

diiialnosti. [Formation of professional competencies of hotel marketing marketers].

– *Marketolog. Reikartz hotel Group*. [Marketer. Reikartz hotel Group]. Retrieved from <https://rabota.ua/company901981/vacancy7531465> (accessed 1 February 2020).

– Yudina, T. I. (2010). *Marketynh hotelnoho i restorannoho hospodarstva*. [Marketing of hotel and restaurant business]. Kyiv.

– Bilyk, V. V. & Poltavka, O. V. (2010). *Marketynh v turyzmi*. [Marketing in tourism]. Kyiv.

– *Pro zatverdzhennia standartu vyshchoi osvity za spetsialnistiu 242 «Turyzm» dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity*. [On approval of the higher education standard in the specialty 242 «Tourism» for the first (bachelor) higher education level].

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ЩУКА Галина Петрівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри географії та туризму Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці II.

Наукові інтереси: професійна освіта в туризмі, маркетинг у туризмі, менеджмент у туризмі.

ГАЛЬКІВ Любов Іванівна – доктор економічних наук, професор, професор кафедри менеджменту організацій Національного університету «Львівська політехніка».

Наукові інтереси: соціальна економіка, економіка праці, статистика.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

SHCHUKA Halyna Petrivna – Doctor of Pedagogical of Sciences, professor, Professor of the Department of Geography and Tourism, Transcarpathian Hungarian Institution named after Ferenc Rakoci II.

Circle of scientific interests: professional education in tourism, marketing in tourism, management in tourism.

HALKIV Liubov Ivanivna – Doctor of Science in Economics Professor, Professor Department of Organization Management, Lviv Polytechnic National University.

Circle of scientific interests: social economy, labor economics, statistics.

Стаття надійшла до редакції 02.11.2020 р.

УДК: 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

DOI: 10.36550/2415-7988-2020-1-190-66-75

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович –

кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету державної фіскальної служби України,

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

ВЄХТЄВ Валерій Валерійович –

президент Кіровоградської обласної федерації бойового хортингу України,

майстер спорту України з хортингу

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3597-8829>

e-mail: horting.bexteb@gmail.com

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У ПРОГРАМІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Підвищення рівня загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування у студентів цінностей здорового способу життя в процесі позааудиторних занять є невід'ємним процесом кожного спортсмена бойового хортингу студентського віку, який хоче мати гарне здоров'я і планує досягти високих спортивних результатів [1, с. 9–14]. Це процес допомагав, допомагає і допомагатиме в подальшому молодій людині не тільки перемагати у спорті, а також вчитися,

працювати, творити, перетворювати й удосконалювати світ навколо себе; відпочивати і зміцнювати, відновлювати і оздоровлювати свій організм; удосконалювати і розвивати свої фізичні можливості та виховувати моральні якості. Тому від спортсменів бойового хортингу вимагається не тільки підготовленість і ерудиція, а ще й висока працездатність, вміння зосереджуватися, націленість і пряме ефективне використання своїх резервів, наявність міцного та стабільного здоров'я.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожної людини і

вона не має права перекладати цей обов'язок на оточуючих. Здоров'я – це такий стан організму, при якому функції всіх його органів і систем знаходяться у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку і збереження фізіологічних, психологічних і соціальних функцій. Зайнятий час студента не повинен бути нескінченим, оскільки основна мета їхньої життєдіяльності полягає в тому, щоб у стислі і розумні терміни виконати невідкладні і життєво важливі завдання, а далі у студента має залишитися пара годин вільного часу, які молода людина може витратити на свій розсуд. Вільний час для студента – це час для самовдосконалення, самотворення, осмислення свого шляху. І по тому, як студентська молодь витрачає свій вільний час, можна судити про те, чи формує вона цінності здорового життя, чи ні [2; 3; 5].

