

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

ISSN 2410-5317

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Засновано в 2014 р.*

Випуск 4

Частина 3



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2017

**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)
- Петрочко Ж. 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  
Української федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу
- Єрмоменко Е. А. – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України, Майстер  
спорту України міжнародного класу, президент Української федерації  
хортингу, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України
- Зубалій М. Д. – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
- 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
- Грибан Г. П. – 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. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – 658 с.**

**ISBN 978-966-437-427-6.**

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів з хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методиці хортингу – національного виду спорту України.

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

ISBN 978-966-437-427-6

© ІПВ НАПН України  
© К. : Паливода А. В.

---

---

## ОСНОВНІ ПАРАМЕТРИ САМОКОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ В СИСТЕМІ ХОРТИНГУ

**ПОЛИВЯНИЙ Сергій Антонович**  
**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*Університет державної фіскальної служби України,  
Українська федерація хортингу, м. Київ*

**Анотація.** У даній науковій статті описано чинники самоконтролю тренувальної діяльності хортингіста, проаналізовано методи та форми самовиховання особистості школярів і студентів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі самостійної тренувальної роботи. Наголошується на необхідності підвищення техніко-тактичної підготовленості. Виділено елементи формування бойової готовності, функціональної підготовки спортсменів засобами хортингу до виконання завдань тренера. Розглянуто технічні характеристики спорядження, яке використовують спортсмени на самостійних заняттях. Пропонується схема розподілу навантаження на тренуваннях із загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Пропонується розширити розділи програми підготовки із загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, використовувати методика підготовки спортсменів хортингу високої кваліфікації. Показані напрями підвищення функціональної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення фізичних якостей: сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми фізичної та функціональної підготовки школярів і студентів у процесі самостійних занять хортингом та самовиховання особистості в національному виді спорту.

**Ключові слова:** самоконтроль тренувальної діяльності, хортингіст, хортинг, самовиховання, методи самовиховання, самостійні тренування.

**Актуальність наукового дослідження.** Виховні впливи на особистість спортсмена у спортивній педагогіці, а також у теорії і методиці виховання традиційно розглядаються як три взаємопов'язані процеси: виховання, самовиховання і перевиховання. Однак, всі зусилля тренерів, спрямовані на виховання та перевиховання, малоефективні без керівництва процесом самовиховання – свідомої діяльності людини за допомогою власних зусиль змінювати і вдосконалювати себе. Виховання в його сучасному розумінні за системою хортингу є не чим іншим, як створення умов розвитку особистості спортсмена хортингу через самовиховання [1; 5; 12–18].

Самовиховання з повним правом можна віднести до найдавніших, але завжди актуальних проблем педагогічної науки і практики. На зорі людської цивілізації, коли педагогіка, в тому числі і така її галузь, яка в даний час отримала назву спортивної педагогіки, розглядалася в руслі філософії, психології, різних видах мистецтв і систем фізичного виховання, самовиховання носило дещо таємничий, замаскований характер. Методика самовиховання найдавніших шкіл виявилася забутою [2–4; 6–11]. По суті, всі форми індійської йоги, відомі всім буддійські школи і монастирі, біблійні заповіді про самовдосконалення розуму, почуттів, моральності, фізичних і вольових якостей є століттями перевірені системи самовиховання.

**Об'єкт наукового дослідження** – самовиховання спортсмена хортингу.

**Предмет дослідження** – особливості і методика самовиховання в хортингу.

**Контингент** – школярі і студенти.

**Мета наукового дослідження** – вивчити психолого-педагогічні аспекти, зміст, форми і методи самостійного виховання спортсменів і надати методичні рекомендації щодо організації самовиховання школярів і студентів, які займаються хортингом у закладах загальної середньої і вищої освіти.

Завдання:

- 1) розглянути поняття і основні методи організації самовиховання юних спортсменів в хортингу;
- 2) вивчити особливості розвитку особистості учнів молодшого шкільного віку, як початкової вікової групи для впровадження методів самовиховання;
- 3) дослідити методичні підходи до організації самовиховання в хортингу.

### **Самовиховання в хортингу**

У сучасних роботах зі спортивної педагогіки і психології в спеціальній літературі з методики знань у спорті з юними спортсменами хортингу значна увага приділяється питанням взаємозв'язку виховання і самовиховання. Проблема виховання і самовиховання найчастіше пов'язується з вихованням дисциплінованості, колективізму, волі і характеру відповідно до мети певної тренувальної діяльності [19].

Перш за все, юному спортсмену хортингу необхідно оволодіти методами пізнання самого себе. Вивчаючи себе, свої переваги потрібно детально і уважно розібратися з різними станами своєї свідомості, психічного і фізичного стану організму під час спортивних тренувань, змагань, відпочинку і відновлення. Практика роботи тренерів у сфері дитячо-юнацького хортингу, аналіз психолого-педагогічних досліджень і дані нашої експериментальної роботи дозволяють виділити найбільш прийнятні методи самоспостереження: визначення самопочуття за пульсом, ритмом дихання, різними реакціями; визначення біоритмів (інтелектуального, емоційного і фізичного); контроль за вагою спортсмена; самооцінка бажання тренуватися і брати участь у змаганнях. Застосування зазначеного мінімального комплексу самоконтролю і самоспостереження є необхідним для ведення щоденника самоконтролю, але комплекс цих показників може бути вдосконалений і розширений за рахунок використання спеціальних комп'ютерних програм.

