

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський державний університет  
харчування та торгівлі

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ  
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ  
ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
для викладачів і студентів

Харків  
ХДУХТ  
2020

Організація та методика проведення занять з фізичного виховання студентів із застосуванням засобів оздоровчого хортингу : методичні рекомендації для викладачів і студентів [Електронний ресурс] / укладачі : І. О. Кудряшов, А. В. Артюгін, А. М. Пляшешник. – Електрон. дані. – Х. : ХДУХТ, 2020. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

Укладачі: І. О. Кудряшов,  
А. В. Артюгін,  
А. М. Пляшешник

Рецензент: Н. М. Санжарова, канд. біол. наук, доц. кафедри музично-ритмічного виховання та єдиноборств ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Кафедра суспільних та гуманітарних дисциплін

Схвалено методичною комісією ХДУХТ за напрямом підготовки (спеціальністю): менеджмент  
Протокол від « » 2019 р. №

Схвалено вченою радою ХДУХТ  
Протокол від «19» лютого 2020 р. № 9

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ  
Протокол від «18» лютого 2020 р. № 14

© Кудряшов І. О., Артюгін А. В.,  
Пляшешник А. М.  
укладачі, 2020  
© Харківський державний  
університет харчування та торгівлі,  
2020

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| Вступ .....   | 4  |
| 1. Визначення понять. Історичні передумови розвитку хортингу в Україні .....                | 5  |
| 2. Основні засади оздоровчого хортингу .....  | 7  |
| 3. Методика навчання та тренування студентів у процесі занять із оздоровчого хортингу ..... | 9  |
| 4. Лікарський контроль і самоконтроль.....  | 14 |
| Список використаної літератури .....  | 18 |
| Додаток А .....   | 19 |
| Додаток Б .....   | 24 |
| Додаток В .....   | 30 |
| Додаток Г .....   | 32 |

## Вступ

Сьогодні національні види спорту сприяють збереженню народних традицій, впливають на виховання характеру, волі, інтересу до народної творчості, патріотизму, а також духовний розвиток особистості. Тому одним з актуальних питань є відродження культури українського народу, щоб він, як нація, зберігався та розвивався. Це створює передумови до впровадження національних видів спорту в фізичне виховання студентів.

Одним із найпоширеніших в Україні національних видів спорту є хортинг, бойове мистецтво, де зібрано безліч елементів різних бійцівських технік. Це система фізичного розвитку і здорового способу життя, запатентована в Україні Едуардом Єрьоменко, нинішнім президентом Всесвітньої Федерації Хортингу. Цей вид спорту має підтримку на державному рівні, адже в 2009 році хортинг був офіційно визнаний як національний вид спорту. А завдяки цьому статусу, має можливість розвиватися за межами України.

Одним із напрямків є оздоровчий хортинг, яким можуть займатися всі вікові групи населення, будь-якої статі та фізичної підготовленості. Саме цей напрямок ефективно впроваджується у фізичне виховання студентів, оскільки при цьому вирішується завдання фізичного розвитку студентів: всебічно розвинути рухові здібності та професійно-прикладні фізичні якості студента; зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат, створити умови для розширення загального та спортивного кругозору; розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення.

Впровадження вправ оздоровчого хортингу до фізичного виховання студентів створює оптимальні умови для формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, долучає студентів до культурних традицій України, виховує патріотизм і відповідальність перед державою.

Через обмеженість у часі в процесі проведення академічних занять з фізичного виховання кожному студенту для вдосконалення свого фізичного стану необхідно включити в режим праці та відпочинку обов'язкові індивідуальні, самостійні заняття, які стануть частиною загального навчального процесу.

Мета методичних рекомендацій – надання методичної допомоги студентам та викладачам фізичного виховання в організації та проведенні самостійних занять із використанням елементів національних видів спорту України.

## **1. Визначення понять. Історичні передумови розвитку хортингу в Україні**

Більшість національних видів спорту України засновані на традиціях козацтва, оскільки саме цей історичний період наклав свій відбиток на формування національно-культурних традицій нашої держави. У цей період фізичні вправи та ігри були своєрідною системою фізичного виховання. Тренування спрямовувалися, у першу чергу, на військову підготовку і працю. Також спортивні ігри та змагання були відпочинком і розвагою для людей усіх вікових категорій.

Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, виховання особистості в душі добропорядності та любові до Батьківщини.

Козацьке єдиноборство хортинг як вид спорту визнано Міністерством молоді та спорту України 21 серпня 2009 року. Засновником цього виду спорту є Е. А. Срьоменко.

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу.

У Київській Русі фізичне виховання розвивалося й ґрунтувалося на основі багатівікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідне забарвлення. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. З історії відомо, що польська, литовська і українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховання до Запорозької Січі: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух.

Саме Січ була місцем народження козацької доблесті і військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка встановила для себе правила найвищої дисципліни в перервах між походами і самопожертви у поході. Хортиця була притулком воїнів, де

постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводилися постійно та з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою примирення посварених козаків або, навіть, групи козаків, поєдинки в живому колі з козаків – «хорті» проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати і підтримувати реальний бойовий навик на випадок смертельної сутички. У козацький хорт (відкрите коло з козаків), виходили учасники двобоїв без зброї, знімаючи її заздалегідь і віддаючи товаришам по куреню. Якщо у хорті козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких поєдинках дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за поєдинком всередині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї, і учасники двобою були тверезі, що у протилежному випадку каралося відстороненням права голосу на козацьких нарадах. Виходити у нетверезому вигляді у хорт (козацьке коло) на двобій вважалося недостойним честі козака, адже за нього вболівали товариші та командири формувань.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна та філософська основи хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Безперечно стержнем заснованого виду спорту хортинг є багатовікові традиції, що передавалися від покоління до покоління. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг представляє Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), являє собою міжнародну громадську організацію фізкультурно-спортивного спрямування, що розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені.

