

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ**



ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією
ВГО «Українська федерація хортингу»
(протокол № 12 від 14 вересня 2010 року)*



КИЇВ – 2010

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

*Рекомендовано до друку Науково-методичною
колегією Всеукраїнської громадської організації
«Українська Федерація Хортингу»
(протокол № 12 від 14 вересня 2010 р.)*

Збірник наукових праць «Педагогіка хортингу» Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу» є науковим виданням з педагогіки, в якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук

Редакційна колегія:

- | | |
|-----------------------------|---|
| Бех І. Д. | – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор (<i>головний редактор</i>) |
| Артюшенко А. О. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Беленька Г. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Болтівець С. І. | – доктор психологічних наук, професор |
| Зубалій М. Д. | – кандидат педагогічних наук |
| Коновець С. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Круцевич Т. Ю. | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор |
| Тимошенко О. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Федорченко Т. Є. | – 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 А. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Оржеховська В. М. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Присяжнюк С. І. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Сичов С. О. | – доктор педагогічних наук, професор |

П 33 Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – 397 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника увійшли 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. Збірник містить наукові роботи працівників закладів освіти, науково-педагогічних працівників і студентів, учасників конференцій, круглих столів, семінарів, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання фізичної культури та обраних видів спорту. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців фізичної культури і спорту. Збірник містить інноваційні науково-практичні матеріали досліджень, присвячені актуальним питанням сучасної спортивної науки. Данні матеріали підтримують принципи вільного поширення наукової інформації та глобального обміну знаннями задля загального суспільного прогресу. До збірника включено роботи з проблем сучасної теорії і практики освіти, навчання та виховання. Авторами наукових праць розміщуються результати науково-дослідної діяльності в галузі педагогіки співробітництва, нових педагогічних технологій соціалізації та самореалізації особистості. У виданні здійснюється популяризація та висвітлення сучасних педагогічних, психологічних, філософських досліджень, можливостей і шляхів втілення їх у практику. Друкуються наукові статті, написані на базі проведених авторами емпіричних і теоретичних досліджень. Розглядаються проблеми особистості, когнітивної сфери, питання спортивної, екологічної, педагогічної, політичної, соціальної, медичної психології, особливості поведінки.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів. Друкується в авторській редакції.

Будь-яке відтворення тексту без згоди авторів та видавництва забороняється.

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715

ISBN 978-966-437-427-6

© **К. : Паливода А. В., 2010**

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

ГРЕЧАНІЙ Олександр Миколайович
КАРАСЕВИЧ Сергій Анатолійович

Українська федерація хортингу

Анотація. Метою дослідження є характеристика українського хортингу як виховної системи особистості, вивчення системи декларованих принципів виховання особистості у процесі навчально-тренувальних занять хортингом, характеристика декларації хортингу та аналіз соціально-біологічних основ виду спорту, визначення фізіологічних чинників контролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з хортингу та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють вихованню фізичної культури та основ здоров'я, формуванню цінностей здорового життя й підвищенню рівня здоров'я у студентів. Проведено теоретичний аналіз, ґрунтуючись на даних наукових досліджень, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: шкідливі звички, відсутність фізичної активності, висококалорійне харчування тощо. Зазначено, що при визначенні заходів формування здорового способу життя та профілактики особливо важливі дані про однакові фактори ризику при різних захворюваннях. Наприклад, незбалансоване, нерегулярне харчування виявлялося в числі факторів ризику по ІХС, діабету, виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки, на ці ж захворювання помітно впливають наступні чинники: куріння, вживання алкоголю, робочий стаж, психоемоційні ситуації тощо. Все це має принципове значення, оскільки дозволяє виробити спільну тактику боротьби з найбільш поширеними неепідемічними, хронічними захворюваннями та засоби їх профілактики. Виховання фізичної культури і основ здоров'я у спортсменів хортингу є основним напрямом соціальної політики Української федерації хортингу в галузі охорони здоров'я, що включає в себе профілактику, особливо первинну. Загалом, на позитивному прикладі системи хортингу, на цьому напрямі мають базуватися як державна (комплексна програма зміцнення здоров'я і посилення профілактики), обласні, міські районні та інші територіальні програми, так і програми окремих установ і підприємств. Вони не повинні зводитися до окремих, хай і важливих, заходів з організації медичної допомоги, включати в себе заходи гігієнічного виховання, боротьби з алкоголізмом, наркоманією, курінням та іншими факторами ризику, активізації фізичної культури і приклади щодо формування здорового способу життя, програм зміцнення здоров'я.

Ключові слова: формування здорового способу життя, виховна система особистості, інтенсивність тренування, український хортинг, організм людини, навчально-тренувальні заняття.

Актуальність наукового дослідження. Загальна Декларація українського хортингу та соціально-біологічні основи виду спорту беруться до уваги тренерсько-викладацьким складом підрозділів Української федерації хортингу при складанні тренувальних планів для занять спортсменів хортингу різних вікових груп.