Юні спортсмени хортингу незалежно від спортивної кваліфікації постійно поповнюють свої знання, розширюють кругозір, збагачують свою пам'ять необхідними відомостями. Всьому цьому сприяє так зване розумове або інтелектуальне самовиховання. Для зручності складання програми інтелектуального самовиховання рекомендується скласти індивідуально для кожного юного спортсмена схему, в якій відбивається динаміка зміни розумових якостей людини [20–28]. Наприклад, від повільності мислення – до кмітливості та винахідливості, від прямолінійності мислення – до гнучкості і логічності, від пасивності – до пізнавальної активності тощо. Рекомендується використовувати спеціально розроблені правила для розвитку пам'яті, мислення, вдосконалення розумових якостей.

Важливе значення для самовиховання юних спортсменів хортингу має методика вольової та емоційної підготовки. Дійсно, серед видатних спортсменів важко знайти слабовільних і емоційно нестійких. У роботі з юними спортсменами хортингу тренери навчають їх методам і прийомам емоційної і вольової підготовки.

**Самонаказ** – чітка команда самому собі, яка є стимулом для виконання якої-небудь дії або прояву вольового зусилля.

**Самонавіювання** – метод, заснований на впливі словом, самопроговорюванні цільової установки, подоланні боязкості, нездужань.

**Самонавіювання** в поєднанні з розслабленням, контрастним душем, самомасажем знімає втому, відновлює сили, допомагає мобілізуватися.

**Самопримус** – метод, коли виконується дія, так би мовити, «через не хочу». Це особливо важливо у роботі з юними спортсменами хортингу, які виступають у провідному розділі змагань «Двобій».

**Самоухвалення** – як метод самовиховання юних спортсменів хортингу просто необхідний. Він дозволяє осмислити зроблене, похвалити, заохотити себе, хоча цього ніхто і не чує [29–37].

**Самозаспокоєння** – метод, заснований на аналізі своїх помилок і невдач, що неминуче бувають на шляху спортсмена хортингу. Це привчає до об'єктивності, навчає вмінню налаштуватися на подальшу роботу над собою, уникнути негативного впливу емоцій досади, образи, заздрості і злості.

Таким чином, арсенал методів і прийомів емоційної і вольової підготовки спортсмена хортингу дуже великий. У практичній роботі тренерів ДЮСШ в різних регіонах України ми спостерігали такі, як: спеціально підібрана музика, пісні, танці, дихальні вправи, водні процедури, аутотренінг, а також застосування лікарських препаратів, вітамінів, а також інших індивідуальних стимуляторів [38]. Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети.

Воно може бути пов'язане з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним тощо. Основними мотивами фізичного самовиховання в хортингу виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання; усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, які допомагають усвідомити власні недоліки [39–48].

Фізичне виховання спортсмена хортингу є абсолютно невіддільним від інших видів виховання. Органічною основою їх взаємозв'язку є єдність фізичного і духовного розвитку людини, а також закономірності організації всієї соціальної системи фізичного виховання. Власне, хортинг виступає як потужний засіб соціального становлення особистості старших підлітків і студентів, активного вдосконалення індивідуальних, особистісних якостей, а також рухової сфери. Таким чином, хортинг виступає найважливішою умовою, а фізичне виховання – найважливішим засобом різнобічного розвитку особистості спортсмена.

Установка на різнобічний розвиток особистості передбачає оволодіння школярами і студентами, з одного боку, основами фізичної культури, складовою частиною якої є міцне здоров'я, хороший фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання і навички в області хортингу, мотиви й освоєні способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу і спортивну (тренувальну, змагальну) діяльність, а з іншого – формування інтелектуальної, вольової та емоційної сфер школяра і студента, його естетичних уявлень і потреб [49].

Об'єктивна сторона впливу занять хортингом на інтелект полягає в тому, що розумова і фізична діяльність виступає в єдності і у взаємозв'язку. Багато явищ, які відбуваються в навколишньому світі і в організмі людини, можуть бути пізнані тільки в результаті рухової діяльності. Це відноситься, перш за все, до уявлень про кінематичні, динамічні і ритмічні характеристики рухів, тобто до уявлень про час, простір, тривалість виконання рухів, темп, швидкість, ритм, а також про можливості власного тіла.

Заняття хортингом впливають на розвиток наступних сторін інтелекту школярів і студентів: уваги (оволодіння складнокоординаційними фізичними вправами вимагає концентрації уваги на виконуваних рухах, рухових відчуттях і ситуаціях, що виникають, а також супутніх рухах), спостережливості (внаслідок розвитку аналізаторів), винахідливості і швидкості міркування (пред'являються високі вимоги до здатності швидко і адекватно орієнтуватися в ситуації, що змінюється) і мислення (необхідність вести пошуки причин вдалих і невдалих рухів, осмислювати їх мету, структуру, результат тощо).

Заняття хортингом сприяють поліпшенню розумової працездатності школярів і студентів у результаті позитивного впливу чергування характеру діяльності, зміни розумової і фізичної роботи, а також застосування фізичних навантажень, які, навіть нетривалі, здійснюють позитивний вплив на перебіг психічних процесів [50–58]. Обмеження рухової активності, навпаки, веде до зниження розумової працездатності.

Водночас, можливий і негативний вплив навчально-тренувальних занять на інтелект школярів і студентів, який зазвичай пов'язаний з одностороннім захопленням хортингом (на шкоду іншим видам діяльності, зокрема навчанню) або втомою, наступаючою внаслідок навчально-тренувальних занять із занадто великими фізичними навантаженнями. Крім того, пригнічувальний вплив на інтелект школяра і студента, який займається хортингом, можуть надати і умови, що виключають звичну фізичну або розумову працю.

