

Список використаних джерел

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
2. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628335.pdf>.
3. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
4. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 128 с.
6. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.
7. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
8. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
9. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014-2018. – Вип. 1-9.
10. Тупєєв Ю. В. Хортинг та методика викладання: навч.-метод. посіб. / Ю. В. Тупєєв, М. Г. Се- мерджян. – Миколаїв: МНУ, 2016. – 266 с.

Тетяна Короткова, кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
та реабілітації Університету ДФС України,

Зоя Діхтяренко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та
реабілітації Університету ДФС України, **Україна**

ОЗНАКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЇ СТРЕСУ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ-ХОРТИНГІСТІВ

У публікації «Ознаки психофізіології стресу та його особливості прояву на організм студентів-хортингістів» авторами досліджено поняття: «стрес», «стомлення», «хортинг». Перераховано ознаки стресової напруги (неможливість зосередитись на будь-чому; занадто часті помилки в роботі; погіршення пам'яті; постійне відчуття втоми; дуже швидко мовлення; думки зникають; безпричинні болі у голові, спині, шлунку; робота не надає колишнього задоволення; втрата почуття гумору; різко зростає кількість викурених цигарок; пристрасть до алкогольних напоїв; постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту), причини стресового напруження (набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося; Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити; Ви постійно хочете спати; Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомився за день; Ви дуже

багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв; Вам майже нічого не подобається; у Вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі; відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться; з'являється комплекс неповноцінності; Вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє; Ви не відчуваєте поваги до себе; у Вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль; Ви не задоволені своїм особистим і сексуальним життям), зовнішні ознаки стомлення при фізичній праці, фізіологічні зміни в організмі під час стресу.

Ключові слова: психофізіологія стресу, студенти-хортингісти, стрес, стомлення, хортинг, стресова напруга, причини стресового напруження, ознаки стомлення, фізіологічні зміни.

Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на нашому шляху труднощі (від легкої проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Таким чином, спортсмени, які щодня тренуються, їздять на збори та виступають на змаганнях різного рівня систематично піддаються фізіологічним і психологічним зрушенням – стресам, а, отже, швидко стомлюються. Виявляючи ознаки психофізіології стресу та особливості їх прояву на організм людини було встановлено, що особисті погляди та дослідження щодо аспектів психофізіологічних механізмів стресу відображені в фундаментальних працях П. К. Анохіна, В. Я. Апчела, М. М. Брагіна, Д. Грінберг, Т. П. Доброхотова, В. В. Клименка, Л. О. Китаєва-Смика, О. М. Кокуна, С. І. Лазуренка, А. Р. Лурія, Ф. З. Меєрсона, М. Г. Пшеннікової, Г. Сельє, В. Н. Цигана, М. М. Філіппов та ін.

В університеті державної фіскальної служби України Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації випускає студентів-спортсменів з українського національного виду спорту, який відроджено та затверджено в Україні в 2008 році під назвою – хортинг (слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо. Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом зі знаковим номером – Наказ № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту кафедри хортингу, боротьби і важкої атлетики. Звернемо увагу на головний чинник, що Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України рекомендовано відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» № 1/11–10420 від 09.11.2011 року) [2-4; 6; 7].

Теоретичні узагальнення і практичні здобутки доводять, що одним із дієвих засобів становлення молоді як нової здорової особистості, готової конструктивно протидіяти викликам часу, є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Заняття хортингом сприяють залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку, підготовці до активної професійної та громадської діяльності тощо.

Хортинг охоплює оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота української держави [6, с. 3, 4].

Мета – дослідити ознаки психофізіології стресу та особливості їх прояву на організм студентів-хортингістів; подати поради на кожен день, щоб уникнути стресу та втоми.

Отже, визначень понять «стрес» існує багато, а, отже, наведемо тлумачення з Вікіпедії: стрес – (від англ. *stress* – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати». Досить часто авторство терміна передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загальної адаптаційної напруги.