Декларація Всесвітньої федерації хортингу

Ми, спортсмени і тренери, керівники та працівники Всесвітньої федерації хортингу, національних, регіональних, районних, місцевих федерацій і відділень, окремих клубів і спортивних секцій хортингу в усьому світі, усвідомлюючи свою відповідальність за теперішній і майбутній розвиток хортингу і своєї країни заявляємо:

1. «Патріотизм»

Сьогодні ми є громадянами і патріотами України, лідерами суспільства, керівниками та членами громадських спортивних об'єднань хортингу – найпотужнішого спортивного руху, філософського вчення та виховної системи, завтра на наші місця прийдуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь [1–11; 19–32]. Від наших спільних зусиль, від того, як ми передамо вчення, традиції миру, добросусідства і справедливості, бойову та культурну спадщину хортингу, залежить, яким буде світ навколо нас, сім'я хортингу для

суспільства нового покоління, та можливість об'єднання людей однією праведною великою метою – підтримання миру на землі.

Ми бажаємо мати мир для всіх націй, здорове суспільство, міцні і дружні партнерські відносини, квітучу та розвинену Всесвітню федерацію – єдину сім'ю хортингу, яка присвячує свою роботу справі зміцнення миру на планеті.

Хортинг на варті миру та в ім'я миру!

2. «Хортинг для здоров'я людей!»

Розуміючи важливість здоров'я для кожної людини і свою відповідальність за майбутній розвиток хортингу як визнаного спорту доброї волі, його оздоровче і виховне призначення, ми прагнемо до рішення проблем сьогодення і висловлюємо «Ні» – розвитку в дитячому та юнацькому середовищі наркоманії, СНІДу, заразному сексу, розвиненню дитячої хворобливості в нашій країні.

Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства й особистості.

3. «Професіоналізм»

Готуючи молодь стати майбутніми лідерами хортингу в світі, ми бачимо перспективу розвитку у зміцненні професійних відносин між національними федераціями та клубами хортингу в усіх країнах світу, спортсменами, тренерами, фахівцями, керівниками клубів і місцевих осередків хортингу – відносин чистих, прозорих, безкорисливих, могутніх і довгострокових. Ми будемо постійно вдосконалювати методи роботи, підвищувати якість проведення занять, особисту спортивну майстерність та неупереджене справедливе суддівство спортивних змагань.

«Професіоналізм і порядність!» – життєвий девіз працюючого колективу організації хортингу!

4. «Хортинг – на добрі справи!»

Люди живуть і люди вмирають. Після людини залишається тільки пам'ять та ім'я. На планеті існує багато вчень, і всі ми можемо мати різну освіту, рівень життя, віру, поважаючи погляди та сповідання іншої людини. Все, чому людина навчилася в хортингу, має служити людству, чинячи добро. Знання хортингу, його сила та міць не можуть бути застосовані для скоєння зла іншим людям.

Згідно з цими великими законами праведності, ми будемо приймати справедливі та вірні рішення, робити вчинки, що залишать про нас світлу пам'ять і добре ім'я. Вчитель – найшляхетніша з усіх професій у світі. Навчаючи чинити добро, ми навчаємо миру, навчаємо жити.

Нехай наші діти – наша надія і наше натхнення, навчатися в нас чинити добро, любити та вірити в справедливість, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру і благодійності.

5. «Сім'я – центр життя людини»

Розуміючи цінність сім'ї для суспільства ми бачимо перспективу в зміцненні інституту сім'ї та сімейних цінностей. Сім'я – основа моральних і соціальних устоїв суспільства, центр життя людини. В ній беруть початок народження, любов, щастя та майбутнє кожного з нас. Тому найголовніша якість, яку прищеплює тренерський колектив хортингу своїм учням – синовня шанобливість до матері та батька.

Моральність і чистота відносин – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, а синовня шанобливість до матері та батька, людей, які подарували дитині світ

– джерело започаткування ще в дитинстві високої моральності й істинного виховання.

6. «Хортинг – шлях до самовдосконалення»

«Сила і Честь!» – девіз хортингу! В двох коротких словах визначена філософська сутність учення та практичне призначення бойового мистецтва! Знання хортингу – на добрі справи!

Кожна людина, яка займається у спортивних залах хортингу має відчувати себе в доброму та поважному оточенні однодумців, які прагнуть до великої та світлої мети, вдосконалення своїх фізичних і моральних якостей – сили тіла і духу!

Організація хортингу обіцяє підтримувати та втілювати в життя програми урядів усіх країн, які здатні допомогти підростаючому поколінню вести здоровий спосіб життя, стати справжніми громадянами та патріотами своєї землі.

7. «Хортинг без кордонів!»

Наша організація живе і працює як єдина інтернаціональна спортивна сім'я, на емблемі якої зображені кольорові силуети всіх п'яти континентів спортсменів, що стоять в одному строю і разом дивляться вперед. Це ідея рівності всіх націй, незалежно від кольору шкіри та віросповідання, ідея величі духу спортивних змагань над політикою і кордонами. Хортинг народжений для всього світу!

Нехай слова Декларації хортингу, від кожного її члена доторкнуться до кожного спортивного палкого серця. Нехай вогонь боротьби за мир, щастя, заможність і порядок, здорове та радісне дитинство наших малюків, добробут і пошану літніх людей, світлу пам'ять пращурів, захованих у нашій рідній землі, моральність і патріотизм суспільства, перетвориться в конкретні достойні вчинки та благородні дії.

Українець, прийми в своє серце хортинг!

Хортинг – спорт твоєї Батьківщини!

Будемо гідні високого покликання українців!

Основні поняття соціально-біологічних основ хортингу

Організм людини – єдина, складна, саморегульована і саморозвиваюча біологічна система, яка знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем, що має здатність до самонавчання, сприйняття, передачі та зберігання інформації [12].