Сьогодні практично кожна молода людина, яка живе в країні технічного прогресу, має безліч справ і обов'язків. У результаті, з навантаженням на людину дріб'язкових життєвих і технічних проблем, вона просто забуває головні істини і цілі: збереження свого здоров'я. А згадує про своє здоров'я, тільки у лікаря, коли багато хвороб знаходяться в прогресуючому стані, запущені, а іноді вже й невиліковуються. І запобігти цим наслідкам можливо тільки регулярно працюючи над собою, формуючи та розуміючи цінності здорового життя, підтримуючи активний і здоровий режим, дотримуючись правил гігієни, регулярно проводячи профілактику стоматологічних захворювань і порожнини рота [4], систематично контролюючи своє загальне самопочуття. У цьому плані заняття бойовим хортингом є дуже ефективним засобом поліпшення самопочуття, врегулювання в організмі людини всіх процесів у необхідному раціональному тонусі. Тому зусилля Національної федерації бойового хортингу України спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я молоді [7; 22]. Але проведення федерацією спортивно-масових і оздоровчих заходів не дає постійного і тривалого успіху, що викликає необхідність безперервного пошуку оптимальних шляхів щодо розширення арсеналу засобів позитивного впливу бойового хортингу на формування цінностей здорового життя студентської молоді [8].

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, З. М. Діхтяренко, О. М. Докукіна, Т. Ю. Круцевич, В. Б. Нечерда, М. В. Тимчик, 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений аналіз щодо засобів позитивного впливу бойового хортингу на підвищення загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури, формування цінностей здорового способу життя студентської молоді дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше формування цих цінностей як особистісного утворення відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту на базі кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету державної фіскальної служби України (УДФСУ), який має офіційну угоду про спільну діяльність з Національною федерацією бойового хортингу України (НФБХУ), можна зазначити, що цілеспрямованої роботи щодо розробки та впровадження ефективних засобів позитивного впливу бойового хортингу на підвищення рівня загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування у студентів цінностей здорового способу життя в процесі позааудиторних занять, як професійних цінностей постійно приділяють увагу 20 % викладачів, 50 % – лише іноді, 30 % – не надають цій проблемі значення. Питання формування ставлення студентської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. О. Єжовою, О. І. Остапенком, Ж. В. Петрочко, С. О. Сичовим, Т. В. Тарасовою, К. І. Чорною та ін.

Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності студентської молоді розглядалися у роботах М. Д. Зубалія, О. А. Остряньської, С. І. Присяжнюка, А. В. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя студентської молоді порушувалися у роботах І. Д. Бега, К. О. Журби, В. І. Кириченко, А. М. Литвиненка, В. М. Оржеховської, Т. Є. Федорченко. Однак, вивчення і впровадження ефективних засобів впливу бойового хортингу на формування цінностей здорового життя студентської молоді не було предметом окремого дослідження вчених, педагогів, тренерів.

Мета статті – розкриття можливостей

методик бойового хортингу, який викладається у спортивних секціях закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я допомагає студентській молоді виконувати свої навчальні плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Гарне здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, що забезпечує їй довге і активне життя. Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більше. На жаль, багато людей не дотримуються правил щодо збереження здоров'я і стають жертвами малорухливого способу життя (гіподинамії), деякі порушують правила і режим харчування, що призводить до ожиріння, раннього старіння організму, атеросклерозу тощо. Так само більшість молодих людей, підданих згубним звичкам куріння й алкоголю, скорочують собі життя.

Десять основних правил щодо збереження здоров'я студентів, які займаються бойовим хортингом:

1. Необхідно чергувати тренування з бойового хортингу, роботу, навчання і відпочинок, щоб не перевантажувати організм.

2. Студентам, які живуть і тренуються у місті, необхідно частіше тренуватися та відпочивати на природі: частіше виїжджати за місто, на дачу, гуляти в парках, а головне подалі від великих скупчень машин, де повітря сильно забруднене.

3. Для спортивної підготовленості студента, який займається бойовим хортингом, важлива наявність нормального повноцінного 8-ми годинного сну.

4. Відповідно до свого тренувального режиму, загального ритму життя, студенту слід заздалегідь правильно формувати розпорядок дня, планувати заходи, що гармонійно впливають один із одного.

5. Необхідно систематично загартовувати організм з метою профілактики простудних захворювань (повітряні ванни, контрастний душ), включати це у тренувальні програми підготовки до змагань.

6. Раціон харчування студента, який займається бойовим хортингом, має відповідати його енергетичним витратам.

7. Потрібно постійно стежити за станом зубів і ротової порожнини.

8. Кожний студент, який займається

бойовим хортингом, має дотримуватись правил особистої гігієни та санітарії.

9. Необхідно систематично приділяти час для занять іншими видами спорту та загальною оздоровчою фізкультурою.

10. Для досягнення високих спортивних результатів, студенти, які займаються бойовим хортингом, мають усвідомлено відмовитися від усіх шкідливих звичок.

