

2. Vasyliohlo, N. (2018). *Matematychni znakhidky. Maister-klas dlia pedahohiv.* [Mathematical findings. Master class for teachers].

3. Kovalenko, O. (2016). *Indyvidualnyi pidkhid do formuvannia lohiko-matematychnoi kompetentnosti doshkilnykiv.* [Individual approach to the formation of logic and mathematical competence of preschool children].

4. Leshchenko, M. (2005). *Yak malecha mozhe polubyty matematyku.* [How a toddler can love math].

5. Martynenko, O. (2016). *Ukrainski narodni ihry v khoreohrafichnii interpretatsii abo tantsiuvalno-ihrova mozaika.* [Ukrainian folk dances in choreographic interpretation or dance and game mosaic].

6. *Metodyka Karla Orfa. Pedahohika i terapiia.* [Karl Orff Methodology. Pedagogy and therapy].

7. Smoliar, L. (2015). *Matematyka u hri.* [Math in the game].

8. Kharchenko, O. (2016). *Poriadok potriben skriz.* [The order is needed everywhere].

9. Chabanenko, O. (2018). *Formuiemo lohichni vminnia.* [We form logical skills].

10. Shevchuk, A. (2016). *Dytiacha khoreohrafiia.* [Children's choreography].

**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА**

**ГРИШКО Ольга Іванівна** – доцент кафедри дошкільної освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Наукові інтереси:** теорія та методика формування елементарних математичних уявлень дошкільників.

**ВІЛЬХОВА Оксана Григорівна** – асистент кафедри дошкільної освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Наукові інтереси:** виховання дітей дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

**GRISHKO Olga Ivanivna** – Associate Professor, Department of Preschool Education, Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko.

**Circle of scientific interests:** theory and method of formation of elementary mathematical representations of preschool children.

**VILKHOVA Oksana Grigorivna** – assistant at the department of preschool education of Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko.

**Circle of scientific interests:** upbringing of children of preschool age by means of choreographic art.

*Стаття надійшла до редакції 06.07.2020 р.*

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

DOI: 10.36550/2415-7988-2020-1-189-120-128

**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович** –

професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8162-7539>  
e-mail: world.horting@gmail.com

**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У КОМПЛЕКСІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАСОБІВ  
ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Сьогодні активізувалася увага до здорового способу життя молоді, що відображається у занепокоєнні суспільства здоров'ям випускників закладів вищої освіти, зростанням захворюваності в процесі навчання та інших сторін їхньої життєдіяльності. Необхідно відзначити, що не існує фізичної культури та здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому [1; 3]. Тенденція абсолютизувати фізичну культуру і здоровий спосіб життя, перетворити їх в якийсь самостійний феномен відволікає від справжньої суті

проблеми, деформує трактування фізичної культури студентів та підходи до її виховання.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – сама творець свого здоров'я, яке треба зміцнювати, і за яке необхідно боротися, і це є правдою життя. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, тобто домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я [2; 4; 5].

Не випадково останні роки вчені все частіше звертаються до фізичної культури

особистості, здорового способу життя як до самостійного соціального феномена, характеризують їх як особливий стан особистості (І. Д. Бех, О. М. Докукіна, Т. Ю. Круцевич, В. Б. Нечерда, Т. Є. Федорченко). Проте феномен фізичної культури студента вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій, і ставляться зараз.

Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна чи тренувальна (що стосується бойового хортингу) – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я. Гарне здоров'я – основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості. Здоров'я представляє собою досить складне явище, характерні і значущі сторони якого не можна висловити коротко й однозначно.

У даний час існує багато різних визначень здоров'я. Сучасне наукове визначення цього поняття за методикою бойового хортингу ґрунтується на факті, що стан здоров'я студента виступає як процес та матеріальне явище в людському організмі. Таким чином, фізична культура грає ключову роль в становленні особистості студента закладу вищої освіти, який займається бойовим хортингом, а формування ставлення до здорового способу життя як цінності, виступає найважливішим компонентом успішного навчання [7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проведений аналіз щодо виховання у студентів фізичної культури та основ здоров'я, формування здорового способу життя студентської молоді засобами бойового хортингу дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше виховання даного особистісного утворення відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту на базі закладів вищої освіти та інших наукових майданчиків лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, цілеспрямованої роботи з виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, формування в студентській молоді ставлення до здорового способу життя як особистої цінності постійно приділяють увагу 20 % вчителів, 50 % – лише іноді, 30 % вчителів – взагалі не надають цій проблемі значення.