Ознаки стресової напруги:

- 1) неможливість зосередитись на будь-чому;
- 2) занадто часті помилки в роботі;
- 3) погіршення пам'яті;
- 4) постійне відчуття втоми;
- 5) дуже швидке мовлення;
- 6) думки зникають;
- 7) безпричинні болі у голові, спині, шлунку;
- 8) робота не надає колишнього задоволення;
- 9) втрата почуття гумору;
- 10) різко зростає кількість викурених цигарок;
- 11) пристрасть до алкогольних напоїв;
- 12) постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту.

Якщо у вас присутні деякі з вище перерахованих основних ознак стресу, спробуйте знайти його причину.

Причини стресового напруження:

- 1) набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося;
- 2) Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити;
- 3) Ви постійно хочете спати;
- 4) Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день;
- 5) Ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв;
- 6) Вам майже нічого не подобається;
- 7) у Вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі;
- 8) відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться;
- 9) з'являється комплекс неповноцінності;
- 10) Вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє;
- 11) Ви не відчуваєте поваги до себе;
- 12) у Вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль;
- 13) Ви не задоволені своїм особистим і сексуальним життям [1].

Наслідок стресу з'являється стомлення (розумове та фізичне) (утома означає стомленість, знесилення, в'ялість. Визначення втоми, як і визначення краси, – поняття досить суб'єктивне. З медичної точки зору втома не є захворюванням. Нині налічується

майже 100 формулювань поняття «стомлення». Стомлення – це фізіологічний стан, що виникає внаслідок напруженої чи тривалої діяльності і виражається в зниженні працездатності. Певна ступінь стомлення стимулює відновлювальні процеси, що при повторній і поступово збільшується навантаженні сприяє підвищенню тренуваності і працездатності. При цьому важливо не допустити надмірного стомлення і переходу його в перевтому. Втома розвивається насамперед у різних відділах центральної нервової системи і в першу чергу – в клітинах кори великих півкуль головного мозку. Мабуть, в основі втоми цих клітин лежить порушення динамічної рівноваги між процесами збудження і гальмування. Психолог Н. Д. Левитов (1984) стверджує, стомлення – це особливий, своєрідний суб'єктивний стан, який переживає людина.).

Таким чином, суб'єктивне відчуття втоми в хортингістів слід зіставляти з показниками об'єктивних ознак стомлення (див. табл. 1) [3, с. 170].

Таблиця 1

Зовнішні ознаки стомлення при фізичній праці (за С. А. Косілову)

Об'єкт спостереження	Ступінь стомлення		
	незначна	значна	різка
Забарвлення шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, блідість, синюшність
Пітливість	Незначна (вологість на лобі і щоках)	Значна (вище пояса)	Особливо різка (нижче пояса, виступ солей)
Дихання	Прискорене рівне (близько 30 дихань η 1 хв.)	Прискорене, періодичне дихання через рот	Значно прискорене, поверхнєве безперервне дихання через рот. Окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишкою)
Руху	Міцні і точні	Невпевнені, порушення ритму	Часті перерви роботи, уповільнення рухів, тремтіння кінцівок
Увагу	Безпомилкове виконання вказівок і правил роботи	Відхилення від правил роботи, помилки при нових завданнях	Уповільнення реакції, неточні виконання вказівок, відсутність інтересу, апатія
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на втому	Скарги на головний біль, слабкість

Всі психологічні стресори сприймаються свідомістю і опрацьовуються в мозку, який, в свою чергу, дає команду всьому організму, як справлятися з даними стресом. Мозок складається з двох основних частин – кори мозку (верхня частина) і підкірки (нижня частина).

