МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, ІІ курсу, групи ФКМз - 21-1, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і спорт»

_____ Єрьоменко Вероніки Едуардівни
(підпис)

Науковий керівник _____ Довгань Н.Ю., д.пед.н., професор

Гарант освітньо-професійної програми _____ Довгань Н.Ю., доктор педагогічних наук, професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від "25" 01 2023 № 11

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2023

Реєстрація № 16 30.01.2023р І.А. Сухих
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ 24.01.23р _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підп

Результат захисту _____ 02.02.23 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Г.Ф. Грибан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ О.М. Лавренчук
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.М. Гриньо
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В.Ф. Чапний
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
Зміст кваліфікаційної роботи (повність теоретичного матеріалу, його язок з практичним, вміння ставляти матеріал в логічній лідовності, наявність висновків та позицій)	від 0 до 30			
Дотримання вимог щодо рмлення	від 0 до 10			
Вчасне виконання роботи на ж етапах у встановлені кафедрою міни	від 0 до 5			
Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
Доповідь	від 0 до 10			
Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
Знання теоретичного та практичного теріалу, вміння відповідати на итання	від 0 до 25			
Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
			02.02.23р	Т.Ф. Грибан О.М. Лавренчук І.П. Гриша В.П. Чапчій

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я
_____ Р.В. Головащенко
«15» 12 2021 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти Єрьоменко Вероніки Едуардівни

Тема кваліфікаційної роботи:

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності

Затверджена наказом ректора від «15» грудня 2021 № 49

1. Строк здачі закінченої роботи _____12.01.2023 _____

Мета роботи. Метою даної кваліфікаційної роботи є розширити коло наукових уявлень про специфіку, структуру та функції професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту, який проводить заняття з елементами хортингу; науково обґрунтувати процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до педагогічної діяльності; об'єктивно оцінювати рівень готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до професійної діяльності.

Об'єкт дослідження. Національні засоби хортингу у професійній діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

Предмет дослідження. Педагогічні умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності.

База дослідження: Громадська спілка «Національна федерація бойового хортингу України».

3. Вихідні дані до роботи. Ефективна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання і впровадження національних засобів виду спорту й оздоровчої системи хортингу у професійній діяльності є реальним впливовим важелем у справі оздоровлення та національно-патріотичного виховання дітей і молоді України. Одним із видів спорту, який можна успішно культивувати у дитячому садку, середній школі, закладі вищої освіти є хортинг – національний вид спорту України. Він дозволяє досконалити рухові здібності учнів, гармонійно розвинути всі групи м'язів, зміцнити здоров'я.

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури здійснюється в педагогічних вишах у цілісному педагогічному процесі, методичні рекомендації до якого планують до підготовки у результаті даної кваліфікаційної роботи.

4. Перелік графічного матеріалу

Таблиця 1. Показники Степ-тесту в залежності від ваги тіла спортсмена, підвищення та кількості сходжень (визначення потужності роботи, кгм/хв).

Таблиця 2. Показники потужності першого навантаження (W1 – кгм/хв), для визначення PWC_{170} (для тестування хортингістів різної вагової категорії).

Таблиця 3. Показники потужності другого навантаження (W_1 – кгм/хв), для визначення PWC_{170} (для тестування хортингістів різної вагової категорії).

Таблиця 4. Середні показники МСК у хортингістів різни
(активних спортсменів та ветеранів).

Таблиця 5. Показники ЧСС у спортсменів-початківців, п
різних тренувальних режимів.

Таблиця 6. Тестові дані підготовки хортингістів старшого ю

Таблиця 7. Симптоми втомленості хортингістів під час трен

Таблиця 8. Тестування хортингістів старшого шкільного вік

Рис. 1. Показники соціально-вольових якостей завзятості
підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у
засобів хортингу.

5. Зміст кваліфікаційної роботи:

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ХОРТИНГУ Т
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТ
Хортинг як національний вид спорту України і виховна систем
Організація навчального процесу з підготовки майбутніх педаг
хортингу у закладі вищої освіти як психолого-педагогічна проб
Основні компоненти спортивно-педагогічної діяльності в проце
фахівців з викладання хортингу
Висновки до І розділу
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ
Методи дослідження
Організація дослідження
ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТН
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ НАЦІОНАЛЬН
ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ
Організація тренування з хортингу у діяльності майбутніх фа
спорту
Регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів р
хортингу в процесі планування та проведення занять
Методика тестування фізіологічних параметрів організму учнів
процесі професійної діяльності фахівця з фізичної культури і сп
Висновки до ІІІ розділу
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

6. Календарний план виконання ро

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк
		За н
1	2	
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	Груде
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квіте
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Травен
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	Вересе

5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	Листопад 2022	30.11. 2022
6.	Формування загальних висновків	Грудень 2022	13.12. 2022
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Січень 2023	24.01. 2023
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	Січень 2023	30.01.2023
9.	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2023	02-03.02.2023

7. Дата видачі завдання «15» грудня 2021 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи **О.М. Лаврентьєв**

9. Керівник освітньо-професійної програми **Н.Ю. Довгань**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти **В.Е. Єрьоменко**

АНОТАЦІЯ

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ХОРТИНГУ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ // Кваліфікаційна робота магістра / за ціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Державний податковий іверситет, 2023. – 86 с.

Кваліфікаційна робота присвячена розгляненню методичних підходів та алізу змісту організації професійної підготовка майбутніх фахівців з зичного виховання і спорту до використання методик проведення занять з ементами національного виду спорту хортингу. Актуальною проблемою шої держави є професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і орту у закладах вищої освіти. Така підготовка складається з навчальних сциплін циклу загальної підготовки та фахового професійно-практичного клу, до якого входить програма підготовки спеціалістів, які організовують культурно-оздоровчу роботу з учнями навчальних закладів. Отримані зультати наукового дослідження дозволяють розширити коло навчально-укових уявлень про специфіку, структуру та функції професійної діяльності агога з фізичної культури, який проводить заняття з елементами хортингу; уково обгрунтувати процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури педагогічної діяльності; об'єктивно оцінювати рівень готовності майбутнього ківця з фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Кваліфікаційна бота складається із узагальненого вступу з основними орієнтирами напрямків сліджуваних питань, трьох окремих родділів та висновків до цих розділів, а ож загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

Ключові слова: фізична культура, спорт, національні засоби хортингу, фесійна діяльність, підготовка фахівців.

ANNOTATION

TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND ORTS FOR THE USE OF NATIONAL HORTING MEANS IN OFESSIONAL ACTIVITIES // Qualifying work of the master / specialty "Physical Culture and Sports". – State Tax University, 2023. – 86 p.

The qualification work is devoted to the consideration of methodical approaches analysis of the content of the organization of professional training of future cialists in physical education and sports to the use of methods of conducting es with elements of the national sport of horting. The urgent problem of our state e professional training of future specialists in physical culture and sports in tutions of higher education. Such training consists of the academic disciplines of cycle of general training and the professional professional-practical cycle, which des a training program for specialists who organize physical culture and health k with students of educational institutions. The obtained results of the scientific rch make it possible to expand the range of educational and scientific ideas about specifics, structure and functions of the professional activity of a physical

cation teacher who conducts classes with elements of horting; to scientifically stantiate the process of training future physical culture teachers for pedagogical ivity; objectively assess the level of readiness of the future specialist in physical ure and sports for professional activity. The qualification work consists of a eralized introduction with the main orientations of the directions of the research stions, three separate sections and conclusions to these sections, as well as general clusions, a list of used sources and appendices.

Key words: physical culture, sport, national means of horting, professional ivity, training of specialists.

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ПІП автора твору	Єрьоменко Вероніка Едуардівна
1.	ПІП наукового керівника	Довгань Н.Ю.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	88,6%
6.	Схожість %	11,4%
7.	Цитати %	0%

Відповідальна особа кафедри

_____ Т. Степура
(підпис)

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
Єрьоменко Вероніка Едуардівна
Тема: Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності
Науковий керівник: Довгань Н.Ю.

ЗМІСТ

ВСТУП	……..		11
РОЗДІЛ І.	СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ХОРТИНГУ ТА ЇЇ КОМПОНЕНТИ ЩОДО ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ.....		14
	1.1.	Хортинг як національний вид спорту України і виховна система дітей та молоді ……	14
	1.2.	Організація навчального процесу з підготовки майбутніх педагогічних працівників з хортингу у закладі вищої освіти як психолого-педагогічна проблема …….....	18
	1.3.	Основні компоненти спортивно-педагогічної діяльності в процесі підготовки майбутніх фахівців з викладання хортингу …….....	29
	Висновки до І розділу		31
РОЗДІЛ ІІ.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……		34
	2.1.	Методи дослідження ……	34
	2.2.	Організація дослідження …….	35
РОЗДІЛ ІІІ.	ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ХОРТИНГУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ……		37
	3.1.	Організація тренування з хортингу у діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту	37
	3.2.	Регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів різних вікових груп у системі хортингу в процесі планування та проведення занять …….	41
	3.3.	Методика тестування фізіологічних параметрів організму учнів спортивної секції хортингу в процесі професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту ……..	46
	3.4.	Контрольні показники наукового експерименту щодо	59

		підготовленості спортсменів як результату практичної роботи фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу…….....	
	Висновки до ІІІ розділу ……		67
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ			69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….....			74
ДОДАТКИ			78

ВСТУП

Постановка наукової проблеми та її значення. Ефективна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання і впровадження національних засобів виду спорту й оздоровчої системи хортингу у професійній діяльності є реальним впливовим важелем у справі оздоровлення та національно-патріотичного виховання дітей і молоді України [4–6]. Одним із видів спорту, який можна успішно культивувати у дитячому садку, середній школі, закладі вищої освіти є хортинг – національний вид спорту України. Він дозволяє удосконалити рухові здібності учнів, гармонійно розвинути всі групи м'язів, зміцнити здоров'я.

Аналіз досліджень даної наукової проблеми. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури здійснюється в педагогічних вишах у цілісному педагогічному процесі. Педагогічний процес із різних позицій досліджувався у вітчизняній педагогіці такими науковцями як: Бех І. Д., Довгань Н. Ю., Кириченко В. І., Кремінь В. Г., Остапенко О. І., Федорченко Т. Є. та ін. У роботах цих учених визначено сенс поняття «педагогічна система», виявлено закономірності, принципи, функції, етапи та структуру педагогічного процесу, технологічні аспекти його організації, розроблено теоретико-методологічні підходи до відбору змісту сучасної освіти та підходів щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання [7].

У сучасній педагогіці професійно-педагогічна діяльність та особистість педагога з національного виду спорту України хортингу розглядалася у роботах Діхтяренко З. М., Зубалія М. Д., Івашковського В. В., Єрьоменка Е. А., Тимчика М. В., Петрочко Ж. В. та ін. У дослідженнях цих науковців розкрито зміст і структуру педагогічної діяльності педагога з фізичної культури, який володіє навичками викладання хортингу, специфіку педагогічної творчості та майстерності, описано й обґрунтовано компоненти професійної культури педагога, розроблено теоретико-методологічні та організаційно-технологічні

основи професійно-педагогічної освіти в галузі фізичного виховання дітей та молоді.

Мета кваліфікаційної роботи. Метою даної кваліфікаційної роботи є розширити коло наукових уявлень про специфіку, структуру та функції професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту, який проводить заняття з елементами хортингу; науково обґрунтувати процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до педагогічної діяльності; об'єктивно оцінювати рівень готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до професійної діяльності.

Завдання. Завданнями даної кваліфікаційної роботи є: сформувати знання, необхідні для реалізації професійної діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту щодо використання національних засобів хортингу в процесі проведення занять; практичні вміння та навички щодо здійснення тренерської діяльності з елементами національного виду спорту України хортингу; ціннісне ставлення до тренерської діяльності; позитивний досвід провадження хортингу в педагогічний процес у закладах освіти України.

Обґрунтування обраної теми кваліфікаційної роботи. Для підготовки майбутнього кваліфікованого педагога з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу необхідно вирішити цілу низку складних важливих завдань щодо експериментальної перевірки ефективності моделі підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту до тренерської діяльності та педагогічних умов її реалізації; розроблення діагностичного інструментарію, що дозволяє об'єктивно оцінити рівень підготовленості майбутнього вчителя фізичної культури до тренерської діяльності; виявленні освітніх можливостей тренерської практики в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до практичної діяльності щодо викладання хортингу; розробка методичних рекомендацій, що дозволяють удосконалити процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до практичної педагогічної діяльності [8].

Можливість позитивного впливу занять хортингом на зміцнення здоров’я молоді, відволікання від шкідливих звичок, корекція статури і постави,

підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, й нарешті – рівня вихованості фізичної культури, дуже великі. Виховання фізичної культури та основ здоров'я засобами національного виду спорту України хортингу – це процес зміни та становлення природних, морфологічних і функціональних якостей організму молодої людини протягом її життя (ріст, вага тіла, окружність грудної клітки, ємність легень тощо). Отже, за допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням засобів хортингу, можна у широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку і функціональної підготовки організму студентів.

Найважливішим чинником іідготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, виховання фізичної культури, збереження та зміцнення здоров'я дослідники вважають здоровий спосіб життя (І. Д. Бех, О. М. Докукіна, О. О. Єжова, Л. В. Канішевська, Т. Ю. Круцевич, Р. В. Малиношевський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик, Т. Є. Федорченко та ін.), який визначають як діяльність, активність людей, спрямовану на виховання фізичної культури особистості, збереження та поліпшення здоров'я, як умови й передумови здійснення й розвитку інших сторін і аспектів способу життя.

Незважаючи на значний доробок учених, проблема підготовки педагогічних працівників з хортингу є актуальною і на сьогодні, оскільки окремі аспекти цієї проблематики вивчені недостатньо. Водночас, удосконалення системи валеологічної освіти та виховання, забезпечення належного рівня фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах освіти є необхідною складовою громадянського виховання, спрямованою на соціальну інтеграцію та професійну орієнтацію молоді. Становлення системи виховання фізичної культури, підтримки здорового способу життя засобами хортингу – реальний шлях захисту їхнього здоров'я. Усе це вказує на актуальність обраної теми і свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень у даному напрямі.