Існує прямий зв'язок між ступенем вольового зусилля і нервово-м'язовою напругою. Чим вище якісні прояви рухової діяльності, тим відповідно більшим має бути вольова напруга. Таким чином, об'єктивна сторона позитивного впливу занять хортингом на розвиток вольових рис характеру особистості полягає в тому, що вони пов'язані з необхідністю прояву вольових зусиль.

У процесі навчально-тренувальних занять з хортингу найбільш радикальний засіб формування вольових рис характеру школярів і студентів – фізичне навантаження. Вправу слід розглядати не тільки як метод, спрямований на вдосконалення в техніці і тактиці, забезпечення фізичної підготовленості, але і як засіб розвитку волі.

В ході навчально-тренувального процесу у школярів і студентів виникають певні труднощі, які сприятимуть розвитку вольових рис характеру. Це необхідність опановувати складною технікою прийомів хортингу, спортивних вправ, проявляти вольові зусилля, долати втому, тримати себе в руках і працездатність в несприятливих умовах зовнішнього середовища, регулювати емоційний стан, зберігати і дотримуватися встановленого режиму дня. Всі ці труднощі в найбільшій мірі проявляються під час спортивних змагань, які і служать одним з основних засобів формування вольових якостей спортсмена [59–67].

Вольові якості школярів і студентів на навчально-тренувальних заняттях з хортингу, як і у всіх інших випадках життя, виступають у вигляді взаємно протилежних позитивних і негативних проявів: сміливості і боягузтва, впевненості і сумніву, витримки і квапливості тощо. З огляду на індивідуальні особливості спортсменів, необхідно створювати умови, в яких виявляються і закріплюються сильні сторони характеру. При цьому необхідно брати до уваги інші, тісно пов'язані з вольовими, якості особистості: захопленість і прагнення до поставленої мети (безпосередньої, близької, далекої).

Заняття хортингом сприяють формуванню у школярів і студентів позитивних емоцій.

Причини цього явища пояснюються тим фактом, що м'язова напруга (у певних межах інтенсивності) пов'язана з виникненням приємних відчуттів. Досягнення поставлених цілей, навіть свідомість наближення до них, – головний фактор, що дає людині задоволення від своєї діяльності. В ході навчально-тренувального процесу з хортингу школярів і студентів цей ефект досягається в результаті усвідомлення прогресу в освоєнні техніки прийомів самозахисту та спортивних вправ, у розвитку рухових і психічних якостей, перемоги на змаганнях тощо.

На навчально-тренувальних заняттях спортсмен як би пізнає себе з нових, раніше невідомих йому сторін, стверджує себе в своїй свідомості. Активна рухова діяльність регулює процеси збудження і гальмування центральної нервової системи.

Навчально-тренувальні заняття з хортингу, участь у спортивних змаганнях, що пред'являють досить високі вимоги до організму, можуть знизити, а часом і зовсім нейтралізувати раніше виниклі негативні емоційні переживання. Однак, заняття хортингом – фактор, що викликає не тільки позитивні емоції. Вони можуть стати також джерелом гострих негативних переживань, причому найбільш негативний вплив на емоційну сферу надають невдалі виступи на спортивних змаганнях, негативні приклади поведінки, якщо такі є в процесі навчально-тренувальних занять, недостатньо сформований здоровий психологічний клімат в спортивному колективі, групі.

Таким чином, в силу самої сутності хортингу прояв у спортсменів негативних рис характеру (богизтва, безвілля, грубості тощо) сприймається як негарне, негативне в поведінці і, навпаки, сміливість, рішучість, мужність – як приклад для наслідування. Тим самим навчально-тренувальні заняття з хортингу сприяють формуванню у школярів і студентів етично виправданих уявлень про правильну поведінку людини [68–75].

Заняття хортингом спрямовані, перш за все, на оволодіння людиною своєю руховою сферою, збагачення рухових уявлень, розвиток рухових здібностей. Смісловий зміст поняття «фізична культура особистості в хортингу» може розкриватися як окультурення рухів, підвищення їх економічності, раціональності, доцільності, тобто оволодіння тими сторонами рухів, які характеризують їх досконалість і красу.

Таким чином, навчально-тренувальні заняття з хортингу є фактором формування естетики рухів у школярів і студентів [76]. Інша сторона занять хортингом при вирішенні завдань естетичного виховання спортсменів – формування у них естетично виправданих уявлень про красу в рухах людини, в її поведінці і в фізичному розвитку. Певна ступінь спортивної культури дає можливість сприймати як красиве в рухах спортсмена хортингу їх раціональність, відповідність конкретної ситуації і важливість справ, вираз у них розуму і енергії. Таким чином, заняття хортингом дозволяють виховувати у школярів і студентів естетично виправдані уявлення про красу рухів людини.

Результати, які досягаються у формуванні особистості школярів і студентів на навчально-тренувальних заняттях, залежать і від дотримання ряду умов. Одна з них – поєднання занять хортингом з іншими видами діяльності, що мають виховну спрямованість і здійснюваними в сім'ї, закладі освіти засобами мистецтва, преси, телебачення тощо.

Інша важлива умова – постійний контроль за певними морально-етичними основами поведінки спортсмена хортингу.

Відповідно до думки багатьох фахівців тут можуть бути виділені три близькі, але несхожі боки:

1) морально-етичні положення, характерні для людей, що живуть у певних соціально-економічних умовах;

2) мотиви, якими керується молода людина в заняттях хортингом;

3) етичні основи поведінки спортсмена.