## 2. Основні засади оздоровчого хортингу

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

У загальному розумінні хортинг розглядається як спортивне направлення змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми, повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Але навички ведення бою є лише малою прикладною частиною цього виду спорту. Хортинг це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність. Першою метою, якого є виховання в людині духовності, формування багатого внутрішнього світу. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

Основна спрямованість оздоровчого хортингу – покращення функціонального стану організму та фізичної підготовленості людини. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю та тривалістю занять, характером використовуваних засобів, а також відповідними інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку.

Оздоровча програма поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовленості як для чоловіків, так і для жінок. Окремі фізичні вправи спеціального характеру можуть бути застосовані для людей з обмеженими можливостями. Оздоровчий хортинг спрямований на засвоєння та розвиток резервів свого тіла та свідомості, збагачення новими знаннями, реалізацію своїх можливостей. Поетапне збільшення навантажень різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних із освоєнням простої базової техніки хортингу, сприяє розвитку здібностей, необхідних людині у повсякденному житті. Важливим у хортингу, як у виді спорту, що включено до програми фізичної культури, – є простота та доступність засобів та вправ.

Оздоровчий хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, позитивно впливають на вестибулярний апарат людини. У таких людей набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом. Але основним позитивним моментом при регулярних заняттях є отримання гарної фізичної форми, що гарантує безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; формується задоволення від занять хортингом та будь-якою іншою діяльністю; зростають самооцінка та самодисципліна.

Із зростанням технічної майстерності кількість переваг від занять оздоровчим хортингом зростає. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним.

Метою впровадження до навчального процесу із фізичної культури вищого навчального закладу елементів оздоровчого хортингу є створення оптимальних умов, що забезпечують формування у молоді стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом та прищеплення навичок здорового способу життя.

До традиційних навчальних завдань методики хортингу додаються наступні:

- навчання техніці гімнастики і основам супутніх видів спорту;
- навчання правилам поведінки на тренуваннях і техніки безпеки;
- навчання етикету та ритуалам хортингу;
- організація рухливих ігор;
- навчання основам гігієнічних знань.

До розвиваючих завдань додаються:

- всебічний розвиток рухових здібностей та якостей у молоді;
- розвиток та зміцнення мускулатури, опорно-рухового апарату та формування правильної постави;
- створення умов для розширення загального та спортивного кругозору молодого покоління;
- створення умов для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення.



Ставляться також оздоровлюючі завдання:

- створення умов для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;
- підвищення функціональних можливостей вегетативних органів;
- привчання до дотримання режиму дня і гігієни;
- привчання до раціонального режиму харчування.

Спортивно-оздоровчий напрям у хортингу полягає в обґрунтованих рухах з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту та сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат та весь організм людини.

Головна перевага хортингу полягає в тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів та системи організму. Динамічні та статичні вправи позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання кидків, блоків, ударів допомагає розвинути швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему надає здатність зосереджувати увагу під час виконання прийомів. За регулярних занять хортингом зміцнюється серцево-судинна та дихальна системи організму.

Фізичні навантаження під час занять хортингом нормуються відповідно до віку та не повинні перевищувати допустимі значення. Щодо фізичного стану, хортинг для молодшої людини буде корисним, насамперед, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це надає молодій людині школа українського хортингу [6].

Цей вид спорту спрямований на спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

### **3. Методика навчання та тренування студентів у процесі занять з оздоровчого хортингу**

Методи фізичного виховання – це спеціальні способи організації рухової активності особистості, що дозволяють вирішувати задачі навчання руховим діям та виховання фізичних якостей.

Методика складається з класифікації методів, змістом яких є різний спосіб упорядкування рухових дій тих, хто займається, а також порядок поєднання та регулювання навантаження у процесі відтворення вправ.

Методика викладання прикладних елементів хортингу включає в себе:

- визначення рівня фізичної підготовленості студентів;
- вивчення обрядів та традицій;
- розучування та виконання вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості;
- рухливі національні спортивні ігри;
- основи самозахисту;
- самостраховку;
- підготовчі вправи;
- тренування у виконанні базової спортивної та прикладної техніки.

Існує два види класифікацій методик у процесі занять національними видами спорту: навчальна та тренувальна.

Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності розподіляються на:

- пояснювально-наочний метод;
- метод викладу матеріалу як проблеми;
- частково пошуковий (евристичний) метод;
- дослідницький метод.

Виділяють наступні методи за характером тренувальної діяльності:

- метод вивчення та освоєння нових знань та вмінь;
- метод закріплення освоєних знань та вмінь;
- метод контролю знань та вмінь.

Методи навчання за джерелом знань:

- словесні (розповідь тренера, лекція, бесіда, дискусія);
- наочні;
- практичні.

Наочні методи. Джерелом знань є образ, наочне уявлення об'єкта вивчення у вигляді схем, таблиць, малюнків, відеоматеріалів, моделей, приладів. Наочні методи передбачають сприйняття предмета вивчення, формують уявлення про нього; створюють умови для освоєння істотних характеристик явища, що спостерігається не обмежуючись зовнішніми, несуттєвими рисами. До наочних методів належать:

- ілюстрація;
- демонстрація.