РОЗДІЛ І. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ХОРТИНГУ ТА ЇЇ КОМПОНЕНТИ ЩОДО ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

1.1. Хортинг як національний вид спорту України і виховна система дітей та молоді

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності є фактором розвитку виду спорту хортингу. З кожним роком кількість спортсменів в Україні, які займаються хортингом, збільшується. Відповідно до законодавства, заклад освіти, вирішуючи завдання професійної підготовки, має забезпечити і фізичну підготовку учнів. Фізичне виховання спортсменів хортингу, таким чином, розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання особистості. Хортинг – національний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Разом з тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості [1].

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом одним і напрямів якого є хортинг. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві.

Однак, хортинг виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання хортинг сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття хортингом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях хортингом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня,

оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті хортингу, його соціального значення і місця в соціальному суспільстві.

Хортинг є виховною системою, що впливає на моральні якості, розвиток, вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він також впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Заняття хортингом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє: формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла; розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники; розвитку швидкості орієнтації, так як хортинг виробляє здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли; розвитку мислення, оскільки заняття хортингом справою є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань [2].

Хортинг представлений сукупністю *матеріальних* і *духовних* цінностей. До перших відносяться спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивна екіпіровка, медичне забезпечення. До других можна віднести інформацію, твори мистецтва, сам вид спорту як змагальна діяльність, арсенал прийомів самооборони, ігри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. У розвинених формах хортинг продукує естетичні цінності: спортивні змагання, фізкультурні паради, спортивно-показові виступи, фізкультурні свята тощо.

Результатом діяльності у хортингу є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток.

Метою підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, а також фізичного виховання дітей та молоді засобами хортингу є формування загальної фізичної культури особистості, через застосування тренувальних методик і оздоровчих технологій хортингу [9–11]. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

розуміння ролі хортингу щодо розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

знання науково-практичних основ хортингу як засобу фізичної культури і здорового способу життя;

формування мотиваційно-ціннісного ставлення до хортингу, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях хортингом;

оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості спортсмена хортингу, самовизначення людини у виді спорту хортингу;

зміцнення здоров'я засобами хортингу, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

освоєння спортсменами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок у хортингу;

підвищення рівня фізичної підготовленості;

удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність спеціалізованих професійно-технічних дій у хортингу;

створення у спортсменів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей хортингу;

створення умов для повної реалізації творчих здібностей спортсменів;

моральне й естетичне виховання, фізичний і духовний розвиток спортсменів у ході навчально-тренувального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики хортингу;

забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, психофізичної готовності школяра та студента, який займається хортингом, до майбутньої професії.

Відповідно зростає значення хортингу як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності дітей та молоді протягом усього періоду навчання у закладах освіти [12]. Поряд з цим за допомогою хортингу забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка спортсменів з урахуванням умов майбутньої професії. Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання молоді, хортинг грає суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний вклад у підготовку високоосвічених і всебічно розвинених фахівців.

Оздоровчі завдання хортингу передбачають: допомога формуванню вигину хребта, розвитку склепінь ступні, зміцненню зв'язкового-суглобового апарату; сприяння розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів; сприяння правильному співвідношенню частин тіла; вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної системи.

Освітні завдання хортингу передбачають: формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей; підвищення ролі фізичних вправ у життєдіяльності спортсменів; застосування різноманітних способів зміцнення здоров'я.

Завдяки пластичності нервової системи у спортсменів хортингу рухові навички формуються порівняно легко [13]. Рухові навички полегшують зв'язок з навколишнім середовищем і сприяють освоєнню професійно-орієнтованих рухів: школяр і студент сам цікавиться новими рухами і діями щодо обраної професії, вивчає ті рухи і дії, які його цікавлять, і знайомиться з ними. Правильне виконання фізичних вправ хортингу ефективно впливає на розвиток м'язів, сухожиль, суглобів, кісткової системи. Рухові навички, сформовані у

молодих людей учнівського та студентського віку, складають фундамент для їх подальшого вдосконалення в професійній діяльності і дозволяють надалі досягати високих спортивних результатів у хортингу.

Виховні завдання хортингу спрямовані на різнобічний розвиток спортсменів, формування у них інтересу і потреби до систематичних занять хортингом. Система фізичного виховання засобами хортингу у закладі освіти будується з урахуванням індивідуальних вікових та психологічних особливостей учнів. Фізичне виховання засобами хортингу сприяє здійсненню естетичного виховання. У процесі виконання прийомів хортингу та фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, відчувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати ефективність, прикладну цінність, красу, витонченість, виразність рухів.

Метою фізичного виховання засобами хортингу є формування фізичної підготовленості в хортингу та навичок здорового способу життя. Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи тощо [14]. Повноцінне фізичне виховання засобами хортингу досягається при комплексному застосуванні всіх засобів, оскільки кожен з них по-різному впливає на організм людини. Дотримання гігієнічних факторів є обов'язковою складовою для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів.

Фізичні вправи – основний специфічний засіб фізичного тренування і виховання засобами хортингу надає на спортсмена різносторонню дію. Вони використовуються для вирішення завдань фізичного виховання, сприяють збагаченню розумового і трудового потенціалу людини, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях.

1.2. Організація навчального процесу з підготовки майбутніх педагогічних працівників з хортингу у закладі вищої освіти як психолого-педагогічна проблема

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності,

виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів фізкультурних закладів вищої освіти – невід'ємна частина навчального і виховного процесу у закладі вищої освіти. Хортинг у системі вищої освіти є ефективним засобом щодо вирішення цих виховних завдань [15]. При розробці норм для фізичного виховання студентів у процесі занять хортингом, перш за все, постає головна мета зміцнення здоров'я, а вже потім досягнення високого спортивного результату. Одним з головних критеріїв загальної оцінки результатів фізичного виховання у закладі вищої освіти є динаміка рівня вихованості фізичної культури та основ здоров’я студентів, які займаються хортингом у спортивних секціях, простежити який можна за допомогою анкетувань, аналізу наукових експериментів і прийому одних і тих же контрольних нормативів.

Сьогодні у вищій освіті зв'язок фізичної культури і здоров'я, працездатності і продуктивності навчальної праці студентів відчувається особливо ясно. Можна сказати, що нові освітні технології вимагають від студентської молоді розуміння абсолютно нового фізичного світу. Як навчання сьогодні стає постійним фактором життя члена суспільства, так і фізична культура студентів перетворюється на невід'ємний атрибут життя закладу вищої освіти. Головною особливістю викладачів фізичного виховання, тренерів спортивних секцій з хортингу є специфіка їхньої праці у закладі вищої освіти. Об'єктом діяльності педагога служить особистість студента. Педагогічна діяльність викладача з фізичного виховання закладу вищої освіти складається з визначених елементів, які спільно утворюють своєрідну психолого-педагогічну структуру.

Можна зазначити, що кожен студент має систематично відвідувати навчальні заняття в дні та години, передбачені навчальним розкладом, а за бажанням відвідувати спортивну секцію з хортингу. Для більш активного залучення студентів у Державному податковому університеті функціонує спортивна секція з хортингу окремо для студентів молодших і старших курсів. Активна участь студентів у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах також є невід'ємною частиною навчального процесу. Основною метою

занять хортингом і участі у змаганнях є виховання у студентів фізичної культури та основ здоров’я, досягнення ними кращих спортивних результатів.

Завдання дослідження. Для проведення дослідження щодо аналізу стану вихованості фізичної культури та основ здоров’я студентської молоді ми ставимо перед собою такі завдання:

виявити відсоток студентів, які ведуть активний спосіб життя, використовуючи анкетувально-опитувальний метод (регулярні секційні та самостійні заняття хортингом, щоденна ранкова гімнастика і використання прогулянки протягом двох годин на добу);

оцінити фізичну підготовленість студентів, які займаються хортингом, використовуючи тести Купера і академіка Амосова;

провести порівняльний аналіз суб'єктивного і об'єктивного методів дослідження рівня вихованості фізичної культури та основ здоров’я студентів;

запропонувати найбільш доступні методи для реалізації заходів щодо підвищення рівня вихованості фізичної культури і формування у студентів навичок здорового способу життя засобами хортингу;

підготувати пам'ятку з пропозиціями щодо формування здорового способу життя студентів у процесі занять хортингом.

Об'єкт і методи дослідження: студенти в кількості 250 осіб (1–4 курси, орієнтовний вік діапазон студентів 18–25 років) – майбутні фахівці з фізичної культури і спорту, які вивчають хортинг, а також готуються до його викладання.

В експерименті використовувався зрізовий спосіб аналізу – як досліджувані, бралися студенти перших і останніх курсів університету у кількості 250 осіб. Цей спосіб використовувався з метою відстежити динаміку змін фізичної підготовленості студентів, які вже випускаються, і тих, які недавно поступили на навчання. Впродовж науково-експериментального дослідження використовувалися 2 методи дослідження: об'єктивний і суб'єктивний. Об'єктивний – представлений у вигляді тесту за критеріями Купера і тесту Амосова, а суб'єктивний – анкетою опитування студентів за курсами навчання.

Тест для оцінки рівня вихованості у студентів фізичної культури за критеріями Купера. Він заснований на тому, що між пройденою дистанцією і споживанням кисню (мл/кг/хв) є зв'язок, що відображає функціональну підготовленість студента. У студентському віці від 18 до 25 років існує залежність між подоланням дистанції і споживанням кисню.

Так, у студентів поганою вважається фізична підготовленість, при якій споживання кисню становить лише 25 мл/кг/хв, задовільною – від 25 до 35 мл/кг/хв, відмінною – від 35 мл/кг/хв і більше. Виходячи з цієї залежності, Купер запропонував критерії, засновані на визначенні довжини дистанції, яку випробовуваний здатний пройти або пробігти за 12 хв, зберігаючи при цьому добре загальне самопочуття і не відчуваючи сильної задишки, почастішання серцебиття (значне підвищення ЧСС) та інших неприємних відчуттів втомленості.

Тест для оцінки рівня вихованості фізичної культури у студентів за критеріями академіка Амосова передбачає оцінювання зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) і загального самопочуття при звичайному підйомі пішки на 4-й поверх. Рівень підготовки оцінюється як хороший (достатній), якщо частота пульсу не перевищує 100–120 уд/хв, дихання вільне, легке, відсутні неприємні відчуття стомлення, задишка. Легка задишка характеризує стан фізичної підготовленості студента як задовільний. Якщо вже на 3-му поверсі виражена задишка, ЧСС більше 140 уд/хв, відзначається слабкість, то функціональний стан організму студента оцінюється як незадовільний.

Теоретико-методичні основи дослідження. Виховання – це комплексний педагогічний процес одночасного розвитку інтелектуальних, естетичних основ у людині, формування її світогляду та соціально-громадянських поглядів, вирішення завдань фізичного, морального, трудового і патріотичного виховання. Фізична культура студента, який займається хортингом, виступає як соціокультурний вимір життєвої практики, спрямованої на освоєння студентами засобів хортингу, природних сил і їхнім опосередкованим культурним ставленням до своїх фізичних можливостей і стану здоров’я. Розвиток у студента фізичних якостей у процесі занять

хортингом розглядається в рамках всебічного процесу виховання як розвиток спортивних навичок, елементів культури, особливих особистісних якостей.

Фізична культура, вирішуючи свої специфічні завдання, одночасно в тій чи іншій мірі чинить активний вплив на всі сторони виховання особистості студента, і, перш за все, на морально-етичне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потреба у заняттях фізичними вправами, і це є моральним обов'язком кожної людини.

Заняття хортингом, як видом спорту, вимагають від студента певних специфічних фізіологічних і медичних знань, спонукаючи до вивчення основ їх впливу на організм людини, вміння грамотно користуватися засобами і методами хортингу стосовно до своїх індивідуальних можливостей та умов життя. Все це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному вдосконаленню особистості. Фізичне виховання студентів у процесі занять хортингом – педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів на студента засобами системи хортингу і самовиховання.

Засоби фізичного виховання студентів фізкультурного закладу освіти у процесі занять хортингом мають дуже широкий арсенал. До таких засобів фізичного виховання студентів відносяться фізичні вправи (прийоми одноборств, вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки), оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори.

Фізичні вправи і прийоми хортингу – це рухові дії, за формою і змістом відповідні завданням навчально-тренувальної діяльності з вивчення прийомів хортингу, виховання фізичних якостей, формування психологічних здібностей. Якщо з метою спортивного тренування використовується відпрацювання прийомів сутички, то студенти навчаються методикам володіння одноборству. Але якщо студенти навчаються біговим вправам, тоді ця природна рухова дія сама набуває раціональної форми.

Те ж саме можна сказати про будь-які інші рухові дії, які виникли спочатку у сфері праці і побуту, а потім, видозмінюючись, ставали фізичними вправами – засобами фізичного виховання. Взаємозв'язок фізичних вправ з

фізичною працею полягає в тому, що, виникнувши на основі трудових дій, вони вправи стали засобом фізкультурно-спортивної практики, підготовки до праці. Кількість розроблених і використовуваних у хортингу фізичних вправ надзвичайно велика. Ці вправи суттєво відрізняються одна від одної за формою, змістом і цільовою спрямованістю.

Оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори також є засобами фізичного виховання студентів у процесі занять хортингом.

Такі природні фактори, як сонячні промені, властивості повітряного і водного середовища служать засобами зміцнення здоров'я студентів, загартовування і підвищення працездатності. Оздоровчі сили природи використовуються у процесі фізичного виховання студентів, які займаються хортингом, у двох напрямах: як супутні умови (заняття на відкритому повітрі, в умовах гірського клімату), які посилюють вплив фізичних вправ; при організації спеціальних дозованих процедур (сеанси загартовування, повітряні, сонячні та водні ванни, спеціальні тренування з хортингу у воді). Фізичні вправи у поєднанні з природними факторами загартовування допомагають підвищити загальну стійкість організму студента до ряду несприятливих впливів зовнішнього середовища. При навчанні прийомам хортингу перед студентом-спортсменом ставиться завдання довести до певної міри досконалості виконання прийомів, рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання.

