

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.**

ЗАСОБИ ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РАЦІОНАЛЬНОГО РУХОВОГО РЕЖИМУ ХОРТИНГІСТІВ

ЩЕРБИНА Віктор Вікторович

Університет державної фіскальної служби України

Анотація. У даній науковій статті описана раціональна рухова активність хортингістів, характеризується особливості організації тренувань спортсменів хортингу в оздоровчому режимі, проаналізовано зміст, форми і методика викладання хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої та вищої освіти. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі гурткової роботи в школі. Наголошується на тому, що пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи: переконання в необхідності оздоровчих занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. необхідності вивчення історії, філософії виду спорту, підвищення техніко-тактичної підготовленості. Виділено елементи формування фізичних якостей, функціональної підготовки спортсменів хортингу до виконання завдань тренера. Визначено, що гурткова робота з хортингу у закладі освіти є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності спортсменів різного віку і статі, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків. Надано методичні рекомендації щодо організації тренувань спортсменів хортингу в оздоровчому режимі, коригування програми фізичної та функціональної підготовки школярів і студентів у процесі занять хортингом у спортивних гуртках закладів загальної середньої та вищої освіти.

Ключові слова: раціональна рухова активність хортингістів, організація тренувань, рухова активність, хортинг, фізичне виховання хортингістів, оздоровче тренування хортингістів.

Актуальність наукового дослідження. Відомо, що кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою тощо. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивої попередньому віковому періоду [1–12; 19–31]. Ці переходи (так звані «переломні», або «критичні» періоди) визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму спортсмена до умов середовища.

Особливості рухової активності у різних вікових періодах. Становлення людини відбувалося в умовах високої рухової активності, яка була необхідною умовою її існування, біологічного і соціального прогресу. Найтонша спрацьованість усіх систем організму формувалася у процесі еволюції на тлі активної рухової діяльності, і тому вижили лише ті популяції, в яких генетична стійкість до фізичних навантажень виявилася вищою.

Тому людина значно краще пристосовується до важких фізичних навантажень, ніж до умов обмеженої рухливості. Повноцінне розгортання генетичної програми людини в часі визначається адекватним рівнем її рухової активності. Ця умова проявляє себе вже з моменту зачаття.

Рухова активність – біологічна потреба організму, від задоволення якої залежить здоров'я людини. Вона не однакова в різних вікових періодах, адже у кожного віку є свої індивідуальні особливості.

Організація оздоровчого тренування у різних сферах життя

У законодавчих документах України з питань фізичної культури містяться положення про необхідність покращення організації оздоровчої фізичної культури у сферах суспільства.

Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері.

У навчально-виховній сфері фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти і науки України [13].

Принципи та форми організації фізичного виховання дошкільнят, школярів, студентів визначаються спеціальними положеннями, розробленими Міністерством освіти і науки України. На нього покладено: керівництво фізичним вихованням учнів та студентів, розвиток оздоровчої фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час; забезпечення навчальних закладів учителями фізичного виховання, викладачами, тренерами; організація підвищення кваліфікації, узагальнення та розповсюдження передового досвіду; участь разом із зацікавленими організаціями у проведенні студентських оздоровчих таборів, роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання; забезпечення занять з фізичного виховання та оздоровчого тренування спортивним інвентарем, обладнанням; забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи навчальними програмами, методичними посібниками; проведення спортивних змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів; контроль за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи.

Оздоровча фізкультурна робота в **дитячих дошкільних установах** організовується та проводиться за спеціально розробленими програмами вихователями або фахівцями з фізичного виховання. До основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних установах належать: охорона та зміцнення здоров'я; сприяння нормальному розвитку функцій організму; розвиток фізичних здібностей і рухових якостей; виховання позитивних моральних якостей; формування інтересу до систематичних фізкультурних занять. Засобами оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку виступають гігієнічні, побутові та природні фактори, фізичні вправи.

Загальне керівництво фізичним вихованням **учнів загальноосвітніх шкіл**, як було зазначено, здійснює Міністерство освіти і науки України. Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є: зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання у повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Положенням про фізичне виховання учнів у системі **професійної освіти** передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання: уроки фізичного виховання; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; спортивно-масова робота.