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

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

Практичні методи. Практична діяльність не тільки забезпечує закріплення та застосування знань, але й формує досвід, сприяє інтелектуальному, фізичному та моральному розвитку студентів. Насамперед до практичних методів належать різні вправи.

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

До технічних елементів практичних занять оздоровчого хортингу можна віднести наступні:

### **1. Стройові вправи.**

Шикуння в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання й змикання приставними кроками. Перешикуння з однієї шеренги у дві. Рух по колу. Зустріч і вітання старшого за рангом. Спортивний етикет хортингу, як система цінностей у вихованні спортсмена.

### **2. Гімнастичні вправи без предметів.**

Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди, випади, стрибки в присиді. Стоячи на зігнутих ногах, на місці, у русі, у русі з обертанням. Махи ногами стоячи й лежачи, на спині, на животі.

### **3. Вправи для формування правильної постави.**

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі на спині, на животі. Вправи на утримання вантажу на голові у статичному стані, при ходьбі, присідання. Положення нижньої позиції хортингу.

### **4. Вправи для формування зводу стопи.**

Ходьба з різною постановкою стопи (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, канату, захоплення дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок. Масаж зводу стопи.

### **5. Вправи зі скакалкою.**

Стрибки на одній нозі, двох, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Вбігання під обертову скакалку. Ходьба й біг із скакалкою

### **6. Естафети.**

#### **7. Вправи з гімнастичною палицею.**

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили й повороти тулуба палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік. Стрибки через палицю.

#### **8. Акробатичні вправи.**

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Довгий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот до лівої та правої сторони. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки із трампліна й через гімнастичного коня.

#### **9. Вправи з обтяженнями.**

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Згинання й розгинання рук на брусах із вантажем на ногах. Підтягування на поперечині з вантажем. Згинання й розгинання м'язів черевного пресу на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

#### **10. Вправи з набивними м'ячами.**

#### **11. Легкоатлетичні вправи.**

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) із різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересіченій місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску.

#### **12. Рухливі й спортивні ігри.**

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети, з перешкодами, з розміщенням і збиранням предметів, ручний м'яч, водне поло. Боротьба за предмет, регбі з набивним м'ячем. Українські національні ігри (Додадок Д)

#### **13. Плавання.**

#### **14. Вправи для розвитку швидкості.**

Біг коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м із максимальною швидкістю. Стрибки в довжину й у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час, виконання вправ за 10 секунд із

максимальною швидкістю. Участь в іграх з великою інтенсивністю й обмеженням у часі.

**15. Виконання вправ по зоровому, слуховому, тактильному сигналу (подразнику).**

**16. Вправи для розвитку витривалості.**

Біг на дистанції 200-800 м. Кроси 3-5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 секунд, хвилини. Багаторазове виконання окремих технік хортингу, блоків, ударів, захоплень, кидків.

**17. Імітаційні вправи.**

Відпрацьовування форм хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів та блоків. Виконання відходів, підводячих технік, підходів, ухилів. Виконання імітаційних підворотів борцовських кидків.

**18. Дихальні вправи та вправи на розслаблення.**

Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, поколювання, поглажування й розтирання). Вправи на відновлення дихання й серцевого ритму (Додаток В). Вільний подих, із затримкою. Дихальні вправи та техніки на розвиток концентрації зусилля. Релаксація.

**19. Вправи на розвиток гнучкості.**

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах, на снарядах із використанням ваги тіла. Махи кінцівками з різною амплітудою. Повороти й нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Гімнастичні й акробатичні вправи потребує підвищеної гнучкості. Борцовський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках Міст із положення стоячи прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках.

**20. Елементи розтягувань та самомасажу.**

**21. Вправи на розвиток швидко-силових якостей.**

Згинання й розгинання рук в упорі (стоячи, лежачи, ногами об стіну, у стійці на руках, від спинки стільця, гімнастичної стіни). Присідання на двох і на одній нозі, зі штангою. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі на животі, на спині. Ходьба в полуприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у полуприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на поперечині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем. Силкові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші.

## **22. Вправи з партнером.**

Нахили та повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягування в парах однією й двома руками сидячи й стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком боротьба за предмет (м'яч, гімнастичний ціпок, пояс), бій «півнів», бій «вершників». Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи, сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Імітація ударів руками та ногами з партнером, відпрацьовування елементів базової техніки хортингу.

## **4. Лікарський контроль і самоконтроль**

Правильна побудова навчально-тренувального процесу та збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень студента за власним станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму та часно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невеликий ступінь втоми, що характеризується збереженням бажання тренуватися. З метою визначення більш точного та диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен студент має володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають певною мірою стан організму загалом.

Необхідно розуміти, що безконтрольне та безсистемне використання засобів фізичного виховання неефективне, а в деяких випадках може нанести не виправну шкоду здоров'ю. Виключити всі умови, при яких може мати місце негативний вплив занять спортом, повинні заходи лікарського контролю та самоконтролю над тими, хто тренується.

Лікарський контроль – це комплексне медичне обстеження фізичного розвитку та функціональної підготовленості особи, що займається фізичною культурою та спортом. Він спрямований на вивчення стану здоров'я та впливу на організм регулярних фізичних навантажень.

Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Студент має проводити спостереження щодня, в одні і ті самі години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться в щоденник самоконтролю.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До суб'єктивних методів відноситься самоспостереження з характеристикою стану самопочуття (бажання або небажання займатися, сон, апетит, бажання підтримувати рухову активність).

Посилена витрата енергії, викликана фізичними навантаженнями, збільшує потребу організму в їжі. Зростання апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід врахувати, що не рекомендовано приймати їжу відразу після занять, краще почекати 30–60 хв., а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Важливим є також облік характеру й умов тренування. Здійснюючи самоконтроль, визначають тривалість робочого тренування та дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена. Якщо спортсмен не хоче тренуватися, а іноді відчуває відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися позначають такими словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До об'єктивних методів відносяться: реєстрація ваги, зросту, спірометрії, динамометрії кисті, ЧСС у спокої, ортостатичної проби (та інших найпростіших показників загальної працездатності організму).

Об'єктивні показники дають змогу здійснювати глибший самоконтроль за станом організму в процесі занять національними одноборствами. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращий або гірший бік, а тому є основними показниками самоконтролю.

Наведемо приклади оцінювання деяких показників загального стану здоров'я і самопочуття.

**Оцінювання реакції серцево-судинної системи.** Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 ударів на хвилину, у жінки – 75–80. У фізично тренуваних людей частота пульсу 60 і менше ударів за хвилину.

У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла). З віком вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний та без перебоїв. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 секунд не буде відрізнятись більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий саме період часу. Виявлені

коливання числа серцевих скорочень за 10 секунд (наприклад, пульс за перші 10 секунд був 12, за другі – 10, а за треті 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підрахувати за допомогою звичайного годинника із секундною стрілкою, але зручніше користуватися тонометром.

Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хвилин, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск. На початку фізичних навантажень максимальний (систоличний) тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 секунд) знижується навіть нижче початкового рівня, потім трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі підвищується на 5–10 мм рт. ст. Слід зазначити, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиску є пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

**Антропометричні показники.** Важливе значення в підвищенні працездатності загалом і при фізичному навантаженні зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

Відомо, що маса тіла прямо залежить від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Показники маси тіла є однією з ознак тренуваності. Для визначення нормальної маси використовують різні способи, так звані вагозростові індекси. Масу рекомендовано перевіряти раз на тиждень, краще до їжі, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. **Функціональний стан нервово-м'язової системи** можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (Теппінг-тест). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутники розміром 6x10 см. Сидячи за столом, за командою починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 секунд. Після паузи в 20 секунд руку переносять на



наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «стоп» робота припиняється. Підраховуючи крапки, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 секунд та її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренуваних бійців дорівнює приблизно 70 точкам за 10 секунд, що свідчить про хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Частота руху кисті, що постійно знижується, вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м'язового апарату.

Необхідно так само систематично перевіряти **гнучкість хребта**. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) завдяки активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища та часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед – вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділки в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний студент, стоячи на лаві, згинається вперед – вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку за можливості якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком мінус (-), якщо планка залишається над рівнем нуля, і знаком плюс (+) – якщо нижче нуля. Від'ємні показники свідчать про недостатню гнучкість.

Важливо акцентувати, що регулярні самостійні заняття оздоровчим хортингом і взагалі фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я та функціональний стан, а підвищують працездатність і емоційний тонус організму, суттєво покращують спортивні показники.

У процесі самостійних занять фізичними вправами повинні прийматися заходи щодо попередження тілесних ушкоджень, тобто профілактика травматизму.

Оздоровчий вплив занять спортивними тренуваннями не досягається автоматично – він потребує певної системи занять і суворого контролю за формуванням змін, що відбуваються в організмі. Намагаючись одержати найефективніший та швидкий оздоровчий результат, можна досягти протилежного стану, адже заняття фізичними вправами не є панацеєю.

## Список використаної літератури

1. Васецький Ю. В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг : інформ.-істор. довідник / Ю. В. Васецький. – Дніпропетровськ : «Дніпро», 2015. – 25 с.
2. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія / І. Г. Максименко. – Луганськ : ДЗ «ЛНУ імні Тараса Шевченка», 2009. – 352 с.
3. Момот В. В. Разминка и расятка в боевых искусствах : практ. пособ. / В. В. Момот. Х. : ФЛП Коваленко А. В., 2017. – 160 с.
4. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «ХОРТИНГ» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 268 с.
5. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

## Додаток А

### Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей

1. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті руки тримають м'яча (повинен знаходитися на рівні грудей). Прогинаючися назад, ривком підкинути м'яч вгору–вперед, спіймати та покласти до підлоги.

2. Згинання та розгинання рук з упору лежачі.

3. В. п. – упор на руках (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби). Стрибки в упорі на руках.

4. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім із змахом рук вперед-догори стрибнути угору.

5. Вправу 1 виконують з гирею або зі штангою.

6. Вправу 1 виконують з кроком та попереднім нахилом тулуба вперед.

7. В. п. – стоячи на гімнастичному козлі висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючися, із змахом руками догори-вперед вистрибнути угору.

8. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять із висоти 30-40 см.

9. В. п. – стоячи на гімнастичному козлі висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючися, вистрибнути угору. Під час стрибка прийняти позу, характерну для кидків прогином чи нахилом.

10. Стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка – кількість разів за 10 с).

11. В. п. – стоячи, ноги нарізно, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки швидко прийти в положення напівприсіду та різко встати, підіймаючись на носки.

