

2. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.).

3. Станом на 1 січня 2021 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн світу.

4. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу.

### **Список використаних джерел:**

1. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навч. вид. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.
2. Остапенко О. Зубалій М. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С.48
3. Офіційний сайт Української національної федерації хортингу. *Федерація твоєї Батьківщини*. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>
4. Приступа Є. Н. Традиції фізичної культури: навч. посіб. К.: ІЗМН, 1997. С.135–138.

## **ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ З ЗАГАРТУВАЛЬНИМ ВПЛИВОМ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

**Андрєєв І. Г.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Денисовець Т. М.**

Найбільша цінність для людини – здоров'я. На жаль, ми почасти занадто пізно починаємо усвідомлювати це і вживаємо невідкладних заходів тільки під час виявлення різнобічних відхилень в стані власного здоров'я та функціонуванні окремих органів чи систем. Ось чому, так важливо допомогти дітям усвідомити незмірну цінність власного здоров'я вже в шкільному віці, переконати їх в необхідності гігієнічних процедур та інших дієвих оздоровчих заходів, які повинні стати для них звичними. Питання про стан здоров'я підростаючого покоління сьогодні викликає особливу зацікавленість у державі і суспільстві

загалом та спонукає до реалізації активних заходів, спрямованих на підтримання та популяризацію здорового способу життя.

Ще П. Ф. Лесгафт, В. В. Горшевський заклали основу фізичного виховання, а творчо її реалізували Е. А. Аркін, К. Д. Губерт, Л. І. Лисак, Г. Я. Кудріна, Л. М. Романова та інші. Проблеми навчання і виховання здорової людини давно почали розглядатися багатьма представниками науки. Результати даної проблеми можна знайти в працях К. А. Гельвеція, Я. А. Коменського, Ж.-Ж. Руссо, К. Д. Ушинського, Л. С. Виготського, В. А. Сухомлинського, П. П. Блонського та ін.

Однією з найважливіших проблем сучасного навчання є підвищення працездатності школярів. Вирішити цю проблему сьогодні не можна лише за рахунок удосконалення різних методів, збільшення об'єму й інтенсивності навантажень. Це може негативно позначитися на здоров'ї і функціональному стані дітей, призвести до перевтоми. Тому актуального значення набувають питання оздоровлення організму школярів.

Побутові умови життя сучасної людини знижують стійкість організму до постійно мінливих зовнішніх умов, зокрема до метеорологічних чинників. Відновити стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища можна за допомогою впливів, що гартують. Фізіологічна сутність загартовування полягає у впливі на організм охолодження, високої температури, сонячного світла або штучного ультрафіолетового випромінювання, в результаті якого відбувається оздоровлення організму.

Гартуючі процедури – одні з найефективніших способів акліматизації. Вплив цих процедур зачіпає практично всі системи організму: змінюється стан нервової і ендокринної систем, функціональні зміни зачіпають тканинний і клітинний рівні, зростає активність клітинних ферментів, змінюється хімічний склад і фізико-хімічний стан клітин, формуються нові умовні рефлекси.

Повітряні процедури сприятливо впливають на весь організм: підвищують тонус нервової та м'язової систем, покращують функцію ендокринної системи, стимулюють мікроциркуляцію крові і загальний кровообіг, удосконалюють обмінні процеси, підвищують захисні функції і в цілому стійкість організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

За діапазоном температур вони розділяються на: теплові при температурі повітря від 30 до 20°C, прохолодні – від 20 до 14°C і холодні – при температурі нижче 14°C. Важливо, щоб повітряні процедури проводилися в оголеному чи напівоголеному вигляді. Необхідно також враховувати вологість повітря і швидкість його руху. При підвищеній вологості і значній швидкості вітру охолодження організму посилюється, тому час перебування на повітрі треба скоротити.

Загартовування за допомогою повітряних ванн варто починати при температурі 15-20°C, тривалість процедури повинна бути не більше 20-30 хв. Після порівняно довгого часу, коли організм звикне до прохолодного повітря, переходять до загартовування при температурі 5-10°C протягом 15-20 хв. При цьому досягається максимальний оздоровлюючий ефект. Однак деякі люди використовують повітряні процедури при температурі повітря нижче 0°C з тривалістю впливу 5-10 хв., поєднуючи їх з енергійними рухами [1].