Фізичне виховання у **закладах вищої освіти** включає: навчальні заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки; факультативні заняття; фізичні вправи у режимі дня; тренувальні заняття в спортивних секціях та спортивних клубах вищів; масові фізкультурно-спортивні заходи.

Організація оздоровчих занять у виробничій сфері. Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система

оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження: **загальнооздоровчий**, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання; **спеціальний**, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці.

Виробнича фізична культура розв'язує такі завдання: зміцнення здоров'я; створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності; сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи; поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Виробнича фізична культура, як система, має такі самостійні напрями: виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів; післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня; профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії; професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків. Виробнича гімнастика включає чотири форми занять: ввідна гімнастика; фізкультпаузи; фізкультурні хвилинки; мікропаузи.

Ввідна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Фізкультпаузи, що вводяться у режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку [14–18]. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку. Мікропауза – у ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4–6 разів упродовж 20–30 с.

Відновлювальна гімнастика – комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7–10 хв і включає 6–8 вправ.

Заняття у відновлювальних центрах різного типу – комплексних або однофункціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії.

Основним завданням занять виробничою фізичною культурою профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці.

Основними формами занять фізичними вправами профілактичної спрямованості є профільовані групи здоров'я, самостійні заняття, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств тощо. Кожна з названих форм має свої особливості.

Професійно-прикладна фізична підготовка – процес розвитку та підтримки на оптимальному рівні фізичних та психічних якостей, рухових здібностей та навиків, які необхідні при виконанні трудових операцій визначеного характеру, змісту та умов.

Основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки є: розвиток важливих для конкретної професії рухових якостей; виховання професійно важливих вольових та інших психічних якостей; формування та вдосконалення прикладних рухових здібностей та навиків, пов'язаних з

особливостями умов праці; оволодіння фізкультурними знаннями про індивідуальне використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері. У соціально-побутовій сфері передбачається здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності: за місцем проживання; у місцях масового відпочинку; в оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.

На сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання.

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які утворюються в мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Робота фізкультурно-спортивних клубів організовується згідно з «Положенням про фізкультурно-спортивний клуб за місцем проживання». Окрім фізкультурно-оздоровчих клубів, останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню.

Численні дослідження свідчать, що на сьогодні набуває популярності проведення вільного часу в місцях масового відпочинку. До таких місць належать: міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури тощо [32–48]. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів: культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на воді, інших організацій.

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в оздоровчо-рекреаційних установах, до яких належать табори різних типів: оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок та зміцнення здоров'я відпочиваючих; спортивні – для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувального процесу; оздоровчо-спортивні – для відпочинку учнівської молоді в канікулярний період; праці та відпочинку, в яких поєднується суспільно корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді; оборонно-спортивні – для підготовки молоді до військової служби у лавах Збройних Сил України; дитячі літні табори на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури та охорони здоров'я; туристичні бази й табори; заміські бази рибалок та мисливців.

За тривалістю та характером роботи табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні. Форми організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері можна умовно поділити на оздоровчі, оздоровчо-тренувальні, змагальні. Оздоровчі форми можуть бути груповими та індивідуальними – ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру. Оздоровчо-тренувальні форми передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається.

Змагальні форми – це організація та проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями та сценаріями різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути також епізодично стихійними, тобто не запланованими заздалегідь. Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться у соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту, групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та групи здоров'я.

Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності, реклама та проведення заходів. Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності –

цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи: переконання в необхідності оздоровчих занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення, пропагандистська діяльність розв'язує такі завдання: формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом; інформування населення про раціональні форми й методи занять фізичними вправами; розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів; інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема: науковість та вірогідність усієї пропагандистської інформації, диференційованість і конкретність [49–62]. Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є усна, друкована, наочна.

Усна форма пропаганди. Основними її засобами є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії.

Друкована форма пропаганди. В Україні видаються спеціалізовані часописи: «Хортинг», «Спортивна газета», «Україна туристична», «Команда» та журнали: «Старт», «Олімпійська арена», «Фізичне виховання в рідній школі», «Туристичні новини».