12. В. п. – стоячи у правій (лівій) стійці борця, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч на рівні грудей. Підставити вперед ногу, яка стоїть позаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Спортсмени, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору–вперед без нахилу тулуба вперед.

13. Вправу 9 виконують з гирею. Підставити вперед ногу, яка стоїть позаду, ривком підняти гирю угору–вперед.

14. В. п. – з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися. Випрямляючи ноги і спину, різко підняти гирю догори.

15. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги.

16. Віджимання в упорі лежачи з 1-2 оплесками у долоні.

17. В. п. – лежачи на спині. Підняти обидві ноги та опустити їх за голову.

18. В. п. – лежачи на животі, руки за голову. Прогнутися, трохи підіймаючи тулуб і ноги.

19. В. п. – стійка ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в сторони (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

20. В. п. – стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (позиція повинна бути стійкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

21. В. п. – стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискуючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

22. В. п. – стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в сторони, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

### **Вправи з опором (вправи з партнером)**

1. В. п. – перший – упор у присіді; другий – стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. – стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні разом, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той опирається. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

3. В. п. – сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні разом, пальці рук з'єднані. Нахиляючись назад та упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10-12 разів.

4. В. п. – сидючи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання та розгинання ніг. Повторити 12-15 разів.

5. В. п. – сидючи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10-12 разів.

6. В. п. – перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5-6 разів.

7. В. п. – перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий йому опирається, стримуючи за плечі. Повторити 10-12 разів.

8. Розвести руки партнера, що опирається, в різні сторони, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.

9. Опустити руки того, що опирається, натискуючи на них під час піднімання.

10. Упертися долонями і з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.

11. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі.

12. В. п. – стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки догори, кисті зчеплені. Перший розводить руки в сторони та опускає їх донизу, другий чинить опір. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

13. В. п. – стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті та зводить їх, а перший опирається. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

14. В. п. – стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в сторони. Той, що стоїть позаду бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий опирається.

15. В. п. – стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахиляє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6-8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, учинити опір правою рукою.

16. В. п. – стоячи спиною близько один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахилиється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна випадково перевернутися через голову).

17. В. п. – стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.

18. В. п. – перший: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискаючи на плечі першого, нахилиє його; той чинить опір. Потім перший випрямлюється, а другий опирається.

19. В. п. – сидячи спиною близько один до одного, ноги трохи нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахилиється вперед, а другий чинить опір.

20. В. п. – покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8-10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, студенти стоять обличчям до обличчя. Викладач пояснює і показує вправи з одним із студентів, потім вправи виконуються за завданням на кількість (6-10 разів) або на час (1-2 хв) 2-3 рази; партнери міняються по колу. Після вправ з опором провести вправу на розслаблення (1-2 хв).

### **Комплексні вправи**

1. Перекидання м'яча один одному у вільній манері та заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови через голови, під ноги; кидки м'яча.

2. Різні присіди з партнером або штангою на плечах.

3. Повороти і нахили тулуба, рухи тулуба по колу зі штангою.

4. Різні підстрибування із штангою.

5. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи.

6. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі однією або двома руками

7. Вправи для біцепсу зі штангою.

8. Жим штанги з-за голови.

9. Обертання гирі навколо голови.

10. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч або гімнастичну палку.

11. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.

12. В. п. – стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб рукою; відірвати суперника від полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.

13. В. п. – стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.

14. Рухливі ігри: «Чехарда», «Бій півнів», перетягування у парах.

15. Естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.

16. Естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

17. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до хорту, тобто виконати утримання.

18. В. п. – стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік. За командою кожний намагається зайти за спину другого.

19. В. п. – стоячи обличчям один до одного на колінах. Зайти за спину партнера будь-яким способом.

20. В. п. – лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.

21. В. п. – стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного. За командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

## Додаток Б

### Комплекси вправ хортингу з предметами

#### *Вправи з палицею*

Комплекси вправ хортингу, що виконуються з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо), сприяють зміцненню здоров'я та розвитку необхідних у житті фізичних якостей, вони вдосконалюють координацію рухів, тренують синхронність рухового акту з правильним диханням, покращують поставу. Роблять ходу красивішою та легшою. Крім того, заняття з предметами урізноманітнюють тренування хортингістів, роблять їх більш привабливими.

Тренуванні з хортингу, як звичайно, потрібно починати з дихальної розминки. Під час повільної ходьби на 2–4 кроки зробити вдих через ніс із повільним підніманням палиці над головою. На наступні 2–4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Тривалість розминки – 2–3 хв.

1. В. п. – руки витягнуті вперед, тримають палицю за середину різним хватом. Виконувати обертання палиці вправо-вліво, до межі схрещування рук. Дихання діафрагмальне, вдих-видих через ніс. Повторити 15–20 разів.

2. В. п. – руки витягнуті вперед, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. Починати з 1–2 пружинистих нахилів вліво (ліву ногу відставити на носок), активний вдих через ніс на кожен нахил. Видих довільний. Те саме – в інший бік. Повторити 6–10 разів.

3. В. п. – стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. На рахунок 1–2 – нахил назад, прогнувшись, руки з палицею вгору і назад, ліву ногу випрямити назад, поставивши на носок, намагаючись зберегти рівновагу. Вдих – через ніс (на 2–3 секунди зафіксувати руки у верхньому положенні). Повертаючись у вихідне положення – видих. Те ж, випрямляючи іншу ногу. Повторити 6–8 разів.