Функціональна система організму – це група органів, що забезпечує узгоджений перебіг у них процесів життєдіяльності. Виділення груп органів в організмі людини в системи є умовним, оскільки вони функціонально взаємопов'язані між собою. Розрізняють такі основні системи людського організму: нервова, серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова, травна, ендокринна тощо.

Гомеостаз – відносна динамічна постійність внутрішнього середовища організму (температури тіла, кров'яного тиску, хімічного складу крові тощо).

Резистентність – здатність організму працювати в умовах несприятливих змін внутрішнього середовища.

Адаптація – здатність організму пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища.

Гіпокінезія – недостатня рухова активність організму.

Гіподинамія – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок недостатньої рухової активності (атрофічні зміни в м'язах, детренованість серцево-судинної системи, демінералізація кісток тощо).

Рефлекс – відповідна реакція організму на роздратування як внутрішнє, так і зовнішнє, що здійснюється за допомогою центральної нервової системи. Рефлекси діляться на умовні (набуті у процесі життєдіяльності) і безумовні (природжені).

Гіпоксія – киснєве голодування, яке виникає при недостатності кисню у вдихуваному повітрі або в крові.

Максимальне споживання кисню (МСК) – найбільша кількість кисню, який організм може спожити в 1 хв при максимально інтенсивній м'язовій роботі. Величина МСК визначає функціональний стан організму і рівень тренованості спортсмена хортингу.

Поняття норми здорового способу життя спортсмена хортингу

На думку фахівців Української федерації хортингу, здоровий спосіб життя можна визначити як життєдіяльність людини, відповідну медико-гігієнічним нормам, здібностям людини слідувати встановленим стандартам поведінки з метою охорони здоров'я або типової моделі медико-гігієнічної поведінки.

Виділяють декілька пріоритетних норм здорового способу життя (по суті, гігієнічної поведінки) [13–18]. Серед них: дотримання правил гігієни праці та техніки безпеки, прийоми психогігієнічної і психотерапевтичної самопомоги, відмова від куріння та зловживання алкоголем, достатня фізична активність, збалансоване харчування, своєчасне звернення за медичною допомогою, вміння надати першу долікарську допомогу. Фактично ці норми є проявом позитивної медичної активності.

Українська федерація хортингу формує свою фізкультурно-оздоровчу роботу на основі провідних досліджень з медицини та досить конкретних рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо подолання чинників ризику і формування здорового способу життя.

Наприклад, для профілактики ішемічної хвороби серця (ІХС) та інших хронічних захворювань, ВООЗ рекомендує: правильне харчування (містить мало тваринних жирів, багато фруктів і овочів) для зниження рівня холестерину в крові і попередження ожиріння; відмову від куріння; скорочення кількості кухонної солі та алкогольних напоїв. ВООЗ також рекомендує: раннє виявлення підвищення артеріального тиску і боротьба з ним; підтримання нормальної маси тіла і регулярні фізичні вправи як складову частину повсякденного життя; зниження соціального і професійного стресу.

Якщо до цього додати рекомендації щодо дотримання гігієнічного режиму праці, відпочинку, навчання, конкретні побажання щодо найважливішого для реалізації пункту про зниження соціального і професійного стресу, про необхідність суворого дотримання індивідуальних медичних, медико-психологічних вимог, та інших вимог, пов'язаних зі сприятливими для здоров'я проявами медичної активності, то перераховане можна визначити як медичну програму формування здорового способу життя.

Однак, у системі хортингу, навіть обмежені заходи щодо подолання деяких факторів ризику або негативних сторін способу життя дають вражаючий позитивний результат. Наприклад, за повідомленнями кардіологів, що беруть участь у так званій кооперативній програмі ВООЗ, всього за 5–8 років серед обстежених груп населення Києва (більше 10000 чоловік) вдалося скоротити

смертність від ІХС на 25 % і більше (90-і роки), а також більше ніж на 10 % зменшити загальну смертність.

Настільки ж переконливі підсумкові відомості в інших країнах (20 років спостережень), де здійснюється кооперативна програма. Так, у 1992–2012 рр. скорочення смертності від серцево-судинних захворювань серед населення експериментальних районів досягло: в Японії – 36,4 % у чоловіків і 41,8 % у жінок; відповідно, в США – 32,1 і 39,2 %; у Франції – 22,7 і 35,1 %; в Англії і Уельсі – 16,7 і 19,6 %; у Німеччині – 11,2 і 21,9 %. У наступні роки відбулося подальше помітне зниження цих показників.

Такі сприятливі зрушення у стані здоров'я вдалося викликати лише застосуванням заходів проти окремих первинних і вторинних великих факторів ризику (скорочення куріння, споживання кухонної солі, обмеження споживання тваринних жирів, алкогольних напоїв, регулювання артеріального тиску загальнодоступними лікарськими засобами та підвищенням фізичної активності) [33–48]. Природно, що такі заходи є дешевшими, ніж спеціальні сучасні методи лікування та профілактики, і не виключають застосування всіх інших засобів і методів програм укріплення здоров'я.

При визначенні заходів формування здорового способу життя та профілактики особливо важливі дані про однакові фактори ризику при різних захворюваннях. Наприклад, незбалансоване, нерегулярне харчування виявлялося в числі факторів ризику по ІХС, діабету, виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки, на ці ж захворювання помітно впливають наступні чинники: куріння, вживання алкоголю, робочий стаж, психоемоційні ситуації тощо.