Наочна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-оздоровчій сфері, її засобами виступають стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми тощо.

Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм.

Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Сучасна фахова література визначає рекламу як скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту. Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення [63–78]. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, яка переслідує мету формування сприятливого образу (іміджу) клубу хортингу, осередку в максимальній кількості громадян, потенційних споживачів.

Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через серію визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження. Усі зазначені етапи повинна враховувати рекламна діяльність.

Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу.

Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується у засобах масової інформації.

Рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг можна здійснювати за допомогою особистих контактів співробітників клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном. Важливо вміти спілкуватися, мати відповідний зовнішній вигляд, а також залучати до проведення рекламної кампанії постійних споживачів послуг.

Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати таким принципам: безперервність впливу, оригінальність, наочність і правдивість інформації, врахування потреб та особливостей населення, доступність того, що рекламується. Правдивість реклами означає, що ознаки, якості та переваги, про які повідомляється у рекламі, існують реально.

Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, відеореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання оздоровчих послуг тощо.

«Прямою рекламою» називають поштові відправлення. Цей вид реклами ефективний своєю адресністю.

Газетна реклама вважається найбільш розповсюдженою. На жаль, газетна реклама не завжди дає змогу виділення саме «свого» споживача у зв'язку з відсутністю її спеціалізації.

Реклама на радіо, телебаченні та в мережі Інтернет, на відміну від попередньої, зберігає «вибіркові» можливості у зв'язку з тим, що може бути включена теоретично в кожну передачу. Окрім того, вона має масову аудиторію слухачів та глядачів. Ефективність реклами значною мірою залежить від часу її подання, а також вдалого поєднання з іншими передачами. Під зовнішньою рекламою розуміють усі види реклами, які здійснюються за допомогою різних засобів, на вулиці, її різновиди: реклама на стінах будинків, на щитах повз шосе, надписи на бортах машин, фургонів, трамваїв, тролейбусів.

Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів. Масові фізкультурно-спортивні заходи – це змагальна та показова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги снарядів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ.

Зміст фізкультурно-спортивних заходів залежить від мети та періоду тренувань. Якщо такі заходи проводяться на початку тренувальної діяльності, під час комплектування фізкультурно-оздоровчих груп, залучення нових членів клубів, їх мета – підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей випробувати свої сили в тих чи інших вправах [79–93]. Її можна досягти, проводячи показові змагання за участю чоловіків, жінок, дітей різного віку.

Іншим видом фізкультурних заходів агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, блицтурніри за участю всіх бажаючих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп.

У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості, їх мета – забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективність занять, вирішення виховних завдань.

Фізкультурно-спортивні заходи за умови масової участі населення виконують важливі соціальні завдання: пропаганда та реклама форм і видів оздоровчої фізичної культури, залучення різних верств населення до соціально корисного проведення дозвілля, сприяння процесу виховання національної свідомості, виконання державних тестів фізичної підготовленості населення та розрядних нормативів Єдиної спортивної кваліфікації України (ЄСКУ), покращення соціально-психологічного клімату в трудових, учнівських та студентських колективах, підвищення комунікабельності людей, сприяння їх об'єднанню під час сумісної підготовки та участі у змаганнях, формування оздоровчих і прикладних навиків та вмінь, встановлення особистих та колективних рекордів, пошук талановитих дітей, резерву хортингу вищих досягнень, обмін досвідом фізкультурно-оздоровчої роботи.

Заходи змагальної спрямованості в системі хортингу повинні проводитися за такими принципами: відповідність організації заходу його завданням, доступність за місцем та часом проведення для учасників та глядачів, можливість виконання видів програми всіма учасниками, безпека учасників, глядачів, суддів, видовищність, наочність, естетичність, святковість, виховний вплив. Успіх організації та проведення змагальних заходів з хортингу залежить від чіткого та раціонального їх планування впродовж календарного року.

У плані фізкультурно-спортивних заходів змагальної спрямованості достатньо виділяти два розділи: комплексні фізкультурні заходи, змагання з хортингу.

