МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією ВГО «Українська федерація хортингу»
(протокол № 19 від 26 вересня 2012 року)

WORLD HORTING FEDERATION

КИЇВ – 2011

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 № 19 від 26 вересня 2012 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 (*головний редактор*)
Артюшенко А. О. – доктор педагогічних наук, професор
Бєлєнька 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 Кастлшортський – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців Ірландія)
Юрчак Войтех – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка)

Рецензенти:

Волков Л. 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. – К. : Паливода А. В., 2012. – 293 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., 2012

ЗМІСТ

Єрьоменко Е. А.
Методика розвитку швидкості у спортсменів хортингу 4
Єрьоменко Е. А.
Методика розвитку витривалості у спортсменів хортингу 20
Єрьоменко Е. А.
Методика розвитку спритності у спортсменів хортингу 34
Єрьоменко Е. А.
Поняття базової техніки хортингу 47
Єрьоменко Е. А.
Арсенал техніки хортингу 62
Сокол Є. М., Єрьоменко Е. А., Гречаний О. М.
Вивчення стійок спортсменами хортингу 82
Кривенко В. П., Єрьоменко Е. А., П'ятіков С. В.
Методика вивчення пересувань спортсмена хортингу 94
Єрьоменко Е. А.
Ударна техніка руками в системі хортингу 110
Роханський В. М., Єрьоменко Е. А., Карасевич С. А.
Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками 125
Єрьоменко Е. А.
Основи здорового способу життя спортсменів хортингу шкільного та студентського віку 139
Єрьоменко Е. А.
Застосування прямого удару рукою у двобої хортингу 155
Єрьоменко Е. А.
Техніка бічного удару рукою в системі хортингу 175
Єрьоменко Е. А.
Методичні основи викладання хортингу 188
Єрьоменко Е. А.
Методика національно-патріотичного виховання хортингістів 207
Полторацький С. С., Єрьоменко Е. А., Вєхтєв В. В.
Методика військово-патріотичного виховання хортингістів 229
Єрьоменко Е. А.
Хортинг як засіб формування готовності до захисту України 246
Єрьоменко Е. А.
Хортинг – бойова культура України 264
Єрьоменко Е. А.
Хортинг – традиційний бойовий звичай українського народу 280

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ ХОРТИНГУ ШКІЛЬНОГО ТА СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович
засновник хортингу, президент Української федерації хортингу, чемпіон світу і Європи з єдиноборств, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України

***Анотація**. У даній науковій статті описано основи здорового способу життя спортсменів хортингу шкільного та студентського віку, змістовні характеристики складових здорового способу життя учнівської та студентської молоді в системі хортингу, характеризовано вплив культурного розвитку юних спортсменів хортингу на ставлення до свого здоров'я, містяться результати дослідження щодо класифікації впливу компонентів, методик і фізичних вправ хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя людини, вивчення ефективності засобів формування здорового способу життя школярів і студентів у процесі занять хортингом, визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють формуванню здорового способу життя учнівської та студентської молоді та підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів. Викладено матеріал щодо концепції і підходів до класифікації фізичних вправ та оздоровчого напряму хортингу, критерії діагностування рівня сформованості здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Зазначено, що фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги, пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто, життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. В якості складових здоров'я виділяються такі соціально значущі критерії як тривалість життя, розумова та фізична працездатність, відтворення здорового потомства. Критерії здоров'я – це такі показники, за якими можна його оцінити. Здоров'я можна характеризувати багатьма параметрами, до основних відносять здоров'я населення та індивідуальне здоров'я. Здоров'я населення – основна ознака, важлива властивість людської спільності, її природний стан, що відображає індивідуальні пристосувальні реакції кожного члена спільності та здатність усієї спільності в конкретних умовах найбільш ефективно здійснювати свої соціальні і біологічні функції.*

***Ключові слова**: основи здорового способу життя, складові здоров'я, хортинг, здоровий спосіб життя, спортсмени шкільного віку, спортсмени студентського віку.*

Актуальність наукового дослідження. Сьогодні активізувалася увага до здорового способу життя учнівської та студентської молоді, що відображається у занепокоєнні суспільства здоров'ям випускників навчальних закладів, зростанням захворюваності в процесі навчання та інших сторін їхньої негативної життєдіяльності [1–11; 19–32]. Необхідно відзначити, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Тенденція абсолютизувати здоровий спосіб життя, перетворити його в якийсь самостійний феномен, що відволікає від справжньої суті проблеми, деформує трактування здорового способу життя учнівської та студентської молоді та підходи до його формування. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб.

