

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.**

ПАРАМЕТРИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ХОРТИНГІСТІВ

АНДРІЙЧУК Денис Сергійович
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Університет державної фіскальної служби України

Анотація. У даній науковій статті характеризувано функціональні резерви хортингістів шкільного віку, проаналізовано умови збільшення функціональних резервів організму школярів у процесі занять хортингом, педагогічні умови та методи фізичного виховання школярів засобами хортингу. Зазначено, що обсяг засвоєння інформації, який щороку збільшувався, вимагає від учнів великого психічного напруження й фізичних зусиль. У зв'язку з цим успішне засвоєння навчальних предметів залежить не лише від бажання та здібностей спортсменів, а й від стану їхнього здоров'я й рівня фізичної працездатності. Тому, як зазначається в Національній доктрині розвитку освіти в Україні, пріоритетним завданням є виховання людини в душі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку хортингу та фізичної культури, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору. Всебічне виховання, й зокрема фізичне, – мета системи хортингу, виду спорту, який на території України розвиває Українська федерація хортингу. Федерація ставить за стратегічну ціль – забезпечити Збройні Сили України призовником, здатним повноцінно вирішувати бойові завдання з перших тижнів служби, а країну – фізично розвиненим і духовно багатим патріотом. В освітньому і виховному процесі хортингу поєднуються теоретична і фізична підготовка, паралельно вирішуються питання морально-духовного та фізичного розвитку. Виховання учнівської молоді засобами хортингу може здійснюватися під час навчально-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти в урочній і позаурочній діяльності, а також поза школою. Ключовими змістовими напрямками такої діяльності є вивчення, шанування і розвиток бойових і спортивних традицій українського народу та Збройних Сил України, проведення й збагачення спортивних змагань з хортингу, рухливих, військово-спортивних ігор, інших форм роботи.

Ключові слова: функціональні резерви хортингістів, фізичне виховання хортингістів, хортингісти шкільного віку, хортинг, національний вид спорту України, школярі.

Актуальність наукового дослідження. При вивченні фізичних вправ і прийомів хортингу та здоровому способу життя потрібно враховувати вікові особливості школярів. Так, в підлітковому і юнацькому віці ще недостатньо сформована особистісна цінність здоров'я [1–12; 19–31]. Далеко не всі школярі усвідомлюють здоров'я як обов'язкову умову досягнення життєвого успіху, самореалізації, а також можуть прогнозувати вплив на здоров'я наслідків своєї поведінки.

Особливості організації навчання здоровому способу життя підлітків і юнаків середнього шкільного віку. У віці другого дитинства (до 10–12 років) дітям рекомендовані будь-які фізичні вправи. Виняток треба зробити лише для видів з тривалим статичним утриманням обтяжень (що негативно позначається на опорно-руховому апараті і зростанні тіла дитини в довжину) і видів з тривалим напруженням (через підвищення внутрішньогрудного і внутрішньочеревного тиску це несприятливо позначається на серцево-судинній системі школяра).

Діти цього віку не люблять виконувати тривалі монотонні вправи, тому найкращим засобом фізичного виховання для них є ігри.

Саме гра є чудовим засобом фізичного, естетичного, трудового, морального виховання, також вона стимулює пізнавальну активність дитини. Надавши

будь-якому виду дитячої активності ігрової форми, можна підтримати і підвищити працездатність, інтерес, нахили і сприйнятливості дитини [13].

Середній шкільний вік (11–15 років) – період максимальних темпів зростання організму та окремих його частин, збільшення функціональних резервів. Відбувається гормональна перебудова, пов'язана зі статевим дозріванням. При підвищенні ролі другої сигнальної системи знижується навіюваність, а неврівноваженість та емоційність зростають. Триває процес окостеніння скелета, причому відбувається воно нерівномірно у різних його частинах. Хребет, як і раніше, рухомий і піддатливий. Сила м'язів збільшується меншою мірою, ніж маса тіла, що за несприятливих умов може спричинити порушення постави чи деформацію хребта. В той же час надмірні м'язові навантаження здатні прискорити процес окостеніння й уповільнити ріст трубчастих кісток у довжину. При дії дуже сильних або одноманітних подразників у підлітків розвивається поза межне гальмування, що змушує урізноманітнювати фізичні навантаження у процесі занять хортингом та фізичними вправами.

У підлітковому віці (11–14 років у дівчаток, 12–15 років у хлопчиків) відбуваються зміни у всьому функціонуванні організму через бурхливо поточні процеси статевого дозрівання. У цих умовах роль хортингу дуже значна.

Активізація функцій статевих залоз із початком статевого дозрівання веде, зокрема, до того, що зростання підлітка часом за кілька місяців може збільшитися на 15–20 см. Це створює цілий ряд проблем з діяльністю різних органів і систем. Перш за все, при зростанні маси серця у цей період збільшення довжини тіла веде до того, що артеріальні судини витягуються і просвіт їх у цей час не змінюється [14–18]. Ось чому сильні скорочення ставшого потужнішим серця дають і більший викид крові в ці відносно вузькі судини, що досить часто провокує так звану юнацьку гіпертонію. Але якщо підліток займається хортингом, веде здоровий спосіб життя і має активний руховий режим, то йому не загрожують несприятливі наслідки такого порушення. І навпаки, якщо в цьому випадку дитину обмежити в регулярних заняттях хортингом, то до 35–40 років ця людина може стати гіпертоніком.