Підкіркова частина включає в себе мозочок (відповідає за координацію рухів тіла), довгастий мозок (регулює серцебиття, дихання та інші основні фізіологічні процеси), міст (регулює цикл сну) і проміжний мозок (який має багато функцій, включаючи регуляцію емоцій). Він складається з таламуса і гіпоталамуса. Таламус передає сенсорні імпульси з інших частин нервової системи в кору мозку. Гіпоталамус – ключова структура стресовій реактивності – головний активатор автономної нервової системи, яка контролює такі основні фізіологічні процеси, як гормональний баланс, температуру, звуження і розширення кровоносних судин.

Лімбічну систему називають «місцем для емоцій». Вона складається з таламуса і гіпоталамуса (тобто проміжного мозку) й інших структур, що відіграють важливу роль у психології стресу. Лімбічна система пов'язана з проміжним мозком і несе первинну відповідальність за емоції й їх прояв у поведінці. Вона відповідає за прояв таких емоцій, як страх, тривожність і радість у відповідь на фізичні й психофізіологічні подразники.

Кора головного мозку (звана сірою речовиною) контролює абстрактні функції вищого порядку – мова та міркування, регулює діяльність нижчих структур мозку.

Наприклад, проміжний мозок передає страх, а кора включає функцію міркування, щоб розпізнати стимул і переконатися в його безпеці й, таким чином, подолати страх.

Між корою й підкіркою існують нервові зв'язки, за якими інформація передається в обох напрямках. Цю нервову мережу, яка називається ретикулярною формацією (РФ), вважають сполучною ланкою між тілом і свідомістю [5, с. 4, 43].

Стрес і шляхи стресової реакції.

Коли ми стикаємося зі стресором, різні частини тіла (очі, ніс, вуха, м'язи і т.д.), помічаючи його в першу чергу, посилають сигнали по нервових шляхах до мозку. Ці сигнали проходять по формації, у напрямку від лімбічної системи і таламуса, і у напрямку до них.

Саме в лімбічній системі зароджуються емоції. А таламус служить як би пультом перемикачів, який визначає, що робити з сигналами, які надійшли. Далі в силу вступає гіпоталамус. Коли гіпоталамус стикається зі стресором, він активує діяльність двох основних шляхів стресової реактивності: ендокринну систему і автономну (периферичну) нервову систему.

Щоб активувати ендокринну систему, в передній частині гіпоталамуса виробляється кортикотронний рилізінг – гормон (КРГ), який діє на гіпофіз так, що починає вироблятися адренотропний гормон (АКТГ). АКТГ у свою чергу активує кору надниркових залоз, де виробляються кортикоїдні гормони.

Таким чином, щоб активувати автономну нервову систему, сигнал посилається з задньої частини гіпоталамуса по нервових шляхах до мозкової речовини надниркових залоз [5, с. 44].

Фізіологічні зміни в організмі під час стресу.

Для підготовки організму до боротьби або втечі, іншими словами, до стресу, в організмі людини відбуваються множинні зміни, в тому числі й фізіологічні. Під час стресу кора надниркових залоз виробляє кортизол, альдостерон. Основна функція кортизолу – підвищення рівня цукру в крові шляхом перетворення амінокислот у глікоген, щоб мати енергію для активних дій. Коли запас глікогену виснажується, печінка починає виробляти глюкозу з амінокислот. До того ж кортизол мобілізує вільні жирні кислоти з жирової тканини, розщеплює протеїн і підвищує артеріальний тиск.

Підвищений вміст кортизолу знижує рівень лімфоцитів у крові, вироблених вилочковою залозою і лімфатичними вузлами. Функція лімфоцитів – знищення чужорідних субстанцій (наприклад, бактерій). Зі збільшенням кортизолу погіршується діяльність імунної системи, і збільшується ймовірність захворювання.

Альдостерон також готує організм до активних дій – підвищує артеріальний тиск настільки, щоб поживні речовини і кисень швидко й легко надходили до активних частин нашого організму – внутрішнім органам, м'язам та ін.