Виклад основного матеріалу. Людина – особистий творець власного здоров'я, за яке треба боротися, і це є правдою життя. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою та спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, тобто, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Не випадково останні роки вчені все частіше звертаються до здорового способу життя як до самостійного соціального феномена, характеризують його як особливий стан особистості (С. Бабурнич, В. Вєхтєв, О. Докукіна, С. Карасевич, Т. Круцевич, В. Нечерда).

Проте, феномен здорового способу життя особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблему культури духу та тіла досліджували ще в епоху стародавніх цивілізацій [12; 13].

Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття (виробничо-трудовий, соціально-економічний, політичний, сімейно-побутовий, духовний, оздоровчий, навчальний, тренувальний (що стосується хортингу) – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я. Гарне здоров'я – основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості [14–18]. Здоров'я представляє собою досить складне явище, характерні та значущі сторони якого не можна висловити коротко й однозначно.

В даний час існує багато різних визначень здоров'я. Сучасне наукове визначення цього поняття за методикою хортингу ґрунтується на факті, що стан здоров'я учнівської та студентської молоді виступає як процес і матеріальне явище в людському організмі. Таким чином, здоровий спосіб життя відіграє ключову роль у становленні особистості, яка займається хортингом, а формування ставлення до здорового способу життя як цінності, виступає найважливішим компонентом успішного навчання.

Вихідні передумови. Проведений аналіз щодо формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше формування даного особистісного утворення відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту, який проводився на базі навчальних закладів й інших наукових майданчиків лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, цілеспрямованої роботи з формування в учнівської молоді ставлення до здорового способу життя як особистої цінності постійно приділяють увагу 20 % педагогів, 50 % – лише іноді, 30 % вчителів – взагалі не надають цій проблемі значення.

Питання формування ставлення учнівської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. Єжовою, О. Остапенком, Ж. Петрочко, Т. Тарасовою, М. Тимчиком, К. Чорною. Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності учнівської молоді розглядалися в роботах М. Зубалія, І. Ільницького, Р. Кібліцького, Д. Мірчева, С. Присяжнюка, О. Семигала, А. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді порушувалися в роботах І. Беха, К. Журби, В. Кириченко, В. Оржеховської, Т. Федорченко. Однак, процес формування здорового способу життя в молоді засобами хортингу не було предметом окремого дослідження.

Мета статті – розкриття класифікації впливу компонентів, методик і фізичних вправ хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя людини; визначення та наукове обґрунтуванні засобів позитивного впливу хортингу на здоров'я учнів.

Виклад основного тексту та результатів наукового дослідження. В усі часи у всіх народів світу справжньою цінністю людини та суспільства було і є фізичне й психічне здоров'я. Ще в давнину воно розумілося лікарями і філософами як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості. Але, незважаючи на велику цінність, що надається здоров'ю, поняття „здоров'я" з давніх пір не мало конкретного наукового визначення.

У даний час існують різні підходи до його визначення. При цьому, більшість філософів, медиків, психологів щодо цього явища згодні один із одним лише в одному, що зараз відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття „здоров'я індивіда".

Найперше з визначень поняттю „здоров'я" дав Алкмеон Кротонський, який має своїх прихильників аж до сьогоднішнього дня: „Здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил". Існують й інші формулювання: здоров'я – набуття людиною своєї індивідуальності, реалізація особистого „Я", повноцінна та гармонійна включеність до спільноти людей тощо.