Для організації заходу необхідно заздалегідь утворити оргкомітет. Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу, в якому доцільно передбачити такі питання: розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу, складання кошторису витрат, підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі, підготовка місць проведення змагань, підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів, виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо, організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту, організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи з хортингу, є Положення (Регламент). Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, судьями, учасниками.

У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності в хортингу доволі часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення.

Положення про змагання з хортингу складається з назви та восьми основних розділів: мета змагань; організатори змагань; час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло; учасники змагань; програма змагань; порядок визначення переможців; нагородження переможців; заявки та порядок репрезентації команд.

Існує декілька способів проведення заходів змагальної спрямованості. Вони запозичені зі спорту вищих досягнень, але мають певні особливості. Найбільш розповсюдженими є прямий, круговий, з вибуванням.

Прямий спосіб передбачає послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній арені без змін у складі суддівської бригади.

Круговий спосіб базується на принципі послідовності зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими. Часто застосовується при проведенні змагань з хортингу. Спосіб дає змогу виявити відносну підготовленість усіх учасників, однак робить змагання тривалими.

Спосіб із вибуванням будується за принципом вибування учасника (команди) зі змагань після однієї або декількох (залежно від умов змагань) поразок. Його називають інколи «олімпійським», або «кубковим», тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків з олімпійських видів спорту.

Послідовне сполучення в одному змаганні двох способів – кругового та з вибуванням – називається змішаним способом. Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший – на другому. Спосіб полегшує проведення змагань з хортингу зі значною кількістю учасників, дає змогу скоротити число зустрічей і терміни проведення змагань в цілому.

Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. «Рухова активність» визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля й відпочинку.

Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття.

Термін «фізичний стан» є еквівалентом терміну «фізичне здоров'я», що впливає з визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя». Таким чином, можна розрізнити три види здоров'я: психічне, фізичне, соціальне.

Фізична рекреація в системі хортингу як один із компонентів фізичної культури являє собою процес використання фізичних вправ, ігор, а також природних сил середовища з метою активного відпочинку, розваги, отримання задоволення, насолоди від занять хортингом і фізичними вправами.

Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування. У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є такі точки зору: вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності; вибір фізичних вправ має здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступінь безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження; вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму.

Доведено, що найвищий оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ. Типові аеробні вправи: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання та ін. Ці вправи доступні людям будь-якого віку. Установлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі.

Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «доза» рухової активності. Обсяг рухової

активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

У спеціальній методичній літературі хортингу описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності [94–99]. Найбільш поширеним є метод врахування таких показників: тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня (год.); витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв., ккал/год., ккал/день); умовні бали. Тижневий обсяг рухової активності для спортсменів різних верств населення наводимо у таблиці 1.

Таблиця 1

Тижневий обсяг раціональної рухової активності спортсменів – представників різних верств населення

Верстви населення	Час, що витрачається на рухову активність (год.)
Дошкільнята	21–28
Школярі	14–21
Учні ПТУ, студенти ЗВО	10–14
Робітники і службовці	6–10

Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів рухової активності спортсменів є визначення енергетичних витрат. Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря), побуту та іншими факторами.

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця та ін.

Пропонуємо п'ять зон навантаження в оздоровчому тренуванні спортсменів з урахуванням ПАНО – порогу анаеробного обміну. ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв – це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

1-а зона – вправи хортингу аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість, їх інтенсивність нижча ПАНО на 20 %.

2-а зона – навантаження досягається вправами переважно аеробної спрямованості, які також розвивають загальну витривалість, їх інтенсивність дещо нижча ПАНО або наближається до нього.

3-я зона – навантаження змішаного аеробно-анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості спортсменів, дорівнюють або перевищують ПАНО на 10–35 %.

4-а зона – фізичні вправи хортингу, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35–100 %. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси.

5-а зона – вправи хортингу, інтенсивність яких перевищує ПАНО у 2 рази. Використовуються у тренуванні професійних спортсменів та осіб з високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку.

В оздоровчому тренуванні визначаються та використовуються такі показники ЧСС: порогова – найнижча ЧСС, при якій можна досягти очікуваного тренувального ефекту; пікова – найвища ЧСС, яку можна допустити при проведенні оздоровчих тренувальних занять з хортингу.

Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд/хв у осіб до 30 років та 130 уд/хв у осіб, старше 60-ти років (табл. 2).

Таблиця 2

**Максимально допустима ЧСС осіб різного віку
в заняттях вправами хортингу оздоровчої спрямованості**

Вік (роки)	ЧСС за 1 хв.
до 30	162
30–39	160
40–49	150
50–59	140
60–69	130

Фахівці оздоровчого тренування з хортингу користуються формулами, за якими вираховується, відповідно до віку, максимально допустима ЧСС. Для спортсменів-початківців ЧСС повинна складати 180 мінус вік у роках. Для осіб зі стажем занять більше 3-х років ЧСС повинна дорівнювати різниці 170 та 0,5 віку в роках.

**Фізичний стан спортсменів як основа програмування
оздоровчого тренування**

Вибір засобів оздоровчого тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану спортсменів.

На підставі багатофакторного множинного кореляційного й регресивного аналізу в структурі фізичного стану виділено 6 провідних факторів: показники загальної фізичної працездатності (максимальна потужність роботи і МСК); показники серцево-судинної системи під час виконання максимального велоергометричного тесту; показники серцево-судинної системи у спокої; вік; показники загальної швидкісної та швидкісно-силової витривалості; показники респіраторної системи у спокої; антропометричні показники: маса тіла, зріст.

На підставі показників фізичної працездатності та МСК впродовж кожної декади життя дорослої людини (20–29, 30–39, 40–49, 50–59 і 60–69 років) встановлено п'ять рівнів фізичного стану (РФС):

- 1-й – низький;
- 2-й – нижче середнього;
- 3-й – середній;

4-й – вище середнього;

5-й – високий.

Кожний рівень характеризується сукупністю клініко-функціональних ознак. Безпечний рівень фізичного здоров'я спортсменів, який гарантує відсутність захворювань, мають лише спортсмени з високим РФС. Як критичний оцінюється середній РФС.

При визначенні інтенсивності фізичного навантаження за показниками МСК необхідно враховувати окремі рекомендації фахівців Української федерації хортингу з оздоровчого тренування та лікарів.

Для визначення тренувального пульсового режиму, з урахуванням РФС, можна користуватися такою формулою:

для чоловіків – ЧСС трен. = $(190 + 5N) - (A + t)$,

для жінок – ЧСС трен. = $(195 + 5M) - (A + t)$,

де: N – порядковий номер РФС;

A – вік, кількість років;

t: – тривалість навантаження у хв.

Наведена формула може бути застосована для розрахунку тренувального режиму спортсменів, вік яких понад 20 років, але менше 60, а тривалість вправи знаходиться в межах 10–60 хв.

З урахуванням фізичної працездатності спортсменів різного РФС та енергетичної оцінки окремих фізичних вправ розроблено типові програми оздоровчого тренування для осіб різного віку, статі та РФС. Фахівцями науково-методичної колегії Української федерації хортингу розроблено понад 50 типових програм оздоровчого тренування з урахуванням п'яти РФС та п'яти декад життя дорослої людини. У розроблених програмах зазначено спрямованість занять хортингом, їх тривалість, інтенсивність навантаження за показниками ЧСС, кількість занять на тиждень.

Висновок. Хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас, він є тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, вмінням вести рукопашну сутичку холодною та вогнепальною зброєю. Таким чином, організація тренувань спортсменів хортингу в оздоровчому режимі, гурткова робота з хортингу у закладах загальної середньої і вищої освіти є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності школярів і студентів різного віку і статі, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в напрямі визначення методів організації тренувань спортсменів хортингу в оздоровчому режимі, застосування вправ для розвитку правильного дихання у юних спортсменів хортингу, вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ хортингу, особливостей хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності хортингістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

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

3. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

4. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.

5. Вехтев В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.

6. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.

7. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.

8. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.

9. Демчук С. Р. Хортинг як рекреаційний засіб оздоровлення людини / С. Р. Демчук, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 89–107. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

10. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.

11. Дорошенко М. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів у системі хортингу / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 84–97.