Особливості багаторічної підготовки студентів у системі позааудиторних занять з бойового хортингу

Систему багаторічної підготовки студентів у бойовому хортингу становлять взаємопов'язані етапи, кожен з яких створює передумови для забезпечення поступального розвитку, становлення і вдосконалення спортивної майстерності, для досягнення високих результатів. Перше знайомство з бойовим хортингом можливе і у закладі вищої освіти.

На першому етапі (етап попередньої підготовки 1–2 курси університету, студенти 17–19 років) провідними завданнями є: зміцнення здоров'я, всебічний розвиток рухових здібностей, особливо координаційних можливостей і швидкості рухових дій, швидкості і загальної витривалості. Це досягається за допомогою застосування рухливих і спортивних ігор, неспецифічних рухових вправ (вправ з легкої атлетики, плавання, гімнастичних і акробатичних вправ тощо). Основні методи – рівномірний та ігровий. Етап в основному служить виявленню у спортсмена здатності до занять бойовим хортингом, можливості формування спеціальних здібностей, необхідних для успішної спеціалізації в цьому виді спорту.

Вся тренувальна діяльність підпорядкована розвитку природних задатків, виявленню придатності, орієнтації і відбору. Змагання проводяться в основному для контролю за ходом розвитку рухових здібностей і виявлення рівня фізичної працездатності. Вони проводяться раз у 1,5–2 місяці, мають важливе тренувальне і виховне значення, а також служать своєрідним стимулом для тих, хто займається.

Етап підготовки спортсменів бойового хортингу навчально-тренувальних груп (3–4 курс) – включає два етапи багаторічної підготовки: 1-й етап початкової спортивної спеціалізації; та 2-й етап поглибленого тренування в бойовому хортингу.

Відмітна особливість етапу початкової спортивної спеціалізації в підготовці спортсменів бойового хортингу –

формування навичок та адаптація окремих систем і органів організму спортсменів. Тому одним з найважливіших розділів навчально-тренувальної роботи на цьому етапі стає загальна фізична підготовка (ЗФП), що забезпечує всебічний фізичний розвиток та сприяє зниженню стомлюваності студентів.

Другий етап охоплює підготовку спортсменів 20–23 років. До цього періоду рівень фізичного розвитку студентів наближається до рівня дорослих спортсменів. Розширюються можливості адаптації не тільки до фізичних навантажень помірної і великої інтенсивності, але і до навантажень субмаксимальної потужності, що супроводжується утворенням значного кисневого боргу. Це дає можливість широко використовувати у тренувальному процесі засоби і методи, використовувані в підготовці спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації, і здійснювати фізичну підготовку переважно з використанням спеціально-підготовчих вправ і тренувальних форм змагального режиму.

Морфофункціональні характеристики м'язової системи (функціональна рухливість і функціональна потужність м'язів, будова окремих м'язових волокон) на цьому етапі близькі до рівня дорослих. Це дозволяє більш широко використовувати в тренувальному процесі не тільки динамічні, але і статичні вправи, що сприяють удосконаленню силових можливостей і спеціальної витривалості.

Для спортсменів бойового хортингу цієї вікової групи вже характерний досить високий рівень стійкості нервових процесів, функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, психологічної стійкості до відчуттів втоми [15–18]. Тому одним з найважливіших напрямів фізичної підготовки на цьому етапі має стати сприяння розвитку спеціальної витривалості, що дозволяє спортсменам бойового хортингу старшого студентського віку зберігати вибухову швидкість і темп прискорень при проведенні прийомів сутички.

Основними завданнями технічної підготовки на цьому етапі є максимальне пристосування техніки до індивідуальних особливостей спортсмена (перш за все, до морфофункціональних параметрів та рівня розвитку фізичних якостей), виявлення і вдосконалення найбільш ефективно виконуваних технічних прийомів, розширення кількості варіантів виконання вивчених технічних прийомів і вдосконалення вміння вільно переходити від

одних прийомів до інших, підвищення стабільності і надійності виконання технічних дій при впливі збивальних факторів і при активному опорі суперника під час проведення сутички.

Організація навчально-тренувальної діяльності студентів у процесі позааудиторних занять з бойового хортингу закладу вищої освіти.