Поняття „здоров'я", його зміст і критерії.

Життя людини залежить від стану здоров'я організму та здатності використання його психофізіологічного потенціалу. Велика медична енциклопедія визначає здоров'я як „стан людського організму, при якому функції всіх його органів і систем урівноважені з зовнішнім середовищем при відсутності будь-яких хворобливих змін". Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як „стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад".

Існують різні підходи до визначення поняття „здоров'я", які можна класифікувати наступним чином: здоров'я – це відсутність хвороб; здоров'я як єдність морфологічних, психоемоційних і соціально-економічних аспектів. Тому поняття „здоров'я" можна визначити наступним чином: здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, що відображає її повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя, забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем [33–48]. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги, пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто, життя в певному людському суспільстві.

Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя.

В якості складових здоров'я виділяються такі соціально значущі критерії як тривалість життя, розумова та фізична працездатність, відтворення здорового потомства. Критерії здоров'я – це такі показники, за якими можна його оцінити. Здоров'я можна характеризувати багатьма параметрами, до основних відносять здоров'я населення та індивідуальне здоров'я. Здоров'я населення – основна ознака, важлива властивість людської спільності, її природний стан, що відображає індивідуальні пристосувальні реакції кожного члена спільності та здатність усієї спільності в конкретних умовах найбільш ефективно здійснювати свої соціальні і біологічні функції.

Якість здоров'я населення відображає ступінь ймовірності для кожної людини досягнення максимального рівня здоров'я та творчої працездатності протягом максимально продовженого індивідуального життя, а також характеризує життєздатність усього суспільства як соціального організму і його можливості безперервного гармонійного росту і соціально-економічного розвитку. Здоров'я індивіда – це здоров'я окремо взятої людини. Стан

здоров’я індивіда може бути встановлено на підставі суб'єктивних відчуттів конкретної людини в сукупності з даними клінічного обстеження з урахуванням статі, віку, а також соціальних, кліматичних, географічних і метеорологічних умов, у яких постійно живе людина.

Вплив навколишнього середовища й спадковості на здоров'я учнівської та студентської молоді секції хортингу.

Стан навколишнього середовища суттєво впливає на здоров’я. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати.

Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери та світового океану позначається на стані здоров’я людей, а ефект „озонової діри“ впливає на утворення злоякісних пухлин. Забруднення атмосфери відображається на стані дихальних шляхів, а забруднення вод впливає на травлення, різко погіршує загальний стан здоров’я людства, знижує тривалість життя. Однак, здоров’я, отримане від природи, тільки на 5 % залежить від батьків, а на 50 % – від умов, які нас оточують. Крім цього, необхідно враховувати ще об’єктивний фактор впливу на здоров’я – спадковість.

Це притаманна всім організмам властивість повторювати в ряді поколінь однакові ознаки та особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріали структури клітини, що містять програми розвитку з них нової особі.

Вплив культурного розвитку юних спортсменів на ставлення до свого здоров’я.

Судження учнівської та студентської молоді про вплив хортингу та фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості більшою мірою пов’язані з поліпшенням форм розумового, тілесного та функціонального розвитку [49–61]. Помітне зниження впливу фізичної культури на інші сторони особистості та її діяльність обумовлені постановкою питання щодо якості фізичного виховання учнівської та студентської молоді в навчальному закладі, недостатньою реалізацією його гуманітарного змісту, негативним досвідом попередніх занять, впливом найближчого оточення тощо.

Менше чверті учнівської та студентської молоді в навчальних закладів долучені до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності в секції хортингу та на дозвіллі. Вони виділяють серед факторів ризику здоров’я, перш за все, зловживання алкоголем – 84,2 %, куріння – 80,4 %, що відображає один із стереотипів пропаганди здорового способу життя. Недолік рухової активності відзначений у 41,5 % учнів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 32,8 % респондентами; на конфлікти з оточуючими вказали 31,6 %; на перевантаженість навчальними та домашніми обов’язками 14,3 %.