Рухове вміння – це такий ступінь володіння технікою рухової дії, прийомом хортингу, при якому наявна підвищена концентрація уваги на складові операції (частини), у студентів-спортсменів спостерігається недостатньо стабільне рішення рухового завдання, немає впевненості у рухах.

У процесі багаторазового повторення розучуваного прийому хортингу та виконання рухової дії, окремі її операції стають все більш звичними і зручними, освоюються і поступово автоматизуються її координаційні механізми, а рухові вміння переходять у рухову навичку. Студенти починають впевненіше володіти прийомами хортингу. Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою прийому хортингу, руховою дією, при якому управління рухами тіла, кінцівок, голови відбувається автоматично і дії відрізняються надійністю і впевненістю.

Міцна рухова навичка володіння прийомом хортингу зберігається у студента протягом багатьох років. Такий спортсмен демонструє високі спортивні досягнення. Життєвий приклад рухової навички: навчившись їздити на велосипеді або плавати, розучитися вже неможливо.

Таким чином, експериментальним шляхом ми дослідили, що процес вивчення рухової дії хортингу включає три етапи:

1 етап. Ознайомлення. Початкове розучування рухової дії. На цьому етапі відбувається повільне і невпевнене виконання прийомів хортингу, нестабільний результат, невисока стійкість, нетверде запам'ятовування послідовності технічних дій, опосередкований контроль дій.

2 етап. Формування рухового уміння. Поглиблене деталізоване розучування кожного прийому. На цьому етапі підвищується швидкість виконання прийомів хортингу, стабілізується результат, підвищується стійкість уміння, твердість запам'ятовування послідовності дій, вдосконалюється процес контролю за технічними і тактичними діями.

3 етап. Формування рухової навички. Досягнення рухової майстерності спортсмена хортингу. На цьому етапі виявляється висока швидкість під час проведення прийомів хортингу, стабільний результат дії, висока стійкість, тверде запам'ятовування, безпосередній контроль дій.

За період навчання у закладі вищої освіти, де відбувається становлення особистості майбутнього фахівця, у студентів формується переконаність у необхідності занять хортингом, постійної роботи над собою, вивчення особливостей організму, раціонального харчування, оптимального використання свого фізичного потенціалу, ведення здорового способу життя. Дослідження методики використання засобів хортингу для формування здорового способу життя студентів показало, що динаміка відношення до нього неухильно повзе вниз; це зниження обумовлене змінами в соціальному середовищі і загальному зниженні рівня фізичних навантажень. Студенти – спортсмени хортингу беруть участь у змаганнях не тільки серед закладів освіти, а також у міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях. Щорічно проводяться змагання серед

галузевих закладів вищої освіти та всеукраїнські універсіади серед закладів освіти, де беруть участь переможці галузевих універсіад.

У педагогічному процесі здійснюється індивідуальний підхід до вибору студентами розділу хортингу для регулярних систематичних занять. Якщо виникає необхідність визначитися у виборі необхідного розділу хортингу або будь-якої системи фізичних вправ для регулярних занять, студенту необхідно мати уявлення про її цільову спрямованість, адекватну і порівняну з власними індивідуальними особливостями організму (антропометричними, фізіологічними, психофізичними тощо). Фахівцями науково-методичної колегії Національної федерації хортингу України відмічено, що специфіка м'язової діяльності та особливості характеру людини, яка нею займається систематично і цілеспрямовано, є взаємно обумовленими. Наприклад, ті студенти, хто веде соціально ізольований спосіб життя, вважають за краще і тренуватися ізольовано, поодинці.

І навпаки, студенти, які виявляють товариські риси характеру, прагнуть до занять хортингом у групах і вважають за краще ті види тренувань, які дозволяють це робити. Агресивність характеру людини також проявляється у виборі системи фізичних вправ, пов'язаних з цією якістю. У свою чергу, хортинг ефективно і в достатній мірі впливає на формування характеру студента, його особистісних якостей і здібностей.

У хортингу розрізняють дві великі групи м'язової діяльності – пози і рухи. Пози описуються у залежності від системи складності управління ними, а рухи діляться на стереотипні (стандартні) і ситуаційні (нестандартні). До групи ситуаційних відносяться рухи, скоєні в момент єдиноборства і під час спортивних сутичок хортингу, переміщення по пересічній місцевості (кроси); до групи стереотипних – всі інші.

Стереотипні рухи, у свою чергу, діляться на дві великі групи рухів: оцінювані в кількісних параметрах і в якісних показниках. У рухах першої групи проявляється максимальна сила і швидкість м'язових скорочень, а також здатність здійснювати в заданих умовах максимальну роботу. Кількісними вимірами спортивного результату є параметри простору, сили і часу (система

СГС – сантиметр, грам, секунда). Це одна з систем одиниць вимірювання. У СГС основною одиницею для вимірювання довжини прийнято сантиметр, маси – грам, часу – секунду. Система СГС також широко використовується у фізиці, й основна маса спеціальної літератури, включно з класичними роботами, написана на її основі.

У рухах іншої групи може бути проявлена і велика м'язова сила, і висока швидкість окремих рухів, і певна витривалість при їх виконанні. Але головною метою є висока якість виконання конкретної вправи, що вимагає складного управління різними рухами та їх окремими параметрами. Такі вправи оцінюються в умовних одиницях і балах. Далі йдуть циклічні та ациклічні рухи. Перші – циклічні, представляють собою ритмічне повторення одних і тих же циклів рухових дій, інтенсивність (потужність) і тривалість яких змінюється у великих межах. Хортинг до такої рухової роботи не відноситься. Ці рухи пов'язані з поступальними переміщеннями у просторі (різні дистанції і час їх проходження). Ациклічні рухи – підлягають кількісній оцінці, де головне завдання виконання одноразових рухових актів – показати максимум сили або швидкості м'язових скорочень і точності рухів.

У процесі тренувальних занять і змагань у студентів на вже наявній морфофункціональній основі формуються (виховуються) та вдосконалюються основні рухові якості: сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. На початкових етапах тренування ці якості поліпшуються практично одночасно, і якщо виконуються силові вправи, то при цьому одразу можуть розвиватися і швидкісні якості, і витривалість. Це пов'язано, перш за все, з тим, що в основі початкового етапу тренування, як правило, лежить загальна фізична підготовка, яка будується на комплексному підході до організації тренувального процесу.

У результаті даного науково-експериментального дослідження на базі університетів були отримані наступні дані. При анкетуванні було виявлено, що від загальної кількості респондентів, регулярно займаються хортингом 50 % студентів 1–2-х курсів, а також 72 % студентів старших курсів. Ранковою гімнастикою регулярно займається 16 % респондентів з 1–2 курсу і 32 % старшокурсників. Щоденні 2-годинні прогулянки здійснюють 78 % студентів 1–

2 курсів, і 92 % студентів останніх курсів. Водночас, 44 % студентів першого курсу дають суб'єктивну оцінку своєї фізичної підготовки як хорошу, 52 % – як задовільну і незадовільну оцінку дають 4 % опитаних студентів.

При анкетуванні студентів 4–5 курсу було виявлено, що 64 % студентів дають хорошу оцінку своєї фізичної підготовки, 36 % оцінюють її як задовільну. Незадовільну оцінку своєї фізичної підготовки ніхто з числа респондентів собі не дав (0 %).

Рівними виявилися показники хорошої і задовільної оцінки свого здоров'я. У студентів 1 курсу вони складають по 48 %, а рівень незадовільної оцінки становить лише 4 %. Більш високі показники оцінки стану свого здоров'я за результатами анкетування виявилися у студентів 4–5 курсу. Але 76 % респондентів дають хорошу оцінку стану свого здоров’я. Натомість, 24 % студентів оцінюють стан свого здоров'я на задовільному рівні. Також, як і з оцінкою своєї фізичної підготовки, у студентів 4–5 курсу університетів склалася аналогічна ситуація з оцінкою свого здоров'я – рівень незадовільного показника дорівнює 0 %. У даному дослідженні представлені показники порівняльного аналізу стану здоров'я і фізичної підготовки студентів університетів молодших і старших курсів. Із переліку представлених показників наочно видно, що старшокурсники мають більш високі показники. Це дає нам підстави судити про те, що студенти старших курсів ведуть більш активний спосіб життя і серйозніше ставляться до виховання фізичної культури та основ здоров’я, а також формування здорового способу життя.

Водночас, слід зазначити, що всі опитані студенти позитивно ставляться до занять хортингом і вивчення прийомів самозахисту. Так, 38 % першокурсників і 48 % старшокурсників відзначили, що тренування, які проводяться в університетах, сприяли підвищенню у них працездатності протягом кожного місяця і всього року. 52 % першокурсників і 84 % старшокурсників вважають, що кількість проведених в університетах занять з хортингу вистачає для підтримки здоров’я і гарної фізичної форми.

Аналіз показників тесту Амосова серед визначеної експериментом кількості студентів 1 курсу показав, що 27 % студентів отримали задовільний

результат, а 73 % – незадовільний результат. З 73 % незадовільних результатів тесту, у 52 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв; 28 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки і погіршення самопочуття вже на підйомі на 3 поверх. Перегляд показників тесту академіка Амосова серед студентів 4–5 курсу показав, що 39 % студентів отримали задовільний результат, 61 % – незадовільний результат. З 61 % незадовільних результатів тесту у 60 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв, 32 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки вже на підйомі на 3 поверх.

Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 1 курсу показав, що 13 % досліджуваних респондентів отримали задовільний результат, а у 87 % студентів – визначено незадовільний результат. У 62 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 37 % студентів спостерігалося погіршення загального самопочуття. І загалом, 1 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Результати цих аналізів показують, що студенти 1 курсу мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 4–5 курсу показав, що 37 % досліджуваних отримали задовільний результат, а 63 % – незадовільний результат. У 60 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 28 % студентів спостерігалося погіршення загального самопочуття. Водночас, 12 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Провівши порівняльний аналіз об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми виявили невідповідність їх позитивних показників: 48 % студентів 1 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли всього лише 13 % студентів; 64 % студентів 4–5 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли 37 % студентів.

Підрахувавши показники порівняльного аналізу об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми вивели середній коефіцієнт похибки

суб'єктивного методу до об'єктивного. Він становить 1/2, отже, близько 50 % студентів оцінили свою фізичну підготовленість не на належному рівні. Виходячи з цього показового співвідношення, можна зробити висновок про неповноцінність суб'єктивного методу щодо проведення дослідженні в області фізичної підготовленості студентів у процесі підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, адже слід аналізувати не окремі показники, а рівень всього процесу виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять хортингом.

1.3. Основні компоненти спортивно-педагогічної діяльності в процесі підготовки майбутніх фахівців з викладання хортингу

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності є процесом формування тренерсько-викладацького складу з національного виду спорту хортингу. Тренерська діяльність фахівця з фізичної культури і спорту щодо викладання національних особливостей хортингу складається з пізнавально-творчого, проектувально-діагностичного, організаційного, інформаційно-комунікаційного та аналітичного компонентів.

Пізнавально-творчий компонент реалізується через навчальну, пізнавальну, дослідницьку, творчу функції майбутнього педагога. Проекгувально-діагностичний компонент реалізується через діагностичну, прогностичну, проектувальну та моделювальну функції.

Організаційний компонент реалізується через організаційну, управлінську, контролюючу та спрямовуючу функції. Інформаційно-комунікаційний компонент реалізується через інформаційну, комунікаційну, перцептивну, інтерактивну, сугестивну та стимулюючу функції. Аналітичний компонент реалізується через оцінну, аналітичну та коригуючу функції. Загальною для всіх компонентів спортивно-педагогічної діяльності є рефлексивна функція.

На основі існуючих підходів до оцінки кваліфікації тренера-викладача з національного виду спорту хортингу нами було визначено чотири рівні готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до професійної діяльності. Вихідний рівень (рівень допрофесійних уявлень) характеризується тим, що студентами педагогічних закладів вищої освіти факультетів фізичного виховання не усвідомлено специфіки тренерської діяльності вчителя фізичної культури; мотивація на провадження тренерської діяльності нестійка; знання та вміння, необхідні для здійснення тренерської діяльності, мають фрагментарний характер [3].

Базовий рівень проявляється у усвідомленні студентами специфіки тренерської діяльності вчителя фізичної культури, тренера-викладача з хортингу сформованої мотивації на провадження тренерської діяльності; студенти мають мінімально необхідний обсяг знань та умінь, що дозволяє здійснювати тренерську діяльність у загальноосвітній школі адо іншому закладі освіти, де проводиться робота.

Оптимальний рівень характеризується усвідомленням та осмисленням цілей та завдань тренерської діяльності вчителя фізичної культури, стійкою позитивною мотивацією на здійснення тренерської діяльності; наявні знання та вміння дозволяють здійснювати тренерську діяльність з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Високий рівень супроводжується глибоким усвідомленням та творчим переосмисленням цілей та завдань тренерської діяльності вчителя фізичної культури; широким тренерським кругозіром, яскраво вираженим ціннісним ставленням до тренерської діяльності; Наявні знання та вміння дозволяють здійснювати тренерську діяльність на особистісно орієнтованому рівні, досягати високих професійних результатів [17].

Таким чином, у системі хортингу починають працювати висококваліфіковані педагоги, які були підготовлені за навчальними програмами ЗВО. Для вдосконалення процесу підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до професійої діяльності необхідно розвивати та використовувати такі можливості: здійснювати взаємодію профільних кафедр

факультету фізичної культури та міжфакультетських кафедр університету для формування стійких міжпредметних зв'язків між загальноосвітніми, загальнопрофесійними дисциплінами та дисциплінами предметної підготовки; проводити бінарні заняття, що дозволяють студентам комплексно використовувати знання, отримані щодо різних дисциплін, на вирішення професійно-педагогічних завдань при викладанні елементів хортингу на уроках фізичної культури тощо; у межах педагогічної практики використовувати елементи тренерської роботи студентів із учнями; вибудовувати індивідуальну освітню стратегію у процесі реалізації взаємозалежних циклів занять курсу професійно-педагогічної підготовки, у кожному з яких студенти підвищують свій рівень готовності до тренерської діяльності з хортингу.