Основні форми навчально-тренувальної роботи у спортивній секції з бойового хортингу закладу вищої освіти – теоретичні і практичні тренувальні заняття, участь у змаганнях і контрольних сутичках, навчально-тренувальні збори, заняття в оздоровчо-спортивних таборах, медико-відновлювальні заходи, перегляд і аналіз навчальних кіно- та відеоматеріалів з виступами спортсменів високої кваліфікації, відеозаписів змагань за участю провідних спортсменів бойового хортингу України і світу.

Тривалість одного позааудиторного заняття з бойового хортингу:

у групах попередньої підготовки не перевищує 2 академічних год.;

у навчально-тренувальних групах – 3 год.

Кількість позааудиторних навчально-тренувальних занять з бойового хортингу на тиждень визначає тренерська рада спортивної секції закладу вищої освіти, виходячи із завдань виконання програмних вимог, підготовки до змагань тощо.

Таблиця 1

Методи тренування студентів – спортсменів бойового хортингу

Методи	Зміст
Рівномірний	Постійна інтенсивність у виконанні вправи впродовж тривалого часу
Перемінний	Постійна зміна інтенсивності виконання вправи
Повторний	Відпрацювання одного елемента різними методичними прийомами, чергуючи їх з відпочинком
Інтервальний	Чергування роботи високої інтенсивності з інтервалами відпочинку. Система відрізків сутички
Ігровий	Підвищення емоційності та високої інтенсивності роботи в іграх, що розвивають швидкість і швидкість мислення
Круговий	Послідовне і досить довготривале виконання ряду простих вправ зі снарядами і без них по колу
Змагальний	Безпосереднє суперництво спортсменів у боротьбі за досягнення ними високих результатів

Таблиця 2

Основні методичні прийоми вивчення техніки бойового хортингу

Методичний прийом	Практика
Групове освоення прийому (без партнера) за загальною командою тренера в строю з однієї шеренги	Навчання новачка на першому етапі. Відпрацювання окремих елементів бойового хортингу
Групове освоення прийому (з партнером) за загальною командою тренера в строю з двох шеренг	Навчання новачка на другому етапі. Відпрацювання дистанцій, атаквальних і захисних дій
Самостійне освоення прийому за завданням тренера у парах, що вільно пересуваються по залу, хорту	Основа техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Умовна сутичка з діями супротивників, що обмежені вузьконаправленим завданням	Удосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Індивідуальне освоення прийому в роботі з тренером на лапах, рукавицях, з манекеном тощо	Відпрацювання ТТМ, виправлення помилок
Вільна сутичка (сутичка без обмеження дій супротивників)	Вироблення особистої манери і стилю ведення сутички

Засоби навчання і тренування студентів у процесі позааудиторних занять з бойового хортингу

Основними засобами навчання і тренування спортсменів бойового хортингу є фізичні вправи

Таблиця 3

Зміст фізичних вправ бойового хортингу

Фізичні вправи	Зміст
Спеціальні бойові вправи	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) у парах. Умовні, вільні, змагальні сутички
Спеціально-підготовчі вправи	Схожість в особливостях нервово-м'язових зусиль, що розвиваються, зі спеціальними ударними, захватними, захисними та іншими діями спортсмена (вправи з обтяженнями)
Загальнорозвивальні бойові вправи	Різнобічні впливи на організм спортсмена, що сприяють виробленню широкого кола рухових навичок. Використання вправ з інших видів підготовки і спорту

Таблиця 4

Розподіл річного навантаження

Зміст занять	Навчально-тренувальн і групи 1–2 рік навчання		Навчально-тренувальн і групи 3–4 рік навчання	
	1	2	3	4
Кількість годин на рік	172	172	258	258
Кількість занять на рік	86	86	129	129
Кількість годин на тиждень	4	4	6	6
Кількість занять на тиждень	2	2–3	3	3
Тривалість заняття	2	2	2–3	2–3
Варіант побудування тижневого циклу	2–3	3–3	3–4	3–4

Таблиця 5

Навчально-тематичний план

№	Блок (тема)	НТГ – 1 (1 рік навч)	НТГ – 2 (2 рік навч)	НТГ – 3 (3 рік навч)	НТГ – 4 (4 рік навч)
I	Ввідний (теоретична підготовка)	6	7	8	9
II	Фізична підготовка	100	90	132	100
III	Технічна підготовка	30	34	50	60
IV	Тактична підготовка	24	26	50	68
V	Психологічна підготовка	6	8	10	12
IV	Виховна робота	6	7	8	9
	Всього;	172	172	258	258