Інтенсивне зростання тіла в довжину обумовлює розтягнення м'язів – розгиначів спини, тому витончені м'язи не в змозі тримати спину рівно, і у підлітків часто виникають порушення постави. Щоб запобігти подібним порушенням необхідно тренувати м'язи спини, їх статичну витривалість, і вести постійний контроль за поставою.

При слабкості м'язів – розгиначів спини і неправильному сидінні підлітка за партою виникає ймовірність не тільки порушення постави. Коли відстань від його очей до робочої поверхні (столу, книги тощо) виявляється меншою 30–35 см, поступово виникає атонія тих м'язів і зв'язок очей, від яких залежить кривизна кришталика. Тепер вони не можуть забезпечити відповідне сплюснення останнього при зорі вдалину, і виникає короткозорість – міопія.

Тому дуже важливо в цьому віці вести активний спосіб життя, займатися хортингом, виконувати різні фізичні вправи, щоб попередити можливість тих несприятливих змін у фізичному стані, психіці і здоров'ї підлітка в цілому. Значимість занять хортингом зростає багаторазово, якщо вони супроводжуються усвідомленим ставленням до них підлітка. Він повинен не просто виконувати фізичні вправи – повинен думати, добре собі уявляти механізми дій цих вправ на організм.

Тільки такий підхід може забезпечити підлітку стійке зацікавлене ставлення до хортингу, яке він пронесе через усе подальше життя.

Статеве дозрівання впливає на стан вегетативних функцій (зміни ритму серцевої діяльності та дихання, рівня артеріального тиску тощо).

Завдяки нормальному фізичному розвитку у підлітків збільшуються функціональні резерви киснево-транспортної системи (зростає ударний об'єм серця і хвилинний об'єм крові, киснева ємність крові, хвилинний об'єм дихання, абсолютні показники МСК), зростає економізація функцій у спокої (зменшення ЧСС і дихальних рухів тощо).

Дедалі збільшується різниця між функціональними і фізичними можливостями дівчаток і хлопчиків. Фізична активність підлітка реалізується насамперед в організованих формах – на уроках фізкультури, у процесі секційних занять хортингом, під час активного відпочинку в школі та за її межами. Значна частина підлітків тренується в спортивних секціях хортингу. Для тих, хто не охоплений організованими формами масової фізичної культури, щоденна фіззарядка і щотижневі дво-триразові самостійні тренування хортингом є обов'язковими [32–48]. Тривалість одного заняття 70–90 хв. З метою оцінки процесу фізичного розвитку доцільно орієнтуватися на контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів підліткового віку 14 років (табл. 1).

Таблиця 1

Контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів хортингу підліткового віку (14 років)

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатк а
1. Біг 2000 м, хв., с	9,20	10,30
2. Ходьба 10 км, год, хв	1,45	2,45
3. Віджимання від підлоги, разів	22	12
4. Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,6
5. Біг 60 м, с	9,6	9,9
6. Біг 100 м, с	15,0	16,2
7. Кидання гранати, м	25	16
8. Велопробіг 30 км, год, хв	1,30	1,40
9. Лижний перехід 5 км, хв	28	32

У школярів вже сформоване ставлення до тієї чи іншої проблеми, може нерідко розходитися з оцінками і поглядами педагога з хортингу. Для учнів велике значення має спілкування з однолітками, тому для них більш значущим є думка товаришів, однокласників, а не вчителів і батьків.

Школярі часто з недовірою ставляться до інформації, яку вони отримують від дорослих, вважаючи, що їх погляди застаріли, не відповідають дійсності, перебільшують небезпеку тощо.

З огляду на вікові особливості підлітків та юнаків педагогу з хортингу при навчанні здоровому способу життя можна рекомендувати наступне:

уникати нав'язування спортсменам готових оцінок і нормативів. Основну увагу слід приділяти створенню умов, що стимулюють активний обмін думками між підлітками, обговорення та аналізу різних позицій;

використовувати форми і методи, що забезпечують самим спортсменам роль ведучих, організаторів роботи. Наприклад, антинаркогенна інформація, представлена однолітками, буде мати більш дієвий ефект, ніж відомості, отримані від педагога;

основний акцент слід робити на найбільш значущих для спортсмена факторах. Наприклад, слід показати, що погіршення здоров'я може негативно відбитися на зовнішності підлітка та його спортивних досягненнях у хортингу, привести до обмежень при виборі професії, утрудненням у взаєминах з оточуючими тощо.

При навчанні спортсменів основам здорового способу життя рекомендується використовувати такі форми роботи, які носять переважно інтерактивний характер і ґрунтуються на самостійній, творчій діяльності самих учнів.