4. В. п. – стоячи ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною, 4 кругових рухи тулубом вліво, глибокий вдих через ніс. Наступні 4 рухи робити на затримці дихання, наступні 4 – на видохову. Те саме – в інший бік. Повторити 4–6 разів.

5. В. п. – поставити палицю перед собою на відстань кроку, руками взятися за верхній кінець. Робити м'які напівприсідання й активно видихнути через рот. Повертаючись у вихідне положення, вдих – через ніс. Повторити 20–30 разів.



6. В. п. – лежачи спиною на підлозі, палиця – горизонтально у витягнутих уздовж тулуба руках. На рахунок 1–2, згинаючи ноги, пронести їх під палицею, зробивши активний вдих через рот. На рахунок 3–4 – випрямити ноги над палицею й опустити їх, неповний видих. На рахунок 5–6 підняти тулуб (вдих), на 7–8 – опустити тулуб, зробивши видих. На рахунок 9–10 підняти ноги та пронести їх над палицею. Вдих через ніс, на 11–12 – провівши ноги під палицею, опустити їх – видих. Повторити 2–4 рази.

7. Нахили за косими напрямками. В. п. – ноги нарізно, палиця широким хватом горизонтально на грудях. З поворотом вліво – нахил вперед, торкнутися палицею гомілковостопного суглоба лівої ноги, зробивши активний вдих через ніс. Повертаючись у вихідне положення. – видих. Повторити 6–8 разів.

8. Заспокійлива ходьба. Дихання довільне.

### ***Вправи зі стільцем***

1. В. п. – сидячи на стільці, носками зачепитися за передні ніжки, лопатки притиснути до спинки, руки на поясі. На рахунок 1–2 – випрямити руки вгору через сторони та прогнутися в грудній частині хребта, спираючись спиною об верхню частину спинки стільця та подивившись на руки, зробити вдих – через ніс. На рахунок 3–4 – повернутися у вихідне положення, видих – через рот. Повторити 8–10 разів.

2. В. п. – стати лівим боком до сидіння стільця на відстані кроку. Ліва нога ставиться на сидіння, ноги прямі, руки розведені в сторони. На рахунок 1 – нахилитися з поворотом і дістати правою рукою носка лівої ноги, активно видихнувши через рот. На рахунок 2 – повернутися у вихідне положення, зробивши вдих через ніс. На рахунок 3 – нахил до правої ноги, діставши носка лівою рукою, активний видих ротом. На рахунок 4 – повернення у вихідне положення – вдих носом. Повторити 8–10 разів. Те ж із правою ногою на стільці.

3. В. п. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руками взятися за сидіння. На рахунок 1–2 – зробити пружинисте присідання, руки в упорі ззаду на стільці, глибокий вдих через ніс. Повертаючись у вихідне положення – видих. Повторити 6–8 разів.

4. В. п. – лежачи в упорі на передпліччях, ноги нарізно, стілець між ногами. На рахунок 1 – підняти ноги та з'єднати їх над стільцем, вдих носом. На рахунок 2–3 – опустити з'єднані ноги зліва від стільця, видих ротом. На рахунок 4–5 – пронести ноги над стільцем та

опустити їх праворуч, вдих через ніс. На рахунок 6–7 – повернутися у вихідне положення – видих. Повторити 5–7 разів.

5. Розслаблення. В. п. – лежачи на спині, руки на грудях. На рахунок 1 – повільно підняти руки перед собою, 2 – розслаблено опустити руки на груди, 3 – руки в сторони. Потрясти. Дихання довільне. На кожен рахунок по черзі піднімати та опускати ноги.

6. В. п. – стати обличчям до стільця, поклавши руки на спинку. На рахунок 1–3, відставивши ліву ногу назад, зробити 3 пружинистих похитування у випаді на правій нозі, вдих і видих носом. Поступово збільшуйте амплітуду рухів і глибину дихання. Повторити 4–6 разів.

7. В. п. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руки догори. На рахунок 1–3 зробити нахил вліво, вдих носом. На наступні рахунки 1–3 – не дихати. Повертаючись у вихідне положення – видих. Те ж в праву сторону. Повторювати 4–6 разів.

### ***Вправи на великому гімнастичному м'ячі***

1. В. п. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі. Відштовхуючись ногами, перекутитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

2. В. п. – стоячи в упорі навколішки, руки на м'ячі. Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у вихідне положення.

3. В. п. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте м'язи живота, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок. Відвести руки за голову та випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігнути коліна, повертаючи м'яч у вихідне положення. Одночасно розвести руки в сторони і знову торкнутись ними ніг. Голова та плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

4. В. п. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти литки на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

5. В. п. – те саме. Підняти ліву ногу та зігнути її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Те саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

### ***Комплекс вправ з амортизатором***

1. В. п. – стійка – ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору,

дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у вихідне положення – видих.

2. В. п. – ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В. п. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В. п. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і розміщена біля плеча. Амортизатор розміщено за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В. п. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора в сторони.

6. В. п. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В. п. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В. п. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В. п. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у вихідне положення – вдих.

10. В. п. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у вихідне положення, повторити нахил вліво.

11. В. п. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у вихідне положення – видих.

12. В. п. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у вихідне положення. Те ж правою ногою.

### ***Комплекс вправ із еспандером***

1. В. п. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки в сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В. п. – ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб почергово наліво та направо, розтягувати еспандер за спиною.