Все це має принципове значення, оскільки дозволяє виробити спільну тактику боротьби з найбільш поширеними неепідемічними, хронічними захворюваннями та засоби їх профілактики. Виховання фізичної культури і основ здоров'я у спортсменів хортингу є основним напрямом соціальної політики тренерів хортингу в Україні в галузі охорони здоров'я, що включає в себе профілактику, особливо первинну. Загалом, на позитивному прикладі системи хортингу, на цьому напрямі мають базуватися як державна (комплексна програма зміцнення здоров'я і посилення профілактики), обласні, міські районні та інші територіальні програми, так і програми окремих установ і підприємств.

Вони не повинні зводитися до окремих, хай і важливих, заходів з організації медичної допомоги, включати в себе заходи гігієнічного виховання, боротьби з алкоголізмом, наркоманією, курінням та іншими факторами ризику, активізації фізичної культури і приклади щодо формування здорового способу життя, програм зміцнення здоров'я. Такі програми не можуть відноситися лише до компетенції органів та установ охорони здоров'я. Міністерство охорони здоров'я України саме по собі не в змозі забезпечити весь комплекс морально-етичних, психологічних, соціально-економічних, медичних, педагогічних, правоохоронних та інших заходів щодо формування здорового способу життя. Міністерство не в змозі повно і ефективно координувати і контролювати всі аспекти діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я – щодо формування здорового способу життя, включаючи тверезий спосіб життя.

Достатнім буде, якщо державні органи та установи охорони здоров'я будуть чітко й ефективно здійснювати діагностику, лікування, профілактику захворювань і медичну реабілітацію, якщо всі медичні працівники стануть активними учасниками та ініціаторами заходів щодо формування здорового

способу життя, покажуть самі, як це потрібно робити, стануть його популяризаторами та агітаторами, провідниками гігієнічного виховання.

Відмінність оздоровчого тренування від спортивного. Оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів у хортингу, то оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності та здоров'я людини.

Основна спрямованість оздоровчого напряму хортингу – підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості спортсмена. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку.

Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей [49–62]. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвивального характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами. Дозування спеціальних фізичних вправ хортингу зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напряму сприятиме покращенню стану здоров'я у навіть нездатної ходити людини.

Тренер-викладач хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірне навантаження на групи м'язів, що можуть покращити загальний стан здоров'я дитини. В кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити та навіть згодом виправити недоліки здоров'я дитини.

Саме такі позитивні приклади відмічені у процесі занять хортингом за період існування в системі освіти оздоровчого напряму хортингу. Саме своїй рідній системі, яка має оздоровчі методики та заснована на досвіді багаторічної роботи і перевірена часом, довіряють і діти, і дорослі. Ідеали сучасного спорту – швидше, вище, сильніше – в хортингу не є основними. Хортинг потрібний людині для того, щоб засвоювати та розвивати резерви свого тіла і свідомість, збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості.

Поетапне збільшення навантажень і труднощів, різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних з освоєнням простої базової техніки хортингу, безсумнівно сприяє зростанню здібностей, необхідних людині в повсякденному житті. Важливим у хортингу як у виді спорту, включеному в програму фізичного виховання, є простота і доступність засобів та вправ. Хортинг має бути під силу юним і старим, хлопчикам і дівчаткам, чоловікам і жінкам.

Хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби зі зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних перекидів, переворотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла. Це система вправ, у яких спортсмен удосконалює всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновага, навчаючись рухатися назад і вперед, вліво і вправо, вгору та вниз, вільно й універсально.

Хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця та судин. При виконанні рухів, пов'язаних з перевертанням через голову в нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови.

Під впливом занять хортингом ці явища зникають [63–78]. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла учня.

Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, роблять позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей.

У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Завдяки оздоровчому напряму хортингу люди отримують гарну фізичну форму. Перебування в гарній фізичній формі гарантує їм безліч переваг.

Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом і будь-якою іншою активною діяльністю; підвищується самооцінка; поліпшується самодисципліна; підвищується загальна ефективність виступів у спортивних заходах.

У міру зростання технічної майстерності спортсменів хортингу, кількість переваг від перебування в хорошій фізичній формі неухильно збільшується. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним.

Оздоровчий напрям хортингу для дітей дошкільного віку

Оздоровча програма хортингу підготовлена для вікової групи дітей, починаючи з дошкільного віку дітей 3 років. Відповідно до специфіки організму дитини раннього віку, відразу після періоду немовляти, програма охоплює дітей за наступними періодами дошкільного віку:

ранній вік – третій рік життя;

молодший дошкільний вік – четвертий рік життя;

старший дошкільний вік – п'ятий рік життя.

З метою вдосконалення роботи та поглиблення знань фахівців хортингу, розроблена навчальна програма гурткової роботи «Хортинг» для дітей 3–6 (7) років закладів дошкільної освіти. Програма укладена за досвідом роботи колективів вихователів дошкільних і спеціальних навчально-виховних закладів дошкільної освіти та працівників органів освіти на основі базової програми «Я у Світі» – третьої складової комплекту нормативних документів та науково-методичних матеріалів, пов'язаних з модернізацією змісту дошкільної освіти в Україні та гуманізацією її цілей і завдань.

Програма з хортингу для закладів дошкільної освіти розроблена на виконання Закону України «Про дошкільну освіту» згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні та затверджена Міністерством освіти і науки України.