У той же час напружений режим навчальної праці, як показують багато досліджень є істотним фактором виникнення астенічних станів в учнівської та студентської молоді. Серед причин неуваги до підтримки свого фізичного стану учнівською та студентською молоддю відзначається брак часу (21,4 % у жінок і 39,7 % у чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (21,2 % у жінок і 19,9 % у чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливість до себе в учнівської та студентської молоді щодо організації життєдіяльності, де органічно присутні і

вольові аспекти. Отримані дані говорять про відсутність у більшості опитуваних активних зусиль на підтримку свого фізичного стану.

Прості та доступні засоби – самомасаж, загартовування, аутогенне тренування дуже рідко використовуються ними, що свідчить про суттєві вади в їх освітній підготовці. А наявність у арсеналі засобів регулювання фізичного стану, таких як, не вживання тютюну, алкоголю та навіть наркотиків, із одного боку, характеризує обмежений вибір засобів, з іншого – говорить про відсутність валеологічного мислення та поведінки у більшості опитаних.

Шлях до загальнокультурного розвитку, а, отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Вони випереджають практику, вказують шлях її перетворення, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи та переробляючи їх в переконання. А переконання будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їх практичному сенсі [62–78].

Основне джерело інформації для учнівської та студентської молоді – заняття на уроках фізичної культури, секціях і гуртках хортингу – теоретичні та практичні (41–62 %). Помітний вплив мають засоби масової інформації: газети, теле- і радіорепортажі (31–58 %). Рідко використовується інформація, отримана зі спеціальної літератури, від відвідування спортивних видовищ (21–32 %).

В якості значимої інформації учнівська та студентська молодь виділяє оздоровчі методики хортингу, раціональне харчування, методику оздоровчого бігу та ходьби, а також, самоконтроль у процесі занять хортингом і фізичними вправами, методикою використання загальнорозвивальних гімнастичних і дихальних вправ, загартовування, питання регулювання статевого життя (від 74 до 91 %).

Змістовні характеристики складових здорового способу життя учнівської та студентської молоді секції хортингу загальноосвітніх навчальних закладів.

Здоровий спосіб життя засобами хортингу включає в себе такі основні елементи: розклад занять секції чи гуртка хортингу, режим навчання та відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний загальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування тощо. Режим навчання та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя.

При правильному й раціональному режимі виробляється чіткий та необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для навчання, відвідування гуртка хортингу, відпочинку, що тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності й підвищенню продуктивності навчальної праці. Сон – обов'язкова та найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку.

Час, призначений для сну не можна розглядати як певний резерв часу, який можна часто та безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, позначається на продуктивності розумової праці та психоемоційному стані. Безладний сон може призвести до безсоння й інших нервових розладів. Наступною складовою здорового способу життя юного спортсмена є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці звички не тільки шкодять здоров'ю, стаючи причиною багатьох захворювань, але і є підставою для поганих спортивних результатів

у хортингу.

Дуже багато учнівської та студентської молоді секції хортингу починають своє спортивне життя з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з курінням безпосередньо пов'язані самі серйозні хвороби серця, судин, легень. Куріння не тільки „підточує" здоров'я, але й „забирає" сили в самому прямому сенсі. Як встановили фахівці хортингу в Україні, через 5–9 хвилин після викурювання тільки однієї сигарети, м'язова сила знижується на 15 %, що відображається на ефективності тренування. Куріння також знижую розумову діяльність [79–91]. Навпаки, експеримент показав, що тільки через куріння знижується точність виконання тестів, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі. Близько половини дістається тим, хто знаходиться поруч із ним.

Не випадково, що в родинах курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у сім'ях, де ніхто не курить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень. Постійне та тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, знижений тембр, хриплість). Дія нікотину особливо небезпечна в юнацькому періоді, коли, навіть, слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію.