3. В. п. – стійка – ноги нарізно, еспандер у випрямлених руках над головою, долоні звернені всередину або назовні. Розведення рук через сторони перед грудьми, лікті злегка зігнуті.

4. В. п. – стоячи, еспандер спереду в опущених руках. Розтягування еспандера прямою правою рукою вперед і вгору. Те ж саме лівою.

5. В. п. – стоячи на середині пружини еспандера, нахил вперед. Випрямитися. Голову не опускати.

6. В. п. – стоячи, еспандер за спиною, ліва рука випрямлена, права зігнута. Згинання та розгинання правої руки. Те ж саме лівою.

7. В. п. – стоячи, лівою рукою взятися за опору. Правою рукою захопити одну ручку еспандера, а іншу зачепити носком правої ноги. Випрямляти і згинати ногу. Те саме лівою.

8. В. п. – сидячи на підлозі, еспандер закріплений іззаду, обидві ручки в руках. Згинати і випрямляти руки.

9. В. п. – сидячи, ступні зафіксовані, один кінець еспандера закріплений за головою, інший в руках біля потилиці, максимально нахилити тулуб вперед, ноги тримати прямо.

10. В. п. – лежачи на спині, еспандер в руках, ноги підняти, ступнями зігнутих ніг впертися у середину пружини еспандера. Випрямити ноги, повернутися у вихідне положення.

11. В. п. – стоячи ступнею правої ноги на одній ручці, інша ручка в опущеній правій руці. Тягнути ручку еспандера уздовж тулуба догори, повернутися у вихідне положення.

12. В. п. – стоячи, тримати еспандер іззаду в опущених руках. Розтягнути його якомога більше, розводячи руки в сторони, повернутися у вихідне положення.

### ***Комплекс вправ із гантелями***

1. В. п. – стоячи, гантелі біля плечей. Почергове згинання та розгинання рук.

2. В. п. – широка стійка, руки з гантелями на потилиці. Виконати нахили вправо та вліво з максимальною амплітудою.

3. В. п. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Поперемінне торкання правою рукою лівої ноги та навпаки.

4. В. п. – ноги нарізно, руки з гантелями над головою. Нахилитися вперед, проносячи руки між ногами (вправа «дроворуб»).

5. В. п. – стоячи, руки в сторони. Махом правої ноги торкнутися лівої руки (видих), опустити ногу (вдих), махом лівої ноги торкнутися правої руки.

6. В. п. – лежачи на спині, руки з гантелями розведені в сторони. Зведення і розведення рук.

7. В. п. – лежачи на спині, ступні закріплені, руки з гантелями притиснуті до потилиці. Підняти тулуб, нахилитися до колін, повернутися у вихідне положення.

8. В. п. – лежачи на животі, ступні закріплені, руки з гантелями біля плечей. Прогнутися в попереку, високо піднімаючи голову, повернутися у вихідне положення.

9. В. п. – лежачи спиною на лаві, гантелі в піднятих перед грудьми руках. Опустити злегка зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися у вихідне положення – видих.

10. В. п. – як у попередній вправі. Розвести прямі руки в сторони, повернутися у вихідне положення. Виконувати повільно, з повною амплітудою. Вдих при розведенні рук, видих при зведенні.

11. В. п. – стоячи, гантелі в руках іззаду. Виконати глибоке присідання.

12. В. п. – стоячи, гантелі в опущених руках, носки ніг на невеликому підвищенні, п'яти у підвішеному стані. Піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.

## Додаток В

### Дихальна гімнастика в хортингу

#### **Вправа 1. «Де пахне?»**

В. п. – встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Повернути голову вправо – зробити короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «шмигнути» носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Виконувати 1 серію (32 вдих-рухи).

#### **Вправа 2. «Вушко».**

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь в думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рота). Виконати 1 серію (32 вдих-рухи).

#### **Вправа 3. «Маятник головою»**

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «починатися» після кожного вдиху. Не затримувати і не виштовхувати видихи (вони повинні виконуватися або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку, – теж через ніс). Виконувати 1 серію (32 вдих-рухи).

#### **Вправа 4. «Долоньок».**

В. п. – встати прямо, зігнути руки в ліктях (лікті вниз) і «показати долоні». Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдихів носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3-4 с – пауза. Зробити ще 4 коротких голосних вдихів і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

#### **Вправа 5. «Потяг».**

В. п. – встати прямо, руки стиснути в кулаки і притиснути до живота на рівні поясу. У момент вдиху різко штовхати кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім руки повернути до в. п. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих. Вище за пояс руки не піднімати. Зробити

підряд вже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3-4 с і знову 8 вдих-рухів. Виконувати 4 серії по 8 вдих-рухів.

#### **Вправа 6. «Кішка»**

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригладити кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання і одночасно поворот тулуба – різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, голосний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати і розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спиною абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Виконати 4 рази по 8 вдих-рухів.

#### **Вправа 7. «Обійми плечі».**

В. п. – витягуватися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожними «обіймами» робити різкі вдихи носом. Руки у момент «обіймів» йдуть паралельно один одному (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити і не напружувати. Освоївши цю вправу, можна у момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих із стелі). Виконати 4 серії по 8 вдих-рухів.

#### **Вправа 8. «Помпа».**

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися її) і одночасно – зробити голосний і короткий вдих носом в другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, голосний вдих. Узяти в руки якийсь предмет і увити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно і легко, дуже низько не нахилитися, досить «уклону» в пояс. Спиною кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стрійового кроку. Виконати 4 серії по 8 вдих-рухів.