Питання виховання фізичної культури особистості, формування ставлення студентської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. О. Єжовою, О. І. Остапенком, Ж. В. Петрочко, Т. В. Тарасовою, М. В. Тимчиком, К. І. Чорною. Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми і питання оптимізації рухової активності студентської молоді розглядалися в роботах П. П. Гай-Нижника, З. М. Діхтяренко, М. Д. Зубалія, С. І. Присяжнюка, А. В. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя студентської молоді порушувалися в роботах І. Д. Бега, К. О. Журби, В. І. Кириченко, В. М. Оржеховської, Т. Є. Федорченко. Однак, процес виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, формування здорового способу життя у молоді засобами бойового хортингу не було предметом окремого дослідження [1; 2; 5].

**Мета статті** – розкриття можливостей методик бойового хортингу, який викладається у спортивних секціях закладів вищої освіти, щодо виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, підвищення ефективності формування здорового способу життя студентської молоді на заняттях бойовим хортингом, визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу бойового хортингу на здоров'я студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В усі часи у всіх народів світу справжньою цінністю людини і суспільства було і є фізичне і психічне здоров'я. Ще в давнину воно розумілося лікарями і філософами як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості. Але, незважаючи на велику цінність, що надається здоров'ю, поняття «здоров'я» з давніх пір не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення. При цьому більшість авторів: філософів, медиків, психологів щодо цього явища згодні один з одним лише в одному, що зараз відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття «здоров'я індивіда» [6; 8; 9].

Найперше з визначень здоров'я – визначення Алкмеона, має своїх прихильників аж до сьогоднішнього дня: «Здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил». Існують й інші формулювання: здоров'я – набуття людиною своєї індивідуальності, реалізація особистого «Я», повноцінна та гармонійна включеність до спільноти людей тощо [10].

**Поняття «здоров'я», його зміст і критерії.**

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

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

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком волевих якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя.

У якості складових здоров'я виділяються такі соціально значущі критерії, як: тривалість життя, розумова і фізична працездатність, відтворення здорового потомства. Критерії здоров'я – це такі показники, за якими можна його оцінити. Здоров'я можна характеризувати багатьма параметрами, до основних відносять здоров'я населення та індивідуальне здоров'я.

Здоров'я населення – основна ознака, важлива властивість людської спільності, її природний стан, що відображає індивідуальні пристосувальні реакції кожного члена спільності і здатність всієї спільності в

конкретних умовах найбільш ефективно здійснювати свої соціальні і біологічні функції. Якість здоров'я населення відображає ступінь ймовірності для кожної людини досягнення максимального рівня здоров'я та творчої працездатності протягом максимально продовженого індивідуального життя, а також характеризує життєздатність всього суспільства як соціального організму і його можливості безперервного гармонійного росту і соціально-економічного розвитку.

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

**Вплив навколишнього середовища та спадковості на здоров'я студента.**

Стан навколишнього середовища суттєво впливає на здоров'я студента. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати. Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери і світового океану позначається на стані здоров'я людей, ефект «озонової діри» впливає на утворення злویкісних пухлин. Забруднення атмосфери відображається на стані дихальних шляхів, а забруднення води впливає на травлення, різко погіршує загальний стан здоров'я людства, знижує тривалість життя. Однак, здоров'я, отримане від природи, тільки на 5% залежить від батьків, а на 50% – від умов, які нас оточують [5].

Крім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний фактор впливу на здоров'я – спадковість. Це притаманна всім організмам властивість повторювати в ряді поколінь однакові ознаки та особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини, що містять програми розвитку з них нових особин.