Отже, аналізуючи освітній процес факультету фізичної культури закладу вищої освіти, в рамках якого здійснюється підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до практичної діяльності щодо викладання елементів хортингу ми виявили можливості підвищення її ефективності [16]. У ході роботи над проблемою вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання учнів нами було розроблено орієнтовну модель підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності з національного виду спорту України хортингу, визначено педагогічні умови її реалізації, визначено та науково обґрунтовано рівні та показники готовності студентів до тренерської діяльності з урахуванням специфіки її здійснення у середній загальноосвітній школі та інших закладах освіти, в яких майбутній фахівець з фізичного виховання проходить практику та може продовжити свою професійну діяльність по закінченні закладу вищої освіти.

Висновки до І розділу

Визначні аспекти теорії і методики хортингу щодо процесу підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, які викладено у даній кваліфікаційній роботі, спрямовані на оптимізацію процесу підвищення кваліфікації спортсменів, реалізацію навчально-тренувальних і виховних

програм розвитку особистості в системі хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України для таких соціальних груп: громадян цивільного стилю життя; військовослужбовців; правоохоронців; інших співробітників силових структур держави.

Таким чином, у даній кваліфікаційній роботі охарактеризована теорія і методика хортингу як наукова і навчальна дисципліна, розкриваються мета, завдання та функції фізичного виховання засобами хортингу в процесі спортивної діяльності. Визначено вимоги та педагогічні засоби оптимізації управління тренуванням спортсменів хортингу в процесі занять. Зазначено, що теорія і методика хортингу тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін.

Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись результатами тільки власного предмета дослідження. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною та віковою психологією. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів в області хортингу, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування і перспективи розвитку в суспільстві. Зв'язок з біологічними науками обумовлений необхідністю вивчення реакцій організму спортсменів хортингу на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації.

Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання під час занять хортингом. Після проведених досліджень можна зробити наступні висновки. Студенти молодших і старших курсів позитивно ставляться до занять хортингом, але регулярно займаються ним тільки 50 % молодших і 72 % старших курсів. Студенти старших курсів ведуть більш активний спосіб життя. За даними анкетування, малорухливий спосіб життя студентів молодших курсів можна пов'язати з широким захопленням

інформаційними технологіями, а також зниженням зацікавленості у фізичних навантаженнях. У 62 % студентів молодших і старших курсів за об'єктивним критерієм тесту Купера стан фізичної підготовки є недостатнім, що не відповідає даним анкетування (48 % опитаних оцінили свій фізичний стан як добрий).

З вищесказаного, можна зробити висновок про невідповідність об'єктивних і суб'єктивних методів дослідження, адже оцінювання має проводитися не за окремими показниками, а слід системно дослідити весь процес виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять хортингом, враховуючи морфофункціональні особливості.

Таким чином, навички хортингу в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності переслідують завдання, які полягають у тому, щоб сформувати і довести до певного ступеня досконалості необхідні рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання. Хортинг у фізичному вихованні студента є одним з ефективних засобів системи фізичної культури, який здатний реально формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню готовності студента до успішної життєдіяльності та професійного розвитку. Аналіз результатів даного дослідження дає підстави у подальшому для формулювання пропозицій щодо поліпшення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, а саме: активне залучення студентської молоді до участі у спортивно-масових та культурно-оздоровчих заходах з хортингу з метою виховання фізичної культури і основ здоров’я, а також формування у них навичок здорового способу життя.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі дослідження методів і засобів підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності буде використано такі методи: теоретичний аналіз літератури та узагальнення передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; анкетування; метод експертних оцінок; антропометричні методи; методи математичної статистики.

Теоретико–методологічною базою дослідження є Концепція фізичного виховання в системі освіти України, концептуальні засади педагогічної науки про значення фізичної культури у формуванні гармонійно розвиненої особистості, загальнонаукове розуміння значущості формування здорового способу життя особистості для життєдіяльності студентської молоді – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, психолого-педагогічні положення про виховання фізичної культури та основ здоров'я.

У процесі експериментальної роботи щодо вивчення методик підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності використовується комплекс ефективних методичних прийомів дослідження, який включає: аналіз і узагальнення філософської, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; вивчення навчальних програм з хортингу і нормативних документів з фізичного виховання студентів у закладах загальної середньої і вищої освіти; педагогічні спостереження; узагальнення досвіду роботи тренерів-викладачів з виховання фізичної культури та основ здоров'я учнів і студентів у процесі занять хортингом у позанавчальний і позааудиторний час; бесіди, опитування, констатувальний і формувальний етапи експерименту з використанням інструментальної методики й експертної оцінки виховання фізичної культури та основ здоров'я учнів школи і студентів у процесі занять

хортингом; методи математичної статистики і порівняльного аналізу; тестові обстеження рівнів фізичної підготовленості школярів і студентів експериментальних і контрольних груп з хортингу, учнів спортивних секцій з хортингу в закладах середньої і вищої освіти.

2.2. Організація дослідження

Етапи дослідження.

Дослідження процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності проводилося в три етапи.

На першому етапі (березень – травень 2022 рр.) вивчалася й аналізувалася психолого-педагогічна і методична література з проблеми дослідження технологій підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, визначається мета, предмет і об'єкт дослідження, формується гіпотеза, конкретизується завдання дисертаційного дослідження.

На другому етапі (вересень – жовтень 2022 рр.) проводився констатувальний етап експерименту, в ході якого визначалися методики і критерії оцінювання підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, простежується вікова динаміка формування навичок техніки і тактики учнів спортивних секцій з хортингу. Теоретично обґрунтовувалися й розроблялися педагогічні умови, засоби і методика підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності.

На третьому етапі (листопад 2022 р. – січень 2023 р.) проводився формувальний етап експерименту, в ході якого визначалася ефективність засобів і методики підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, проводився аналіз і узагальнення експериментальних даних, здійснювалося літературне оформлення наукового дослідження в даній кваліфікаційній роботі.

Дослідно-експериментальна база дослідження.

Основна дослідно-експериментальна робота щодо вивчення проблем підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності проводиться на базі Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України» (НФБХУ) у м. Києві (тренери-викладачі у навчально-виховних групах шкільних гуртків з хортингу, з якими проводиться дослідження: Гречаний Олександр Миколайович, Карасевич Сергій Анатолійович, Шевчук Ігор Володимирович та інші інструктори, педагогічні працівники закладів освіти, керівники гуртків з хортингу, майстри спорту України). Дослідження за даною темою також проводилися поетапно на базі Державного податкового університету та інших закладів вищої освіти України.

Всього у різних видах експерименту взяли участь 120 школярів і студентів, 8 викладачів і 5 керівників спортивних секцій з хортингу закладів загальної середньої і вищої освіти м. Києва і Київської області. Даної кількості було достатньо для повного проведення дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Практична робота щодо підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності здійснювалася у процесі формувального етапу експерименту, в якому брали участь школярі ЗОШ № 269 м. Києва, Київського ліцею «Інтелект» та студенти з паралельних курсів та спеціалізованих навчальних груп кафедри фізичного вихованні, спорту та здоров'я факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового Університету, з яких була сформована одна контрольна група, і одна – експериментальна.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у визначенні й обґрунтуванні теоретико-методичних засад підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності в освітньому процесі сучасних закладів загальної середньої і вищої освіти в Україні.

РОЗДІЛ ІІІ. ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ВИКОРИСТАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ХОРТИНГУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Організація тренування з хортингу у діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності включає в себе вивчення викладацьких методик, та систему навчання спортсменів різних вікових груп. Система навчання спортсменів хортингу об'єднує різноманітні форми організації діяльності, що забезпечують оптимальне вирішення тренувальних завдань, виховання і розвиток юних спортсменів [18].

До них належать: лекції, семінари і практикуми з хортингу в спортивних залах, що сприяють систематизації та узагальненню знань, удосконаленню умінь і навичок, забезпечують фізичну підготовку, професійну орієнтацію та професійне самовизначення спортсменів; екскурсії на спортивні змагання, виїзди на природу, на виробництво, в музеї, що збагачують чуттєвий досвід і наочні уявлення, сприяють розвитку у юних спортсменів почуття любові до рідного краю, своєї Батьківщини; навчальні конференції, які формують уміння самостійного критичного оволодіння матеріалом, і такі, що залучають спортсменів до елементів дослідницької роботи в хортингу; консультації, групові та індивідуальні заняття, необхідні для надання допомоги спортсменам переборювати труднощі в освоєнні окремих тем, розділів програми, а іншим – в поглибленому вивченні хортингу; уроки/заняття фізичної культури з елементами хортингу в закладах освіти; факультативи, гуртки, секції, клуби, які диференціюють навчання згідно зі схильностями й інтересами учнів, а також з урахуванням особливостей регіону, можливостей профільної спортивної секції і тренерів з хортингу.

Важливу роль у системі навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами відіграють також співбесіди, заліки, відкриті тренування, що

допомагають розширити можливості навчального процесу з метою розвитку індивідуальності, обдарувань, здібностей та інтересів учнів.

Методи навчання в хортингу. Метод навчання в хортингу – спосіб упорядкованої взаємопов'язаної діяльності тренера й учнів, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів [19-23]. Деталі педагогічного методу, окремі кроки в тій тренувальній або пізнавальної роботі з юними спортсменами, що відбувається у разі застосування певного методу, – педагогічний прийом.

Наприклад, розповідь – це метод навчання учнів; повідомлення плану розповіді – прийом активізації уваги учнів, що забезпечує систематичність сприйняття юних спортсменів при наданні (викладанні) певної інформації під час заняття. Оснащенню навчального процесу, його вдосконаленню сприяють засоби навчання. Під засобами навчання в хортингу прийнято розуміти відеоматеріали з епізодами двобоїв, навчальні та методичні и й інші джерела навчальної загальної спортивної та спеціальної спортивної інформації, за допомогою яких тренер вчить і тренує, а учень вчиться і тренується.

Класифікація методів навчання в хортингу. Методи в дидактиці хортингу можна характеризувати як методи навчання і тренування. Відповідно, є два види класифікацій за різними ознаками: навчальна і тренувальна.

Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності:

пояснювально-наочний (репродуктивний) метод;

метод викладу матеріалу як проблеми;

частково-пошуковий (евристичний) метод;

дослідницький метод.

Методи за характером тренувальної діяльності:

метод вивчення і освоєння нових знань та вмінь;

метод закріплення освоєних знань і вмінь;

метод контролю знань і вмінь.

Методи навчання за джерелом знань:

словесні;

наочні;

практичні.

Характеризуємо детальніше методи за останньою класифікацією.

Словесні методи. У хортингу слово – основне джерело інформації для учнів. Розповідь тренера, пояснення особливостей техніки і тактики хортингу, повідомлення знань у вигляді розповіді, побудованої з урахуванням мети, змісту, вікових та індивідуальних особливостей юних спортсменів, застосовується частіше в молодших групах спортсменів (віком від 5 до 13 років), рідше у старших (від 14 до 17 років).

Лекція. Проводиться переважно для старшої групи учнів. Методика навчальної лекції вимагає, щоб тренер дав спортсменам можливість записувати відповідний матеріал.

Бесіда – подання інформації у вигляді діалогу тренера з учнями щодо комплексу питань за темою. Види бесіди: вступна, з вивчення нового матеріалу, що закріплює, контрольна.

Дискусія – обговорення у вигляді висловлювань учнів, що відображають різні погляди на проблему.

Переваги словесних методів: розвивають мовлення, мовно-логічне мисленням; за допомогою дискусії формується самостійність, пізнавальна активність юних спортсменів. Недоліки: небезпечність відриву інформації від практики тренувань.

Наочні методи. Джерелом знань є образ, наочне уявлення об'єкта вивчення у вигляді схем, таблиць, малюнків, моделей, приладів. До наочних методів належать: ілюстрація; демонстрація.

Ілюстрація – показ і організація пізнавальної діяльності на основі статичного об'єкта, що експонується для учнів.

Демонстрація – показ динамічних моделей, комбінацій прийомів, що дають юним спортсменам змогу спостерігати певні процеси, вимірювати їх, виявляти їхні суттєві властивості.

Наочні методи передбачають сприйняття предмета вивчення, формують уявлення про нього; створюють умови для освоєння істотних характеристик спостережуваного явища, не обмежуючись зовнішніми, несуттєвими рисами.

Практичні методи. Практична діяльність юних спортсменів не тільки забезпечує закріплення і застосування знань, але і формує досвід, сприяє інтелектуальному, фізичному і моральному розвитку учнів. Насамперед до практичних методів належать різні вправи.

Вправа – багаторазове виконання навчальних дій з метою відпрацювання умінь і навичок. Вимоги до вправи: з'ясування учнем цілей, операцій, результатів; виправлення помилок у виконанні; доведення виконання до ступеня, що гарантує стійкі результати.

Вибір методів навчання в хортингу. Вибір методів навчання здійснюється тренером з хортингу на основі дидактичних і методичних знань, практичних умінь. Існує три підходи до визначення методів навчання на тренувальному занятті.

1. Стереотипне рішення – тренер діє за сформованими в його практиці звичками.

2. Рішення шляхом проб і помилок.

3. Оптимізоване рішення – спираючись на попередні знання, тренер з хортингу керується переконаннями, щоб методи були адекватні меті та змісту навчання, темі заняття, рівню знань, здібностям, особливостям спортсменів, можливостям, професійній підготовленості тренера, умовам і часу навчання.

Безперечно, вибір методів навчання є творчою справою тренера. Однак, кожен обов’язково має перед вибором методу визначити мету і завдання заняття, розробити його зміст, вивчити досвід інших щодо проведення аналогічних занять. Однобічне застосування методів навчання, наприклад, наочних, або словесних, або практичних, не забезпечує суттєвих результатів у навчально-тренувальному процесі. Застосування різноманітних методів навчання і тренування юних спортсменів диктується також багатогранністю розв'язуваних у процесі навчання завдань, вимогою врахування психологічних особливостей спортсменів, рівнем їхнього розвитку [24].