Проектна діяльність забезпечує спортсменам найбільш високий рівень самостійності, вони виступають в ролі розробників і виконавців проекту. Ця форма роботи дозволяє задовольнити одну з головних потреб цього віку – відчуття себе дорослим, проявити себе в соціально значущій діяльності [49–62]. В результаті у школярів формуються універсальні корисні навички (вміння ставити завдання і виконувати намічене, раціонально розподіляти свою роботу, вміння співпрацювати з іншими тощо), а також вирішуються спеціальні виховні завдання (наприклад, формування негативного ставлення до наркотизації).

Дискусії сприяють формуванню особистої позиції спортсмена щодо тієї чи іншої проблеми, яка сприймається значущою, цікавою. Дискусія може бути організована у формі круглого столу, ток-шоу, брейн-рингу тощо. До участі в дискусії можуть залучатися батьки, а також представники різних професій – тренери, вчителі, медики, психологи, юристи тощо. Це зробить дискусію більш цікавою та змістовною. Різновіковий склад учасників допоможе дорослим і школярам почути один одного, зрозуміти позицію іншого.

Ігри. Традиційно прийнято розглядати гру як провідну форму діяльності в дошкільному та молодшому шкільному віці. Тим часом, гра продовжує зберігати своє значення і на наступних вікових етапах. Так, у середніх і старших школярів гра проявляє себе як форма реалізації мотивації досягнення і самовизначення в хортингу. Можна використовувати рольові, ситуаційні ігри, які ефективні для відпрацювання конкретних поведінкових схем.

Лекція – найпопулярніша серед дорослих і сама «нелюбима» серед учнів форма роботи. Однак, під час обговорення ряду тем (наприклад, історія хортингу), така форма виявляється необхідною. Як можна збільшити коефіцієнт корисної дії?

При виборі теми виступу слід враховувати інтереси самої аудиторії. Надана інформація повинна бути об'єктивною та достовірною. Навіть з найкращих спонукань не слід спотворювати дані, намагаючись застерегти своїх слухачів. Адже такі художні перебільшення здатні викликати недовіру до лектора, сумніви в його компетентності.

Крім класичного варіанту лекції, можуть використовуватися такі форми, як лекція-дискусія і лекція зі зворотним зв'язком. Лекція – дискусія включає в себе не тільки повідомлення матеріалу, але і його обговорення. При

проведенні лекції зі зворотним зв'язком лектор представляє проблемну інформацію, яка потім обговорюється спортсменами в малих групах. Завдання груп – не тільки висловити своє ставлення до почутого, а й представити свій варіант вирішення проблеми.

Таким чином, при навчанні спортсменів основам здорового способу життя необхідно враховувати психолого-педагогічні особливості формування особистого ставлення до свого здоров'я на різних етапах вікового розвитку дитини.

У школі повинні використовуватися спеціальні модульні освітні програми, спрямовані на формування у дітей і підлітків цінності здоров'я та здорового способу життя.

Відмінними рисами таких програм є:

1. Переважання інтерактивних методів організації виховання. Тобто, роль учнів не обмежується пасивним сприйняттям готової інформації. Спортсмени виявляються активними учасниками виховного процесу, що стимулює їх самостійність, творчу активність.

2. Практична значимість змісту програми. Оцінки, прийоми і навички повинні бути актуальними для конкретної вікової групи дітей, затребувані в їх повсякденному житті.

3. Модульність структури і змісту, що забезпечує варіативність при виборі варіантів реалізації (навчальна, позанавчальна діяльність тощо), термінів реалізації (вибирає сам педагог з хортингу у залежності від особливостей дитячої аудиторії).

4. Забезпечення активної участі сім'ї в виховному процесі. Дорослі члени сім'ї повинні усвідомлювати важливість і значимість результатів, на досягнення яких спрямована програма, брати участь в її реалізації.

5. Організувати включення здоров'яформувальних компонентів в усі предмети загальноосвітнього циклу в рамках відведеної кількості годин базисним навчальним планом. Необхідно враховувати рекомендації, розроблені фахівцями Української федерації хортингу. Слід так організувати цю роботу, щоб учні невтомлювались.

Втому часто плутають із втомою, вважаючи її легким ступенем стомлення. Однак, втома – явище психічне – це переживання, що викликається втомою [63–78]. Ступінь втоми і втоменості може не збігатися. Це залежить від того, на якому емоційному тлі – позитивному чи негативному – проходить діяльність.

Втомитися можна і від неробства. І навпаки – захоплена роботою людина не відчуває втоми навіть тоді, коли деякі фізіологічні зрушення свідчать про стан втоми.

Настання стомлення під час занять хортингом можна контролювати за табл. 2.