**Вплив культурного розвитку студентів, які займаються бойовим хортингом, на ставлення до свого здоров'я.**

Судження студентської молоді про вплив бойового хортингу та фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості більшою мірою пов'язані з поліпшенням форм розумового, тілесного та функціонального розвитку. Помітне зниження впливу фізичної культури на інші сторони особистості та її діяльність обумовлені постановкою питання щодо

якості фізичного виховання студентів у закладі вищої освіти, недостатньою реалізацією його гуманітарного змісту, негативним досвідом попередніх занять, впливом найближчого оточення тощо.

За даними фахівців науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України менше чверті студентів закладів вищої освіти долучено до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності у секції бойового хортингу та у позитивному здоров'язбережувальному дозвіллі. Вони виділяють серед факторів ризику здоров'я, перш за все, зловживання алкоголем – 84,2 %, куріння – 80,4 %, що відображає один із стереотипів пропаганди здорового способу життя. Недолік рухової активності відзначений 41,5 % студентів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 32,8 % респондентів; на конфлікти з оточуючими вказали 31,6 %; на перевантаженість навчальними та домашніми обов'язками 14,3 %. У той же час напружений режим навчальної праці, як показують багато досліджень, є істотним фактором виникнення астенічних станів студентів закладів вищої освіти [7].

Серед причин неуваги до підтримки свого фізичного стану студентами закладів вищої освіти, які відвідують заняття з бойового хортингу, відзначається брак часу (21,4 % жінок і 39,7 % чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (21,2 % жінок та 19,9 % чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливість до себе студентів в організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові аспекти, які у подальшому виховуються у процесі занять бойовим хортингом.

Отримані дані говорять про відсутність у більшості студентів активних зусиль на підтримку свого фізичного стану. Прості і доступні засоби – самомасаж, загартовування, аутогенне тренування дуже рідко використовуються студентами, що свідчить про певні вади в їхній освітній підготовці. А наявність в арсеналі засобів регулювання фізичного стану таких як не вживання тютюну, алкоголю і навіть наркотиків, з одного боку, характеризує обмежений вибір засобів, з іншого – говорить про відсутність *валеологічного мислення* та *здоров'язберігальної поведінки* у більшості студентів.

Шлях до загальнокультурного розвитку, а отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Вони випереджають

практику, вказують шлях позитивного перетворення, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи і переробляючи їх в переконання. А переконання у студентів будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їх практичному сенсі, а також на особистому прикладі тренера-викладача.

Основне джерело інформації для студентів закладів вищої освіти – заняття фізичним вихованням в секціях бойового хортингу – теоретичні і практичні (41–62 %). Помітний вплив засобів масової інформації: газет, теле- і радіорепортажів (31–58 %). Рідко використовується інформація, отримана зі спеціальної літератури, від відвідування спортивних видовищ (21–32 %). В якості значимої студентська молодь виділяє інформацію про оздоровчі методики бойового хортингу, раціональне харчування, методику оздоровчого бігу і ходьби, а також самоконтроль у процесі занять бойовим хортингом і фізичними вправами, методику використання загальнорозвивальних гімнастичних і дихальних вправ, загартовування, питання регулювання статевого життя (від 74 до 91 %).

Виховання фізичної культури та основ здоров'я засобами бойового хортингу включає в себе такі основні елементи: розклад занять спортивної секції бойового хортингу, режим навчання і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний загальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування тощо. Режим навчання та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя студентів. При правильному і раціональному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для навчання в закладі вищої освіти, відвідування спортивної секції бойового хортингу у позааудиторний час, відпочинку, і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності навчальної праці.

Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Час, призначений для сну не можна розглядати як певний резерв часу, який можна часто і безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, позначається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані. Безладний сон може призвести до безсоння й інших нервових розладів.

Наступною ланкою фізичної культури і

здорового способу життя студента, який займається бойовим хортингом, є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці речі, що порушують здоров'я, є не тільки підставою для поганих спортивних результатів у бойовому хортингу, а ще й є причиною багатьох захворювань.