Водночас, на певному етапі навчання може домінувати застосування якогось конкретного методу. Це свідчить про те, що йому відведено провідну роль в успішному вирішенні певного педагогічного завдання. До нових методів

навчання спортсменів належать: ділові ігри, метод операційного навчання, метод мікровідкриття, метод синектики. Їх використання у процесі тренування приносить спортсменам безсумнівний успіх. Однак нові методи поки ще не отримали достатньо глибокого теоретико-методологічного обґрунтування.

Вибираючи і застосовуючи методи навчання, тренер має: розуміти сутність методу навчання й обґрунтувати необхідність його застосування в сучасному тренувальному процесі з хортингу; провести спостереження у гуртку/секції хортингу за іншими заняттями і визначити, якими методами та прийомами краще користуватися для досягнення конкретної мети; дати оцінку доцільності вибору та ефективності використання обраних методів навчання юних спортсменів після їх застосування; знати, які чинники визначають вибір обраних ним методів навчання, вміти перелічити їх, навести приклади нових можливих методів для підготовки юних спортсменів.

3.2. Регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів різних вікових груп у системі хортингу в процесі планування та проведення занять

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності відбувається у процесі вивчення рухових навичок, характерних даному виду спорту, його характеру і спрямованості, відповідно до офіційних правил змагань з хортингу. Рух – природна потреба людини, потужний фактор підтримки нормальної життєдіяльності [25]. Саме рухи активізують компенсаторно-пристосувальні механізми, розширюють функціональні можливості організму, а також покращують самопочуття людини, створюють впевненість, є важливим фактором профілактики багатьох захворювань людини.

Рухова активність – природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує її успішний фізичний і психічний розвиток. Під руховою активністю так само розуміється сума рухів, виконуваних людиною у процесі повсякденної життєдіяльності. Рухова активність людини

проявляється у функціонуванні опорно-рухового апарату в процесі ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання, ігрової діяльності тощо.

Заняття хортингом організують рухову активність людини і задовольняють її потребу в різних видах рухової активності, до якої схильна та чи інша людина. Фізичні вправи хортингу благотворно впливають на становлення і розвиток всіх функцій центральної нервової системи: силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Систематичні тренування роблять м'язи більш сильними, а організм в цілому – більш пристосованим до умов зовнішнього середовища. З позицій фізіології рухи можна розділити на організовані, або регламентовані (фізичні вправи під час тренувань, на заняттях у спортивних секціях хортингу), і нерегламентовані (ігри з однолітками, прогулянки, самообслуговування тощо).

Регламентована рухова активність спортсменів є сумарний обсяг рухових дій, які спеціально обираються і направлено впливають на організм спортсменів.

Нерегламентована рухова активність спортсменів включає обсяг спонтанно виконуваних рухових дій, наприклад – у побуті.

Всі ці рухи довільні, цілеспрямовані. Вони задовольняють певну потребу людини, представляючи етап поведінкового акту. Оцінюючи так, ми не повинні виключати і ті рухи, які людина робить мимоволі (періодична зміна пози, потягування тощо). Між усіма формами рухів є тісний взаємозв'язок і взаємообумовленість. Розглянемо особливості розвитку рухових якостей та спрямованість рухової активності спортсменів. Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Успішне виконання вправ залежить і від точності рухів. При цьому треба враховувати, що вони можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою (форми хортингу) або нестандартно залежно від реальної ситуації, що склалася (сутичка хортингу).

Відомо, також, що різні люди потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою

діяльність, залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що вона є спритною.

Спритність – складна, комплексна рухова якість спортсмена, яка може бути визначена як його здатність швидко оволодівати прийомами складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність у залежності від ситуації, що склалася.

Головною складовою спритності є координаційні здібності спортсмена, удосконаленню яких слід приділяти основну увагу, розвиваючи спритність. Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Координація спортсмена характеризується можливістю спортсмена ефективно управляти своїми рухами. Координаційні здатності людини дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Види координаційних здібностей:

здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;

здатність зберігати стійку рівновагу;

здатність відчувати і засвоювати ритм;

здатність довільно розслабляти м'язи;

здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняттів, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Звичайно, що конкретна ситуація рухової діяльності, яка пов'язана зі збереженням рівноваги, визначає провідними ті або інші системи. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте,

обмеження або виключення зору в усіх випадках пов’язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

Особливе значення рівновага має при проведенні прийомів сутички хортингу.

Кожному відхиленню тіла від оптимального положення повинно відповідати відновлююче зусилля спортсмена шляхом балансування. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій спортсменів.

Особливого значення це відчуття набуває в рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів (наприклад, форми хортингу, трудові операції на токарних або фрезерувальних верстатах тощо). У таких рухових діях навіть незначні відхилення від необхідного ритму рухів, що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м’язів, можуть суттєво вплинути на результат рухової дії.

Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням спортсменів оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання [26].

Здатність до довільного розслаблення м’язів. Під час виконання різноманітних рухів хортингу спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м’язів і м’язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м’язи і м’язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, робота інших м’язів спрямована на збереження стійкої пози. Надзвичайною здатністю відносно найтоншої оцінки і регуляції динамічних, часових і просторових параметрів

рухів володіють спортсмени високого класу. Так, бігуни високої кваліфікації на середні дистанції здатні подолати 400-метрові відрізки із заданим часом (52, 54 або 55 с), не допускаючи помилки більше ніж 0,2–0,3 с.

Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.

Координованість рухів. Координованість рухів – це здатність спортсменів до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. В спорті – це хортинг, спортивні ігри і складнокоординаційні види. Проте навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання тощо) ефективна координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху ланок тіла, темп, величина зусилля тощо) до поточних функціональних спроможностей людини.

Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здатностей і, в першу чергу, зі здатністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших координаційних здібностей. Динаміка розвитку координаційних здібностей має своєрідний для кожного різновиду характер. Найбільш повно вивчено вікову динаміку розвитку здатності зберігати рівновагу. Як статична, так і динамічна рівновага прогресивно зростає від 3 до 13 років.

Статична рівновага має нерівномірний характер розвитку. Наприклад, здатність дівчаток 1–2-х класів до збереження рівноваги суттєво не змінюється. Під час навчання у 4-му і 5-му класах вона значно зростає, а потім протягом трьох років безперервно погіршується і у восьмикласниць наближається до рівня прояву рівноваги учениць 2-го класу.

У старшому шкільному віці здатність дівчат до збереження статичної рівноваги хвилеподібно зростає. Високі темпи її розвитку характерні для дев'яти- й одинадцятикласниць. Динамічна рівновага різко зростає у третьокласниць, суттєво погіршується у 4-му класі, стабілізується в період навчання з 4-го по 8-й класи, дещо покращується у дев'ятикласниць і знову протягом двох років значно погіршується [27].

У дорослому віці показники рівноваги стабілізуються та суттєво не змінюються до 40–50 років, а в подальшому починають знижуватися.

Слід зазначити, що в молодшому і середньому шкільному віці дівчатка мають більш високий, ніж хлопчики, рівень прояву статичної рівноваги. Лише учні 9-го і 10-го класів перевищують за цим показником фізичної підготовленості своїх однокласниць. Разом із тим показники динамічної рівноваги школярів практично в усіх вікових групах вищі аналогічних показників школярок.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів активно зростає від 6–7 до 10–12 років. При цьому суттєвої різниці між можливостями осіб жіночої і чоловічої статі не спостерігається. У підлітковому віці ці можливості значно погіршуються як у дівчаток, так і у хлопчиків. Після закінчення пубертатного періоду здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів знову зростає до 17–18 років, а в подальшому – стабілізується. Аналогічну вікову динаміку природного розвитку має і здатність до довільного розслаблення м'язів.

3.3. Методика тестування фізіологічних параметрів організму учнів спортивної секції хортингу в процесі професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності включає в себе знання основних параметрів підготовленості спортсменів, які відвідують тренувальні заняття з хортингу. Процес визначення фізичної працездатності спортсменів хортингу є дуже важливим у навчально-тренувальній діяльності як тренерського складу, так і діючих спортсменів. Функціональну пробу, засновану на визначенні м'язового навантаження, при якій ЧСС підвищується до 170 уд/хв, позначають як пробу *Sjöstrand* або як тест PWC_{170} (від перших букв англійського позначення терміна «фізична працездатність» – **Physical Working Capacity**).

Визначення фізичної працездатності за допомогою тесту PWC_{170} базується на двох відомих з фізіології м'язової діяльності фактах: частішання серцебиття при м'язовій роботі прямо пропорційне її інтенсивності (потужності); ступінь частішання серцебиття в будь-якому фізичному навантаженні зворотньопропорційний здатності досліджуваного виконувати м'язову роботу даної інтенсивності (потужності), тобто фізичній працездатності.

З цього випливає, що ЧСС при м'язовій роботі може бути використана як надійний критерій фізичної працездатності спортсмена.

Визначення фізичної працездатності за тестом PWC_{170}. Є два шляхи визначення фізичної працездатності за реакцією пульсу на фізичне навантаження: за допомогою оцінки ЧСС при виконанні стандартної м'язової роботи; за допомогою перебування величини потужності того навантаження, при якій ЧСС збільшується до деякого стандартного рівня.

Другий спосіб більш обґрунтований, тому що лежить в основі визначення фізичної працездатності за тестом PWC_{170}. У відношенні вибору ЧСС, рівної 170 уд/хв, то це визначається тим, що при даній частоті ще зберігається оптимальне функціонування серцево-судинної системи. Іншими словами, при ЧСС до 170 уд/хв є пряма лінійна залежність між потужністю виконуваної м'язової роботи і ЧСС, а утворення аденозинтрифосфорної кислоти йде за рахунок аеробного окислення. При більш високій ЧСС лінійний характер цього взаємозв'язку порушується внаслідок активізації анаеробних (гліколітичних) механізмів енергетичного забезпечення м'язової роботи.

У практиці застосовують два варіанти тесту PWC_{170}: тест, у якому навантаження виконується у вигляді сходження на сходинку, – степ-тест і велоергометрія.

Методика визначення PWC_{170} при застосуванні степ-тесту

Частіше застосовується висота сходинки, рівна половині довжини ноги досліджуваного. Тому краще мати набір тумбочок різної висоти (15, 30, 40 см і т. д.).

Потужність виконуваної роботи (W) можна визначити за такою формулою або за допомогою таблиці.

W (кгм/хв) = 1,33·p·h·n, де:

1,33 – коефіцієнт, що враховує величину роботи при спуску зі сходинки;

p – маса обстежуваного (кг);

h – висота сходинки (м);

n – число сходжень.

Припустимо, що маса обстежуваного дорівнює 75 кг, а висота сходинки 40 см. Яким повинен бути темп сходження, щоб навантаження дорівнювало 1000 кгм/хв?

Підставивши у формулу 1 відповідні цифри, одержимо:

1000 кгм/хв = 1,33 × 0,4 м × 75 кг × X (циклів за 1 хв),

$$X = \frac{1000}{1{,}33 \times 0{,}4 \times 75} = \mathbf{25}\ \text{(циклів за 1 хв)}$$

Оскільки один цикл складається з чотирьох кроків, 25 циклів відповідають темпові метронома, рівному 100 уд/хв. Отриманий результат фізичної працездатності спортсмена в кгм/хв для вираження у ватах (Вт), необхідно розділити на 6, оскільки 1 Вт = 6 кгм/хв.

Підібравши оптимальну висоту сходинки, пробу проводять у такій послідовності:

1) за табл. 1 знаходять індивідуальне число підйомів на сходинку в залежності від її висоти, маси обстежуваного і наміченої потужності першого навантаження;

2) накладення електродів електрокардіографа для реєстрації пульсу наприкінці кожного навантаження (за інтервалом R-R електрокардіограми – ЕКГ);

3) виконання першого навантаження (W1) у темпі сходження один цикл за дві секунди протягом 5 хв. Запис ЕКГ для визначення пульсу (f1) в останні 30 с п'ятої хвилини навантаження;

4) відпочинок у положенні сидячи – 3 хв;

5) виконання другого навантаження (W2) протягом 5 хв за даними таблиці (табл. 1) визначається число сходжень і висота сходинки.) Темп – той самий. Запис ЕКГ аналогічний запису після першого навантаження;

6) визначення PWC_{170} графічним або математичним методом.

Таблиця 1

Показники Степ-тесту в залежності від ваги тіла спортсмена, підвищення та кількості сходжень (визначення потужності роботи, кгм/хв)

Кылькысть сходж./ 1 хв		**Вага тіла, кг**												
		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
15 см	10	80	90	100	110	120	129	140	150	160	169	180	190	200
	15	120	135	150	165	180	195	210	225	239	254	270	284	299
	20	160	179	200	219	239	260	279	300	319	340	359	379	399
	25	200	224	249	274	300	324	349	374	399	424	449	474	499
	30	239	270	300	330	360	390	420	450	479	509	539	568	598
	35	279	314	349	384	419	454	488	524	559	593	629	663	698
	40	319	358	399	439	479	519	559	598	638	696	718	758	798
30 см	10	160	182	200	217	239	257	279	297	319	341	359	379	399
	15	239	270	300	330	360	389	419	450	479	509	539	568	598
	20	319	364	399	434	479	514	558	594	559	683	718	758	798
	25	399	449	492	601	578	647	698	747	798	847	900	948	998
	30	479	539	599	660	720	778	839	899	958	1018	1078	1137	1197
	35	559	628	698	767	838	904	975	1046	1117	1188	1259	1327	1396
	40	638	727	798	869	976	1028	1117	1188	1277	1365	1436	1560	1596
40 см	10	213	239	266	292	319	346	372	399	426	452	479	505	532
	15	319	359	399	439	479	519	559	598	638	678	718	758	798
	20	426	479	532	585	638	692	745	798	851	904	958	1011	1064
	25	532	598	665	732	798	864	931	998	1064	1130	1197	1264	1330
	30	638	718	798	878	958	1037	1117	1197	1277	1357	1436	1516	1596
	35	745	838	931	1024	1117	1210	1303	1396	1490	1583	1676	1769	1862

	40	851	958	1064	1170	1277	1383	1490	1596	1702	1809	1915	2022	2128

Визначення PWC_{170} графічним методом здійснюється в такий спосіб: потужність двох послідовно виконаних навантажень відкладається на осі абсцис, а відповідні їм ЧСС – на осі ординат. На перетинанні цих величин знаходимо дві крапки, через які проводимо лінію до перетинання з частотою пульсу 170 уд/хв. Із знайденої третьої точки опускаємо перпендикуляр на вісь абсцис, що і визначає потужність роботи при пульсі 170 уд/хв, тобто PWC_{170}.