Крім кори надниркових залоз, у процесі стресової реактивності бере участь і мозкова речовина надниркових залоз, посилено виробляючи катехоламіни (адреналін, норадреналін). Так, наприклад, концентрація катехоламінів у крові людини 300-500 пікограм в мл сировотці. При стресі їх рівень зростає до 5000 пг/мл.

Під впливом цих гормонів відбувається:

- розширення коронарних судин;
- почастішання ритму серцебиття;

- збільшення споживання кисню;
- звуження кровоносних судин у м'язах і шкірі рук, ніг;
- прискорення основного ритму метаболізму.

Щитовидна залоза активується тиреотропним гормоном (ТТГ), який виробляється гіпофізом і починає секретувати тироксин, під впливом якого спостерігаються такі зміни:

- підвищення артеріального тиску (АТ);
- почастищення серцебиття, дихання;
- підвищення рівня тривожності;
- прискорення процесу біосинтезу глюкози з неуглеводних субстратів.

Відбувається зміна і в серцево-судинній системі. Гіпоталамус, реагуючи на стресор, посилає сигнал у гіпофіз, який починає виробляти окситоцин і вазопресин. Ці гормони викликають скорочення гладких м'язів, у результаті чого стінки судин скорочуються. Вазопресин збільшує надходження води в нирки, в результаті чого обсяг крові зростає. Підвищення концентрації натрію, викликане альдостероном, скорочення кровоносних судин і збільшення надходження води призводить до підвищення артеріального тиску.

Реагує на стрес і серце. Завдяки впливу симпатичної нервової системи і перерахованих вище гормонів, збільшується число серцевих скорочень, за допомогою яких у організм викидається більша кількість крові. А в результаті підвищеного вмісту холестерину, сироватки крові та інших жирних кислот підвищується ймовірність закупорки серцевих артерій і атрофії частини серця через недостатній обсяг що надходить до цієї частини крові.

Травна система.

Мета цієї системи – прийняти їжу, переварити, розподілити живильні речовини, а також вивести з організму відходи. Їжа потрапляє в рот, де вона подрібнюється, обробляється слиною, а так як під час стресу зменшується секреція слини в роті, то значить і ускладнюється процес травлення. Через те, що в результаті стресу можуть початися неконтрольовані скорочення м'язів стравоходу, можливі труднощі з ковтанням. Стрес викликає підвищений вміст соляної кислоти в шлунку, скорочення стінок судин травного тракту і зменшення вмісту слизу, яка захищає стінки шлунка. Результат змін – можлива поява виразок – маленьких тріщин у стінках шлунка.

Скелетні м'язи.

Одним із основних ознак стресу є м'язове напруження. Деякі люди знаходяться в стані «бойової готовності», іншими словами «на взводі». Періодичне напруга м'язів не є проблемою; шкоди завдає стресор, реагуючи на який ми напружуємося. Зіткнувшись з новим стресором, та ще не позбувшись уже наявної м'язової напруги, наші м'язи напружуються ще більше. Це може послужити причиною головного болю, болю в спині.

Реагує на стрес і гладка мускулатура, яка контролює діяльність внутрішніх органів. У результаті збільшення окситоцину і вазопресину підвищується артеріальний тиск, так як гладкі м'язи стінок кровоносних судин скорочуються. Тому хронічні стреси можуть призвести до стійкої гіпертонії, а скорочення гладкої мускулатури шлунка – до болів у ньому.

Шкіра.

Під впливом стресу температура шкірної поверхні знижується. Норадреналін викликає скорочення стінок кровоносних судин, які знаходяться на поверхні шкіри рук, ніг (холодні кінцівки), голови. Звуження судин призводить до блідості шкірних покривів.

Проаналізувавши певну кількість літературних джерел можна з впевненістю зробити наступні **висновки**:

I. Щоб уникнути стресу та втоми тренерам-викладачам, викладачам систематично проводити тренінгові вправи (автор З. М. Діхтяренко) («Хортинг і моя сім'я – шлях до

успіху», «Мої думки – мої бажання», «Мені в житті щастить, бо я оптиміст» і т.д.), заняття, семінари тощо.