Використання фізичних вправ при прохолодних і холодних повітряних процедурах обов'язково, так як це виключає переохолодження організму. Після закінчення процедури рекомендується розтерти тіло махровим рушником і прийняти теплий душ.

Найкраще приймати повітряні ванни в ранкові години, в момент проведення фізичних вправ. Можна приймати повітряні процедури і у вечірній час, обов'язково через 1-1,5 год. після прийому їжі. Не менш ефективні повітряні ванни, які приймаються в приміщенні при відкритому вікні. Температура повітря в приміщенні може досягати 7-15°C, тривалість процедури – 10-20 хв. Дуже сприятливий вплив робить на організм, зокрема на дихальну систему, сон при відкритій квартирці взимку.

У підлітковому віці загартовування повітрям починають при температурі 16-18°C і тривалості процедури не більше 5-10 хв. з поступовим збільшенням до 25 хв. При цьому гранична температура повітря не повинна бути нижче 12°C [1]. Усі відомі методи дозволяють об'єктивно, але опосередковано оцінити сприятливий ефект. Показниками сприятливого ефекту може бути поліпшення загального самопочуття і апетиту, спокійний сон, підвищений емоційний тонус, рівний настрій, висока розумова і фізична працездатність, відсутність простудних захворювань, підвищений інтерес до життя.

Дуже важливим методом оцінки ефективності гартування є самоконтроль. Якщо ви відчуваєте поганий настрій чи самопочуття, не відчуваєте бажання застосовувати ті чи інші процедури, що гартують, доцільніше не починати загартовування або відкласти його. Поява в момент прийому повітряної процедури «гусячої шкіри», ознобу, тремтіння – сигнал до того, щоб негайно припинити загартовування і перейти до зігріваючих процедур. Неприпустимо приймати повітряні ванни при дуже високій або дуже низькій температурі, сильному дощі, тумані, при сильних, які пронизують поривах вітру швидкістю вище 3 м/с [1].

Отже, учителю фізичної культури необхідно знати всі найбільш значущі методи і системи загартовування і застосовувати їх на практиці в залежності від навантаження, стану їх здоров'я та обраного виду фізичної активності.

### Список використаних джерел:

1. Клапчук В. В., Дзяка Г. В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. Київ : Здоров'я, 1995. 312 с.

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СКІПІНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Андрющенко Т. Г.**

*Комунальний заклад вищої освіти  
«Дніпровська академія неперервної освіти» (м. Дніпро)*

На сьогодні практично 75% старшокласників не відвідують оздоровчі гуртки та спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, не звертають належної уваги на найпростіші форми рухової активності, такі як ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку [6].

При цьому, важливим чинником збільшення обсягів рухової активності є урахування мотиваційних пріоритетів учнів до видів спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності, які можна впроваджувати у різні форми організації фізичного виховання. Науковці А. І. Беров [1], С. І. Бобровник [2], Л. М. Ващук [5], О. С. Іщенко [7], Т. Круцевич, О. Марченко, О. Холодова [8] свідчать, що у період старшого шкільного віку в учнів збільшується мотивація до занять спеціально організованою руховою активністю, вони віддають перевагу сучасним різновидам фітнесу, плаванню, спортивним іграм.

Одним із сучасних видів рухової активності, що користується популярністю серед різних верств населення, є скіпінг або роуп-скіпінг – варіації стрибків з короткою та довгою скакалкою, поєднання їх у комбінації. Скіпінг має низку особливостей, серед яких: позитивний вплив на функціональні можливості організму; розвиток фізичних якостей, зокрема, витривалості, силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей; можливість вільного дозування навантаження залежно від індивідуальних особливостей тих, хто займається; наявність невибагливого інвентарю; доступність техніки виконання вправ та інші [11].

Позитивний досвід використання засобів скіпінгу у фізичному вихованні школярів відображений у дослідження зарубіжних учених (A.S. Ha, J.Y.Y. Ng та ін.) [10].