

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
- Болтівець 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 методики бойового хортингу.

ISBN 978-966-437-427-6

УДК 37.02 : 796.85 (08)

ББК 74.202 : 75.715

© ІПВ НАПН України

© НФБХУ

<b>Єрмоєнко Едуард</b> <i>Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу</i>	<b>Yeromenko Eduard</b> <i>Educational potential and philosophical basis of combat horting</i>	<b>147</b>
<b>Єрмоєнко Едуард,</b> <b>Болтівець Сергій,</b> <b>Суліма Ігор,</b> <b>Єрмоєнко Вероніка</b> <i>Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу</i>	<b>Yeromenko Eduard,</b> <b>Boltivets Sergiy,</b> <b>Sulima Igor,</b> <b>Yeromenko Veronika</b> <i>Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting</i>	<b>158</b>
<b>Остапенко Олександр,</b> <b>Зубалій Микола,</b> <b>Єрмоєнко Едуард,</b> <b>Тимчик Микола</b> <i>Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності</i>	<b>Ostapenko Oleksandr,</b> <b>Zubaliy Mykola,</b> <b>Yeromenko Eduard,</b> <b>Tymchyk Mykola</b> <i>Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life</i>	<b>166</b>
<b>Острыанська Олена,</b> <b>Єрмоєнко Едуард</b> <i>Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок</i>	<b>Ostryanska Olena,</b> <b>Yeromenko Eduard</b> <i>Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets</i>	<b>173</b>
<b>РОЗДІЛ 5</b>		
<b>ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ</b>	<b>POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE; ORGANIZATION AND PERFORMANCE OF SPORTING EVENTS; PREPARATION AND PARTICIPATION OF SPORTSMEN, JUDGES AND COACHES IN COMBAT HORTING COMPETITIONS</b>	<b>188</b>
<b>Єрмоєнко Едуард</b> <i>Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу</i>	<b>Yeromenko Eduard</b> <i>Physical education system of combat horting athletes</i>	<b>188</b>
<b>Присяжнюк Станіслав,</b> <b>Єрмоєнко Едуард</b> <i>Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди</i>	<b>Prysiazhniuk Stanislav,</b> <b>Yeromenko Eduard</b> <i>Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages</i>	<b>206</b>
<b>Сичов Сергій,</b> <b>Єрмоєнко Едуард</b> <i>Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності</i>	<b>Sychov Sergiy,</b> <b>Yeromenko Eduard</b> <i>Combat horting and features of control optimization athletic training in the process of sports activities</i>	<b>219</b>
<b>НАШІ АВТОРИ</b>	<b>OUR AUTHORS</b>	<b>226</b>

**РОЗДІЛ 5.  
ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА  
СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ І СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ  
У ЗМАГАННЯХ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

---

УДК 796.817:159.947-027.556.817

Єрмоєнко Едуард  
Університет ДФС України, м. Ірпін

**СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПОРТСМЕНІВ  
БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

***Анотація.** У науковій статті визначено основні чинники фізичного виховання спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, характер і кількість навантажень, які надаються пуд час тренування спортсменів для успішного виховання фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі бойового хортингу. Методи фізичного виховання – спосіб досягнення поставленої мети, певним чином упорядкована діяльність. Основні методи умовно діляться на три групи: словесні, наочні і практичні. Фізичні якості – окремі якісні сторони рухових можливостей спортсменів бойового хортингу. Загальна фізична підготовка – процес вдосконалення фізичних якостей, спрямований на всебічний фізичний розвиток спортсмена. Спеціальна фізична підготовка – процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок, специфічних лише для бойового хортингу. Спортивна підготовка – тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і позатренувальних засобів, методів, умов, за допомогою яких забезпечується необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень. Зони інтенсивності фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу умовно характеризуються величинами частоти серцевих скорочень і діляться на малу, середню, велику і граничну інтенсивність фізичного навантаження. Рухове вміння – такий ступінь володіння технікою дії, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові операції, і нестабільними засобами розв'язання рухової задачі. Руховий навик – такий ступінь володіння технікою рухової дії, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, і дії відрізняються високою надійністю. Обґрунтовано теоретико-методичні принципи підвищення фізичної підготовленості спеціальними фізичними вправами, перелічено види фізичних вправ.*