#### **Вправа 9. «Великий маятник».**

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил вперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «із стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати і не виштовхувати видих. Виконати 4 серії по 8 вдих-рухів.

**Додаток Г**  
**Національні ігри як засіб тренування в оздоровчому хортингу**

**Перетяги.** Двоє учасників беруться обома руками за палицю з різних кінців і, тягнучи її на себе намагаються:

- перетягнути напарника на свою територію;
- змусити його зрушити з місця;
- змусити суперника відірвати від підлоги одну ногу.



**Чий батько дужчий.** Сидячи на підлозі обличчям один до одного і впираючись випрямленими та розведеними у боки ногами (стопа у стопу), два учасники беруться обома руками за палицю посередині (палиця паралельно до грудей). Завдання – перетягнути напарника та змусити його зігнути ноги або відірвати від підлоги сідниці. У разі відсутності палиці напарники можуть взятися за зап'ястя (як варіант вправи).



**Бій півнів.** Стоячи один перед одним на одній нозі, захопити однією рукою гомілку своєї однойменної ноги, а іншу руку закласти за



спину. У такому положенні, штовхаючи суперника плечем або грудьми і вдаючись до обманних рухів, заставити суперника торкнутися опори іншою ногою. Як варіант можна стрибати на одній нозі з вільними руками.



**Дві пари.** Один партнер садить собі на плечі іншого партнера і обхоплює його ноги руками. Завдання – стягнути або змусити втратити рівновагу (торкнутися підлоги) «вершника» іншої пари.

**Ведмежа.** Стоячи один навпроти одного. Вільно пересуваючись і використовуючи обманні рухи, торкнутися стопою стопи суперника.

Варіанти:

- поклавши руки один одному на плечі;
- обхопивши спину суперника і з'єднавши руки у замок;
- з'єднавши однойменні і руки тощо.

**Плескани.** Стати обличчям один до одного на відстані півкроку, стопи паралельні на одній лінії, руки обернуті долонями вперед перед грудьми. Поштовхами у долоні у поєднанні з обманними рухами змусити суперника зійти з місця.



**Зняти шапку.** Стоячи один навпроти одного, кожен з учасників намагається зняти з голови суперника «шапку» (або дозволеними діями торкнутись маківки суперника пальцями або долонею з дозованим дотиком), при цьому активно захищає свою «шапку» руками.



**Перегони на руках.** Дві пари. Один учасник стає на долоні (або кулаки), інший тримає руками його ноги попід пахвами. Перший перебирає руками, і таким чином обоє рухаються вперед.

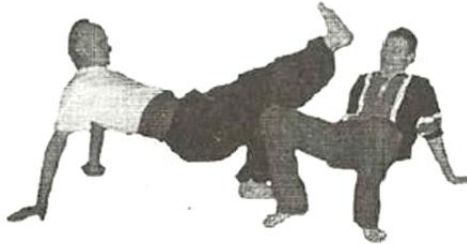
Варіант:

- пара рухається завдяки стрибкам першого на обох руках;
- рух забезпечується опусканням першого грудьми до підлоги і вишлігуванням на обох руках уперед.



**Перегони на присядки.** Обом учасникам займають вихідне положення з опорою на долоні та стопи (таке положення ще називають «павучок»). Таким чином рухаються обличчям уперед, спиною вперед, у боки.

**Квач у присядці.** Приймавши положення «павучок», один учасник намагається якнайшвидше віддати квача іншому ногою. Зона, куди можна торкнутися суперника – вище від пояса (тулуб).



**Дзвін.** Групова забава. Усі стають у коло щільно плече в плече. Один з учасників стає у середину кола. Поштовхами у плечі руками учасники кола починають рухати його у межах кола. Завданням учасника у колі є втягнути у коло або виштовхати поза його межі іншого учасника, після чого вони міняються місцями.

**Ухиляння.** Гра на дворі. Один учасник стає на віддалі 5–7 м від інших учасників. Усі по черзі кидають у нього та намагаються влучити сніжками або шишками. Він ухиляється, рухаючись праворуч, ліворуч, присідаючи, відбиваючи сніжки або шишки руками та ногами тощо.

**Дужання стоячи.** Обоє учасників стоять однойменним боком один до одного на одній лінії. Стопи дотикаються. Учасники беруться у захват ближчою до суперника рукою і намагаються:

– вивести його з рівноваги – змусити суперника зробити крок уперед або назад;

– силою потягнувши на себе, примусити його відірвати одну ногу від підлоги.



Навчальне електронне видання  
комбінованого використання  
Можна використовувати в локальному та мережному режимах

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ  
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ  
ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ**

Методичні рекомендації  
для викладачів і студентів

Укладачі:  
КУДРЯШОВ Ігор Олександрович  
АРТЮГІН Арнольд Валерійович  
ПЛЯШЕШНИК Анатолій Миколайович

Відповідальний за випуск зав. кафедри суспільних та гуманітарних  
дисциплін к.іст.н., проф. А.С. Міносян

Авторська редакція

План 2020 р., поз. 88

Підп. до друку 26.05.2020р. Один електронний оптичний диск (CD-  
ROM); супровідна документація. Об'єм даних 859 Кб. Тираж 10 прим.

Видавець і виготівник

Харківський державний університет харчування та торгівлі  
вул. Клочківська, 333, Харків, 61051  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 4417 від 10.10.2012 р.