Крім названих умов досягнення позитивних результатів у формуванні особистості школярів і студентів, які займаються хортингом, слід вказати на вирішальне значення особистості тренера-викладача, спрямованості його дій. Морально-етичні положення, якими керуються спортсмени, мають прямий взаємозв'язок з громадською сферою, в якій юний спортсмен живе, трудиться, вчиться, а також інтелектуальною атмосферою в ній [77–86]. Спільна колективна практична діяльність створює сприятливі можливості для інтелектуального взаємозбагачення школярів і студентів. Переймаючи знання всередині спортивного колективу хортингу, школярі і студенти краще пізнають специфіку і призначення фізичного виховання як в особистому, так і в суспільному житті.

Велике значення фізкультурний колектив також має у розвитку естетичних якостей особистості школярів і студентів. І хоча формування естетичної оцінки моральних відносин в колективі значно складніше, без цього, що особливо важливо, морально-естетичні критерії особистості можуть бути низькими.

Період соціальної та спортивної адаптації – серйозне випробування для юних спортсменів хортингу. Треба освоїтися з новою обстановкою, колективом, витрачаючи додаткові зусилля на звикання до режиму навчально-тренувальних занять. Тому велике значення в розвитку позитивних якостей спортсменів має правильно організоване керівництво їх самовихованням. Під самовихованням розуміється свідомо, систематична робота особистості над собою, спрямована на формування і вдосконалення позитивних і усунення негативних якостей відповідно до вимог суспільства, особистих потреб та переконань. Стимулювати процес самовиховання школярів і студентів у ході навчально-тренувального процесу можна лише використовуючи диференційований та індивідуальний підхід: одних спонукати керуватися своїм позитивним ідеалом, іншим – допомогти зруйнувати негативний і сформулювати позитивний ідеал, третім – допомогти у виборі ідеалу.

Отже, вирішуючи завдання фізичного виховання спортсменів, тренеру-викладачу необхідно орієнтувати свою діяльність на такі важливі компоненти, як формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне вдосконалення особистості школярів і студентів, формування потреб і мотивів до систематичних занять хортингом, виховання моральних і волевих якостей, формування гуманістичних відносин, набуття досвіду спілкування. При цьому школярів і студентів необхідно навчати способам творчого застосування отриманих знань, умінь і навичок для підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності, стану здоров'я, самостійних занять.

Методи виховання в хортингу об'єднуються в чотири групи і складають таку систему:

а) методи формування свідомості: розповідь, бесіда, лекція, дискусія, диспут, метод прикладу;

б) методи організації діяльності і формування досвіду поведінки: вправа, привчання, доручення, вимога, створення виховувальних ситуацій;

в) методи стимулювання поведінки: змагання, гра, заохочення, покарання;

г) методи контролю, самоконтролю і самооцінки: спостереження, опитувальні методи (бесіди, анкетування), тестування, аналіз результатів діяльності.



Форма виховання спортсменів хортингу як частина процесу загального виховання залежить від цілей, змісту, методів і одночасно обумовлює їх здійснення, втілення в конкретній справі. Тому форми виховання залежать від конкретних педагогічних ситуацій, і тому вони так різноманітні, носять творчий характер і часом індивідуально неповторні. В теорії та методиці хортингу виділено різні типи форм виховної роботи зі спортсменами за кількістю учасників: *індивідуальні* – бесіди, заняття тренера з одним спортсменом (вихованцем); *групові* – кілька учасників (гурток, тимчасова група, спортивний клас) знаходяться в безпосередньому контакті; *масові* – кілька спортивних груп і класів, школа, район, вся країна (проводяться змагання, свята, конференції, зльоти, походи і тому подібні заходи).

Виділено також форми роботи за основним видом діяльності: форми пізнавальної діяльності, трудової, суспільно корисної, естетичної, фізкультурно-оздоровчої, ціннісно-орієнтаційної. В системі хортингу виділяються форми виховної роботи у залежності від методу виховного впливу: словесні, практичні, наочні.

До специфічних методів хортингу відносять: методи строго регламентованої вправи, використання фізичних вправ в ігровій формі, змагальний метод.

### **Особливості особистого розвитку учнів молодшого шкільного віку як початкової вікової групи для впровадження системи засобів самовиховання**

В учнів цього вікового періоду як би переплітаються риси дитинства і риси, багато в чому властиві юності, але ще знаходяться в стадії становлення і розвитку. Ось чому підлітка іноді характеризують як напівдитину і напівдорослого. Як напівдорослий він відчуває швидке зростання фізичних сил і духовних потреб, як напівдитина він ще обмежений своїми можливостями і досвідом, щоб задовольнити всі виниклі запити і потреби. Цим пояснюється складність і суперечливість характеру, поведінки і розвитку молодших школярів і підлітків, що дає підставу вважати цей вік у певній мірі важким для самовиховання. Зокрема, відзначається посилення активності гіпофіза і щитовидної залози.

Це стимулює фізичне зростання і сприяє посиленню обмінних процесів в організмі [87–99]. Однак у фізичному розвитку спостерігається непропорційність: кінцівки ростуть швидше, розвиток же тулуба дещо відстає. Зовні це проявляється в тому, що у молодших і середніх школярів руки і ноги здаються трохи подовженими, а рухи їх відрізняються деякою незграбністю.