***Ключові слова:** бойовий хортинг, фізичне виховання, спортивна підготовка, спортсмени бойового хортингу, фізичні якості, фізична вправа, прийом сутички, двобій, фізичне навантаження, адаптація, система тренувань, бойова готовність, спорт, фізична культура, навчання, методика виховання, тренер, національний вид спорту, сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність, рухова активність.*

**Актуальність теми дослідження.** Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу є дуже глибокою та різнобічною. Поняття «система фізичного виховання» відображає в цілому історично певний тип соціальної практики фізичного виховання, доцільно упорядковану сукупність її вихідних засад та форм організації, що залежать від умов конкретної суспільної формації [1; 2; 5–9].

У сукупності з визначальними її положеннями система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу характеризується:

ідеологічними основами, вираженими в її соціальних цільових установках, принципах і інших відправних ідеях, які продиктовані потребами всього суспільства;

теоретико-методичними основами, які у розвиненому вигляді представляють собою цілісну концепцію, яка об'єднує науково-практичні знання про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу;

програмно-нормативними засадами, тобто програмним матеріалом, відібраним і систематизованим відповідно до цільових установок і прийнятої концепції і нормативами, встановленими в якості критеріїв фізичної підготовленості, яка повинна бути досягнута у результаті фізичного виховання;

тим, як всі ці вихідні основи закріплені організаційно і реалізуються в діяльності організацій і установ, що безпосередньо здійснюють і контролюють процес фізичного виховання у суспільстві.

Таким чином, систему фізичного виховання спортсменів бойового хортингу характеризують не стільки окремі явища практики фізичного виховання спортсменів, скільки її загальна впорядкованість, і те, на яких вихідних системоутворювальних засадах забезпечується її упорядкування, організованість і цілеспрямованість у рамках конкретної суспільної формації.

Спільними принципами, на яких ґрунтується сучасна система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу, є:

- принцип всебічного гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою й оборонною практикою;
- принцип оздоровчої спрямованості.

#### **Основні поняття**

Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі бойового хортингу.

Методи фізичного виховання – спосіб досягнення поставленої мети, певним чином упорядкована діяльність. Основні методи умовно діляться на три групи: словесні, наочні і практичні.

Фізичні якості – окремі якісні сторони рухових можливостей спортсменів бойового хортингу. Основними фізичними якостями є: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Загальна фізична підготовка – процес вдосконалення фізичних якостей, спрямований на всебічний фізичний розвиток спортсмена бойового хортингу.

Спеціальна фізична підготовка спортсмена бойового хортингу – процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок, специфічних лише для бойового хортингу.

Спортивна підготовка – тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і позатренувальних засобів, методів, умов, за допомогою яких забезпечується необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень.

Зони інтенсивності фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу умовно характеризуються величинами частоти серцевих скорочень і діляться на малу, середню, велику і граничну інтенсивність фізичного навантаження.

Рухове вміння – такий ступінь володіння технікою дії, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові операції, і нестабільними засобами розв'язання рухової задачі.

Руховий навик – такий ступінь володіння технікою рухової дії, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, і дії відрізняються високою надійністю.

#### **Методичні принципи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу**

Під методичними принципами фізичного виховання спортсменів бойового хортингу розуміються основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови та організації навчально-тренувального процесу [3; 4; 18].

Методичні принципи фізичного виховання збігаються із загальнодидактичними. Фізичне виховання спортсмена бойового хортингу – один з видів педагогічного процесу, і на нього поширюються загальні принципи педагогіки: принцип свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності та динамічності.

**Принцип свідомості та активності.** Найбільшого успіху при заняттях бойовим хортингом можна досягти при свідомому, зацікавленому відношенні спортсменів бойового хортингу. Цьому буде сприяти формування осмисленого ставлення і стійкого інтересу до занять бойовим хортингом. Викладач повинен чітко визначити мету занять, довести до свідомості учнів не тільки те, що і як треба виконувати, але і чому пропонується саме ця, а не інша вправа. Наслідком свідомого ставлення до фізичних вправ при підборі захоплюючого матеріалу і оптимальній організації занять повинна стати активність

спортсменів бойового хортингу, яка виявляється в ініціативності, самостійності та творчому відношенні до справи.