Програма враховує загальні особливості вікового періоду, характеристики психологічного віку дитини, відмінності хлопців і дівчат, особливості характеру нервової, пасивної або занадто рухливої дитини, для поліпшення виховної

роботи має до застосування відповідно підготовлений і розроблений перелік цікавих художніх творів, творів образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар оздоровчо-спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники та іншу літературу.

В застосуванні фізичних вправ системи хортингу для закладів дошкільної освіти беруться до уваги:

вікові можливості дитини;

завдання розвитку;

організація життєдіяльності та допоміжні умови.

Орієнтовні позитивні показники правильної роботи тренера-вихователя з хортингу у закладах дошкільної освіти відповідають стану, якщо дитина: дбає про гігієну свого тіла; орієнтується в проявах здоров'я та хвороби, відповідно до віку обізнана щодо важливості безпеки життєдіяльності; володіє культурою виконання основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, кочення, кидання, повзання, лазіння, виконання загальнорозвивальних вправ); виконує вправи спортивно-укріплювального характеру; жестами та рухами вдало передає виразність рольової поведінки; розкуто, граційно, вміло рухається; володіє моторними вміннями; орієнтується у рухах, обмежених простором приміщення; охоче виконує загартувальні процедури, початкові елементи базової техніки хортингу, гімнастику; орієнтується в ознаках статевої належності, володіє основними танцювальними рухами; орієнтується в статево-рольовій поведінці, пов'язаній з фізичними можливостями дівчинки – хлопчика, жінки – чоловіка; проявляє рухову активність у різних видах діяльності, іграх і розвагах, спільних із дорослими; здійснює вологе обтирання, обливання ніг, тіла; привертає увагу тренера-вихователя з хортингу до своєї вправності – початкової техніки хортингу, швидкої ходьби, бігу, підскоків, вправ для рук, ніг, тулуба, вміння зберігати правильну поставу, нескладних рухливих ігор, катання на велосипеді, санчатах, лижах, дій з м'ячем, обручем, атракціонів, хороводів тощо; докладає зусиль для вдосконалення своєї фізичної форми, моторних навичок, активно рухається, часто діє самостійно, без допомоги дорослого; добовий об'єм рухової активності становить близько 10–14 тис умовних кроків, тривалість – понад 4 год, інтенсивність – 40–55 рухів за 1 хв; фізичні дії досить цілеспрямовані; вміє виділяти істотні елементи рухів, проявляє інтерес до визначення відповідності рухів зразку, намагається випробувати себе у складних вправах; елементарно визначає основні частини свого тіла, орієнтується в призначенні кожної; має уявлення про основні органи чуттів, може, зосереджувати увагу на своїх відчуттях; вирізняє основні групи їжі, орієнтується в корисних і шкідливих продуктах, ознаках спраги та голоду, показниках здоров'я – нездоров'я, основних гігієнічних процедурах, володіє елементарними навичками догляду за своїм тілом; у діяльності орієнтується на основні вимоги до раціональної праці, може чинити опір шкідливим звичкам; володіє основними рухами, вміє виконувати гімнастичні вправи, бере активну участь у рухливих іграх; володіє елементарною витривалістю; вміє обстежувати власне тіло, спокійно ставиться до оголеності під час купання та перевдягання; з допомогою дорослого дбає про безпеку своєї життєдіяльності, може елементарно собі допомогти, не розгублюється у мінливій або скрутній ситуації; має навички безпечної поведінки.

Оздоровчий напрям хортингу для дітей шкільного віку і студентської молоді. Оздоровча програма хортингу для дітей, юнаків і дівчат шкільного і студентського віку включає в себе елементи навчальної програми з хортингу для

закладів загальної середньої освіти, програми гурткової роботи для закладів професійно-технічної освіти, програми гурткової роботи для позашкільної освіти, а також програми секційних занять для закладів вищої освіти [79–92]. Окрім застосування в системі освіти, елементи оздоровчої методики хортингу впроваджуються у сімейному побуті, на роботі, в активному відпочинку тощо.

Однією з цілей відкриття секції хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування в учнів стійкого інтересу до занять хортингом та прищеплення навичок здорового способу життя.

До традиційних навчальних завдань методики хортингу додаються наступні:

- навчити техніці гімнастики та основам супутніх видів спорту;
- навчити правилам поведінки на тренуваннях і техніки безпеки;
- навчити етикету та ритуалам хортингу;
- навчити рухливим і спортивним іграм;
- навчити основам гігієнічних знань.

До традиційних розвивальних завдань додаються:

- всебічно розвинути рухові здібності та якості дітей;
- розвинути та зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу;

- створити умови для розширення загального та спортивного кругозору;
- створити умови для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення;
- готувати хлопців до участі в змаганнях.

Ставляться їй оздоровчі завдання:

- створити умови для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;

- підвищити функціональні можливості вегетативних органів;

- привчити до дотримання режиму дня та гігієни;

- привчити до раціонального режиму харчування;

- створити умови для відпочинку в спортивно-оздоровчих таборах.

Також програма з хортингу впроваджена у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), де вона розроблена та впроваджується для дітей починаючи з 6-ти річного віку. Дитина, яка пішла до школи в перший клас, може відразу розпочати навчально-тренувальну діяльність у хортингу. Окрім того, якщо учень середньої школи відвідує заняття з хортингу в шкільному гуртку, де у переважній більшості помірні та оздоровчі навантаження, але має бажання стати спортсменом і активно розпочати змагальну діяльність, такого учня тренер-викладач спортивної секції може направити на навчання до відділення хортингу в дитячо-юнацьку спортивну школу.