Зовнішні ознаки втоми учнів під час занять хортингом

Об'єкти спостереження	Стомлення		
	Незначне	Значне	Дуже значне
Увага	Рідкісні відволікання	Розсіяна увага, часті відволікання	Послаблена увага, реакції на нові подразники (нові мовні вказівки) відсутні
Поза	Непостійна поза, потягування ніг і випрямлення тулуба	Часта зміна поз, повороти голови у різні боки, спирання, підтримка голови руками	Прагнення покласти голову на стіл, витягнутися, відхилившись на спинку стільця
Рух	Точні рухи	Невпевнені, уповільнені рухи	Метушливі рухи рук і пальців
Інтерес	Жвавий інтерес, задавання питань	Слабкий інтерес, відсутність питань	Повна відсутність інтересу, апатія

Умови збільшення функціональних резервів дітей старшого шкільного віку у процесі занять хортингом. У період старшого шкільного віку (16–17 років) практично завершується ріст загальних розмірів тіла у довжину і відзначається значна перевага процесів росту в поперечних розмірах. Підвищується міцність скелета, в тому числі хребта і грудної клітки.

Помітнішими стають статеві відмінності у розмірах, пропорціях тіла, м'язовій масі, функціональних резервах і фізичній працездатності юнаків і дівчат [79–93]. Завершується розвиток центральної нервової системи, хоча процес збудження дещо переважає над силою процесу гальмування.

Для підтримання достатнього рівня фізичного розвитку в юнацькому віці тренуватися хортингом слід не менш як 2–3 рази на тиждень по 1,5–2 год. Щоденна ранкова фіззарядка є обов'язковою.

Орієнтир оптимальності розвитку – контрольні нормативи фізичної підготовленості (табл. 3).

**Контрольні показники фізичної підготовленості
юнаків та дівчат 15-17 років, які займаються хортингом**

Показники	Нормативні значення показника	
	Юнаки	Дівчат а
1. Біг 3000 м, хв, с	12,50	–
2. Біг 2000 м, хв, с	–	11,0
3. Ходьба 20 км, год, хв	3,45	4,00
4. Підтягування на перекладині, разів	8	–
5. Віджимання від підлоги в упорі лежачи, разів	30	10
6. Стрибок у довжину з місця, м	2,10	1,80
7. Біг 100 м, с	13,50	16,2
8. Кидання гранати, м	35	16
9. Велопробіг гонка 30 км, год, хв	80	90
10. Лижна гонка 10 км, хв, с	60	70

Обсяг засвоєння інформації, який щороку збільшувався, вимагає від учнів старших класів великого психічного напруження й фізичних зусиль. У зв'язку з цим успішне засвоєння навчальних дисциплін залежить не лише від бажання та здібностей спортсменів, а й від стану їхнього здоров'я й рівня фізичної працездатності. Тому, як зазначається в Національній доктрині розвитку освіти в Україні, пріоритетним завданням є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку хортингу та фізичної культури, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Хортинг, виконуючи важливі функції, тісно пов'язаний з освітою, наукою, охороною здоров'я, культурою й тому віддзеркалює соціальне та економічне життя нашого суспільства. На важливе значення фізичної культури й спорту для учнів старших класів школи вказують прийняті державні документи: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державна програма розвитку фізичної культури і спорту, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [94–99]. У документах зазначено, що фізична культура є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини.

Беручи до уваги неутішні дані стану здоров'я школярів старших класів та враховуючи вікові особливості дітей старшого шкільного віку, необхідно звернути увагу на:

- виховання в них інтересу і звички до занять хортингом;
- виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я;
- формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя;
- усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності та рухові уміння і навички;

- виховання морально-вольових і психологічних якостей спортсменів.

Як свідчить аналіз літератури, основними шляхами підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у старшокласників на заняттях з хортингу та уроках фізичної культури є:

- застосування навчально-розважальних ігор;
- змагання, які сприятимуть активізації дітей з метою суперництва та самоствердження в колективі;
- використання нестандартних уроків;
- застосування функціональної музики (музичний супровід допомагає спортсменам більш активно, з емоційним піднесенням виконувати запропоновані завдання).

У дітей старшого шкільного віку рухова активність звичайно спонтанна, неорганізована, і як правило представляє собою періодичні короткі відрізки, що повторюються. Наприклад, за допомогою прямого спостереження було помічено, що рухова активність у юнаків та дівчат цього віку має переважно періодичний характер. Старший шкільний вік (16–17 років) – період завершення зростання організму та окремих частин, збільшення функціональних резервів, завершується гармонійна перебудова, пов'язана зі статевим дозріванням, центральна нервова система стає більш урівноваженою. Юнаки цього віку починають частіше відвідувати заняття з хортингу для збільшення м'язової маси, дівчата починають слідкувати за своєю фігурою.

Зростання кількості серцево-судинних розладів серед школярів – одна з характерних ознак сьогодення. Перш за все вони викликані інформаційним перенавантаженням, стресогенними ситуаціями та гіподинамією. Ведучим серед цих факторів є зниження рівня рухової активності.

У зв'язку з цим більшість школярів старшого шкільного віку не можуть виконувати фізичні навантаження на тренуваннях з хортингу, на уроках фізкультури, передбачені навчальною програмою.