Разом з тим відзначається нерівномірність у процесі самого зростання: в окремі періоди воно то сповільнюється, то відбувається занадто інтенсивно. Цей процес супроводжується окостенінням скелета і зменшенням хрящової речовини. Одночасно з цим розвиваються м'язові тканини і, зокрема, більш тонкі волокна, що разом із зміцненням скелета надає підліткам великої фізичної сили. При цьому ряд фахівців хортингу відзначають акселерацію (прискорення) цих процесів, яка виражається в тому, що фізичний розвиток підлітків у даний час відбувається на 1–1,5 роки швидше, ніж 30–40 років тому.

Деякі диспропорції спостерігаються також у розвитку серцево-судинної системи молодших і середніх школярів.

Серце росте швидше, розвиток же судин дещо відстає, що веде до нестачі в припливі крові до окремих органів і систем, до підвищення кров'яного тиску і пов'язаних з цим головних больових відчуттів. Молодші і середні школярі відрізняються великою рухливістю, підвищеною жвавістю, прагненням до

діяльності і практичного застосування своїх сил у праці, в піднятті важких предметів, у фізичних змаганнях, а хлопчики і в сутичках між собою. Але і м'язи, і кровоносна система ще зміцніли недостатньо, тому молодші і середні школярі швидко втомлюються, не в змозі переносити тривале фізичне напруження, а надмірні фізичні навантаження (наприклад, стрибки в довжину і висоту, перестрибування канав та інших перешкод) нерідко призводять до фізичних травмувань.

Ось чому правильне дозування фізичних навантажень є важливим завданням при організації практичної навчально-тренувальної діяльності школярів цього віку в хортингу.

Необхідність постійної уваги і створення сприятливих умов для фізичного розвитку молодших і середніх школярів (організація щоденної ранкової гімнастики, спортивно-масових заходів, рухливих ігор, забезпечення достатнього перебування на свіжому повітрі тощо) обумовлюється також гіподинамією (від грец. **hupo** – приставка, яка використовується в сенсі «під» і вказує на зниження проти норми, і **dinamus** – сила, рухливість), тобто недостатньою рухливістю. Навчання, що вимагає сидячого способу життя, може призводити до застійних явищ в організмі, недостатнього кисневого харчування, що негативно позначається на фізичному розвитку учнів.

Розвиток мозку, подальше структурне формування нервових клітин і асоціативних волокон створюють передумови для вдосконалення пізнавальної діяльності молодших і середніх школярів.

Надходження в кров гормонів, що виробляються органами внутрішньої секреції, викликає то підвищення, то зниження життєвого тону, то підйом, то занепад працездатності та енергії, а також супроводжується чергуванням, то гарного настрою, то уходу у внутрішні переживання, то життєрадісності, то пасивності. У періоди зниження настрою і занепаду енергії у молодших і середніх школярів можуть з'являтися дратівливість, байдуже ставлення до навчання, сварки з товаришами і конфлікти з друзями, а також багато непорозумінь у відносинах з батьками, вчителями та іншими дорослими.

Для середніх школярів (учні 5–9 класів) характерні значні зрушення в мисленні та пізнавальній діяльності. На відміну від молодших школярів (учнів 1–4 класів), вони вже не задовольняються зовнішнім сприйняттям предметів, що вивчаються, і явищ, а прагнуть зрозуміти їх сутність, існуючі в них причинно-наслідкові зв'язки.

Прагнучи до досягнення глибинних причин досліджуваних явищ, вони задають багато питань при вивченні нового матеріалу (іноді каверзних, «з хитринкою»), вимагають від тренера з хортингу більшої аргументації висунутих положень і переконливого доказу ефективності прийомів і технічних дій. На цій основі у них розвивається абстрактне (понятійне) мислення і логічна пам'ять.

Закономірний характер цієї особливості їх мислення і пам'яті проявляється тільки при відповідній організації пізнавальної діяльності.

Тому дуже важливо звертати увагу на надання процесу навчання проблемного характеру, вчити середніх школярів самим знаходити і формулювати проблеми, виробляти у них аналітико-синтетичні вміння, здатність до теоретичних узагальнень.

Не менш істотним завданням є розвиток навичок самостійної навчальної роботи, формування вміння працювати з методичною літературою, проявляти самостійність і творчий підхід при виконанні домашніх завдань навчально-

тренувального характеру, які задає тренер з хортингу для самостійного аналізу та опрацювання.

Особливе значення в організації навчально-тренувальної роботи з хортингу школярів має внутрішнє стимулювання їх пізнавальної діяльності, тобто розвиток у них пізнавальних потреб, інтересів і мотивів вивчення нових прийомів і вдосконалення вже вивчених технічних дій.

Слід мати на увазі, що стимули не виникають самі по собі. Вони формуються тільки тоді, коли тренер звертає особливу увагу на цю сторону роботи, про що вже йшлося в розділі про сутність і закономірності тренування і виховання.

Складним, але дуже важливим є вивчення внутрішніх спонукальних чинників поведінки і розвитку школярів цього віку – їх потреб, мотивів і установок, їх позиції по відношенню до навчання і тренування в хортингу, подій і змін, що відбуваються в суспільстві, праці, а також до тренерів, вчителів і спортивного колективу товаришів.

Навчання учнів у системі хортингу має охоплювати також ознайомлення з умовами сімейного життя і виховання, їх позашкільні захоплення і контакти, які мають значний вплив на їх тренування, виховання і розвиток. На закінчення підкреслимо, що тільки глибоке вивчення і знання особливостей розвитку кожного спортсмена хортингу створює умови для успішного обліку цих особливостей у процесі тренування, навчання і виховання.