**Принцип наочності.** Наочність навчання і виховання пропонує як широке використання зорових відчуттів, сприйняття, образів, так і постійну опору на свідчення органів почуттів, завдячуючи яким досягається безпосередній контакт з дійсністю.

Для реалізації цього принципу на практиці застосовуються: показ рухової дії тренером з бойового хортингу; демонстрація наочних посібників; кінофільми; звукова і світлова сигналізація.

**Принцип доступності.** Тренер виходить з обліку особливостей спортсменів бойового хортингу (стать, фізичний розвиток і підготовленість) і посиленості запропонованих завдань. Прогрес у розвитку фізичних якостей учнів бойового хортингу можливий лише при певному навантаженні (в межах розумного), здатному стимулювати ці процеси. Однак при цьому важливо не перевищити міру розумного, щоб не нашкодити здоров'ю спортсменів. Разом з тим принцип доступності не означає, що фізичні вправи і навантаження повинні бути спрощеними і гранично елементарними.

**Принцип систематичності.** Даний принцип має на увазі, передусім, регулярність занять і системне чергування навантажень і відпочинку.

Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження чи тривалі інтервали відпочинку між заняттями не доводять до розвитку тренуваності. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму і до стану перетренованості.

Принцип систематичності під час проведення навчально-тренувальних занять багато в чому забезпечує спадкоємність і послідовність в освоєнні навчального матеріалу, а також безперервність навчально-тренувального процесу при оптимальному чергуванні навантажень і відпочинку.

**Принцип динамічності.** В основі цього принципу лежить постійне, але поступове підвищення вимог до спортсменів бойового хортингу. Це стосується фізичного навантаження і складності рухових дій. Тільки в цьому випадку може бути прогрес у розвитку фізичних якостей і вдосконаленні техніки рухів.

Відповідна реакція на стандартне навантаження з боку організму не залишається незмінною. Під впливом звичного навантаження відбувається адаптація, що дозволяє організму виконати ту ж роботу з меншою напругою [10; 11; 17].

#### **Методи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу**

Для вирішення завдань фізичного виховання використовуються методи строго регламентованої вправи, ігровий метод, змагальний метод і метод словесного і сенсорного впливу.

**Метод строго регламентованої вправи.** До цієї групи, відносяться: метод цілісної чи розчленованої вправи; методи повторної, рівномірної, змінної, інтервальної вправи.

Суть методу цілісної вправи полягає в тому, що розучувана вправа виконується в цілому, тобто техніку руху вивчають відразу після показу і пояснення найпростіших вправ, які не можна розчленувати.

Метод розчленованої вправи передбачає розчленування складної технічної дії і розучування її за частинами. За характером м'язової роботи фізичні навантаження можуть бути стандартними і змінними. При застосуванні вправ зі стандартним навантаженням розрізняють метод рівномірної вправи, при якому фізична вправа виконується безперервно протягом тривалого часу з постійною інтенсивністю (наприклад, тривалий рівномірний біг); і метод повторної вправи, який характеризується багаторазовим виконанням вправи з певним інтервалом відпочинку, протягом якого досить повно відновлюється працездатність.

У вправах зі змінними навантаженнями застосовуються методи інтервальної вправи, які характеризуються багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Відмітною рисою цього методу є те, що тренувальним ефектом володіють також інтервали відпочинку. Тобто, кожне нове навантаження дається в стадії неповного відновлення.



**Ігровий метод.** Основу ігрового методу становить ігрова рухова діяльність, певним чином упорядкована. Ігровий метод не обов'язково пов'язаний з будь-якими загальноприйнятими іграми (баскетбол, хокей тощо).