Разом з тим, виражена гіподинамія викликає зниження адаптаційних можливостей серцево-судинної системи, дисфункцію вегетативних відділів нервової системи, внаслідок чого серцево-судинна система навіть у стані спокою функціонує не ефективно. Для оцінки стану та функціонування серцево-судинної системи пропонується чимало доступних методик та індексів, і основними є:

- індекс Робінсона;
- проба Мартіне-Кушелевського;
- Гарвардський степ-тест;
- індекс Кердо.

Згідно зі спільним Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 року № 518/674 для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи школярів та визначення

придатності їх до занять з фізичного виховання рекомендована методика проведення функціональної проби Руф'є.

Проте слід зауважити, що ставлення до проби Руф'є, як критерію «здоров'я» неоднозначне, і в тренерів з хортингу, і в педагогів, і в медиків. Оцінюючи індекс Руф'є, потрібно враховувати методику проведення проби та вік школярів. Інтерпретація проби Руф'є має здійснюватися з урахуванням «вікової динаміки пульсу». При зменшенні віку значення індексу збільшується.

Для хлопчиків вікова корекція індексу пропонується більшою, ніж для дівчаток. У практиці хортингу індекс Руф'є визначається таким чином: у досліджуваного, який лежить впродовж 5 хв, підраховується пульс за 15 с (P1). Потім йому пропонується зробити 30 присідань за 45 с (присідаючи – руки вперед, встаючи – вниз). Після цього досліджуваний лягає і йому підраховується пульс за перші 15 с (P2) та останні 15 с (P3) першої хв після навантаження. Отриманні результати підставляються у формулу:

$$\text{Індекс Руф'є} = (4(P1+P2+P3) - 200):10$$

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п'яти градацій:

- менше 0,1 – високий рівень (атлетичне серце);
- 0,1–5,0 – дуже добрий рівень;
- 5,1–10,0 – добрий;
- 10,1–15,0 – серцева недостатність середнього ступеня;
- 15,1–20,0 – серцева недостатність високого ступеня.

Проблема збереження й зміцнення індивідуального здоров'я старшокласника досліджується сьогодні на всіх рівнях системи хортингу, охорони здоров'я, освіти, соціальних служб тощо. У роботах дослідників виявлені протиріччя, що лежать в основі проблеми. Вони умовно розділені на групи протиріч, пов'язані з рівнем фізичного, соціально-психологічного й духовного благополуччя старшокласника.

Ці протиріччя відбивають, головним чином, зовнішню сторону його життєдіяльності і являють собою лише наслідок (форма прояву) більш глибоких внутрішніх, соціально-економічних, політичних і, як результат, особистісних процесів, які й становлять сутність проблеми розвитку сьогоденного суспільства, освіти й, зокрема, здоров'я учня. З позицій соціальної педагогіки проблема наразі, очевидно, обумовлена розривом (невідповідністю) між різко зрослими політичними, матеріальними, духовними можливостями (передумовами волі) і рівнем базової культури людей.

Однак, для старшокласника, які займаються хортингом, культура здоров'я є основною складовою базової культури, системи його індивідуального здоров'я і рівня особистісного розвитку. Українською федерацією хортингу зроблена спроба узагальнити результати соціально-педагогічних розробок з даної проблеми на основі системного підходу, подати процес збереження й зміцнення здоров'я старшокласника у вигляді відкритої системи, що самоорганізовується.

Система збереження й зміцнення індивідуального здоров'я старшокласника розглядається як єдине ціле культури здоров'я і його способу життя. При такій постановці проблеми культура здоров'я визначається як керуюча (визначальна на даному етапі часу) частина, а спосіб життя – керована частина системи. Обидві частини системи перебувають також у взаємозв'язку і єдності із природно-соціокультурним середовищем. Середовище ж задає, формує й затверджує критерії оптимального керування й корекції системи (критерії ефективності її життєдіяльності).

Зміст культури здоров'я (стосовно до хортингу) має виражену освітню спрямованість і розглядається як одна з основних характеристик оптимізації навчально-виховної діяльності. Це актуалізується наступними умовами. Досягнення так званого «практичного здоров'я» як середньостатистичної норми (середнє між хворобою і здоров'ям) життєдіяльності організму спортсмена певного віку в конкретних на даний момент умовах існування не можна визнати задовільним. Дослідження останніх десятиліть переконують у тім, що нормою здоров'я людини варто було б вважати стан життєздатності і гомеостазу конкретної особистості у віці 20–30 років в оптимальних умовах існування.

Такий стан короточасний, але в цьому стані ймовірність хвороби і загибелі організму мінімальна. Пізніше гомеостаз організму людини, як правило, внаслідок старіння відхиляється від цієї норми. Старіння, у свою чергу, супроводжується виникненням хронічних захворювань, що знижують рівень життєдіяльності організму. Культура здоров'я старшокласника повинна свідомо орієнтувати його на «ідеальне» індивідуальне здоров'я, на такий спосіб життя і стан середовища, щоб зберегти його на досить тривалий час.