#### **Методичні підходи до організації самовиховання в хортингу**

Під самовихованням розуміється свідома, систематична робота особистості над собою, спрямована на формування і вдосконалення позитивних і усунення негативних якостей відповідно до вимог суспільства, особистих потреб і переконань.

Фізичне самовиховання в системі хортингу розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої і планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості в хортингу. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Методи виховання у системі хортингу виявляють свій вплив через: безпосередній вплив тренера на спортсмена (за допомогою переконання, моралі, вимоги, наказу, погрози, покарання, заохочення, особистого прикладу, авторитету, прохання, поради); створення спеціальних умов, ситуацій і обставин, які змушують учня хортингу змінити власне ставлення, висловити свою позицію, здійснити вчинок, проявити характер; громадську думку референтної групи, наприклад, спортивного колективу секції хортингу, особистісно значущого для спортсмена, а також завдяки авторитетній для нього людині і засобам масової інформації (телебачення, друковані видання, інтернет, радіо тощо); спільну діяльність тренера зі спортсменом, спілкування, тренування, гру тощо; процеси навчання і самоосвіти і передачі інформації, соціального досвіду в колі сім'ї, в процесі дружнього та професійного спілкування та ін.

У системі хортингу у цьому питанні виділяють три групи методів:

- 1) орієнтовані на формування позитивного досвіду поведінки спортсменів у спілкуванні і тренувальній діяльності;
- 2) спрямовані на досягнення єдності свідомості і поведінки спортсменів;
- 3) заохочення і покарання, які використовуються у процесі навчально-тренувальної діяльності з хортингу.

Теорія і методика хортингу пропонує таке угруповання методів виховання спортсменів молодшого шкільного віку: тренер сприяє сприйняттю світу; тренер допомагає дитині осмислювати цей світ; тренер ініціює творення світу поза і всередині особистісної структури дитини.

Фізичне виховання і освіта в хортингу не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення учня до самовиховання і самовдосконалення.

Самовиховання інтенсифікує процес тренування, фізичного виховання, закріплює, розширює та удосконалює практичні вміння і навички, що здобуваються в процесі тренувальних занять. Основними мотивами фізичного самовиховання в хортингу виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, що допомагають усвідомити власні недоліки. Процес фізичного самовиховання спортсменів хортингу включає три основних етапи.

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

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

Самоаналіз вимагає розгляду досконалої дії, вчинку, причин, що викликали це (наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу фізичних вправ у режимі тренувального заняття може бути викликаний додатковою роботою щодо виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання тощо). Це допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки в наступний раз.

Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки спортсмена хортингу як засобу організації ним своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до спортивних успіхів і невдач, що впливає на ефективність навчально-тренувальної діяльності і подальший розвиток особистості спортсмена.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощі досягнення цілей, які тренер ставить перед учнями. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що учень секції хортингу починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною.

Самооцінка залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує спортсмена. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму тощо. Перший етап завершується рішенням спортсмена хортингу постійно і наполегливо працювати над собою.

**На другому етапі**, виходячи з самохарактеристики, визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі особистий план дій.

Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня спортивної підготовки в хортингу, фізичної культури особистості); приватні цілі (завдання)

– на кілька тижнів, місяців. Орієнтовна програма – орієнтир фізичного самовиховання може бути представлена наступним чином.

**Мета** – формування фізичної культури особистості спортсмена хортингу.

**Завдання діяльності:** включити до здорового способу життя і зміцнити здоров'я спортсмена; активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність; сформувати морально-вольові якості особистості спортсмена; оволодіти основами методики фізичного самовиховання; поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість відповідно до вимог програми підготовки спортсменів хортингу.

**Третій етап** фізичного самовиховання спортсменів хортингу пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення особистості, називають методами самоврядування. До них відносяться: самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самовправа, самокритика, самосхвалення, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Сутність виховання полягає в такій взаємодії, що тренер з хортингу навмисно прагне вплинути на спортсмена тим, що людина може і повинна бути порядною. Тобто виховання є одним з видів діяльності щодо перетворення людини або групи людей. Ця практико-перетворювальна діяльність спрямована на зміну психічного стану, світогляду і свідомості, знання і способу діяльності особистості та ціннісних орієнтацій спортсменів хортингу. Свою специфіку процес виховання виявляє у визначенні мети і позиції тренера по відношенню до спортсмена. При цьому тренер враховує єдність природної, генетичної, психологічної та соціальної суті учня, а також його вік і умови життя. Як показує практика, функція виховної дії може реалізовуватися різними способами, на різних рівнях, з множинними цілями. Наприклад, сама людина може цілеспрямовано надавати на себе виховний вплив, керуючи своїм психологічним станом, поведінкою і активністю. У такому випадку можна говорити про самовиховання. При цьому від позиції спортсмена хортингу щодо себе (ким би він хотів бути в сьогоденні і стати в майбутньому) залежить вибір виховної мети і способів її досягнення.

Виховна система хортингу має на меті створення умов для підтримки та активізації особистісного зростання і самовизначення учнів, що має на увазі створення умов для вирішення кожним спортсменом основних завдань свого віку, необхідних для повноцінного проживання, сьогодення і гармонійного вибудовування процесів самовизначення в майбутньому. Наприклад, у середньому шкільному (підлітковому) віці провідну роль відіграє спілкування з однолітками в контексті власної діяльності підлітка. Властива дітям діяльність включає в себе такі її види, як навчальна, суспільно-організаційна, спортивна і художня, трудова. При виконанні цих видів суспільно-корисної діяльності у спортсменів-підлітків виникає усвідомлене прагнення брати участь у суспільно необхідній корисній роботі, ставати особистісно значущим. Спортсмен хортингу навчається будувати спілкування в різних колективах з урахуванням прийнятих у них норм взаємовідносин, рефлексії власної поведінки, вміння оцінювати можливості свого «Я».