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Таблиця 6

1. Блок. Теоретична підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Техніка безпеки, пожежна безпека, правила поведінки	1	1	1	1
Витоки та історія розвитку бойового хортингу	1	1	1	1
Основи гігієни, спортивний режим, значення фізичної підготовки	1	1	1	1
Правила змагань з бойового хортингу.	1	1	1	2

Термінологія				
Спортивний інвентар. Захисне екіпірування. Правила експлуатації	1	2	2	2
Основи долікарської медичної допомоги. Спортивний травматизм	1	1	2	2
Всього:	6	7	8	9

Таблиця 7

2. Блок. Фізична підготовка

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Загальна фізична підготовка				
Вправи для розвитку сили				
вправи з власною вагою	15	6	6	3
вправи з партнером	12	6	6	3
вправи з обтяженням	—	—	6	3
Вправи для розвитку швидкості				
розвиток загальної швидкості	12	10	10	10
розвиток спеціальних швидкісних якостей	10	10	15	10
Вправи для розвитку витривалості	12	10	12	8
Вправи для розвитку гнучкості	15	10	12	8
Вправи для розвитку спритності	10	10	12	8
Спеціальна фізична підготовка				
Вправи з використанням інвентаря бойового хортингу (мішок, груша, настінна подушка, лапи, ракетки, манекени)	5	20	33	35
Вправи з використанням інвентаря (скалка, набивний м'яч, тенісний м'яч тощо)	9	18	20	12
Всього:	100	90	132	100

Таблиця 8

3. Блок. Технічна підготовка

Зміст занять з бойового хортингу	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Стійки	1	1	1	1
Пересування	1	1	1	1
Дистанції в бойовому хортингу	1	1	1	1
Удари руками				
Прямий ближньою рукою	1	1	1	1
Прямий дальньою рукою	1	1	1	1
Боковий ближньою рукою	1	1	1	1
Боковий дальньою рукою	1	1	1	1

Знизу ближньою рукою	1	1	1	1
Знизу дальньою рукою	1	1	1	1
Удари ліктем	1	1	1	1
Удари ногами				
Прямий ближньою ногою	1	1	1	1
Прямий дальньою ногою	1	1	1	1
Боковий ближньою ногою	1	1	1	1
Боковий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар ногою вбік	1	1	1	1
Удар ногою зверху	1	1	1	1
Удар ногою назад	1	1	1	1
Круговий ближньою ногою	1	1	1	1
Круговий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар п'ятою з розворотом	1	1	1	1
Удар коліном	1	1	1	1
Кидки (згідно арсеналу техніки бойового хортингу)				
Підсічки	1	1	1	1
Підніжки (передня, задня, бокова)	1	1	1	1
Зачепи	1	1	1	1
Кидки через стегно, спину	1	1	1	1
Підхвати, підсади	1	1	1	1
Перевороти	1	1	1	1
Прийоми партеру				
Утримання	1	1	1	1
Больові прийоми на руку	1	1	1	1
Больові прийоми на ногу	1	1	1	1
Задушливі прийоми	1	1	2	2
Комбінаційні дії				
Захист від ударів руками і ногами	1	1	1	1
Контрприйоми проти кидків	1	1	1	1
Ударно-борцівські комбінації у стійці і партері, в атаці та захисті	1	1	1	1
Всього:	30	34	50	60

Таблиця 9

4. Блок. Тактична підготовка

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Форми ведення сутички (розвідки, наступ, оборона)	4	4	10	15
Сутька на дальній дистанції	4	4	5	5
Сутька на середній дистанції	4	4	5	5
Сутька на ближній дистанції, у клінчу	4	4	5	5
Тактика пересування і сутички в стійці	2	2	2	2
Облудні дії, маневри, фінти	4	3	3	9

Тактика сутички у партері	2	3	8	18
Сутичка проти «темповика»	–	–	2	4
Сутичка проти «силовика»	–	–	2	4
Сутичка проти «ігровика»	–	–	2	5
Сутичка проти «універсала»	–	–	2	5
Сутичка проти «лівші»	–	2	4	6
Всього:	24	26	50	68

Таблиця 10

5. Блок. Психологічна підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Загальна психологічна підготовка	2	2	2	2
Формування у спортсменів необхідних властивостей особистості, вольових якостей	2	2	2	2
Підготовка спортсменів до тривалих фізичних навантажень	1	2	2	2
Підготовка спортсменів бойового хортингу до продуктивної роботи в екстремальних умовах спортивних змагань				
Аутогенне тренування	1	2	2	2
Вивчення сильних і слабких сторін супротивника	–	–	1	2
Створення психологічної підготовленості до сутички	–	–	1	2
Всього:	6	8	10	12