Наступна складова – подолання спокуси вживання горілчаних виробів. Для спортсмена це взагалі неприйнятно. Медиками встановлено, що алкоголь руйнівно діє на всі системи та органи людини. В результаті систематичного споживання алкоголю (в тому числі й пива) розвивається симптомокомплекс хворобливої пристрасті до нього: втрата відчуття міри та контролю над кількістю споживаного; порушення діяльності центральної й периферичної нервової системи (психози, неврити тощо) і функцій внутрішніх органів.

Зміна психіки, що виникає, навіть, при епізодичному прийомі алкоголю (порушення, втрата стримуючих впливів, пригніченість тощо), обумовлює частоту самогубств молодих людей, скоєних у стані сп'яніння. До шкідливих звичок, що заборонені етичним кодексом хортингу, відноситься вживання наркотиків. Існує декілька класів наркотичних речовин, які відрізняються за характером і ступенем свого впливу на організм людини.

Їх основна властивість – здатність викликати стан ейфорії (не виправданий реальною дійсністю піднесений та радісний настрій). Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічним розладам, погіршенню пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібним шизофренії, деградації особистості, безпліддя. Загальна деградація особистості настає в 15–20 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно. Отже, кращий варіант для учнівської та студентської молоді – взагалі не пробувати наркотики.

Наступною складовою здорового способу життя учнівської та студентської молоді секції хортингу є раціональне харчування. Коли про це йде мова, юним спортсменам слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких

небезпечно для здоров'я.

Перший – рівновага між енергією, що одержується та витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто, якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для навчання, тренування в хортингу та гарного самопочуття – повніємо. Надлишкове харчування призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, низки інших захворювань.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах [92–95]. Ця рекомендація стосується батьків вихованців секції хортингу, від яких залежить забезпечення життя учнівської та студентської молоді.

Харчування юного спортсмена має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять лише з їжею.

Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання, і навіть смерті. Прийом їжі повинен складатися зі змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлення та всмоктування харчових речовин, але й їх транспортування до тканин і клітин із повним засвоєнням.

Рухова активність юного спортсмена забезпечується регулярним відвідуванням секції хортингу, а також іншими засобами. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя молоді. Його основу складають систематичні заняття хортингом і фізичними вправами, що ефективно вирішують завдання – збереження та зміцнення здоров'я, рухових навичок, розвиток фізичних здібностей у молоді, посилення профілактики несприятливих вікових змін.

При цьому хортинг виступає як ефективний засіб виховання. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток учнівської та студентської молоді спортивної секції хортингу, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігу на короткі дистанції. Нарешті, можна стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи, однак, при цьому не вдається сформувати достатню стійкість до хвороботворних впливів. Таким чином, щоб вихованцю секції хортингу виконувати достатній руховий режим, необхідна активна рухова діяльність в обсязі 1,3–1,8 годин на день, яку цілком забезпечує розклад тренувань.

Загалом, за рахунок використання рухової активності з відносно високою інтенсивністю можна скоротити її тривалість. Так, двогодинну прогулянку зі швидкістю 4,5 км/год. замінює 15-хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год., або 30 хв. занять хортингом. Як компонент рухової активності пам'ятаємо про змагання з хортингу. Їх високий емоційний ефект пов'язаний з позитивним настроєм (пульсовий режим – 120–140 уд/хв).

Для ефективного оздоровлення, профілактики хвороб молоді необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу саме цінну якість – витривалість в

поєднанні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму юного спортсмена надійний „щит“ проти багатьох хвороб. Широко відомі різні способи загартовування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність та ефективність цих процедур для підготовки спортсмена не викликає сумнівів. Відомо, що ходьба босоніж – чудовий загартовувальний засіб. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, особистість має пройти всі щаблі загартовування. Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних впливів і процедур.

Ще одним дієвим загартовувальним засобом може бути контрастний душ до і після занять хортингом. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри та підшкірної клітковини, вдосконалюючи фізичну терморегуляцію, мають стимулюючий вплив на центральні нервові механізми. Загартовування – потужний оздоровчий засіб юного спортсмена.