Образ випускника спортивної секції хортингу в закладі освіти:

- 1) випускник – здорова дитина, що пройшла медичний огляд;
- 2) уміє адаптуватися до навколишнього фізичного та соціального середовища;
- 3) він успішно засвоїв повну програму навчання;
- 4) склав атестаційний іспит на учнівську ступінь хортингу – ранк, і отримав сертифікат;
- 5) випускник – соціально та фізично активна людина.

Оздоровчий напрям хортингу для дорослих

Програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих погоджена експертною комісією програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України. Метою впровадження даної програми є залучення широкої спільноти до занять хортингом і прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя.

В процесі оздоровчих занять хортингом дорослі люди задовольняють потреби в руховій активності засобами хортингу, розвивають і підтримують на необхідному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), виховують моральні, волевові й етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я. Тренувальне навантаження та програма занять з хортингу в оздоровчій групі дорослих людей є адекватною до фізичних властивостей індивідуально кожного дорослого спортсмена [93–99]. В цьому випадку їх самопочуття під час занять має бути задовільним.

Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослих можуть бути такими: самопочуття (відмінне, добре, задовільне); маса тіла; апетит (відмінний, добрий, задовільний); частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить у середньому 60–70 уд/хв), контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження; артеріальний тиск. Параметри рухового режиму фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих визначаються такими показниками: кількість занять на тиждень 2–4; тривалість занять 45–90 хв.

Види фізичних вправ фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих включають: загальнорозвивальні вправи; вправи на вивчення та вдосконалення базової техніки хортингу; вправи на розвиток фізичних якостей.

Співвідношення вправ фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дорослих у мікро-, мезо-, макроциклі тренер-викладач визначає самостійно відповідно до вимог затвердженої програми.

Оздоровчий напрям хортингу для людей літнього віку

Однією зі складових соціально орієнтованої політики Української федерації хортингу є турбота про здоров'я та добробут людей літнього віку. Програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для літніх людей призначена для бажаючих займатися оздоровленням засобами хортингу старше 60 років, розроблена згідно з Додатком до Указу Президента України від 10 грудня 1997 року № 1347/97 Програма «Здоров'я літніх людей». Програма ґрунтується на Законі України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» і реалізується в комплексі з іншими програмами, затвердженими Кабінетом Міністрів України.

Система помірного використання оздоровчих фізичних вправ, послідовного навантаження на кінцівки, тулуб, суглоби та м'язи, серцево-судинну систему, вправи оздоровчого дихання та очищення легень дає свій підтримувальний і зміцнювальний ефект.

Старіння літньої людини на тлі несприятливих соціально-економічних та екологічних факторів може супроводжуватися погіршенням здоров'я, зростанням захворюваності, збільшенням питомої ваги хронічних патологічних захворювань. Вікові зміни в організмі зумовлюють погіршення фізичного та психічного стану людей літнього віку, збільшення серед них кількості інвалідів і самотніх, які потребують сторонньої допомоги, іноді не просто фізкультурно-

оздоровчої, а й медичної. У зв'язку з цим зростає потреба в різних видах оздоровчої допомоги зі сторони організації хортингу, проведення консультацій з приводу підтримки систем організму в здоровому стані, виконанні спеціально направленої методики хортингу, а іноді специфічному харчуванні та застосуванні корисних природних напоїв з відварів рослин тощо.

Добробут людини похилого віку залежить від розміру державної пенсії (матеріального забезпечення), якості харчування, своєчасного надання повноцінної медичної допомоги, організації догляду за нею тощо.

Все це зумовлює необхідність впровадження програми українського національного виду спорту хортингу для літніх людей, спрямованої на поліпшення їхнього стану здоров'я, оптимізацію системи дихання та кровообігу, задоволення фізкультурно-оздоровчих, рухових, соціально-культурних потреб, що призводить до стимулювання їх соціальної активності та покращення морального стану і відчуття реалізації мрій у середовищі інших людей такого ж віку й орієнтації на підтримку здорового самопочуття та подальших оздоровчих занять хортингом.

Основними завданнями програми оздоровлення літніх людей засобами хортингу є: уповільнення темпів старіння, зупинення спаду тривалості життя людини; зменшення захворюваності, інвалідизації та смертності літніх людей; профілактика захворювань і надання літнім людям сучасних видів фізкультурно-оздоровчої допомоги, забезпечення засобами інформації про самостійну підтримку гарного самопочуття та поліпшення здоров'я; розроблення заходів, спрямованих на підвищення рівня соціальної активності літніх людей; здійснення заходів для підтримки активного способу життя та самообслуговування літніх людей, популяризація серед них засобів гігієни здоров'я, залучення до регулярного виконання оздоровчих вправ з елементами хортингу.