Це найбільш складний перехідний вік від дитинства до дорослості, коли виникає центральне психічне, особистісне новоутворення людини – «почуття дорослості». Специфічна соціальна активність спортсмена хортингу підліткового віку полягає у великій сприйнятливості засвоєнню норм, цінностей і способів поведінки, які існують у дорослих.

Спортсмен хортингу підліткового віку характеризується підвищеною стомлюваністю, яскраво вираженою емоційністю, іноді різкістю в судженнях. До кінця цього періоду учні починають усвідомлювати необхідність самостійного вибору подальшої програми тренування та освіти, що передбачає сформованість досить стійких інтересів та уподобань, орієнтацію в спорті, різних сферах праці та суспільно-корисній діяльності.

Як суб'єкт навчальної діяльності спортсмен хортингу характеризується тенденцією до утвердження своєї позиції суб'єктної винятковості, «індивідуальності», прагненням (особливо виявляється у хлопчиків) чимось виділитися. Це може посилювати пізнавальну мотивацію, якщо співвідноситься з самим змістом навчально-тренувальної діяльності в хортингу – її предметом, засобами, способами вирішення навчально-тренувальних завдань. Прагнення до «винятковості» входить і в мотивацію спортивного досягнення, особливо в складову «нагородження», «успіху». Спортсмен хортингу як суб'єкт навчально-тренувальної діяльності – це людина, яка зробила вибір (або підкорившись вибору референтного для неї оточення) продовжити тренування.

**Висновки.** Особистість спортсмена хортингу формується і розвивається в результаті впливу численних факторів, об'єктивних і суб'єктивних, природних і суспільних, внутрішніх і зовнішніх, незалежних і залежних від волі і свідомості людей, діючих стихійно або згідно з визначеними цілями. При цьому сама людина не сприймається як пасивна істота, яка фотографічно відображає зовнішній вплив. Вона виступає як суб'єкт свого власного формування і розвитку. Тема даної статті «Особливості самовиховання в хортингу» для тренерів, суддів, фахівців хортингу і на сьогоднішній час залишається актуальною. Вивчення даної теми дає можливість порівняти особливості фізичного розвитку учнів молодшого, середнього і старшого шкільного віку, студентського віку, дає порівняльний аналіз нервово-психічної і пізнавальної сфер учнів різних вікових груп і показує їх вплив на організацію тренувального процесу в системі хортингу.

Основне завдання тренера – виробити у спортсменів хортингу внутрішню мотивацію необхідності оволодіння конкретними спортивними вміннями, яка є основою цілеспрямованої спортивної активності. Тренер повинен виявити мотиви до занять хортингом, пояснити учням, які займаються, громадську сутність фізичної культури і спорту, їх значення як засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, підготовки до праці і захисту Батьківщини, розкрити перспективну лінію вдосконалення спортивних умінь своїх учнів відповідно до внутрішнього устремління кожного.

На перших етапах тренування формуються елементарні поняття; в подальшому спортсмени хортингу дедалі глибше пізнають систему вправ і стають активними помічниками тренера у визначенні черговим завдань і шляхів свого фізичного і морально-етичного вдосконалення.

Кожен тренер з хортингу веде навчально-тренувальний процес у відповідності зі своїм досвідом. У кожного тренера є своя система тренування, яка відображає доцільність складових навчально-тренувального процесу. У даній роботі в цю систему складових входять: цілепокладання і планування загальної та спеціальної фізичної підготовки.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бабурнич С. А. Рекомендації для батьків щодо виховання юного спортсмена хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.

2. Вехтев В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
3. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
4. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.
5. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.
6. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
7. Дорошенко М. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів у системі хортингу / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 84–97.
8. Ерёмєнко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмєнко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
9. Єрьоменко Е. А. Адаптаційні здібності спортсмена хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 141–153.
10. Єрьоменко Е. А. Актуальний рівень розвитку особистості в системі спортивних єдиноборств / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 96–108.
11. Єрьоменко Е. А. Аутогенне тренування в бойових мистецтвах / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 56–75.
12. Єрьоменко Е. А. Батьківщина в серці учня українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 278–292.
13. Єрьоменко Е. А. Бойове мистецтво як засіб прикладної підготовки старшокласників до військової служби / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 85–99.
14. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва для здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 14–29.
15. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва у програмі професійно-прикладної підготовки курсантів і співробітників державних силових відомств / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 190–202.
16. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва у програмі спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних умовах / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 15–35.
17. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва як засіб військово-спортивної підготовки старшокласників / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 62–81.
18. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва як середовище пізнавальної активності учнів / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 121–140.
19. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва як чинник професійно-прикладної підготовки курсантів до служби в силових структурах / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 56–70.
20. Єрьоменко Е. А. Вивчення прийомів єдиноборств і професійна підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 83–95.
21. Єрьоменко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу на уроці фізичної культури / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. : Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 267–283.
22. Єрьоменко Е. А. Визначальна функція українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 159–170.
23. Єрьоменко Е. А. Виховання відданих захисників України у системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 21–35.
24. Єрьоменко Е. А. Виховання сили у хортингістів / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 238–253.
25. Єрьоменко Е. А. Виховання силових якостей у спортсменів-єдиноборців / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 14–25.