Зміст культури здоров'я у старшокласників у плані навчально-виховної діяльності засобами хортингу повинен базуватися і відстоювати пріоритетне значення творчої активності, гуманності й духовності учнів у подоланні хвороб і у формуванні їхньої системи здоров'я. При цьому визнається й приймається як керівництво можливість і доцільність самовдосконалення, самотворення, самоцілительства: людина здатна допомогти собі сама, формуючи й використовуючи навантаження, що тренують, гігієнічні вміння й навички, сприйняття позитивних сторін життя, співтворчість всіх людей у творенні здоров'я.

Зміст культури здоров'я (в освітньому аспекті) припускає життя спортсмена в гармонії із середовищем, поєднання в собі воедино ідеалів Істини, Добра і Краси, сполучення в собі дослідницького, просвітительського й художнього початків.

Сьогодні одним із провідних елементів змістовної частини культури здоров'я учнів старших класів школи є усвідомлене розуміння й прийняття як принципу умови достатності (як у медицині – не нашкодь) і не тільки собі, але й оточуючим людям, природі. Рівень культури визначається тим, наскільки спортсмен усвідомлює це. Безкультур'я кожного і всіх разом – основна причина медичних і соціально-екологічних проблем, інтенсивного забруднення природного і соціокультурного середовища. Підкреслимо, що в Україні відсутня цілісна концепція системи збереження і зміцнення здоров'я кожного учня. Зміст культури здоров'я старшокласника, який займається хортингом, припускає прищеплювання, зокрема, практичних знань, умінь і навичок, що сприяють виробленню валеологічної і екологічної компетентності і, як наслідок, стереотипів поведінки й способу життя (керованої частини системи), що забезпечує належний рівень здоров'я протягом тривалого часу.

Таким чином, за своїм змістом культура здоров'я старшокласника, який займається хортингом – це складова базової культури (з однієї сторони), і результат розвитку як єдиного цілого, фізичної, біологічної, соціально-психологічної та духовної складової людини, й становлення особистості (з іншої сторони). Такий зміст у певній мірі визначає зміст і, як наслідок, спосіб життя людини, які проявляються в прийнятті (інтеріоризації) спортсменом суб'єктивних життєвих цінностей, специфічних потреб, мотивів, цілей, знань, умінь, навичок, здатностей, поведінки і діяльності, нормативів і принципів

діяльності, значеннєвих пошуків тощо, які безпосередньо пов'язані зі способом життя, особистим здоров'ям і станом навколишнього середовища. Структура культури здоров'я старшокласника, який займається хортингом, може бути подана її критеріями, параметрами і факторами, а також їхніми взаємозв'язками, як підсистем системи здоров'я. Найбільш загальним критерієм ефективності є успішність життєдіяльності, здатність до активної життєтворчості і суб'єктивна задоволеність життям. Конкретними і кількісно оцінюваними критеріями можуть бути, наприклад, динаміка життєвих цінностей: рівень комунікативності, соціальність, соціальна відповідальність, еколого-валеологічна компетентність, рівень соматичного здоров'я тощо.

Таким чином, хортинг сприяє укріпленню здоров'я учнів старших класів школи та позитивно впливає на їх руховий режим і активність.

Рухова активність в молодіжному віці. Юнацький вік (до 20 років у дівчат, до 21 року у юнаків) – це вік змужніння, коли наближаються до досить високих показників функціональні можливості організму, коли, в контексті розмови про здоров'я, людина повинна бути фізично підготовленою до вирішення основних соціально-побутових завдань: високопродуктивно працювати, виконувати свій обов'язок щодо захисту Батьківщини (юнак, хоча відзначимо, що в 18 років він у повній мірі до вирішення цього завдання ще не готовий) і народжувати міцних здорових дітей (дівчина). Фізичне виховання юнаків і дівчат тепер носить статеву диференціацію, яка обумовлена їх біологічними і соціальними відмінностями.

Протягом життя цілого покоління різко зросла інтенсифікація розумової праці молоді на тлі зниження рівня рухової активності, що в свою чергу призвело до неузгодженості інтелектуальних і психофізичних потенцій людського організму.

Тенденція до погіршення здоров'я молоді, зниження рівня їх рухових компетенцій спостерігається майже скрізь. Однією з причин такого стану є те, що основна маса представників молодого покоління, студентів не займається фізичною культурою і спортом ніде, крім занять у закладах вищої освіти, де навчаються, що явно недостатньо для виконання необхідної добової рухової активності.

Необхідно збільшити рухову активність молоді за рахунок занять хортингом, щоб припинити процес розвитку гіподинамії й усунути багато причин хвороб.

При цьому необхідно створити умови для задоволення біологічної потреби учнівської та студентської молоді в руховій активності, для досягнення високого рівня фізичної підготовки, а також формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя.

