць занять;
- відпочинок.

Дії, котрі не сприяють розв'язанню завдань заняття, підвищенню його ефективності, належать до недоцільних.

Для всебічної оцінки заняття використовують його хронометрування і паралельно визначають реакції організму студентів на запропоноване навантаження (шляхом визначення ЧСС через відповідні проміжки часу). Задля цього спостерігають за одним, зазвичай, спортсменом бойового хортингу середнього рівня підготовки. Секундомір вмикають із дзвінком і не зупиняють до кінця заняття. Той, хто спостерігає (хронометрує), послідовно записує у спеціально підготовлений протокол усі дії, в яких бере участь обраний для спостереження студент. Кожних чотири хвилини (цей час може змінюватися залежно від завдань спостереження) результати вимірів пульсу заносяться у графік, де по вертикалі відзначено ЧСС, а по горизонталі – хвилини заняття. Перша реєстрація ЧСС проводиться після попереднього заняття і вважається нормою, друга – на першій хвилині, остання – після закінчення тренування з бойового хортингу [25–29].

Спочатку хронометрист заносить у графу № 2 протоколу дані секундоміра, а потім – чергову дію в графу № 1.

Час, витрачений на кожну дію, визначається шляхом віднімання попереднього показника, зареєстрованого у графі № 2 від чергового показника секундоміра. У протоколі фіксуються усі педагогічно виправдані дії (рухові, розумові, допоміжні та відпочинок) і недоцільні дії. Педагогічно виправдані дії можуть бути раціональними і нераціональними. Наприклад, у наведеному протоколі зафіксовано шиккування і рапорт як допоміжні дії і при цьому визнано, що 1 хв 45 с було б досить для цієї процедури, а оскільки вона зайняла 2 хв 45 с, то хронометрист записав 1 хв 45 с під знак «+», що значить раціонально, і 1 хв під знак «-» (нераціонально витрачений час). Одержані результати є підставою для визначення щільності занять.

Загальна щільність заняття визначається шляхом порівняння часу, витраченого раціонально (зі знаком «+»), з усією тривалістю заняття (45 хв).

Водночас, визначення лише загальної щільності не є підставою для всебічної оцінки педагогічної майстерності викладача, його організаторських, комунікативних здібностей, теоретичної і практичної підготовки. Різні викладачі витрачають неоднаковий час для підготовки місць занять, приладів, переведення групи до наступного місця занять, постановки завдань, зауважень, пояснень тощо. Тому, крім загальної щільності заняття, визначається його моторна (рухова) щільність.

Порівнюючи й аналізуючи дані загальної і моторної щільності заняття, можна знайти резерви поліпшення якості роботи викладача. Цьому сприятимуть репліки і зауваження, записані хронометристом у ході заняття в графі «примітки».

Визначаєте щільність заняття загалом і окремих його частин. Адже підготовча, основна і заключна частини заняття мають неоднакові організаційні можливості й умови.

Викладач має прагнути до 100 % загальної щільності. Моторна щільність основної частини тренувального заняття може сягати 70–80 %, а навчального – 50–60 % [30–33].

Щільність заняття залежить від багатьох факторів. Наведемо найважливіші:

кількість студентів у групах, командах, іграх тощо. Викладач має прагнути об'єднати найменшу кількість студентів у групи чи команди, організовуючи основну частину заняття, естафети; уникати ігор, в яких до рухової активності водночас залучається мала кількість учасників;

якість матеріальної бази. На занятті доцільно використовувати багато-пропускні прилади, декілька місць занять для стрибків, метань тощо;

кількість інвентаря. Під час вивчення метань треба кожного студента забезпечити відповідними приладами (в іграх – м'ячами, на відповідних заняттях – лижами, ковзанами, ключками тощо);

використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління клубом бойового хортингу;

інтенсифікація допоміжних дій на занятті та підготовка місць занять до його початку;

ефективна діяльність активу студентів щодо організації заняття, залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від занять студентів;

стислість пояснень, зауважень, обговорень, їхнє вмiле поєднання з виконанням вправ;

широке використання додаткових завдань.

Хронометрію і пульсометрію заняття викладачу рекомендовано здійснювати самостійно, передусім на початку педагогічної діяльності. До цієї роботи доцільно залучати тимчасово звільнених від рухової діяльності студентів. Отримана інформація дає змогу швидше позбутися хиб, збагатити власний досвід.

Варто також пам'ятати, що вправи бойового хортингу, які потребують проявів сміливості, рішучості, подолання небажання виконувати завдання, підвищують навантаження на організм студента-спортсмена.

Витрати часу на занятті можна фіксувати за допомогою мікрокалькулятора.