Дуже багато студентів, які займаються у спортивній секції бойового хортингу, починають своє спортивне життя з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з курінням безпосередньо зв'язані самі серйозні хвороби серця, судин, легень. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і забирає у студента сили в самому прямому сенсі. Як встановили фахівці науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України (НФБХУ), через 5–9 хв після вкурювання тільки однієї сигарети, м'язова сила знижується на 15 %, що відображається на ефективності тренування [4; 5].

Куріння також знижує у студентів розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки через куріння знижується точність виконання спортивних тестів, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі. Близько половини дістається тим, хто знаходиться поруч з ним. Не випадково, що в родинах курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у сім'ях, де ніхто не курить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень.

Постійне і тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на голос людини (втрата дзвінкості, знижений тембр, хриплість). Дія нікотину особливо небезпечна в юнацький і молодіжний періоди, коли навіть слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію [8].

Наступне завдання – подолання спокуси вживання горілчанних виробів. Для студента, який займається бойовим хортингом, це взагалі неприйнятно. Медиками встановлено, що алкоголь руйнівно діє на всі системи і органи людини. У результаті систематичного споживання алкоголю (у тому числі і пива) розвивається симптомокомплекс хворобливої пристрасті до нього: втрата відчуття міри і

контролю над кількістю споживаного; порушення діяльності центральної і периферичної нервової системи (психози, неврити тощо) і функцій внутрішніх органів. Зміна психіки, що виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю (порушення, втрата стримувальних впливів, пригніченість тощо), обумовлює частоту самогубств молодих людей, скоєних у стані сп'яніння.

До шкідливих звичок, що заборонені Етичним кодексом бойового хортингу, відноситься також вживання наркотиків. Існує декілька класів наркотичних речовин, які відрізняються за характером і ступенем свого впливу на організм людини. Їх основна властивість – здатність викликати стан ейфорії (не виправданий реальною дійсністю піднесений та радісний настрій). Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічним розладам, погіршенню пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібних шизофренії, деградації особистості, безпліддю. Загальна деградація особистості настає в 15–20 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно, кращий варіант для студентської молоді – навіть не пробувати наркотики.

Наступною складовою фізичної культури і здорового способу життя студента – учасника спортивної секції бойового хортингу є раціональне харчування. Коли про це йде мова, студентам, які займаються бойовим хортингом, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

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

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Ця рекомендація стосується також батьків студентів, від яких залежить забезпечення життя студентської молоді. Харчування студента, який займається бойовим хортингом, має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних

речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять лише з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання, і навіть смерті.

Приїом їжі повинен складатися зі змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлення і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування до тканин і клітин, повне їх засвоєння на рівні клітини.

Рухова активність студента, який займається бойовим хортингом, забезпечується регулярним відвідуванням секції бойового хортингу в закладі вищої освіти, а також іншими засобами. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова фізичної культури і здорового способу життя молоді. Його основу складають систематичні заняття бойовим хортингом і фізичними вправами, що ефективно вирішує завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей студентської молоді, збереження здоров'я і вдосконалення рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому бойовий хортинг виступає як ефективний засіб виховання.

Основними фізичними якостями, що характеризують фізичний розвиток студента – спортсмена секції бойового хортингу, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігу на короткі дистанції. Нарешті, можна стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи, однак при цьому не вдається сформувати у студента достатню стійкість до хвороботворних впливів.

Таким чином, щоб студенту – учаснику спортивної секції бойового хортингу виконувати корисний руховий режим, необхідна активна рухова діяльність в обсязі 1,3–1,8 годин на день, яку цілком забезпечує розклад тренувань. Загалом, за рахунок використання рухової активності з відносно високою інтенсивністю можна скоротити її тривалість. Так, двогодинну прогулянку зі швидкістю 4,5 км/год замінює 15-хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год або 30 хв занять

бойовим хортингом. Як компонент рухової активності не слід забувати змагання з бойового хортингу. Їх високий емоційний ефект пов'язаний і з гарним функціональним ефектом (пульсовий режим – 120–140 уд/хв).