Використання традиційних підходів до організації занять з фізичного виховання в даний час не має належного впливу на прагнення молоді до фізичної активності, занять хортингом і постійного самовдосконалення. Масова комп'ютеризація навчального закладу формує доцільність роботи в цьому напрямі, для чого необхідні: глибокі і різнобічні дослідження навчального процесу з предмету «Фізична культура» з урахуванням цілеспрямованості та ефективності впровадження інформаційних технологій; детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу навчання фізичного виховання.

В сьогоденних умовах тенденції розвитку освіти припускають перехід управління процесом навчання на новий технологічний рівень, що передбачає використання інформаційних технологій, та є неодмінною умовою підвищення якості освіти.

Таким чином, актуальною проблемою сьогодні є оптимізація формування рухових компетенцій молодого контингенту з використанням різних форм та методів організації навчального процесу з фізичного виховання. Рухові компетенції мають бути валеологічно зорієнтованими, тобто такими, які дотримуються оздоровчого принципу в організації та проведенні занять з хортингу та фізичної культури. Основні завдання формування рухових компетенцій молоді в даному контексті полягають у тому, щоб:

надати молодим спортсменам знання і сформувати мотивації дотримання здорового способу життя;

сформувати стійку звичку до щоденних занять фізичними вправами, використовуючи різні раціональні форми;

проводити систематичні фізичні тренування з хортингу оздоровчої або спортивної спрямованості;

інформувати молодь про головні цінності хортингу;

здійснювати діагностику і корекцію формування рухових компетенцій молоді в процесі занять хортингом у закладі вищої освіти.

Висновок. Таким чином, у результаті проведеного дослідження і наведеної інформації можна зробити висновки:

1. Умови збільшення функціональних резервів організму школярів у процесі занять хортингом і рухова компетенція дітей та молоді полягає в сформованості у спортсменів теоретичних знань та практичних умінь, спрямованих на гармонізацію фізичної і розумової діяльності, що дозволяє в сукупності цілеспрямовано та інтегративно формувати у юних спортсменів цінності здорового способу життя як базову складову безпеки здоров'я і продуктивного навчання у закладах освіти.

2. Підвищення мотивації спортсменів до формування рухових компетенцій багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з хортингу, фізичного виховання, а також використання популярних видів рухової активності та інформаційних технологій.

Українська федерація хортингу проводить роботу щодо забезпечення рухової активності дітей та молоді, залучення молодих людей до занять хортингом і ведення здорового способу життя.

Водночас, в сучасних умовах консолідації українського суспільства, коли вирішується проблема професіоналізації особового складу та відновлення могутності Збройних Сил України, інших військових формувань, роль і значення виховання молодого покоління є одним з пріоритетних напрямів діяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, інших державних інститутів та інститутів громадянського суспільства та хортингу як засобу військово-патріотичного виховання старшокласників є особливими.

На сьогодні виховання юних спортсменів засобами хортингу є одними з найважливіших умов не тільки зміцнення, а й подальшого розвитку українського суспільства. Без патріотизму не можна побудувати сильну державу, прищепити підростаючому поколінню розуміння його громадянського обов'язку і повагу до закону. Без любові до Батьківщини, виховання підростаючого покоління в дусі готовності до її захисту, виживання і процвітання України як суверенної держави неможливе.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в напрямі визначення умов збільшення функціональних резервів організму школярів у процесі занять хортингом планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів хортингу.

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. Близнюк О. В. Дослідження сенсорно-рухових реакцій організму юних хортингістів на навчальні навантаження / О. В. Близнюк, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 116–132.
3. 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.
4. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДФКіС, 1996. – С. 57–72.
5. Волинець Н. М. Педагогічні умови військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу / Н. М. Волинець, Е. А. Єрьоменко, Д. М. Самоха // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 328–342.
6. 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.
7. 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.
8. Демчук С. Р. Хортинг як рекреаційний засіб оздоровлення людини / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 89–107.
9. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДФКіС, 1996. – С. 178–185.
10. 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.
11. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 151–162.
12. Ерєменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерєменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
13. Євтух Г. М. Патріотична складова занять бойовими мистецтвами / Г. М. Євтух, Е. А. Єрьоменко, В. Д. Каленок // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 77–87.
14. Єрьоменко Е. А. Адаптаційні здібності спортсмена хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 141–153.
15. Єрьоменко Е. А. Батьківщина в серці учня українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 278–292.
16. 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.
17. 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.
18. Єрьоменко Е. А. Виховання сили у хортингістів / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 238–253.
19. Єрьоменко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
20. Єрьоменко Е. А. Діяльність тренера з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 38–52.
21. Єрьоменко Е. А. Загальна і спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів за прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 271–289.
22. Єрьоменко Е. А. Застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів для затримання злочинців / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 196–214.
23. Єрьоменко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 21–35.