Ознаки ігрового методу:

- яскраво виражені елементи суперництва та емоційності в ігрових діях;
- мінливість умов ведення боротьби, умов виконання рухів;
- високі вимоги до творчої ініціативи в рухах;
- відсутність суворої регламентації у характері рухів і їх напрямку;
- комплексний прояв різноманітних рухових навичок і якостей.

**Змагальний метод.** Основу змагального методу складає стимулювання і активізація діяльності спортсменів бойового хортингу з налаштуванням на перемогу або досягнення максимального результату.

Основна визначальна риса змагального методу – співставлення сил в умовах суперництва, боротьби за першість чи високе досягнення. Змагальний метод може виступати як самостійна форма організації занять (офіційні змагання, контрольно-залікові тощо) і як спосіб стимулювання інтересу до занять при виконанні окремих вправ – хто краще? Хто вище? Хто швидше?

Змагальна обстановка призводить до суттєвої зміни функціонального стану людини – відбувається налаштування на новий, більш високий рівень рухової активності, велика мобілізація ресурсів організму. Все це сприяє виведенню організму на новий, більш високий функціональний рівень і підвищує тренувальний ефект від фізичних вправ. Застосовувати цей метод необхідно після спеціальної попередньої підготовки.

**Метод словесного і сенсорного впливу.** Основу даного методу складають широке використання слова і чуттєвої інформації.

За допомогою слова можна повідомляти необхідні знання, поставити завдання, керувати процесом виконання завдань, аналізувати і оцінювати результати.

У навчально-тренувальному процесі слово може бути використано і виражена у формі: розповіді, бесіди, пояснення (передача знань); вказівок, команд (вплив словом з метою управління діяльністю учнів); словесної оцінки, розбору, зауважень (аналізується і оцінюється діяльність спортсменів бойового хортингу).

За допомогою сенсорних впливів забезпечується наочність. Результатом цього є не тільки візуальне сприйняття, а й слухові і м'язові відчуття. Вони реалізуються в формі:

- показу самих вправ (створюється цілісне уявлення про зміст рухової дії);
- демонстрації наочних посібників (з допомогою відеозаписів, різних муляжів, різноманітних схем, малюнків, на яких можна створити зорове уявлення про розучуваний рух).

#### **Основи навчання рухам**

Процес навчання руховій дії включає три етапи:

- ознайомлення, початкове розучування руху;
- поглиблене деталізоване розучування руху, формування рухового вміння;
- формування рухової навички.

Як рухові вміння, так і рухові навички представляють собою певні функціональні утворення (своєрідні форми управління рухами), які виникають в процесі і в результаті освоєння рухових дій. Разом з тим рухове вміння і руховий навик мають істотні відмінності, що впливають насамперед з характеру управління рухами і виражаються в неоднаковому ступені володіння дією.

Уміння виконувати рухову дію виникає на основі необхідного мінімуму знань про техніку її виконання, попереднього рухового досвіду і загальної фізичної підготовленості, що напрацьована завдяки спробам свідомо побудувати деяку систему рухів. У процесі виникнення вміння відбувається постійний пошук адекватного способу виконання дії за провідної ролі свідомості в управлінні рухами. Це і визначає сутність рухового вміння.



Рухове вміння характеризується таким ступенем володіння технікою дії, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові операції, і нестабільними засобами рішення рухового завдання.

У процесі багаторазового повторення рухової дії, операції, що входять до її складу, стають все більш звичними, координаційні механізми дії поступово автоматизуються і рухове вміння переходить у навичку. Його головною відмітною рисою є автоматизоване управління рухами. Разом з тим для навички характерна злитість рухів і надійність. Отже, руховий навик можна охарактеризувати як таку ступінь володіння технікою дії, при якому управління рухами відбувається, автоматизовано і дії відрізняються високою надійністю.

#### **Фізична культура спортсмена бойового хортингу**

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

Фізична культура спортсмена бойового хортингу – 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 [12; 13; 16].

Теорія фізичної культури спортсменів бойового 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 – міра і спосіб всебічного фізичного розвитку людини.