Висновки. Медико-педагогічний контроль за фізичним виховання спортсменів бойового хортингу студентського віку забезпечує комплексне здобуття відомостей про стан цієї роботи спільними зусиллями медичних працівників (лікарі, медичні сестри) та тренера з бойового хортингу, викладача закладу вищої освіти. Паралельно з тренувальними та освітніми під час проведення занять з бойового хортингу тренер висуває і розв'язує оздоровчі завдання. Для цього він здійснює комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив виконуваних на занятті фізичних вправ на організм студентів. Щодо цього велике значення має: правильне дозування фізичних навантажень; належні гігієнічні умови проведення занять; організація занять у природних умовах; загартовувальні процедури; дотримання вимог до форми спортсменів та стану обладнання.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над вдосконаленням знань і умінь щодо морфофункціональних особливостей організму студентів у процесі занять бойовим хортингом, виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя студентської молоді засобами бойового хортингу у констатувальному, формуальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
2. Ерёмєнко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмєнко // *Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание*. Новосибирск, 2013. № 6. С. 209–213.
3. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Єрьоменко // *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.
4. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.
5. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.

6. 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., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

7. Єрмоєнко Е. А. 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.

8. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. 12 с.

9. 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.

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

11. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. 85 с.

12. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

13. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 31 с.

14. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко. К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. 78 с.

15. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

16. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

17. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

18. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. *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.

19. Єрмоєнко Е. А., Остряньська О. 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»). *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць.* К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 13 (40). С. 88–98.

20. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС.* К. 2013. № 28 (3) – С. 69–74.

21. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.

22. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. 450 с.

23. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.

24. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.

25. 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.

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

27. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

28. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. - Київ : Паливода А. В., 2012. - 268 с.

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

30. 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”36. Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.:Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Випуск 3К(44)14 – С. 238-242.

31. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua.pdf>.

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

33. Тимчик М. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 1. – К. : Педагогічна преса. – С. 38–41.

REFERENCES

1. Boyko, V., Malynskiy, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in students-hortingists. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu: Issue 7* (pp. 104-112). Kyiv: Palyvoda A. V.

2. Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniaty khortingom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of hortling] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

3. Yeromenko, V. E. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu: Issue 7* (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

4. Yeromenko, E., A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during hortling training: PhD abstract dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 19 p.

5. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during hortling training: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.

6. Yeromenko, E. A. (2014). *Viyskovo-patriotychna programa i prykladnyi khortynng* [Military-patriotic program and applied hortling] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu. – Issue. 1.* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

7. Yeromenko, E., Chybisov V., Hovorukha O., Reiderman Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmmeniv vyschoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiografii* [The impact of health on the biomechanical parameters of the heart of highly qualified athletes according to the results of echocardiography] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu. – Issue. 4.* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

8. Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of hortling in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 p.

9. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynhu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of hortling] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. – P. 38–44.

10. Yeromenko, E. A., Ostrianska O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of hortling]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

11. Yeromenko, E. A. (2009). International hortling rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

12. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoyi (seksiynoyi) roboty «khortynh» dlya uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum of the circular (sectional) work «horting» for pupils of grades 1–11 of secondary schools]. – Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 268.

13. Yeromenko E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Grades 5–9, 10–11. Variative module «Horting»: educational publication / Kyiv: Institute of Innovation. technologies and content of education. – 31 p.
14. Yeromenko E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. p. 78.
15. Yeromenko E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1-4 grades of secondary schools / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. - K. : DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.
16. Yeromenko E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5-9 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K. : DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.
17. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. - K. : DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.
18. Yeromenko, E. A. (2012). *Natsionalna dytyacho-yunatska viyskovo-sportyvna gra «Khortyng-Patriot» yak forma natsionalno-patriotychnogo ta fizychnoho vykhovannia uchniv zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National children's and youth military sports game «Horting-Patriot» as a form of national-patriotic and physical education of students of secondary schools of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*. – Issue. 4. (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.
19. Yeromenko, E. A., Ostrianska O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works*. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.
20. Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material program khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years] *Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3)*.
21. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
22. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortynhu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
23. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
24. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.
25. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
26. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortyng. Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. Curriculum for children and youth sports schools] – Kyiv: Palyvoda A. V. – p 108.
27. Yeromenko, E. A. (2011). *Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports direction and sports clubs, groups of different forms of ownership / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, Ukrainian Horting Federation*. Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». p. 40.
28. Yeromenko, E. A. (2012). *Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.*
29. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
30. Yeromenko, E. A. (2014). *Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years / Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture»*. Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.
31. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiia*

natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt) [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

32. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

33. Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1*. Kyiv: Pedahohichna presa.