24. Єрмоєнко Е. А. Здоров'я людини як виховний орієнтир хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 70–88.
25. 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.
26. 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.
27. Єрмоєнко Е. А. Історико-філософські пріоритети українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 36–52.
28. Єрмоєнко Е. А. Критерії високої професійної готовності співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 34–46.
29. 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.
30. 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.
31. Єрмоєнко Е. А. Національні бойові традиції українського народу в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 4–20.
32. 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.
33. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 290–308.
34. Єрмоєнко Е. А. Поняття спортивної дисципліни та етикету хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 114–132.
35. 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.
36. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 4–21.
37. Єрмоєнко Е. А. Розвиток фізичних якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 203–223.
38. 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.
39. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 230–244.
40. Єрмоєнко Е. А. Спортивна складова хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 170–185.
41. Єрмоєнко Е. А. Спортивна термінологія в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 174–189.
42. Єрмоєнко Е. А. Традиції українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 186–202.
43. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг у генетичному коді народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 262–277.
44. 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.
45. 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.
46. 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.
47. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 208–229.
48. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 224–237.
49. 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.

50. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойовий звичай України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 190–207.
51. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна гордість України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 168–183.
53. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна честь українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 184–195.
54. 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.
55. 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.
56. 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.
57. 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.
58. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі національно-патріотичного виховання юного українця / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 293–310.
59. 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.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у стратегії оздоровлення української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 53–69.
61. 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.
62. 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.
63. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оборонний звичай української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 257–270.
64. Єрмоєнко Е. А. Цільова спрямованість педагогічних програм українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 53–69.
65. Жадан О. М. Параметри рухової діяльності старших дошкільнят та школярів молодших класів за програмою хортингу / О. М. Жадан // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 132–145.
66. Іванченко А. А. Основи всебічної підготовки хортингіста до змагальної діяльності / А. А. Іванченко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 64–77.
67. 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.
68. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
69. 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.
70. 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.
71. Кривенко В. П. Методика вивчення пересувальних спортсменів хортингу / В. П. Кривенко, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 94–109.
72. 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.
73. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидко-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.

74. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
75. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.
76. Пальоха О. І. Всебічне виховання школярів засобами хортингу / О. І. Пальоха, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 286–300.
77. Пащенко П. Л. Система підготовки курсантів до служби в силових структурах держави / П. Л. Пащенко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 19–33.
78. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.
79. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, 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. 127–148.
80. Поливняний С. А. Основні параметри самоконтролю у процесі фізичних тренувань в системі хортингу / С. А. Поливняний, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 47–63.
81. Полторацький С. С. Методика військово-патріотичного виховання хортингістів / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 229–245.
82. П'ятіков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.
83. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.
84. Роханський В. М. Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками / В. М. Роханський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 125–138.
85. Самоха Д. М. Зміст програми самостійних тренувань з хортингу / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 70–83.
86. Самоха І. М. Етапи підготовки учнів у системі хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 69–84.
87. Саченко М. В. Хортинг як чинник виховання основних вольових якостей спортсменів / М. В. Саченко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 166–185.
88. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, 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. Сокол Є. М. Вивчення стійок спортсменами хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 82–93.
90. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, 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. 325–338.
91. Тодорук С. І. Виховна система хортингу на захисті інтересів України / С. І. Тодорук, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 5–18.
92. Удовицький О. І. Хортинг як засіб фізичної підготовки школярів старших класів до військової служби / О. І. Удовицький, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 6–20.
93. 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.

94. 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.
95. 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.
96. 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.
97. 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.
98. Щербаков В. С. Патріотичне виховання спортсмена-єдиноборця / В. С. Щербаков, Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 36–47.
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.

Andriychuk D. S., Yeromenko E. A.

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

Parameters of individual functional capabilities of hortingists

Abstract. *This scientific article characterizes the functional reserves of school-age hortingists, analyzes the conditions for increasing the functional reserves of schoolchildren in the process of horting, pedagogical conditions and methods of physical education of schoolchildren by means of horting. It is noted that the amount of information assimilation, which has been increasing every year, requires great mental effort and physical effort from students. Therefore, the successful mastering of subjects depends not only on the desire and abilities of athletes, but also on their health and level of physical fitness. Therefore, as stated in the National Doctrine of Education Development in Ukraine, the priority is to educate people in the spirit of responsible attitude to their own health and the health of others as the highest individual and social value. This is done through the development of horting and physical culture, full medical care, optimization of the educational process, the creation of environmentally friendly living space. Comprehensive education, and in particular physical education, is the goal of the horting system, a sport developed on the territory of Ukraine by the Ukrainian Horting Federation. The federation's strategic goal is to provide the Armed Forces of Ukraine with a conscript capable of fully solving combat tasks from the first weeks of service, and the country with a physically developed and spiritually rich patriot. The educational and upbringing process of horting combines theoretical and physical training, in parallel, issues of moral, spiritual and physical development are addressed. Education of student youth by means of horting can be carried out during the educational process in general secondary education institutions in classroom and extracurricular activities, as well as outside school. The key areas of such activities are the study, honoring and development of combat and sports traditions of the Ukrainian people and the Armed Forces of Ukraine, conducting and enriching sports competitions in horting, mobile, military sports, and other forms of work.*

Key words: *functional reserves of hortingists, physical education of hortingists, school age hortingists, horting, national sport of Ukraine, schoolchildren.*