26. Єрмоєнко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
27. Єрмоєнко Е. А. Діяльність тренера з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 38–52.
28. Єрмоєнко Е. А. Загальна і спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів за прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 271–289.
29. Єрмоєнко Е. А. Застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів для затримання злочинців / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 196–214.
30. Єрмоєнко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 21–35.
31. Єрмоєнко Е. А. Здоров'я людини як виховний орієнтир хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 70–88.
32. Єрмоєнко Е. А. Зміст навчальних завдань для проведення теоретичних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 158–173.
33. Єрмоєнко Е. А. Ідея відданого служіння українському народові за філософією хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 4–20.
34. Єрмоєнко Е. А. Історико-філософські пріоритети українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 36–52.
35. Єрмоєнко Е. А. Медитація в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 89–107.
36. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 302–324.
37. Єрмоєнко Е. А. Національні бойові традиції українського народу в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 4–20.
38. Єрмоєнко Е. А. Основи викладання елементів хортингу для школярів на уроці фізичної культури / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 236–250.
39. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 290–308.
40. Єрмоєнко Е. А. Поняття спортивної дисципліни та етикету хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 114–132.
41. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал для занять хортингом дітей 10–11 років / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 272–289.
42. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 4–21.
43. Єрмоєнко Е. А. Розвиток фізичних якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 203–223.
44. Єрмоєнко Е. А. Руховий режим спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 26–46.
45. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 230–244.
46. Єрмоєнко Е. А. Спортивна складова хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 170–185.
47. Єрмоєнко Е. А. Спортивна термінологія в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 174–189.
48. Єрмоєнко Е. А. Традиції українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 186–202.
49. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг у генетичному коді народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 262–277.
50. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг як виховна система особистості / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 53–69.
51. Єрмоєнко Е. А. Умови підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 218–235.



52. Єрмоєнко Е. А. Фізична культура та здоровий спосіб життя студентів у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 22–37.
53. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 208–229.
54. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 224–237.
55. Єрмоєнко Е. А. Фізичне навантаження юних спортсменів хортингу старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 203–217.
56. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойовий звичай України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 190–207.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна гордість України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 168–183.
58. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна честь українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 184–195.
59. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і біологічний потенціал спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 68–88.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і здоровий спосіб життя / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 5–25.
61. Єрмоєнко Е. А. Хортинг на уроці фізичної культури в школі / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 251–266.
62. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у забезпеченні здорового життя людини / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 70–87.
63. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі національно-патріотичного виховання юного українця / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 293–310.
64. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі професійно-прикладної підготовки офіцерського складу правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 133–149.
65. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у стратегії оздоровлення української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 53–69.
66. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні позитивних моральних якостей співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 215–239.
67. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб професійно-психологічної самосвідомості співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 150–167.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оборонний звичай української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 257–270.
69. Єрмоєнко Е. А. Цільова спрямованість педагогічних програм українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 53–69.
70. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 154–169.
71. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
72. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
73. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
74. Колонтай В. Є. Психодіагностика в системі хортингу / В. Є. Колонтай, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 240–256.
75. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.

76. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
77. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидкісно-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.
78. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
79. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.
80. 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. Єрьоменко, 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.
81. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.
82. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко // 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.
83. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
84. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
85. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко // 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.
86. П'ятіков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.
87. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.
88. Самоха Д. М. Зміст програми самостійних тренувань з хортингу / Д. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 70–83.
89. Семигал О. М. Оцінка фізичного стану та нормування навантаження спортсменів хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 186–202.
90. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрьоменко // 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.
91. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
92. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
93. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
94. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 149–169.

95. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.

96. Шишко А. П. Формування інтересу учнів до занять хортингом / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 144–157.

97. Шукалюк Ю. С. Зміст програми занять з хортингу для підлітків 12–13 років / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 290–309.

98. Шульга А. В. Програма занять з хортингу для юних спортсменів 8–9 років / А. В. Шульга, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 254–271.

99. Щербина В. В. Впровадження комплексів фізичних вправ хортингу в навчально-тренувальний процес учнів / В. В. Щербина, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 98–113.

**Polyvyanyi S. A., Yeromenko E. A.**

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

### **The main parameters of self-control in the process of physical training in the horting system**

**Abstract.** *This scientific article describes the factors of self-control of hortingist's training activities, analyzes methods and forms of self-education of schoolchildren and students using modern national sport of horting and approaches to determining the nature, content and objectives of sports. The directions of education and improvement of physical qualities of horting athletes of different age groups and level of preparation in the process of independent training work are considered. The need to increase technical and tactical preparedness is emphasized. Elements of formation of combat readiness, functional preparation of sportsmen by means of horting to performance of tasks of the trainer are allocated. The technical characteristics of the equipment used by athletes in independent classes are considered. The scheme of distribution of loading at trainings on the general and special physical training of sportsmen is offered. It is proposed to expand the sections of the training program on general and special endurance, speed and strength qualities, to use methods of training highly qualified horting athletes. The directions of increase of functional preparation and improvement of technical skills through improvement of physical qualities are shown: force, endurance, speed, dexterity, flexibility. Methodical recommendations for adjusting the program of physical and functional training of schoolchildren and students in the process of independent horting and self-education of the individual in the national sport are given.*

**Key words:** *self-control of training activity, hortingist, horting, self-education, methods of self-education, independent trainings.*