Загартовування має загальнозміцнювальну дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин, дозволяє уникнути багатьох хвороб і підвищити спортивний рівень, зберегти високу працездатність.

Знання правил і вимог особистої гігієни обов’язкове для кожного учня та студента секції хортингу. Гігієна тіла пред’являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, теплорегуляція тощо. В повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій та чистій шкірі. Шкіра здатна до самоочищення. Мити тіло під душем, у ванній чи бані рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять хортингом необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизну. Догляд за порожниною рота та зубами вимагає, щоб після їжі рот прополіскували теплою водою. Чистити зуби рекомендується 2 рази на день. Зубна щітка не повинна бути занадто жорсткою, а процедура чищення повинна займати не менше 2 хв. Щоб зберегти зуби, важливо, щоб їжа містила достатню кількість кальцію. Під час їжі потрібно уникати швидкого чергування гарячих і холодних страв. Неможна гризти горіхи, кісточки ягід і плодів, оскільки емаль, що покриває зуби, може дати тріщину, після чого починається руйнування зубних тканин. Не рідше 2 рази в рік необхідно відвідувати лікаря стоматолога для профілактичного огляду зубів.

Гігієна одягу юного спортсмена вимагає, щоб при її виборі керувалися не мотивами престижності, а її гігієнічним призначенням у відповідності з умовами та діяльністю, в яких вона використовується. До спортивного одягу хортингу пред’являються спеціальні вимоги, зумовлені характером занять і правилами змагань із даного виду спорту.

Він має бути по можливості легким і не затрудняти рухів. Спортивний одяг із синтетичних тканин рекомендується застосовувати лише для захисту від вітру, дощу, снігу тощо. Спортивний одяг (хортовку) слід використовувати тільки під час занять і змагань з хортингу; його необхідно регулярно прати. Гігієна взуття вимагає, щоб воно було легким, еластичним, добре вентильованим, а також забезпечувало правильне положення ступні. В цьому відношенні кращими якостями володіє взуття з натуральної шкіри.

Додаткові гігієнічні засоби хортингу включають гідропроцедури, масаж, самомасаж і спрямовані на прискорення відновлення працездатності після

тренувань чи змагань. Душ надає температурний і механічний вплив на організм: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів.

Теплий душ діє заспокійливо. Короткочасні холодні та гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи спортсмена.

Таким чином, здоровий спосіб життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу – це раціонально організований спосіб життєдіяльності й тренування, який сприяє повноцінному виконанню вихованцями хортингу соціальних функцій, що дозволяє зберігати фізичну підготовленість, моральне й психічне здоров'я [96–99]. Особливе місце необхідно відвести загальнолюдському аксіологічному підходу, тобто: здоровий спосіб життя – це не тільки спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я та виконання загальноприйнятих норм і правил здорового способу життя.

Дана категорія передбачає вироблення в учнівської та студентської молоді цінностей, пріоритетним серед яких є здоров'я, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, і на цій основі – вибір особистістю своєї поведінки в різних сферах діяльності, що дозволяє забезпечити фізичні, психічні та соціальні компоненти здоров'я.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дають можливість зробити висновки.

Таким чином, у даному науковому дослідженні охарактеризовано вплив культурного розвитку юних спортсменів хортингу на ставлення до свого здоров'я, містяться результати дослідження щодо класифікації впливу компонентів, методик і фізичних вправ хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя людини, вивчення ефективності засобів формування здорового способу життя школярів і студентів у процесі занять хортингом, визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють формуванню здорового способу життя учнівської та студентської молоді та підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів. Викладено матеріал щодо концепції і підходів до класифікації фізичних вправ та оздоровчого напряму хортингу, критерії діагностування рівня сформованості здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Зазначено, що фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги, пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто, життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. В якості складових здоров'я виділяються такі соціально значущі критерії як тривалість життя, розумова та фізична працездатність, відтворення здорового потомства.