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб студентської молоді необхідно тренувати й удосконалювати, в першу чергу, саме цінну якість – витривалість у поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами фізичної культури, що забезпечить організму студента, який займається бойовим хортингом, надійний щит проти багатьох хвороб. Широко відомі різні способи загартовування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність та ефективність цих процедур для підготовки спортсмена не викликає сумнівів. Відомо, що ходьба босоніж – чудовий загартовувальний засіб. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, студент має пройти всі шаблі загартовування. Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних впливів і процедур.

Ще одним дієвим загартовувальним засобом для студентів може бути контрастний душ до і після занять бойовим хортингом. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини, удосконалюючи фізичну терморегуляцію, здійснюють стимулюючий вплив на центральні нервові механізми. Загартовування – потужний і ефективний оздоровчий засіб студента, який займається бойовим хортингом. Загартовування здійснює загальнозміцнювальну дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин, дозволяє уникнути багатьох хвороб і підвищити рівень спортивних досягнень, зберегти високу працездатність.

Знання правил та вимог особистої гігієни обов'язкове для кожного учасника спортивної секції бойового хортингу. Гігієна тіла пред'являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, теплорегуляція тощо. У повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій і чистій шкірі. Шкіра здатна до самоочищення. Мити тіло під душем, у ванній чи бані рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять бойовим хортингом необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизну.

Догляд за порожниною рота і зубами вимагає, щоб після їжі рот прополіскували теплою водою. Чистити зуби рекомендується 2 рази на день. Зубна щітка не повинна бути занадто жорсткою, а процедура чищення повинна займати не менше 2 хв. Щоб зберегти зуби, важливо, щоб їжа містила достатню кількість кальцію. Під час їжі потрібно уникати швидкого чергування гарячих і холодних страв. Небажано безконтрольно гризти горіхи, кісточку ягід і плодів, оскільки емаль, що покриває зуби, може дати тріщину, після чого починається руйнування зубних тканин. Не рідше, ніж 2 рази у рік, необхідно відвідувати лікаря стоматолога для профілактичного огляду зубів.

Гігієна одягу студента, який займається бойовим хортингом, вимагає, щоб при її виборі керувалися не мотивами престижності, а її гігієнічним призначенням у відповідності з умовами та діяльністю, в яких вона використовується. До спортивного одягу бойового хортингу (хортровка – куртка, брюки, пояс) пред'являються спеціальні вимоги, зумовлені характером занять і правилами змагань з даного виду спорту. Він має бути у необхідній мірі легким і не утрудняти рухів. Спортивний одяг із синтетичних тканин рекомендується застосовувати лише для захисту від вітру, дощу, снігу тощо. Спортивний одяг (хортровку) слід використовувати тільки під час занять і змагань з бойового хортингу; його необхідно регулярно прати. Гігієна взуття вимагає, щоб воно було легким, еластичним, добре вентильованим, а також забезпечувало правильне положення ступні. У цьому відношенні кращими якістьми володіє взуття з натуральної шкіри [10].

Додаткові гігієнічні засоби бойового хортингу включають гідропроцедури, масаж, самомасаж, які спрямовані на прискорення відновлення працездатності після тренувань чи змагань. Душ надає температурний і механічний вплив на організм студента: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів. Теплий душ діє заспокійливо. Короткочасні холодні і гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи студентів, які займаються бойовим хортингом.

Таким чином, виховання фізичної культури і здоровий спосіб життя студентської молоді засобами бойового хортингу – це раціонально організований спосіб життєдіяльності і тренування, який сприяє повноцінному виконанню учасниками

секції бойового хортингу закладу вищої освіти соціальних функцій, дозволяє зберігати фізичну підготовленість, моральне та психічне здоров'я студентів. Особливе місце необхідно відвести загальнолюдському аксіологічному підходу, тобто: здоровий спосіб життя – це не тільки спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я і виконання загальноприйнятих норм і правил здорового способу життя.