Гуманітарна значимість фізичної культури для спортсменів бойового хортингу передбачає досягнення цілісності знань про людину, розуміння значення людських цінностей в 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 спортсменів бойового хортингу спрямована на розвиток цілісної особистості, її здатності і готовності повноцінно реалізувати свої сутнісні сили в здоровому і продуктивному стилі життя, професійній діяльності, в побудові необхідного соціокультурного комфортного середовища.

Цінності фізичної культури в освітньому процесі з бойового хортингу необхідно розглядати як сукупність цінностей об'єктивних і суб'єктивних форм фізичної культури. Ціннісне ставлення спортсменів бойового хортингу 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 – загальноновизнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо.

Не випадково всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійне соціальний феномен, але і як про стійкі якості особистості. Проте феномен фізичної культури спортсменів бойового хортингу фахівцями Національної федерації бойового хортингу України вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій [15].

Фізична культура як феномен загальної культури 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 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 загальнолюською 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 в 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 [14].

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 його здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, але її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів.

Важливим аргументом на користь важливості фізичної культури для всебічного розвитку людини може стати осмислення ціннісного потенціалу цього феномена. Фізична культура – це частина культури суспільства, яка являє собою інтеграцію різних видів людської діяльності і 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 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 праці.

### **Структура і мотиви фізичної культури в системі бойового хортингу**

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

Знання та інтелектуальні здібності спортсменів бойового хортингу визначають: кругозір особистості, ієрархію її оцінок, цінностей і результатів діяльності; мотиви, що

характеризують спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності в сфері бойового 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 бойового 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 спортсмена бойового хортингу; фізкультурно-спортивну діяльність, що відображає ціннісні орієнтації і потреби, характеризує фізкультурну активність особистості; рівень спортивних результатів, спортивні досягнення, успішність виступів на офіційних спортивних змаганнях [21–26].

У технологічну структуру фізичної культури спортсменів бойового хортингу включаються п'ять основних складових, 27 компонентів і 46 ознак якостей цих компонентів (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Складові фізичної культури спортсмена бойового хортингу**

<b>п/п</b>	<b>Основні складові</b>	<b>Компоненти якостей</b>	<b>Ознаки якостей</b>
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
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
5	Фізкультурно-спортивна діяльність	Здоровий спосіб життя	Відмова від шкідливих звичок, системність, наукова основа
		Спортивна	Частота використання, витрати часу, рівень досягнення, динаміка
		Оздоровча	
		Прикладна	
Освітня			
Пропагандистська			
Організаторська			
Суддівська			
Інструкторська			
Самовдосконалення			

Фізична культура спортсменів бойового хортингу 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, де переважаючим моментом буде служити натхненність фізичного [20].

Діяльна частина фізичної культури представлена процесом фізичного виховання.

Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу – 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 [27–35]. Фізичне виховання є певним видом виховного процесу, специфіка якого полягає в навчанні руховим актам та управлінні розвитком і вдосконаленням фізичних якостей людини. Однак, це визначення не відображає повноту всього процесу фізичного виховання і розглядає тільки його діяльнісний компонент, в той час як в ньому істотними є когнітивний та емоційно-ціннісний компоненти.

Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу є процесом, спрямованим не тільки на навчання рухам, виховання фізичних якостей, а й на оволодіння спортсменами бойового хортингу спеціальними знаннями і формування у них усвідомленої потреби в заняттях бойовим хортингом. Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу – це також педагогічно упорядкований процес спрямованого використання чинників виду спорту бойового хортинг, що включає навчання рухових дій (в 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 спортсменів бойового хортингу 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 бойового хортингу дає можливість ставити в цьому процесі провідною установкою формування фізичної культури особистості.

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

Емоційно-ціннісне ставлення до фізкультурної діяльності не формується спонтанно і не успадковується, воно набувається спортсменом у процесі самої діяльності (безпосередньо у процесі занять бойовим хортингом) і ефективно розвивається з освоєнням знань і творчого досвіду, з проявом ініціативи й активності в істинному педагогічному процесі [18].

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 спортсмена бойового хортингу.