12. Ермоєнко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ермоєнко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

13. Єрмоєнко Е. А. Адаптаційні здібності спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 141–153.

14. Єрмоєнко Е. А. Батьківщина в серці учня українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 278–292.

15. Єрмоєнко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу 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. 267–283.

16. Єрмоєнко Е. А. Виховання відданих захисників України у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 21–35.

17. Єрмоєнко Е. А. Виховання сили у хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 238–253.

18. 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.

19. Єрмоєнко Е. А. Діяльність тренера з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 38–52.

20. 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.

21. 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.

22. Єрмоєнко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 21–35.

23. Єрмоєнко Е. А. Здоров'я людини як виховний орієнтир хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 70–88.

24. 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.
25. 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.
26. Єрмоєнко Е. А. Історико-філософські пріоритети українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 36–52.
27. 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.
28. 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.
29. Єрмоєнко Е. А. Національні бойові традиції українського народу в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 4–20.
30. 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.
31. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 290–308.
32. Єрмоєнко Е. А. Поняття спортивної дисципліни та етикету хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 114–132.
33. 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.
34. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 4–21.
35. Єрмоєнко Е. А. Розвиток фізичних якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 203–223.
36. 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.
37. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 230–244.
38. Єрмоєнко Е. А. Спортивна складова хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 170–185.
39. Єрмоєнко Е. А. Спортивна термінологія в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 174–189.
40. Єрмоєнко Е. А. Традиції українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 186–202.
41. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг у генетичному коді народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 262–277.
42. 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.
43. 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.
44. 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.
45. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 208–229.
46. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 224–237.
47. 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.
48. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойовий звичай України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 190–207.
49. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна гордість України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 168–183.

50. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна честь українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 184–195.
51. 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.
52. 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.
53. 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.
54. 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.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі національно-патріотичного виховання юного українця / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 293–310.
56. 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.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у стратегії оздоровлення української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 53–69.
58. 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.
59. 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.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оборонний звичай української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 257–270.
61. Єрмоєнко Е. А. Цільова спрямованість педагогічних програм українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 53–69.
62. 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.
63. 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.
64. 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.
65. 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.
66. Кіблицький Р. В. Стратегія здорового життя та гармонійного розвитку учнів спортивної секції бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Гордієнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 212–233.
67. 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.
68. 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.
69. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
70. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
71. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

72. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидко-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.
73. 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.
74. 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.
75. 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.
76. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
77. 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.
78. 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.
79. 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.
80. 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.
81. 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.
82. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
83. 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.
84. 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.
85. 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.
86. 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.
87. 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.
88. 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.
89. 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.
90. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

91. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
92. Федорченко Т. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.
93. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, О. О. Ляховець // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.
94. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, 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.

Shcherbina V. V.

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

Means of determining indicators of the rational movement mode of hortingists

Abstract. *This scientific article describes the rational motor activity of hortingists, characterizes the organization of training of horting athletes in health mode, analyzes the content, forms and methods of teaching horting in the process of group work in general secondary and higher education. The directions of education and improvement of physical qualities of horting athletes of different age groups and level of preparation in the process of group work at school are considered. It is emphasized that the promotion of physical culture and health activities is the purposeful dissemination and popularization of physical culture knowledge in order to convince the population of the need for regular physical culture classes. Propaganda is a continuous educational process, which can be divided into four stages: belief in the need for health classes, improving physical literacy, involving the population in regular physical culture and health classes, support, further improving physical activity and efficiency of physical culture and health. the need to study the history, philosophy of the sport, improving technical and tactical training. Elements of formation of physical qualities, functional preparation of horting athletes for performance of tasks of the trainer are allocated. It is determined that group work on horting in an educational institution is an important means of increasing social and labor activity of athletes of all ages and genders, meeting their moral, ethical and creative needs, the vital need for mutual communication, the development of friendly relations. Methodical recommendations on the organization of training of horting athletes in the health mode, adjustment of the program of physical and functional training of schoolchildren and students in the process of horting in sports clubs of general secondary and higher education.*

Key words: *rational motor activity of hortingists, organization of trainings, motor activity, horting, physical education of hortingists, health training of hortingists.*