Дана категорія передбачає вироблення у студентської молоді цінностей, пріоритетною серед яких є фізична культура, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, і на цій основі – вибір студентом своєї поведінки у різних сферах діяльності, що дозволяє забезпечити йому фізичні, психічні та соціальні компоненти здоров'я.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку.** Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід з проблеми вивчення позитивного впливу бойового хортингу, що сприяє вихованню фізичної культури, формуванню здорового способу життя студентської молоді та підвищенню рівня здоров'я студентів доводить, що дана проблема є актуальною, адже вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед студентів секцій бойового хортингу, пов'язаних з підвищеним навчальним і тренувальним навантаженням у закладі вищої освіти, корегуванням функціонально-емоційного стану та необхідністю виховання й оздоровлення студентів у процесі занять бойовим хортингом.

2. Визначено основні загальнотеоретичні засади бойового хортингу як ефективної складової частини навчально-виховного процесу, спрямованої на задоволення запитів, інтересів студентської молоді щодо виховання фізичної культури і формування здорового способу життя через виховний вплив тренера-викладача закладу вищої освіти (педагога).

3. Класифікація впливу компонентів, методик і фізичних вправ бойового хортингу, які сприяють вихованню фізичної культури та формуванню здорового способу життя студентської молоді, має такі ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (студентська молодь 17–25 років); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей):

цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять бойовим хортингом).

4. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність особистісно орієнтованої технології виховання фізичної культури і формування здорового способу життя студентської молоді у процесі занять бойовим хортингом, яка складається з трьох етапів: підготовчого, основного та завершального. Вона передбачає врахування організації різних за характером і змістом видів навчально-виховної діяльності, методів, форм та засобів виховання фізичної культури і формування здорового способу життя студентів у секції бойового хортингу закладу вищої освіти.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що бойовий хортинг має високі потенційні можливості як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, формування здорового способу життя студентської молоді, розроблена педагогічна модель і визначені засоби впливу через основні складові фізичної культури і формування здорового способу життя студентської молоді на заняттях бойовим хортингом виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети і розв'язання основних завдань дослідження.

Подальша робота над вихованням фізичної культури та основ здоров'я студентів, формуванням здорового способу життя студентської молоді на заняттях бойовим хортингом у констатувальному, формуальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. Київ, 2020. С. 513–527.

2. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів

спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. Київ, 2020. С. 537–544.

3. Грищук В. Л., Єрьоменко Е. А., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення Операції об'єднаних сил. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 59–73.

4. Єрьоменко В. Е., Єрьоменко М. О., Єрьоменко Е. А. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 79–86.

5. Єрьоменко Е. А., Полторацький С. С., Суліма І. В., Марченко О. І. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. С. 43–58.

6. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. С. 49–56.

7. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. С. 38–44.

8. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-*



педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.

9. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії. *Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі* : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конф. (м. Ірпінь – м. Хмельницький, 25-31 травня 2020 р.). Хмельницький: Науково-дослідний центр митної справи, 2020. С. 18–23.

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

#### REFERENCES

1. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V. Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobіtnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl*. [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation]. Kyiv.

2. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobіtnykiv pravookhoronnykh orhaniv*. [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. Kyiv.

3. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl*. [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. Irpin.

4. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan*. [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. Irpin.

5. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi, S. S., Sulima, I. V., Marchenko, O. I. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi*

*Ukrainy*. [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. Irpin.

6. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortyngom*. [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting]. Kyiv.

7. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnostei zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu*. [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting]. Kyiv.

8. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnostei fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortyngom*. [Importance of values of physical culture and bases of health for students and cadets who are engaged in combat horting]. Kyiv.

9. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii*. [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Khmelnytskyi.

10. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoyi (seksiynoyi) roboty «khortynh» dlya uchniv 1-11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladi*. [The curriculum of the circular (sectional) work «horting» for pupils of grades 1–11 of secondary schools]. Kyiv.

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

##### ЄРМОЄНКО Едуард Анатолійович –

професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України.

**Наукові інтереси:** педагогіка, фізичне виховання, спорт, психологія, філософія, військові науки.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

##### YEROMENKO Eduard Anatolievich –

Associate Professor (Faculty of Training, Retraining and Professional Development of Tax Militia. University of the State Fiscal Service of Ukraine: Irpin, Kyiv, UA

**Circle of scientific interests:** pedagogy, physical education, sports, psychology, philosophy, military sciences.

Стаття надійшла до редакції 16.07.2020 р.