#### **Компоненти фізичної культури спортсмена бойового хортингу**

Бойовий хортинг – частина фізичної культури, заснована на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї. У бойовому 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 спортсменів бойового хортингу – педагогічно організований процес розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій і формування спеціальних знань. Метою фізичного виховання є виховання фізично досконалих людей, всебічно фізично підготовлених до творчої праці і захисту Батьківщини. Фізичне виховання 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 з 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 (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 спортсменів бойового хортингу використовуються: фізичні вправи; природні сили природи (сонце, повітря, вода); гігієнічні чинники (особиста гігієна, розпорядок дня, режим харчування тощо).

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

Людство усвідомлено прийшло до занять спортом – специфічною соціально організованою формою і 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 [19]. 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 спортсмени бойового хортингу переносять великі фізичні і моральні навантаження: швидко змінюється обстановка, опір суперника, залежність результату спортивних змагань від зусиль кожного члена команди, вміння підпорядкувати свої інтереси інтересам колективу, неухильне виконання певних правил спортивних змагань, шанобливе ставлення до суперника сприяють формуванню у них таких рис характеру, як сила волі, сміливість, самовладання, рішучість, впевненість у своїх силах, витримка, дисциплінованість.

На заняттях з бойового хортингу молоді люди здобувають знання про раціональні способи виконання рухових дій, про використання придбаних навичок в 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 бойового хортингу нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин [36-39]. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися бойовим хортингом, фізичною культурою і спортом, 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 бойовим 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 фізичної культури і спорту виконує в суспільстві безліч функцій і охоплює всі вікові групи населення. Поліфункціональний характер сфери проявляється в тому, що фізична

культура і спорт – це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей людської особистості, організація суспільно корисної діяльності, дозвілля населення, профілактика захворювань, виховання підростаючого покоління, фізична і психоемоційна рекреація і реабілітація, видовище, комунікація тощо. Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури людини, її здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, в побуті, в спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних та оздоровчих завдань. Турбота про розвиток 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.

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

Фізичне виховання дітей і молоді 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 та 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 хитроцям, 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 [40–44]. 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 бойового хортингу, в якому виражається напруженість духовних і фізичних сил, порив до життя, наступальність і торжество перемоги, що вимагає гнучкості всіх частин тіла і блискавичної реакції.

#### **Процедури загартовування**

Загартовування має тисячолітню історію. Ще в папірусах Древнього Єгипту були вказівки про те, що можна оздоровлюватися повітряними чи водними процедурами. У Спарті юнаки більшу частину року ходили босі, без головних уборів, що формувало витривалість, стійкість до випробувань. У Древній Греції загартовування набуло поширення у зв'язку з закличками Гіппократа до оздоровлення. Процедури загартовування є включенням людини в цілющі впливи природи. Для загартовування використовують повітря, сонце, воду. Основні процедури: повітряні і сонячні ванни, обтирання, обливання, душ, купання. При проведенні холодової загартовувальної процедури подразнюються терморцептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посилюються сигнали в центральну нервову систему. Виникають відповідні команди, спрямовані на теплопродукцію і тепловіддачу. Теплопродукція виникає в

результаті відтоку крові до внутрішніх органів і викликає почуття ознобу. Одночасно відбувається активізація обмінних процесів і продукованість тепла в організмі, що призводить до розширення судин і почервоніння шкіри. В результаті багатократного повторення процедури підвищується стійкість організму до впливу низьких температур, відбувається тренування захисних реакцій організму.

**Позитивний результат загартовування** можливий при дотриманні таких умов: регулярність загартовування протягом року з урахуванням клімату і погоди; застосування декількох індивідуально підібраних процедур; тривалість процедур і сила їх впливу варіюються в залежності від стану здоров'я і індивідуальних особливостей.

За наявності ознак захворювання загартовування слід відкласти до повного одужання.

#### **Форми оздоровлення спортсменів бойового хортингу засобами фізичної культури**

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

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

**Ходьба** – найдоступніший вид фізичних вправ. Фізичне навантаження 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 із значними енергозатратами організму. Швидкість руху – 4–10 км/год., темп – від 60 до 115 кроків за 1 хв. Тривалість перших прогулянок – не більше 1–2 год. з поступовим збільшенням її до 3–4 год.