Для досягнення поставленої мети організація хортингу ставить перед собою завдання:

сприяти та брати активну участь у розвитку нових фізкультурно-оздоровчих закладів в Україні для задоволення потреб літніх людей у заняттях хортингом;

у відкритих клубах і спортивних залах хортингу створити умови для розвитку спортивного ветеранського руху та руху взаємодопомоги серед літніх людей (волонтерського руху) на базі місцевих осередків організації;

формувати в населення світогляд солідарності поколінь, виховувати повагу до літніх людей, почуття відповідальності у дітей за долю престарілих батьків, підвищувати престиж сім'ї, в якій живуть кілька поколінь;

сприяти співпраці місцевих осередків хортингу в Україні з Організацією ветеранів України, Всесвітньою організацією охорони здоров'я, Міжнародною організацією праці та іншими організаціями, що беруть участь у розв'язанні проблем здоров'я та побуту літніх людей;

підготувати необхідну кількість фахівців тренерського та викладацького складу, які в подальшому будуть проводити фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами українського національного виду спорту України хортингу для людей літнього віку старше 60 років.

Висновки. Відповідно до аналізу результатів дослідження можна зазначити, що у статті проаналізовано декларацію хортингу та соціально-біологічні основи виду спорту, адже у процесі виховання фізичної культури і основ здоров'я учнів засобами хортингу необхідно самостійно слідкувати за станом здоров'я,

використовуючи медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням. Велику увагу під час виконання спортсменами хортингу прийомів сутички і фізичних вправ слід приділяти поставі й диханню.

Адже від правильного положення тіла, своєчасного вдиху і видиху залежить не тільки оздоровчий ефект, а й успішне засвоєння техніко-тактичних дій всього арсеналу хортингу. Паралельно з освітніми під час проведення занять з хортингу тренер висуває і розв'язує оздоровчі завдання. Для цього він здійснює комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив виконуваних на занятті фізичних вправ на організм учнів. Щодо цього велике значення має: правильне дозування фізичних навантажень; належні гігієнічні умови проведення занять; організація занять у природних умовах; загартовувальні процедури; дотримання вимог до тренувальної форми спортсменів та стану обладнання.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над вдосконаленням знань і умінь щодо розуміння положень декларації хортингу та соціально-біологічних основ виду спорту, фізіологічних чинників самоконтролю за тренувальними навантаженнями у процесі виховання у спортсменів фізичної культури та основ здоров'я, формуванням цінностей здорового життя дітей та молоді засобами хортингу у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження, які будуть опубліковані у фахових виданнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абраменко М. В. Формування морально-етичних цінностей у процесі занять єдиноборствами / М. В. Абраменко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 18–21.
2. Астахов С. П. Морально-етичне виховання спортсмена-єдиноборця / С. П. Астахов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 60–71.
3. 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.
4. Бражник П. О. Основні завдання психолого-педагогічного супроводу спортсмена-єдиноборця / П. О. Бражник, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практи. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 41–44.
5. Бровченко Б. Д. Свідома дисципліна учня бойового мистецтва / Б. Д. Бровченко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 26–29.
6. Бутенко М. О. Спеціальна акробатика і самостраховки у бойових мистецтвах / М. О. Бутенко, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 165–177.
7. Вакулич І. Д. Виховання учнів у бойових мистецтвах / І. Д. Вакулич, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 133–152.
8. 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.
9. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
10. Голубов С. М. Оптимізація фізичного стану і розвитку людини засобами бойового мистецтва / С. М. Голубов, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному

суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 46–49.

11. 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.

12. 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.

13. Грищенко А. А. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у бойовому мистецтві / А. А. Грищенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 33–36.

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

15. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 151–162.

16. Едгар В. А. Вимоги до психомоторики і психічних процесів спортсмена-єдиноборця / В. А. Едгар, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 33–43.

17. Євтух Г. М. Патріотична складова занять бойовими мистецтвами / Г. М. Євтух, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Каленок // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 77–87.

18. Єрмоєнко Е. А. Бойове мистецтво – школа виховання сильної особистості / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 12–34.

19. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва для співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 17–35.

20. 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.

21. Єрмоєнко Е. А. Визначальна функція українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 159–170.

22. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Либідь, 1994. – 94 с.

23. Єрмоєнко Е. А. Виховна стратегія бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 20–38.

24. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.

25. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 206–220.

26. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.

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

28. 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.

29. Єрмоєнко Е. А. Етикет хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 221–236.

30. Єрмоєнко Е. А. Загальна фізична підготовка військовослужбовця / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Вид-во «Дніпро», 1997. – 154 с.

31. Єрмоєнко Е. А. Заняття бойовими мистецтвами для сили і здоров'я / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 98–112.

32. Єрмоєнко Е. А. Здорова дитина – могутня країна / Е. А. Єрмоєнко // Спорт для всіх. – К. : Просвіта, 1993. – С. 21–29.
33. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікація спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 194–205.
34. Єрмоєнко Е. А. Медико-педагогічний контроль у системі єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 129–141.
35. Єрмоєнко Е. А. Медитація в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 89–107.
36. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 302–324.
37. Єрмоєнко Е. А. Методики бойових мистецтв для підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 100–117.
38. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
39. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
40. 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.
41. Єрмоєнко Е. А. Особливості викладання хортингу для дітей 5 років / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 259–273.
42. Єрмоєнко Е. А. Планування двобою в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 11–18.
43. Єрмоєнко Е. А. Початкова військова підготовка / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Вид-во «Дніпро», 1997. – 168 с.
44. Єрмоєнко Е. А. Прадавні бойові мистецтва та єдиноборства українців / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 123–137.
45. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
46. Єрмоєнко Е. А. Профілактика травмувань під час занять бойовими мистецтвами / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 105–118.
47. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.
48. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
49. 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.
50. Єрмоєнко Е. А. Сила українського бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – Хмельницький : Поділля, 1995. – 37 с.
51. Єрмоєнко Е. А. Символіка хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 237–246.
52. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 96–116.
53. Єрмоєнко Е. А. Спортивний напрям українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 184–193.
54. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

55. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
56. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
57. 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.
58. Єрмоєнко Е. А. Управління навчально-тренувальним процесом у спортивних єдиноборствах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 123–132.
59. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка студентської і курсантської молоді засобами спортивних єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 163–173.
60. 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.
61. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
62. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для оздоровлення людей / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 5–18.
63. 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.
64. 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.
65. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і мотивація учнів до спортивних занять / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 59–74.
66. 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.
67. Єрмоєнко Е. А. Хортинг та оцінка перспективності спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 75–101.
68. Єрмоєнко Е. А. Цінності спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 19–37.
69. Жданов В. А. Мотивація учнівської молоді для занять бойовими мистецтвами / В. А. Жданов, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 30–33.
70. Здібний В. М. Освоєння прийомів самозахисту у процесі занять бойовими мистецтвами / В. М. Здібний, Е. А. Єрмоєнко, Д. С. Коротчук // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 26–38.
71. Зурабов І. Ш. Спрямованість рухових завдань спортсмена-єдиноборця / І. Ш. Зурабов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 165–181.
72. Іващенко В. П. Філософське ставлення до самовиховання людини в бойовому мистецтві / В. П. Іващенко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 78–81.
73. 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.
74. 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.

75. Кацнельсон І. Є. Проведення туристичного походу як засобу військово-спортивної підготовки єдиноборців / І. Є. Кацнельсон, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 43–52.
76. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
77. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
78. Лисенко І. П. Формування вольових рис характеру юного спортсмена засобами бойового мистецтва / І. П. Лисенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 45–48.
79. Листопад В. С. Військово-патріотичне виховання у спортивних єдиноборствах / В. С. Листопад, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 53–70.
80. Лохманов С. С. Захвати в єдиноборствах / С. С. Лохманов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 60–77.
81. Мартиненко М. Д. Психологічні настанови спеціалізації бойового мистецтва / М. Д. Мартиненко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 70–73.
82. Мастерук Д. А. Поняття базової техніки бойового мистецтва / Д. А. Мастерук, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 62–65.
83. Нетребко О. В. Режим раціонального харчування спортсмена-єдиноборця / О. В. Нетребко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 38–41.
84. Одарич П. А. Залучення школярів до здорового способу життя засобами бойового мистецтва / П. А. Одарич, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 50–53.
85. 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.
86. Плиска В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиска, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 39–51.
87. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.
88. 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.
89. 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.
90. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.

91. Трошин І. А. Військово-спортивна підготовка школярів, які займаються бойовими мистецтвами / І. А. Трошин, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 138–154.

92. Удовенко В. Р. Організація діяльності дітей у спортивній секції з бойового мистецтва / В. Р. Удовенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 5–8.

93. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 150–159.

94. Хоменко К. М. Виховання фізичної культури студентів засобами спортивних єдиноборств / К. М. Хоменко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 80–90.

95. Цимбал В. О. Бойове мистецтво українців як продукт історичних умов розвитку суспільства / В. О. Цимбал, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 13–16.

96. Черненко В. С. Витоки і подальший розвиток бойового мистецтва в Україні / В. С. Черненко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 21–24.

97. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 149–169.

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

99. Юрченко С. Д. Форми і види занять фізичною культурою / С. Д. Юрченко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 22–25.

Grechanyi, Oleksandr; Karasevych, Sergiy

Ensuring a healthy lifestyle of a person by means of horting

Abstract. *The purpose of the study is to characterize the Ukrainian horting as an educational system of personality, to study the system of declared principles of education of personality in the process of training horting, to characterize the declaration of horting and analysis of socio-biological bases of sport, to determine physiological factors of exercise control. substantiation of means of positive influence of horting, promoting education of physical culture and bases of health, formation of values of a healthy life and increase of level of health at students. Theoretical analysis is based on scientific data, identifies the main risk factors based on human behavioral habits, and their possible consequences for health: bad habits, lack of physical activity, high-calorie diet and more. It is noted that when determining measures for the formation of a healthy lifestyle and prevention, data on the same risk factors for different diseases are especially important. For example, unbalanced, irregular diet was among the risk factors for coronary heart disease, diabetes, peptic ulcer and duodenal ulcer, the same diseases are significantly affected by the following factors: smoking, alcohol consumption, work experience, psycho-emotional situations and more. All this is of fundamental importance, as it allows to develop common tactics to combat the most common non-epidemic, chronic diseases and means of their prevention. Education of physical culture and basics of health in horting athletes is the main direction of the social policy of the Ukrainian Horting Federation in the field of health care, which includes prevention, especially primary. In general, on the positive example of the horting system, in this direction should be based on the state (comprehensive program to promote health and prevention), regional, city, district and other territorial programs, as well as programs of individual institutions and enterprises. They should not be limited to individual, albeit important, measures for the organization of medical care, include measures of hygienic education, combating alcoholism, drug addiction, smoking and other risk factors, physical activity and examples of healthy lifestyles, health promotion programs.*

Key words: *formation of a healthy lifestyle, educational system of personality, training intensity, Ukrainian horting, human body, training sessions.*