Методика визначення PWC_{170} при застосуванні велоергометру. Досліджуваному пропонується послідовно виконати два навантаження помірної інтенсивності (наприклад, 500 і 1000 кгм/хв) з частотою обертання педалей 60–80 об/хв, розділені трихвилинним інтервалом відпочинку. Кожне навантаження продовжується 5 хв, наприкінці його протягом 30 с визначається ЧСС аускультативним методом (стетофонендоскопом) або реєструється (для тих же цілей) ЕКГ.

Найбільш раціонально розрахунки PWC_{170} вести не графічним способом, а шляхом підстановки значень ЧСС і потужності роботи у формулу, запропоновану В. Л. Карпманом зі співавт. у 1974 році:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}$$

Це рівняння дозволяє легко знайти величину PWC_{170}, якщо відомі потужність першого (W_1) і другого (W_2) навантажень і ЧСС наприкінці першого (f_1) і другого (f_2) навантажень.

Визначення фізичної працездатності спортсменів шляхом розрахунку PWC_{170} дає надійні результати лише при виконанні деяких умов. У тому випадку, коли різниця між першим і другим навантаженнями невелика, точність визначення PWC_{170} знижується. Головним чином це відбувається у зв'язку з тим, що система регулювання апарату кровообігу не здатна точно диференціювати навантаження, що мало відрізняються за потужністю. Тому при проведенні тесту PWC_{170} потужність другого навантаження повинна істотно відрізнятися від потужності першого навантаження. Рекомендуються такі значення навантажень, що

забезпечують надійне визначення PWC_{170}. За допомогою цих таблиць нескладно вибрати потужність навантажень, що задаються. Критерієм того, що вони підібрані правильно, може служити ЧСС наприкінці навантажень. Тахікардія наприкінці першого навантаження повинна досягати 100–120 уд/хв, а наприкінці другого навантаження – 160–170 уд/хв.

Тест PWC_{170} характеризується достатньою методологічною коректністю. Важливим достоїнством проби PWC_{170} є те, що в процесі тестування спостерігається суб'єктивне відношення випробовуваного до дослідження.

Таблиця 2

Показники потужності першого навантаження (W_1 – кгм/хв), для визначення PWC_{170} (для тестування хортингівстів різної вагової категорії)

Вимірювані фізичні якості хортингіста	Вагова категорія спортсмена, кг						
	50–59	**60–64**	**65–69**	**70–74**	**75–79**	**80–84**	**Більше. 85**
Тест на швидкісно-силові якості	300	300	400	400	400	500	500
Тест на швідкісні якості	300	300	400	500	600	700	700
Тест на витривалість	450	500	600	700	800	800	900

Серед спортсменів хортингу у 8,2 % зустрічаються особи, що мають масу тіла менше ніж 55 кг, майже 91,0 % з них складають жінки. На основі емпіричних даних запропоновано при виборі потужності першого фізичного навантаження на велоергометрі спортсменам з масою тіла менше ніж 55 кг керуватися наступним. Першу градацію по масі тіла розширити і починати з 50 кг. Потужність першого навантаження по групах видів спорту, відповідно для швидкісно-силових, складно-координаційних, ігрових та єдиноборств встановлювати на рівні 400 кгм/хв., а для видів спорту на витривалість – 540 кгм/хв. Відмічено, що серед спортсменів високого класу в 28,6 % зустрічаються особи, які мають ЧСС спокою на рівні 48–60 уд/хв., серед них 65,6 % чоловіки та 34,4 % – жінки.

При проведенні субмаксимального тесту PWC_{170} у спортсменів з брадикардією ЧСС після першого фізичного навантаження на велоергометрі

становить 85–90 уд/хв – 100–120 уд/хв. Це призводить до вибору необґрунтованого збільшення потужності другого навантаження, збільшенню ЧСС наприкінці тесту більше ніж 170 уд/хв. та помилкам у розрахунках фізичної працездатності. Щоби цього уникнути потрібно збільшувати потужність першого навантаження на велоергометрі на 120–180 кгм/хв (при ЧСС спокою 60–55 уд/хв.), а при ЧСС в межах 54–48 уд/хв на 180–240 кгм/хв. Надаємо дані щодо розрахунку потужності другого навантаження, що рекомендується для визначення PWC_{170} (табл. 3).

Таблиця 3

Показники потужності другого навантаження (W_1 – кгм/хв), для визначення PWC_{170} (для тестування хортингівстів різної вагової категорії)

Показники першого навантаж. (W_1)	**Показники потуж. 2-го навантаж. (W_2 – кгм/хв)**			
	Частота серцевих скорочень при (W_1 – уд/хв)			
	90–99	**100–109**	**110–119**	**120–129**
280	900	750	600	500
300	1100	900	700	600
400	1300	1100	900	750
500	1500	1300	1100	900
600	1700	1500	1300	1100
700	1800	1600	1400	1200
800	1900	1700	1500	1300

Оцінка та інтерпретація результатів проби. Накопичений матеріал щодо вивчення фізичної працездатності у спортсменів різних спеціалізацій вимагає подальшого осмислення, оскільки в оцінці отриманих результатів є різні судження у спортивних лікарів і тренерів. Багато тренерів, які особливо працюють зі спортсменами циклічних видів спорту з переважним розвитком якості витривалості, прагнуть усіма доступними способами підвищити фізичну працездатність своїх підопічних. Досить часто подібне прагнення приводить до збільшення показників фізичної працездатності, але не приносить успіху в змаганнях. Це пов'язане з тим, що у погоні за підвищенням якості витривалості

губляться швидкісні якості спортсменів, які і визначають перемогу в престижних змаганнях.

Фізичну працездатність оцінюють, аналізуючи індивідуальну динаміку PWC_{170} і порівнюючи цю величину з нормальними значеннями PWC_{170} для тієї або іншої категорії людей. Очевидно, що чим більше PWC_{170}, тим більшу механічну роботу може виконати спортсмен при оптимальному функціонуванні системи кровообігу.

Отже, чим більше PWC_{170}, тим вища фізична працездатність.

Рівень фізичної працездатності по тесту PWC_{170} визначається, насамперед, продуктивністю кардіореспіраторної системи. Чим ефективніша робота апарату кровообігу, тим більші функціональні можливості вегетативних систем організму, тим більша величина PWC_{170}. Істотний вплив на цю величину мають особливості фізичного розвитку. Абсолютні значення PWC_{170} знаходяться в прямій залежності від розмірів тіла. Тому для нівелювання індивідуальних розходжень у масі, визначають відносні величини PWC_{170}, розраховані на 1 кг маси тіла. Надалі інтерпретації, отриманих нами даних, будуть засновані на відносних величинах PWC_{170}, тобто $PWC_{170/кг}$.

Індивідуальні коливання величин PWC_{170} також визначаються статтю, віком, спадковістю, станом здоров'я, рівнем фізичної активності тощо.

У здорових молодих чоловіків (середній вік 23,9 ± 6,1 років), що не займаються спортом, величини PWC_{170} у середньому складають 1001 ± 136 кгм/хв, а $PWC_{170/кг}$ – 14,4 ± 2,7 кгм/хв/кг. У жінок (середній вік 24,1 ± 2,6 років) – відповідно 640 ± 105 кгм/хв і 10,2 ± 1,6 кгм/хв/кг. Наводяться результати статистичної обробки фізичної працездатності осіб, що не займаються спортом (В. Л. Карпман зі співавт., 1988 р.) на рівні $X \pm \delta$.

Існує думка про те, що фізична працездатність по тесту PWC_{170} у більшості спортсменів перевищує аналогічний показник осіб, що не займаються спортом. При цьому вказується, що є залежність величини фізичної працездатності від спрямованості тренувального процесу на розвиток тих або інших якостей, а саме: сили, швидкості, витривалості, чи їхніх сполучень, наприклад, швидкості й сили, або спритності й сили тощо. Але є дані, які

свідчать, що у спортсмена високого рівня, що розвивають якості швидкості та сили, величина $PWC_{170/кг}$ нижче, ніж в осіб, що не займаються спортом. Витривалість організму при тривалій роботі циклічного характеру безпосередньо визначається його аеробною працездатністю, яка забезпечується узгодженою роботою, головним чином, систем кровообігу і дихання.

Тому в спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на швидкість і витривалість, а також переважно на витривалість, особливо виражені зміни у функціонуванні кардіореспіраторної системи і у них зафіксовані найбільші величини $PWC_{170/кг}$. Що стосується гендерних розбіжностей показників фізичної працездатності у спортсменів, то вони будуть коректними за наявності строго однорідних груп, що враховують вік, спортивну кваліфікацію і конкретний вид змагальної програми. При цьому ступінь розбіжностей залежатиме від частки участі аеробних механізмів забезпечення м'язової роботи, тобто у спортсменів, що розвивають якості швидкості й витривалості, а також тільки витривалості, гендерні розбіжності будуть більші, ніж у спортсменів, що розвивають якості сили й швидкості.

При дослідженні спортсменів різних спеціалізацій (рукопашна сутичка, борцівська сутичка, форма, самозахист), тільки у спортсменів, що розвивають якість витривалості різниця у величинах PWC_{170} від 1 розряду до майстра спорту носить вірогідний характер. Іншими словами, оскільки у видах спорту, розвиваючих якість витривалості, фізична працездатність по тесту PWC_{170} є ведучою, тому існує вірогідний зв'язок між PWC_{170} і спортивною кваліфікацією. У видах же спорту, де на тлі середніх величин фізичної працездатності виявляється більше технічна сторона підготовки спортсмена, наприклад, кидок м'яча по. воротах у гандболі, атакуючий удар у волейболі, прийом у боротьбі тощо, тобто його майстерність, залежність між фізичною працездатністю і кваліфікацією спортсмена носить невірогідний характер. І нарешті, у спортсменів швидкісно-силових видів (важкоатлети, метальники тощо), які мало приділяють уваги розвитку загальної витривалості, простіше кажучи, вона їм «шкодить», фізична працездатність не залежить від спортивної кваліфікації.

Найважливішою особливістю функціонального стану організму спортсмена, на відміну від осіб, які не займаються спортом, є закономірна її динаміка в річному тренувальному циклі підготовки. В той же час, не для всіх видів спорту властиві вірогідні зміни серед показників фізичної працездатності. Що стосується ігрових видів спорту то в цілому по окремим командам і спортсменах, спостерігається деяка закономірність, відповідно якої показники $PWC_{170/кг}$ збільшуються від підготовчого періоду до змагального і потім знову знижуються до початку наступного підготовчого періоду. У одних спортсменів показники у змагальному періоді стосовно до підготовчого не змінюються, у інших же відзначаються статистично достовірні зміни. Ймовірно, це залежить від багатьох причин і насамперед, від спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних якостей, кваліфікації спортсмена, а в ігрових видах спорту і від амплуа (воротар, нападаючий тощо).

Дослідження **максимального споживання кисню (МСК)** прямими методами, які ґрунтуються на аналізі видихуваного повітря за допомогою спеціальних приладів – газоаналізаторів, в умовах виконання максимальних фізичних навантажень. З метою визначення МСК величини споживання кисню, що зафіксовані на кожному рівні навантаження в тесті зі ступінчато-підвищуючою потужністю, відкладаються на графіку напроти відповідних їм значень потужності.

Під час виконання **навантажувального тестування (НТ)** споживання кисню швидко зростає і стабілізується після другої хвилини кожного етапу навантаження, до досягнення дихального порога. МСК (VO_2max) – найбільша кількість кисню, яку обстежуваний може спожити під час виконання динамічного навантаження із залученням великої частини м`язів. Цей показник розглядається як об`єктивний параметр стану серцево-судинної системи та толерантності до навантаження. Показник МСК відображає кількість кисню, який транспортується і використовується у клітинному метаболізмі.

На показник МСК впливають вік, стать, звичка до навантажень, спадковий фактор, стан серцево-судинної системи спортсмена.

У віці від 15 до 30 років рівень МСК є найбільшим і з віком він поступово зменшується. У чоловіків у віці 60 років середній показник МСК становить приблизно дві третини від показника у віці 20 років. Зниження МСК в середньому відбувається зі швидкістю 8–10 % за кожні 10 років. У жінок рівень МСК нижче, ніж у чоловіків, що зумовлено меншою масою м’язів, нижчими рівнями гемоглобіну, об`ємом циркулюючої крові та серцевого викиду.

Показник МСК істотно залежить від звичайного рівня фізичної активності обстежуваного. У молодих чоловіків з помірним рівнем фізичної активності МСК становить приблизно 12 МЕТ. Один МЕТ (метаболічний еквівалент) – це одиниця споживання кисню у спокої, яка приблизно відповідає 3,5 мл кисню на 1 кг ваги тіла за хвилину. У спортсменів циклічних видів спорту, які виконують тривалі аеробні навантаження (біг на довгі дистанції, плавання, вело-шосе тощо) МСК може зростати до 18–24 МЕТ (63–84 мл/хв/кг).

У таблиці 4 наведено нормальні величини МСК у осіб різного віку та статі.