Критерії здоров'я – це такі показники, за якими можна його оцінити. Здоров'я можна характеризувати багатьма параметрами, до основних

відносять здоров'я населення та індивідуальне здоров'я.

Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід із проблеми вивчення класифікації впливу компонентів, методик і фізичних вправ хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя людини доводить, що дана проблема є актуальною, адже, вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед молоді гуртків і секцій хортингу, пов'язаних із підвищеним навчального та тренувального навантаження, функціонально-емоційного стану, необхідністю виховання й оздоровлення юних спортсменів. Визначено основні загальнотеоретичні засади хортингу, як ефективної складової частини навчально-виховного процесу, спрямованої на задоволення запитів, інтересів учнівської та студентської молоді щодо формування здорового способу життя через виховний вплив тренера (педагога). Класифікація впливу компонентів, методик і фізичних вправ хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя учнівської та студентської молоді, має такі ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська молодь 16–18 років); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які виховуються у процесі занять хортингом).

Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність особистісно орієнтованої технології формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом, яка складається з трьох етапів: підготовчого, основного та завершального. Вона передбачає врахування організації різних за характером і змістом видів навчально-виховної діяльності, методів, форм і засобів формування здорового способу життя вихованців секції хортингу загальноосвітнього навчального закладу.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що визначені засоби впливу через основні складові формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети та розв'язання основних завдань дослідження.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над впливом культурного розвитку юних спортсменів хортингу на ставленням до свого здоров'я, класифікацією впливу компонентів, методик і фізичних вправ хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя людини у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

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. практ.-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-одноборця / П. О. Бражник, 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. 41–44.

5. 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.

6. Вакулич І. Д. Виховання учнів у бойових мистецтвах / І. Д. Вакулич, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 133–152.

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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Грищенко А. А. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у бойовому мистецтві / А. А. Грищенко, 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. 33–36.

13. 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.

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

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

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

17. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

18. 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.

19. 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.

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

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

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

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

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

25. 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.

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

27. Єрьоменко Е. А. Кваліфікація спортсменів хортингу / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 194–205.

28. Єрьоменко Е. А. Медитація в хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 89–107.

29. Єрьоменко Е. А. Методика проведення занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 302–324.

30. Єрьоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.

31. Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

32. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

33. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.

34. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.

35. Єрьоменко Е. А. Основи викладання елементів хортингу для школярів 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. 236–250.

36. Єрьоменко Е. А. Особливості викладання хортингу для дітей 5 років / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 259–273.

37. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.

38. Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.

39. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

40. Єрьоменко Е. А. Руховий режим спортсмена хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 26–46.

41. Єрьоменко Е. А. Символіка хортингу / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 237–246.

42. Єрьоменко Е. А. Спортивний напрям українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 184–193.

43. Єрьоменко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

44. Єрьоменко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

45. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.

46. Єрьоменко Е. А. Умови підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 218–235.

47. Єрьоменко Е. А. Фізичне навантаження юних спортсменів хортингу старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 203–217.

48. Єрьоменко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

49. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

50. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

51. Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрьоменко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

52. Єрьоменко Е. А. Хортинг для оздоровлення людей / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 5–18.

53. Єрьоменко Е. А. Хортинг і біологічний потенціал спортсменів / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 68–88.

54. Єрьоменко Е. А. Хортинг і здоровий спосіб життя / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 5–25.

55. Єрьоменко Е. А. Хортинг і мотивація учнів до спортивних занять / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 59–74.

56. Єрьоменко Е. А. Хортинг на уроці фізичної культури в школі / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 251–266.

57. Єрьоменко Е. А. Хортинг та оцінка перспективності спортсменів / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 75–101.

58. Єрьоменко Е. А. Цінності спортсмена хортингу / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 19–37.

59. Жданов В. А. Мотивація учнівської молоді для занять бойовими мистецтвами / В. А. Жданов, 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. – Ч. 2. – С. 30–33.

60. Здібний В. М. Освоєння прийомів самозахисту у процесі занять бойовими мистецтвами / В. М. Здібний, Е. А. Єрьоменко, Д. С. Коротчук // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 26–38.