Yeromenko Eduard, ORCID iD 0000-0002-8162-7539

Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health

Abstract. *The aim of the study is to determine the medical-biological and morphofunctional features and scientific substantiation of the positive effects of combat horting on the body of students, which contribute to the education of physical culture, the formation of healthy living values and health in students. Theoretical analysis based on scientific research, identified the main risk factors, which are based on human behavioral habits, their possible consequences for health: smoking, lack of physical activity, high-calorie diet with low fiber and high - salt, alcohol and drug addiction, risky sexual behavior (multiple partners). The classification of the influence of physical exercises between conversations in combat horting athletes has been checked, which has the following features: intensity (low, medium, high); age category (student youth 18-23 years); gender (boys and girls); predominant manifestation of volitional quality (one or more volitional qualities: purposefulness, initiative, independence, perseverance, discipline, determination, endurance, organization, diligence, courage, courage, etc.), which are formed in the process of combat horting. Protocols of registration of results of influence of small forms of active rest on a state of health and mental working capacity of students - athletes of combat horting after conversations are described that promotes further definition of means of positive influence of combat horting on education of physical culture, formation of values of a healthy life of students.*

Key words: *combat horting, education of physical culture, medical and biological features, morphofunctional features, values of healthy life, health, physical exercises, positive influence, human body, student youth, students, risk factors, mental capacity, behavioral habit of the person, classification of influence of physical exercises, conversations, adaptation to loads, training effect.*

Ерёмєнко Эдуард

Медико-биологические и морфофункциональные особенности боевого хортинга в процессе воспитания физической культуры и основ здоровья студентов

Аннотация. *Целью исследования является определение медико-биологических и морфофункциональных особенностей и научное обоснование средств положительного влияния боевого хортинга на организм студентов, которые способствуют воспитанию физической культуры, формированию ценностей здорового образа жизни и повышению уровня здоровья у студенческой молодежи. Проведен теоретический анализ, основываясь на данных научных исследований, определены основные факторы риска, в основе которых лежат поведенческие привычки человека, их возможные последствия влияния на здоровье: курение, отсутствие физической активности, высококалорийное питание с пониженным содержанием клетчатки, а повышенным - соли, алкогольная и наркотическая зависимость, рискованное сексуальное поведение (многочисленные партнеры). Проверено классификацию влияния физических упражнений между беседами у спортсменов боевого хортинга, которая имеет признаки: интенсивность (низкая, средняя, большая) возрастная категория (студенческая молодежь 18-23 года); пол (парни и девушки) превосходящее проявление волевого качества (одна или несколько волевых качеств: целеустремленность, инициативность, самостоятельность, настойчивость, дисциплинированность, решительность, выдержка, организованность, деловитость, смелость, мужество и т.д., которые формируются в процессе занятий боевым хортингом). Описаны протоколы регистрации результатов воздействия малых форм активного отдыха на состояние здоровья и умственную работоспособность студентов - спортсменов боевого хортинга после бесед, что способствует в дальнейшем определению средств положительного влияния боевого хортинга на воспитание физической культуры, формирование ценностей здорового образа жизни студентов.*

Ключевые слова: *боевой хортинг, воспитание физической культуры, медико-биологические особенности, морфофункциональные особенности, ценности здорового образа жизни, здоровье, физические упражнения, положительное влияние, организм человека, студенческая молодежь, студенты, факторы риска, умственная работоспособность, поведенческая привычка человека, классификация влияния физических упражнений, беседы, адаптация к нагрузкам, тренировочный эффект.*

НАШІ АВТОРИ

- Бойко Валерій** професор, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри хортингу та реабілітації 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
- Болтівець Сергій** доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України
- Діхтяренко Зоя** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР Університету ДФС України, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВ НАПН України, майстер спорту України з хортингу, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – «МАКБЕЗ», голова науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»
- Єрмоменко Вероніка** майстер спорту України з хортингу, студентка стоматологічного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та військової кафедри Всеукраїнської військової медичної академії, студентка Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України
- Єрмоменко Едуард** кандидат педагогічних наук, заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, професор кафедри хортингу та реабілітації, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу, учасник бойових дій
- Зубалій Микола** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, член-кореспондент УАН, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Зубалій Ніна** кандидат психологічних наук, доктор філософії, доцент кафедри практичної психології Інституту педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова
- Івашковський Віталій** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, учасник бойових дій, майстер спорту України з хортингу
- Остапенко Олександр** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України

Наукове видання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2014 р.

Випуск 8

*Літературний редактор Ю. Г. Морозов
Англомовний редактор О. О. Бережний
Технічний редактор Ю. С. Стіпон
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальний секретар збірника,
науковий редактор
і комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко*

Підписано до друку 29.12.2017 р.
Формат 70x108/16
Умов. друк. арк. 23,2

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0329
Наклад 300 пр.

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90