Таблиця 4

Середні показники МСК у хортингістів різних вікових категорій і статі (активних спортсменів та ветеранів)

Вікова група (років)	Чол. (мл/хв/кг МЕТ)	Жін. (мл/хв/кг МЕТ)
20–29 років	42±7,2 11	35±6,9 9
30–39 років	41±7,0 11	33±6,2 9
40–49 років	39±7,2 10	31±6,2 8
50–59 років	35±7,1 9	28±5,4 7
60–69 років	32±7,3 8	26±4,7 7
70–79 років	28±7,3 7	26±5,8 7

Показник МСК еквівалентний добутку максимального серцевого викиду і максимальної артеріовенозної різниці за киснем. Оскільки серцевий викид

дорівнює добутку ударного об’єму і ЧСС, а можливості зростання ударного об’єму обмежені, подальше зростання споживання кисню залежить виключно від збільшення ЧСС. Отже, показник МСК при максимальному фізичному зусиллі можна орієнтовно оцінити за досягнутою максимальною ЧСС. МСК визначається непрямим і прямим методами.

Визначення МСК непрямим методом. У нормальних умовах між величиною МСК і ЧСС існує лінійна залежність. Такий характер зв'язку дозволяє знаходити залежність (ЧСС/МСК) вже за наявності двох точок у системі прямолінійних координат, де МСК відкладається на осі абсцис, а ЧСС – на осі ординат. Ці точки знаходять вимірюванням ЧСС на двох рівнях субмаксимального навантаження після утворення так званого стійкого стану (в кінці 5-ої хвилини роботи). МСК визначається шляхом лінійної екстраполяції, одержаної між двома точками прямої лінії до значення максимального пульсу. Величина максимального пульсу залежить від віку спортсмена (табл. 5).

Таблиця 5

**Показники ЧСС у спортсменів-початківців,
при фізичному навантаженні різних тренувальних режимів**

Показники навантаження (% від МСК)	Вікова група спортсмена, років									
	20–29		30–39		40–49		50–59		60–69	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
65	140	147	137	142	135	137	130	133	126	129
85	159	166	155	159	151	153	144	144	139	141
95	194	197	186	188	177	178	169	170	161	162

Крім того, для орієнтовного розрахунку значень максимального пульсу можна користуватися формулами:

МСК = 210 – 0,8 х вік (роки);

МСК = 220 – вік (роки).

Точність розрахованого максимального пульсу рівна ± 10 уд/хв і помилка непрямого методу визначення МСК рівна 10–15 %.

Для **непрямого визначення МСК** потужність навантаження на окремих ступенях слід вибирати з таким розрахунком, щоб частота пульсу знаходилася в

межах від 120 до 170 уд/хв. Номограма дозволяє знаходити величину МСК по частоті серцевих скорочень, зафіксованій в одному субмаксимальному навантаженні.

Для непрямого розрахунку МСК при НТ запропоновано кілька формул:

МСК для максимальних тестів вимірюється у METах:

МСК = [90+(3,44 x W)] / P,

де: W – потужність останнього ступеня навантаження у Вт;

P – маса тіла у кг.

МСК при максимальних і субмаксимальних тестах у мл/хв/кг за В. Л. Карпманом:

МСК = [(1,7 x W x 6) + 1240] / P,

де W – потужність останього ступеня навантаження у Вт;

P – маса тіла у кг.

МСК = 2,2 x PWC_{170} + 1070 / P.

Пряме визначення МСК. Для визначення МСК прямим способом необхідно вимірювати показники легеневої вентиляції (МОД) і склад повітря, що видихається. Протягом останніх 30 с кожного «ступеня» навантаження повітря, що видихається, збирають у мішок Дугласа.

Потім відбувається газоаналіз за допомогою газоаналізаторів (типу «Спіроліт», «Beckman») і вимірюється кількість повітря, що видихається, газовим лічильником. Одночасно із забором повітря, що видихається, проводиться реєстрація ЧСС. Бажано зробити 4–5 вимірювань і розрахувати величину споживання кисню на кожному рівні навантаження. За максимум аеробної потужності приймається величина споживання кисню, яка співпадає (±5 %) в трьох вимірюваннях. Основним критерієм, що свідчить про досягнення максимального рівня споживання кисню, прийнято рахувати утворення плато на кривій споживання кисню, не дивлячись на подальше підвищення потужності навантаження. Додатковими критеріями є: ЧСС, дихальний коефіцієнт, вентиляційний еквівалент, кисневий пульс і концентрація молочної кислоти в артеріальній крові. Недоліком максимальних тестів є надмірно велике зусилля, що значно обмежує їх застосування, особливо у похилих людей.

Що стосується визначення МСК у молодих здорових осіб, а також спортсменів хортингу, то при дотриманні всіх необхідних умов немає підстав відмовлятися від максимальних тестів, які дозволяють одержати значно точніші результати. Враховуючи велику важливість інформації, слід намагатися до проведення проб з фізичним навантаженням у всіх випадках при відсутності протипоказань.

3.4. Контрольні показники наукового експерименту щодо підготовленості спортсменів як результату практичної роботи фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу

При вивченні методик підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, освоєнні фізичних вправ і прийомів хортингу потрібно враховувати вікові особливості спортсменів, які тренуються під наглядом тренера-викладача. Так, в підлітковому і юнацькому віці ще недостатньо сформована особистісна цінність здоров'я. Далеко не всі школярі усвідомлюють здоров'я як обов'язкову умову досягнення життєвого успіху, самореалізації, а також можуть прогнозувати вплив на здоров'я наслідків своєї поведінки.

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

Діти цього віку не люблять виконувати тривалі монотонні вправи, тому найкращим засобом фізичного виховання для них є ігри. Саме гра є чудовим засобом фізичного, естетичного, трудового, морального виховання, також вона стимулює пізнавальну активність дитини. Надавши будь-якому виду дитячої активності ігрової форми, можна підтримати і підвищити працездатність, інтерес, нахили і сприйнятливість дитини.

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

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

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

Інтенсивне зростання тіла в довжину обумовлює розтягнення м'язів – розгиначів спини, тому витончені м'язи не в змозі тримати спину рівно, і у

підлітків часто виникають порушення постави. Щоб запобігти подібним порушенням необхідно тренувати м'язи спини, їх статичну витривалість, і вести постійний контроль за поставою.

Дедалі збільшується різниця між функціональними і фізичними можливостями дівчаток і хлопчиків. Фізична активність підлітка реалізується насамперед в організованих формах – на уроках фізкультури, у процесі секційних занять хортингом, під час активного відпочинку в школі та за її межами. Значна частина підлітків тренується в спортивних секціях хортингу. Для тих, хто не охоплений організованими формами масової фізичної культури, щоденна фіззарядка і щотижневі дво-триразові самостійні тренування хортингом є обов'язковими. Тривалість одного заняття 70–90 хв. З метою оцінки процесу фізичного розвитку доцільно орієнтуватися на контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів підліткового віку 14 років (табл. 6).

Таблиця 6

Тестові дані підготовки хортингістів старшого юнацького віку (13-14 р.)

Тестові завдання	Норми виконання	
	хлопці	**дівчата**
Біг 2000 м, хв., с	9,10	10,4
Ходьба 10 км, год, хв	1,35	2,5
Віджимання від підлоги, разів	23	14
Стрибок у довжину з місця, м	1,7	1,5
Біг 60 м, с	9,5	9,8
Біг 100 м, с	15	16,1
Велопробіг 30 км, год, хв	1,3	1,4
Лижний перехід 5 км, хв	27	31

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

вважаючи, що їх погляди застаріли, не відповідають дійсності, перебільшують небезпеку тощо.

Втому часто плутають із втомленістю, вважаючи її легким ступенем стомлення. Однак, втома – явище психічне – це переживання, що викликається втомою. Ступінь втоми і втомленості може не збігатися. Це залежить від того, на якому емоційному тлі – позитивному чи негативному – проходить діяльність. Втомитися можна і від неробства. І навпаки – захоплена роботою людина не відчуває втоми навіть тоді, коли деякі фізіологічні зрушення свідчать про стан втомлення.

Настання стомлення під час занять хортингом можна контролювати за табл. 7.

Таблиця 7

Симптоми втомленості хортингістів під час тренувального процесу

Спостереження	**Втомленість**		
	Незначна	**Значна**	**Критична**
Ступінь уваги та зосередженості	Періодичні відволікання від занять	Стабільно розсіяна увага, мають місце часті відволікання	Дуже послаблена увага, реакції на нові мовні вказівки відсутні, розгубленість
Позиції	Непостійна поза, потягування ніг і випрямлення тулуба, зупинки для відпочинку	Часта зміна позицій, постійні повороти голови в різні сторони, спирання на опору	Часті прагнення покласти голову на підлогу килима у спортзалі, витягнутися, відхилившись назад
Рухи	Точні рухи, гарно виконує рухові завдання	Надто невпевнені та уповільнені рухові дії	Часті метушливі рухи кінцівок
Зацікавленість	Позитивний настрій, інтерес, задавання різних питань	Слабий інтерес, відсутність питань по ходу занять	Апатія до занять, повна відсутність інтересу зацікавленості
Контактність	Постійно в контакті,	Посередньо реагує на	Немає візуального

	сприймає матеріал	зауваження і корективи у процесі тренування	контакту з учнем, відволікання від занять

Умови збільшення функціональних резервів дітей старшого шкільного віку у процесі занять хортингом. У період старшого шкільного віку (16–17 років) практично завершується ріст загальних розмірів тіла у довжину і відзначається значна перевага процесів росту в поперечних розмірах. Підвищується міцність скелета, в тому числі хребта і грудної клітки. Помітнішими стають статеві відмінності у розмірах, пропорціях тіла, м'язовій масі, функціональних резервах і фізичній працездатності юнаків і дівчат. Завершується розвиток центральної нервової системи, хоча процес збудження дещо переважає над силою процесу гальмування.

Для підтримання достатнього рівня фізичного розвитку в юнацькому віці тренуватися хортингом слід не менш як 2–3 рази на тиждень по 1,5–2 год. Щоденна ранкова фіззарядка є обов'язковою. Орієнтир оптимальності розвитку – контрольні нормативи фізичної підготовленості (табл. 8).

Таблиця 8

Тестування хортингістів старшого шкільного віку 15-16 років

Тестувальні завдання	Показники	
	Юнаки	Дівчата
Біг 3000 м, хв, с	12,5	–
Біг 2000 м, хв, с	–	11
Ходьба 20 км, год, хв	3,4	4
Підтягування на перекладині, разів	8	–
Віджимання від підлоги в упорі лежачи, разів	35	14
Стрибок у довжину з місця, м	2,1	1,8
Біг 100 м, с	13,5	16,1
Велопробіг гонка 30 км, год, хв	82	93
Лижна гонка 10 км, хв, с	61	71

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

Для оцінки стану та функціонування серцево-судинної системи пропонується чимало доступних методик та індексів, і основними є: індекс Робінсона; проба Мартіне-Кушелевського; Гарвардський степ-тест; індекс Кердо. Згідно зі спільним Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 року № 518/674 для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи школярів та визначення придатності їх до занять з фізичного виховання рекомендована методика проведення функціональної проби Руф'є.

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

Для хлопчиків вікова корекція індексу пропонується більшою, ніж для дівчаток. У практиці хортингу індекс Руф'є визначається таким чином: у досліджуваного, який лежить впродовж 5 хв, підраховується пульс за 15 с (Р1). Потім йому пропонується зробити 30 присідань за 45 с (присідаючи – руки вперед, встаючи – вниз). Після цього досліджуваний лягає і йому підраховується пульс за перші 15 с (Р2) та останні 15 с (Р3) першої хв після навантаження. Отриманні результати підставляються у формулу:

Індекс Руф'є = (4(Р1+Р2+Р3) – 200):10

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

менше 0,1 – високий рівень (атлетичне серце);

0,1–5,0 – дуже добрий рівень;

5,1–10,0 – добрий;

10,1–15,0 – серцева недостатність середнього ступеня;

15,1–20,0 – серцева недостатність високого ступеня.

Проблема збереження й зміцнення індивідуального здоров'я старшокласника досліджується сьогодні на всіх рівнях системи хортингу, охорони здоров'я, освіти, соціальних служб тощо.

У роботах дослідників виявлені протиріччя, що лежать в основі проблеми. Вони умовно розділені на групи протиріч, пов'язані з рівнем фізичного, соціально-психологічного й духовного благополуччя старшокласника. Ці протиріччя відбивають, головним чином, зовнішню сторону його життєдіяльності і являють собою лише наслідок (форма прояву) більш глибоких внутрішніх, соціально-економічних, політичних і, як результат, особистісних процесів, які й становлять сутність проблеми розвитку сьогоднішнього суспільства, освіти й, зокрема, здоров'я учня. З позицій соціальної педагогіки проблема наразі, очевидно, обумовлена розривом (невідповідністю) між різко зрослими політичними, матеріальними, духовними можливостями (передумовами волі) і рівнем базової культури людей.

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

Рухова активність в молодіжному віці. Юнацький вік (до 20 років у дівчат, до 21 року у юнаків) – це вік змужніння, коли наближаються до досить високих показників функціональні можливості організму, коли, в контексті

розмови про здоров'я, людина повинна бути фізично підготовленою до вирішення основних соціально-побутових завдань: високопродуктивно працювати, виконувати свій обов'язок щодо захисту Батьківщини (юнак, хоча відзначимо, що в 18 років він у повній мірі до вирішення цього завдання ще не готовий) і народжувати міцних здорових дітей (дівчина). Фізичне виховання юнаків і дівчат тепер носить статеву диференціацію, яка обумовлена їх біологічними і соціальними відмінностями. У даному віці слід враховувати рівень завзятості і наполегливості у процесі тренуваль, оскільки саме у молодіжному віці людина мтає тренером і початківцем-методистом. Майбутні фахівці фізичної культури і спорту впродовж занять на тренуваннях Національної федерації бойового хортингу України в середньоиу виявляють такі показники завзятості і наполегливості.