II. Дотримуватися порад на кожен день (автори: С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленів):

1. Вставай з гарним настроєм: не суптєся і не бурчіть.
2. Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не звальювати на неї всі турботи щодо приготування сніданку – адже попереду у неї важкий день.
3. Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними. Не тікайте, ляснувши дверима.
4. Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулась важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини на весь день з важким почуттям – постарайтеся помиритися. Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити їй, не з'ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитись, як справи. Цілком можливо, що до моменту повернення додому сварка ліквідується.
5. Спробуйте розподілити обов'язки під час приготування вечері.
6. Якщо трапезу приготували не ви, не забудьте подякувати і похвалити, навіть якщо ви чимось незадоволені.
7. Не забудьте не тільки розповісти про ваші справи, а й розпитати інших членів родини, про їхні справи.
8. Якщо ви читаете газету чи журнал, потрібно розповісти іншим членам родини про саме цікаве.
9. Буває так, що думки членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться. У такому випадку необхідний 94 компроміс. Якщо вас дуже цікавить визначена програма, наведіть свої доводи попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Прислухайтесь до їхніх доводів.
10. Якщо ранком вам потрібно рано вставати, подумайте, чи не можна полегшити приготування їжі. (Наприклад, можна напередодні приготувати чай у термосі, бутерброди, зварити кашу, а вранці розігріти).
11. Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо всі довго зберігаючі продукти купувати не тоді, коли закінчився останній шматочок цукру, а набагато раніше.
12. Спробуйте заздалегідь спланувати свій час і занотуйте список справ, які обов'язково потрібно зробити. Може бути, що вдасться всю домашню роботу переробити за один вихідний день – тоді другий буде вільний для прогулянок, відвідування гостей, занять любимою справою.
13. Вихідні дні дають можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства і виявити щось нове – страву, якість прикрасити квартиру, зробити подарунки.
14. Заняття з дітьми – прекрасний відпочинок. Спробуйте що-небудь разом змайструвати, пошити, сплести, допомогти дитині намалювати. Відвідати в кінотеатр, парк тощо – це поліпшить ваші стосунки із сином, дочкою, онуками.
15. Спробуйте стати визнаним у колі родини фахівцем у якій – не будь галузі домашнього господарства, знайдіть собі справу по душі – і ви відчуєте радість самовираження, побачите, що домашні пишуться вашими успіхами [3, с. 171-172; 7].

Список використаних джерел

1. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Стрес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81>
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.

3. Діхтяренко З. Самооцінка втоми в хортингістів під час фізичної та розумової праці / Зоя Діхтяренко, Тетяна Щебетун // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 168-172.

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

5. Короткова Т. П. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления при стрессах : метод. реком. / Т. П. Короткова. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – 55 с.

6. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.

7. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

8. Dihtyarenko Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position / Zoia Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

*Лариса Пустолякова, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного
університету імені О. О. Богомольця, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Досліджуються сучасні підходи до програмування занять фізичного виховання з використанням елементів хортингу з оздоровчою спрямованістю зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи у вищих медичних навчальних закладах. Удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів. Між тим, освітня спрямованість фізичного виховання буде виправданою у разі тісного взаємозв'язку процесів теоретичного засвоєння знань та їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізичні вправи, хортинг-програми, спеціальна медична група, вищі медичні навчальні заклади.*

Студентський вік (17-25 років) – найважливіший період у становленні людини як особистості й активного члена суспільства. Адже, саме суспільство, в свою чергу, вимагає від людини великих зусиль для виживання в наших нелегких умовах. Студентська молодь є основою соціального розвитку, а також відтворювальним потенціалом нації [2, с. 39].