61. Зурабов І. Ш. Спрямованість рухових завдань спортсмена-єдиноборця / І. Ш. Зурабов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 165–181.

62. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 154–169.

63. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.

64. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.

65. 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.

66. Кібліцький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.

67. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.

68. 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.

69. 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.

70. Листопад В. С. Військово-патріотичне виховання у спортивних єдиноборствах / В. С. Листопад, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 53–70.

71. Лохманов С. С. Захвати в єдиноборствах / С. С. Лохманов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 60–77.

72. 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. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 70–73.

73. Мастерук Д. Л. Поняття базової техніки бойового мистецтва / Д. Л. Мастерук, 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. – Ч. 2. – С. 62–65.

74. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидкісно-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.

75. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.

76. 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. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 38–41.

77. 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. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 50–53.

78. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.

79. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.

80. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.

81. Плиска В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиска, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 39–51.

82. П'ятіков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.

83. 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.

84. 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.

85. 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.

86. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.

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

88. Удовенко В. Р. Організація діяльності дітей у спортивній секції з бойового мистецтва / В. Р. Удовенко, 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. 5–8.

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

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

91. Цимбал В. О. Бойове мистецтво українців як продукт історичних умов розвитку суспільства / В. О. Цимбал, 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. 13–16.

92. Черненко В. С. Витоки і подальший розвиток бойового мистецтва в Україні / В. С. Черненко, 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. 21–24.

93. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // 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. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // 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. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // 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. Єрьоменко, 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. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 36–47.

99. Юрченко С. Д. Форми і види занять фізичною культурою / С. Д. Юрченко, 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. – Ч. 2. – С. 22–25.

Yeromenko E. A.

Basics of a healthy lifestyle of school and student horting athletes

Abstract. *This scientific article describes the basics of a healthy lifestyle of horting athletes of school and student age, meaningful characteristics of the components of a healthy lifestyle of schoolchildren and students in the horting system, characterizes the impact of cultural development of young horting athletes on their health, contains research results on classification of influence of components, methods and physical exercises of horting which promote formation of a healthy way of life of the person, studying of efficiency of means of formation of a healthy way of life of schoolboys and students in the course of horting, definition and scientific substantiation of means of positive influence of horting. youth and improving the health of high school and university students. The material on the concept and approaches to the classification of physical exercises and the health direction of horting, the criteria for diagnosing the level of formation of a healthy lifestyle of pupils and students is presented. It is stated that physical health is a natural state of the body due to the normal functioning of all its organs and systems. Mental health depends on the state of the brain, it is characterized by the level and quality of thinking, the development of attention, memory, the degree of emotional stability, the development of volitional qualities. Moral health is determined by those moral principles that are the basis of human social life, that is, life in a particular human society. Distinctive features of a person's moral health are, first of all, a conscious attitude to work, mastery of cultural treasures, active rejection of habits and habits that contradict the normal way of life. Socially significant criteria such as life expectancy, mental and physical performance, reproduction of healthy offspring are singled out as components of health. Health criteria are indicators against which it can be measured. Health can be characterized by many parameters, the main ones being public health and individual health. Population health is the main feature, an important property of the human community, its natural state, which reflects the individual adaptive reactions of each member of the community and the ability of the whole community in specific conditions to most effectively perform their social and biological functions.*

Key words: *basics of healthy lifestyle, components of health, horting, healthy lifestyle, school-age athletes, student-age athletes.*

Наукове видання

ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2009 р.

Літературний редактор Ю. Г. Морозов
Англомовний редактор О. О. Бережний
Технічний редактор Ю. С. Стіпон
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук

Відповідальний секретар збірника,
науковий редактор
і комп'ютерна верстка О. М. Гречаний

Підписано до друку 11.12.2012 р.	Папір офсетний	Зам. № 0172
Формат 84x108/16	Друк офсетний	Наклад 300 пр.
Умов. друк. арк. 30,77	Гарнітура Times	

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90