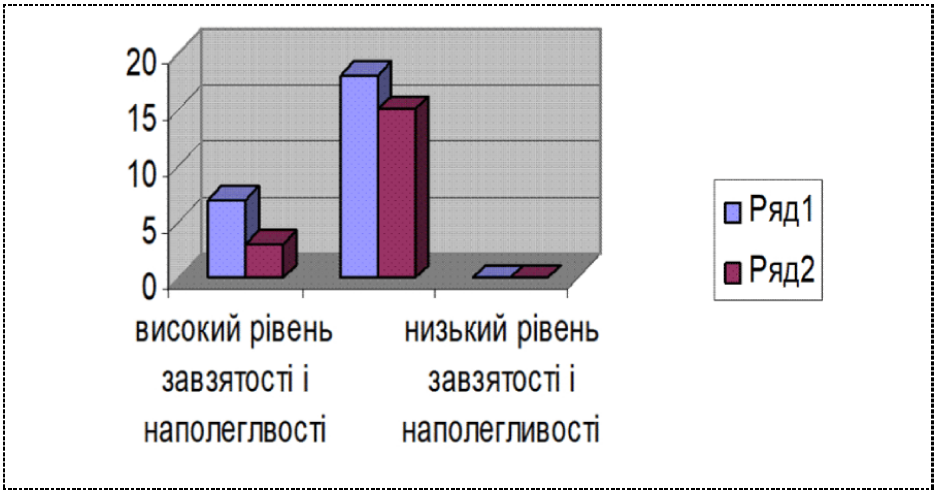


Рис. 1. Показники соціально-вольових якостей завзятості і наполегливості у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у використанні національних засобів хортингу.

Протягом життя цілого покоління різко зросла інтенсифікація розумової праці молоді на тлі зниження рівня рухової активності, що в свою чергу призвело до неузгодженості інтелектуальних і психофізичних потенцій людського організму. Тенденція до погіршення здоров'я молоді, зниження рівня їх рухових компетенцій спостерігається майже скрізь. Однією з причин такого стану є те, що основна маса представників молодого покоління, студентів не займається фізичною культурою і спортом ніде, крім занять у закладах вищої

освіти, де навчаються, що явно недостатньо для виконання необхідної добової рухової активності. Необхідно збільшити рухову активність молоді за рахунок занять хортингом, щоб припинити процес розвитку гіподинамії й усунути багато причин хвороб.

При цьому необхідно створити умови для задоволення біологічної потреби учнівської та студентської молоді в руховій активності, для досягнення високого рівня фізичної підготовки, а також формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя. Використання традиційних підходів до організації занять з фізичного виховання в даний час не має належного впливу на прагнення молоді до фізичної активності, занять хортингом і постійного самовдосконалення.

Висновки до ІІІ розділу

Таким чином, у дослідженні проаналізовано форми організації навчання та класифікація методів підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, методи та форми виховання фізичної культури в учнів школи і студентів закладів загальної середньої і вищої освіти, особливості підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що заняття хортингом організують рухову активність людини і задовольняють її потребу в різних видах рухової активності, до якої схильна та чи інша людина.

В основі національної системи українського хортингу лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. У зв’язку з цим виникла необхідність викладання хортингу в закладах загальної середньої і вищої освіти. Отже, ця діяльність спрямована на розвиток широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального та професійного інтересу, науково-дослідної діяльності та професійної ерудиції студентської молоді, викладачів фізичного виховання, тренерів з хортингу, соціальних педагогів та інших

фахівців, які зацікавлені у розвитку системи спортивних занять з хортингу, вихованні фізичної культури та основ здоров'я школярі і студентів у процесі занять хортингом.

Водночас, актуальною проблемою сьогодні є оптимізація формування рухових компетенцій при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, а також у процесі тренування молодого контингенту з використанням різних форм та методів організації навчального процесу з фізичного виховання. Рухові компетенції мають бути валеологічно зорієнтованими, тобто такими, які дотримуються оздоровчого принципу в організації та проведенні занять з хортингу та фізичної культури. Основні завдання формування рухових компетенцій молоді в даному контексті полягають у тому, щоб: надати молодим спортсменам знання і сформувати мотивації дотримання здорового способу життя; сформувати стійку звичку до щоденних занять фізичними вправами, використовуючи різні раціональні форми; проводити систематичні фізичні тренування з хортингу оздоровчої або спортивної спрямованості; інформувати молодь про головні цінності хортингу; здійснювати діагностику і корекцію формування рухових компетенцій молоді в процесі занять хортингом у закладі вищої освіти.

Подальша робота в напрямі вивчення особливостей підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, освоєння методик хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції спортсменів хортингу.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності є темою, що розроблена в даній кваліфікаційній роботі. Однією з умов всебічного розвитку людини є заняття спортом. Формування особистості, поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людини у сучасному суспільстві. Однак, хортинг виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. У поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини.Заняття хортингом впливають на підвищення культури особистості, формування потреб у систематичних заняттям спортом, готовнсті до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідною системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, розуміння суті хортингу, його соціального значення і місця в сучасному українському і міжнародному суспільстві.

Хортинг впливає на моральні якості, розвиток вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом. Народжений нашим бурхливим часом, молодий вид спорту хортинг сам ніби уособлює цей час, вбирає в себе його складний суперечливий характер, є його символом, образом, специфічним носієм його неоднозначних проявів і проблем.

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності відбувається у результаті таких методів як спостереження, бесіда, анкетування, опитування, тестування тощо. Ми побачили, що приймаючи участь у змаганнях чи займаючись хортингом на тренуванні, одні ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення

власної значущості, інші ідентифікують себе, виходячи з тих ціноостей, які переважають в певному оточенні.

Теоретична і практична значущість наукового дослідження, розкритого у даній кваліфікаційній роботі полягає в тому, що отримані результати дозволяють розширити коло наукових уявлень про систему підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, специфіку, структуру та функції професійної діяльності вчителя фізичної культури, який проводить заняття з елементами хортингу; науково обґрунтувати процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності; об'єктивно оцінювати рівень готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту до професійної діяльності у галузі національного виду спорту України хортингу.

У процесі дослідження ми досягли мети і можемо зробити загальні висновки.

1. Заняття хортингом справляють позитивний вплив на вдосконалення процесу фізичної підготовки, динаміку розвитку основних фізичних якостей учнів спортивних секцій закладів освіти України. При цьому найбільш виражені зміни виявляються у параметрах, що характеризують швидкісно-силові можливості організму, менш виражені – в показниках загальної і силової витривалості.

2. У даній кваліфікаційній роботі також опубліковані дослідження щодо визначення фізичної працездатності спортсменів хортингу за тестом PWC-170 та показником максимального споживання кисню, характеристики особливостей хортингу як засобу прикладної фізичної підготовки учнів спортивних секцій закладів освіти, виховання у них фізичної культури та основ здоров’я.

Науково обґрунтовано програмні методи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, позитивного впливу хортингу на формування у дітей та молоді необхідних спортивних умінь та навичок.

3. Визначення фізичної працездатності спортсменів шляхом розрахунку PWC-170 дає надійні результати лише при виконанні деяких умов.

У тому випадку, коли різниця між першим і другим навантаженнями невелика, точність визначення PWC-170 знижується. Головним чином це відбувається у зв'язку з тим, що система регулювання апарату кровообігу не здатна точно диференціювати навантаження, що мало відрізняються за потужністю. Тому при проведенні тесту PWC-170 потужність другого навантаження повинна істотно відрізнятися від потужності першого навантаження. Натомість, робота над визначенням фізичної працездатності спортсменів хортингу за тестом PWC-170 та показником максимального споживання кисню, удосконаленням процесу фізичної підготовки учнів спортивних секцій закладів освіти, вдосконаленням знань і умінь щодо здоров’язбережувальних технологій хортингу, формуванням цінностей здорового життя засобами хортингу у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

Водночас, у результаті проведеного дослідження і наведеної інформації ми можемо зазначити, що:

1. Умови підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, а також збільшення функціональних резервів організму школярів у процесі занять хортингом і рухова компетенція дітей та молоді полягає в сформованості у спортсменів теоретичних знань та практичних умінь, спрямованих на гармонізацію фізичної і розумової діяльності, що дозволяє в сукупності цілеспрямовано та інтегративно формувати у юних спортсменів цінності здорового способу життя як базову складову безпеки здоров'я і продуктивного навчання у закладах освіти.

2. Підвищення мотивації майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, а також спортсменів до формування рухових компетенцій багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з хортингу, фізичного виховання, а також використання популярних видів рухової активності та інформаційних технологій.

Національна федерація хортингу України проводить роботу щодо забезпечення рухової активності дітей та молоді, залучення молодих людей до занять хортингом і ведення здорового способу життя. Водночас, в сучасних умовах консолідації українського суспільства, коли вирішується проблема професіоналізації особового складу та відновлення могутності Збройних Сил України, інших військових формувань, роль і значення виховання молодого покоління є одним з пріоритетних напрямів діяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, інших державних інститутів та інститутів громадянського суспільства та хортингу як засобу військово-патріотичного виховання старшокласників є особливими.

На сьогодні підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, а також подальше виховання юних спортсменів засобами хортингу є одними з найважливіших умов не тільки зміцнення, а й подальшого розвитку українського суспільства.

Новизною розгляду даної теми є практична значущість отриманих результатів, які можуть бути використані для розв’язання низки практичних, методичних і загальнотеоретичних проблем, пов’язаних із впливом національного виду спорту хортинг на формування особистості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності. Це насамперед проблеми організації, проведення морально-вольової підготовки та здійснення виховної роботи. Отримані дані є також внеском у розв’язання украй важливої в сучасних умовах проблеми – удосконалення виховної роботи в спорті вищих досягнень, показати морально-естетичні та соціальні аспекти хортингу в формуванні гармонійно розвиненої особистості.

Подальша робота в напрямі визначення педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, збільшення функціональних резервів організму людини у процесі занять, потенціалу українського хортингу щодо забезпечення рухової активності, методів організації тренувань спортсменів

хортингу в оздоровчому і тренувальному режимі, застосування вправ для розвитку правильного дихання у спортсменів хортингу, вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ, особливостей хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності, культури спортивної діяльності майбутніх тренерів з хортингу за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції в ім'я розвитку прекрасної національної спортивної ідеї – виховання дітей та молоді на культурних і оздоровчих традиціях українського народу ефективними засобами хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьєв В. Г. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики [текст] методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання 4-те вид. перероб. і доп. / В. Г. Арефьєв, Н. Д. Михайлова. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 120 с.

2. Ахметов Р. Ф. Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій. [Електронний ресурс] / Р. Ф. Ахметов, В. К. Шаверський. – Режим доступу: http:// www.eprints. zu.edu.ua/1519/1/07arfzit.pdf.

3. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

4. Головна Міністерство освітиі науки України [Інтернет]. Міністерство освіти і науки України – Статистичні дані [Statistics]; [цитовано 20 жовт. 2022]. Доступно на: https://mon.gov.ua/ua/osvita/inklyuzivne-navchannya/statistichni-dani.

5. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. [Електронний ресурс] / І. Б. Гринченко – Режим доступу: http://www.nniif.org.ua/File/12gibsnv.pdf.

6. Діхтяренко З. Методи вимірювання та оцінювання в дослідженнях з фізичного виховання. Тести / З. Діхтяренко, Р. Рудольф // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. Першої Всеукраїнської наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С.58–61.

7. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

8. Долинний Ю. О. Концепція підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту дореабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними

можливостями / Ю. О. Долинний // Молодь і ринок: щомісячний науково-педагогічний журнал. – Дрогобич, 2018. – No 2 (157). – С. 48–54.

9. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

10. Журавльова І. М., Соколюк О. В., Христенко Д. О. Фізичне виховання здобувачів закладу вищої освіти в умовах сьогодення. Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти: зб. матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. Одеса: Університет Ушинського; 2022. С. 70-73.

11. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: монографія. [General theory of health and health maintenance: monograph]. Бойчука Ю. Д., редактор. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

12. Кашуба А. А. Особливості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури в сучасних умовах / А. А. Кашуба, В. В. Ковальський, А. М. Ваколюк // Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. – 2018. – Вип. 82 (3). – С. 145–149. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2018_82(3)_32.

13. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / гол. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.

14. Лаврентьєв О. М. Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів [Електронний ресурс] / О. М. Лаврентьєв, В. П. Чаплигін, О. В. Буток, Т. В. Васьківська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2021. – Вип. 4 (134). – С. 80–84. – Режим доступу : https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/394/383.

15. Малинський І. Й. Універсальність системи хортингу – науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній політиці / І. Й. Малинський, К. В. Діхтяренко // Молодіжний податковий конгрес : зб. тез доповідей, 20 травня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України, Проект «Гендерно орієнтоване бюджетування». – Ірпінь, 2020. – С. 114–118. – (Серія «Податкова та митна справа в Україні», т. 148).

16. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М.; 2018. 292 с.
17. Мельничук Дмитро. Особливості формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій. [Електронний ресурс] / Дмитро Мельничук, Дмитро Бойко. – Режим доступу: http:// www.eprints.zu.edu.ua.
18. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
19. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
20. Присяжнюк С. І. Самоконтроль під час навчально-тренувального процесу у групах спортивного удосконалення з хортингу / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 48–55.
21. Сергієнко Ю. П. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань / Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв, В. Ю. Гаєвий, О. В. Старовойт, Т. М. Степура // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/». – 2020. – Вип. 8 (128). –С. 174–178.
22. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

23. Сухих І. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентської молоді як мета бойового хортингу / І. А. Сухих, Е. А. Єрьоменко, Т. М. Степура // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 1219–1237.

24. Терентьєва Н. О. Особливості дистанційної підготовки магістрантів факультетів фізичної культури / Н. О. Терентьєва // Інформаційні технології і засоби навчання, № 69 (1), С. 139–148, 2019. doi: 10.33407/itlt.v69i1.2492.

25. Тукаєв С. В., Вашека Т. В., Долгова. О. М., Погорільська Н. І., Иваскевич Д. Д., Федорчук С. В. Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню [Amateur sport as a means of preventing emotional burnout]. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020; 2, С. 18–25. doi: https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.18-25.

26. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357). Retrieved from: https://www.wszia.opole.pl/strona-glowna/jestem-studentem/biblioteka/ebooki-dla-studentow/_2021.pdf.

27. World Health Organization (WHO). mHealth: New horizons for health through mobile technologies: Global Observatory for eHealth series, Vol. 3, 2011. [Електронний ресурс]. Доступно: http://www.who.int/goe/publications/goe_mhealth_web.pdf?Cached. Дата звернення: Жовт.16, 2021.