**Спортивні й рухові ігри.** Гра в бадмінтон, «м'яч у колі», «гольф» та інші дають фізичне навантаження, позитивні емоції, що підвищує життєвий тонус, працездатність, переключаче 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. В 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 творчу активність і довголіття.

#### **Мотивація учнівської молоді щодо занять бойовим хортингом**

Навчання спортсменів бойового хортингу 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 бойового хортингу на більш якісний рівень і можна вже говорити про фізкультурну освіту школярів. При цьому кожен школяр отримує можливість в подальшому самостійно вдосконалювати свої індивідуальні здібності засобами бойового 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 бойовим хортингом. У будь-яке завдання слід вкладати особистісний сенс і давати учням можливість відчувати 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 бойового хортингу. Пробудженню у школярів інтересу до занять бойовим 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 бойовим хортингом є посильні завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Формування у дітей інтересу до занять бойовим хортингом залежить також від атмосфери, яка залежить від тренера з бойового хортингу, колективу вчителів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад тренера.

Велике значення при формуванні інтересу у школярів до систематичних занять бойовим 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 і 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 спортсменами бойового хортингу значення досліджуваного матеріалу. Учень на особистому досвіді повинен переконатися в нерозривному зв'язку придбаних знань з практикою, відчувати 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 і інтенсивність різноманітних життєвоявлення 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.

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 конкретних видів 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, свідомо орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури людини.

**Індивідуальні ціннісні особливості спортсменів бойового хортингу**

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

Здоровий спосіб життя створює для особистості таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у спортсмена бойового хортингу 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.

**Висновки.** Таким чином, можна зробити висновки, що зміст здорового способу життя спортсменів бойового хортингу 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 спортсмен бойового хортингу, наприклад, регулярно в один і той же час харчується, лягає спати, займається бойовим 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 бойовим 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. Усередині цих меж спортсмен бойового хортингу 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 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 спортсмен бойового хортингу живе, а й те, заради чого він живе, чим пишається і проти чого бореться. Так здоровий спосіб життя набуває оціночне і нормативне поняття.

**Перспективи подальшого дослідження** полягають у розробці навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для спортсменів різних вікових груп з впровадженням у спортивну діяльність здоров'язберігальних технологій і засобів оздоровчого спрямування.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, 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.

3. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // *Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание*. Новосибирск, 2013. № 6. С. 209–213.
4. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.
5. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
6. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
7. 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.
8. 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.
9. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // *Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп.* : Київ, 2008. 12 с.
10. 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.
11. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // *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.
12. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
13. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. 85 с.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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 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.
22. 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.
23. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.
24. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
25. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. 450 с.

26. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
27. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
28. 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.
29. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
30. 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.
31. 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.
32. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
33. 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.
34. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
35. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
36. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
37. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
38. Острианська О. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. А. Острианська, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
39. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
40. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
41. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
42. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
43. 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.
44. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

## REFERENCES

1. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykholoqichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Boyko, V., Malynskiy, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in students-hortyngists. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka horynhu: Issue 7* (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniaty khortynghom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] *Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.*
4. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting 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 horting training: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.
6. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortynhu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Yeromenko, E. A. (2014). *Viyskovo-patriotychna programa i prykladnyi khortynh* [Military-patriotic program and applied horting] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*. – Issue. 1. (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., Reiderman, Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmmeniv vyschoi kvalifikatsii za rezul'tatamy 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.
9. Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 p.
10. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnostei zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynhu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. – P. 38–44.
11. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannya mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortynhom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.
12. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortynhu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.
13. Yeromenko, E. A. (2009). *International horting rules* / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. Yeromenko, E. A. (2012). *Natsionalna dytiacho-yunatska viyskovo-sportyvna gra «Khortynh-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.
21. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkolariv (na prykladi programy «Khortynh 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.
22. 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).*
23. 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.

24. Yeromenko, E. A., Boltivets S. I., Sulima I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokov na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortynhu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.

25. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoriya i metodyka khortynhu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

26. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

27. 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.

28. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studentskoi 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.

29. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. Curriculum for children and youth sports schools] – Kyiv: Palyvoda A. V. – p 108.

30. 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.

31. Yeromenko, E. A. (2012). *Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.*

32. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

33. 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.

34. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psyhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortynhu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

35. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psyhomotoryka ta psyhho-fizyologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortynhu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

36. 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.). *Teoriya i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

37. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V. (2017). *Boyovyi khortynh yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

38. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh u vprovadzheni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortynh-lialok* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

39. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

40. 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.

41. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

42. Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

43. Tymchuk, 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 *Fizychnye vykhovannia v ridni shkoli: Issue 1*. Kyiv: Pedagogichna presa.

44. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortynh yak zasib natsionalno-patriotichnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

**Yeromenko Eduard**

### **Physical education system for combat horting athletes**

***Abstract.** The scientific article identifies the main factors of physical education of combat horting athletes of different age groups, the nature and number of loads provided during training of athletes for successful education of physical qualities: strength, speed, endurance, agility, flexibility. Methodical principles – the basic methodical laws of pedagogical process which express the basic requirements to construction, the maintenance and the organization of educational and training process in system of horting. Methods of physical education – a way to achieve this goal, a certain orderly activity. The main methods are divided into three groups: verbal, visual and practical. Physical qualities are some qualitative aspects of the motor abilities of combat horting athletes. General physical training – the process of improving physical qualities, aimed at the comprehensive physical development of the athlete. Special physical training is a process that ensures the development of physical qualities and the formation of motor skills specific only to horting. Sports training – a long pedagogical process aimed at using the whole set of training and non-training tools, methods, conditions, which provide the necessary degree of readiness for sports achievements. Zones of intensity of physical activity of horting athletes are conditionally characterized by values of heart rate and are divided into small, average, big and maximum intensity of physical activity. Motor skill – a degree of mastery of the technique of action, which is characterized by increased concentration on the components of the operation, and unstable means of solving the motor problem. Motor skill – a degree of mastery of the technique of motor action, in which the control of movements is automated, and the actions are highly reliable. Theoretical and methodological principles of improving physical fitness with special physical exercises are substantiated, the types of physical exercises are listed.*

***Key words:** combat horting, physical education, sports training, combat horting athletes, physical qualities, physical exercise, fight, duel, physical activity, adaptation, training system, combat readiness, sport, physical culture, training, methods of education, coach, national sport, strength, endurance, flexibility, speed, agility, physical activity.*

**Ерёмченко Эдуард**

### **Система физического воспитания спортсменов боевого хортинга**

***Аннотация.** В научной статье определены основные факторы физического воспитания спортсменов боевого хортинга разных возрастных групп, характер и количество нагрузок, которые предоставляются пуд время тренировки спортсменов для успешного воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Методические принципы – основные методические закономерности педагогического процесса, выражающие основные требования к построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса в системе боевого хортинга. Методы физического воспитания – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы условно делятся на три группы: словесные, наглядные и практические. Физические качества – отдельные качественные стороны двигательных возможностей спортсменов боевого хортинга. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка – процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных только для боевого хортинга. Спортивная подготовка – длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, условий, с помощью которых обеспечивается необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Зоны интенсивности физических нагрузок спортсменов боевого хортинга условно характеризуются величинами частоты сердечных сокращений и делятся на малую, среднюю, большую и предельную интенсивность физической нагрузки. Двигательное умение – такая степень владения техникой действия, который отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи. Двигательный навык – такая степень владения техникой двигательного действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью. Обоснованы теоретико-методические принципы повышения физической подготовленности специальными физическими упражнениями, перечислены виды физических упражнений.*

***Ключевые слова:** боевой хортинг, физическое воспитание, спортивная подготовка, спортсмены боевого хортинга, физические качества, физическое упражнение, прием схватки, поединок, физическая нагрузка, адаптация, система тренировок, боевая готовность, спорт, физическая культура, обучение, методика воспитания, тренер, национальный вид спорта, сила, выносливость, гибкость, скорость, ловкость, двигательная активность.*



**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»
- Єрмоєнко 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
- Єрмоєнко 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

**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