Віднесення проблеми збереження здоров'я студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, до пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку обумовлює актуальність її теоретичної та практичної педагогічної розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і вироблення методичних та організаційних підходів до формування культури здоров'я, до збереження здоров'я, до тренування якостей самоконтролю за фізичним навантаженням, окремими показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості, до формування вольових якостей особистості, до формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, забезпечення загальної та професійної-прикладної фізичної підготовленості до майбутньої професії [7, с. 19].

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
WORLD HORTING FEDERATION – ВСЕСВІТНЯ ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
ISR HIVAT VASCHINCHTON – ISRAEL
SLOVAKIAN HORTING FEDERATION
BALTIC HORTING FEDERATION
ВСЕСВІТНЄ УКРАЇНСЬКЕ ЗЕМЛЯЦТВО
ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ХОРТИНГУ**

**МАТЕРІАЛИ
ДРУГОЇ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДО 10-РІЧЧЯ ЗАСНУВАННЯ ХОРТИНГУ
«ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ:
ОЛІМПІЙСЬКА ПЕРСПЕКТИВА»
(23-24 березня 2019)**

**Київ
Видавець Паливода А. В.
2019**

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
М 34

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету
державної фіскальної служби України
(протокол № 1 від 28 серпня 2019 р.)

Редакційна колегія:

- Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор (*головний редактор*)
- Бех І. Д. – директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор
- Шевчук О. А. – перший проректор із навчально-методичної та виховної роботи Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор (*заступник головного редактора*)
- Малинський І. Й. – директор ННІСФБПР УДФСУ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, голова відділення НОК України в Київській області, член НОКУ
- Єрмоменко Е. А. – президент Міжнародної федерації хортингу, кандидат педагогічних наук, заступник директора ННІСФБПР УДФСУ
- Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ

Рецензенти:

- Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник ІПВ НАПН України
- Бойко В. Ф. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ
- Шаповалов Б. Б. – президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, кандидат психологічних наук, доцент

М 34 Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 224 с.

Автори спрямували свій науковий пошук на сучасний стан розвитку хортингу; прикладні види хортингу, вплив хортингу на військову, професійно-прикладну, спеціальну фізичну та бойову підготовку; роль хортингу в національно-патріотичному вихованні; історичне, філософське та психолого-педагогічне підґрунтя хортингу; медико-біологічні основи хортингу: рекреація, реабілітація та здоров'я людини; європейські та вітчизняні вектори фізичної культури і спорту.

За достовірність фактів, цитат, імен, назв та інших відомостей несуть відповідальність автори.

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
© МОН України
© ММС України
© УДФСУ
© ІПВ НАПН України
© ВФХ
© НОК України в Київській області
© ГО «ВУЗ»
© ГО «ОПН України»
© МФПХ
© МФВСХ

<i>Коробченко Анастасія</i>	
Оздоровчий хортинг як один із методів фізичної підготовки хортингіста	194
<i>Короткова Тетяна, Діхтяренко Зоя</i>	
Ознаки психофізіології стресу та його особливості прояву на організм студентів-хортингістів	196
<i>Пустолякова Лариса</i>	
Особливості занять фізичного виховання з використанням елементів хортингу зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи	203
<i>Хатько Алла</i>	
«Універсальний механізм здоров'я» – використання комп'ютерних технологій у хортингу	206
<i>Шитікова Анастасія</i>	
Хортинг як складова здорового способу життя	210
6. ЄВРОПЕЙСЬКІ ТА ВІТЧИЗНЯНІ ВЕКТОРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	212
<i>Малинський Ігор, Бойко Валерій, Чаплигін Василь</i>	
Дослідження студентами-хортингістами історичного виникнення туризму та понять: «туризм», «турист», «туристичні ресурси», «рекреаційні ресурси», «туристично-рекреаційні ресурси	212
<i>Сичов Сергій, Сиротинська Олена</i>	
Методика оцінювання силової підготовки студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівня акредитації	218
<i>Терещенко Валерій</i>	
Програма й методика атлетичної підготовки	221