Таблиця 11

6. Блок. Виховна робота

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Державна символіка, прапор і Гімн України	1	1	1	1
Історія клубу, секції. Студенти закладу освіти, які загинули, виконуючи військовий обов'язок	1	1	1	1
Розповіді з життя видатних спортсменів бойового хортингу	1	1	1	1
Бесіди на тему «Шкідливі звички»	1	1	1	1
Участь у заходах, що пропагують здоровий спосіб життя	1	1	1	1

Участь в обладнанні спортзалу, прибиранні території	1	1	1	1
Колективна робота, створення збірної команди, традиції, шефство	–	1	3	3
Участь у загальнозначущих заходах	–	–	2	3
Індивідуальна робота	За необхідністю			
Всього:	6	7	8	9

Дані вимоги програми позааудиторних занять розроблені на основі типової програми з бойового хортингу і посібників з тематики бойового хортингу відомих фахівців, а також багаторічного особистого тренерського і викладацького педагогічного досвіду. Широкі можливості ведення сутички на всіх дистанціях за допомогою рук і ніг, ліктів і колін приносять бойовому хортингу величезну видовищність поряд з високою ефективністю. Відсутність складних елементів дають великі можливості спортсменам різного віку реалізувати себе. Надійність захисних засобів і універсальність правил змагань дозволяє брати участь у турнірах з бойового хортингу представникам багатьох видів єдиноборств.

З кожним роком бойовий хортинг набуває все більшого поширення, особливо серед студентів нашої країни, як ефективний засіб підвищення рівня загальнофізичної підготовки та різнобічного виховання.

Заняття бойовим хортингом здійснюють позитивний вплив на нервову систему. Поліпшення функцій нервової системи проявляється у збільшенні швидкості реагування і орієнтування, в більшій швидкості сприйняття, перемикання уваги, врівноваженості і стриманості.

Бойовий хортинг вимагає від спортсмена високого ступеня не тільки фізичного, а й розумового розвитку. У сутичці перемагає спортсмен, який «швидко думає», здатний творчо розбиратися в постійно мінливих ситуаціях на хорті, добре підготовлений технічно і тактично.

У даний час Україна є однією з провідних країн у розвитку бойового хортингу. Збірні команди України є багаторазовими переможцями та призерами чемпіонатів світу та Європи. Акцентування спортсменів на цих перемогах служить потужним стимулом патріотичного виховання. Як національний професійно-прикладний вид спортивних єдиноборств, бойовий хортинг є засобом прикладної підготовки для служби у Збройних Силах

України, правоохоронних органах та інших силових структурах держави.

Отримані навички дозволяють молоді швидко адаптуватися й успішно виконувати свій військовий обов'язок.

Основними завданнями реалізації даної програми є:

широке залучення студентів до занять бойовим хортингом;

освоєння студентами даної програми;

виконання спортивних розрядів і звань;

підготовка спортсменів студентського віку для участі у спортивних заходах і досягнення високих спортивних результатів.

Висновки та перспективи подальших розвідок наперед. Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що бойовий хортинг сприяє підвищенню загальнофізичної підготовки студентів, має ефективні засоби позитивного впливу на виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування цінностей здорового способу життя студентської молоді, а спортивні результати студентів, які займаються бойовим хортингом, від цього тільки підвищуються, і це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети й розв'язання основних завдань даного наукового дослідження:

1. Визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички студентської молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу в процесі позааудиторних занять, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння (скорочення тривалості життя, серцево-судинні захворювання, виникнення раку легень, хронічне захворювання легень, хронічне запалення дихальних шляхів (від носової порожнини до альвеол легень), склеротичні ураження стінок судин, звуження судин (гіпертонія), погіршення пам'яті, запаморочення, поява недокрів'я, погіршення стану імунної системи, руйнування кісткової та хрящової тканини, гальмування судинних і дихальних центрів, виникнення некрозів, що є наслідком появи тромбів через запалення судин, погіршення стану вегетативної нервової системи, погіршення роботи всіх органів і систем організму, негативний вплив на процес розмноження та дозрівання статевих клітин, ускладнення внутрішньоутробного розвитку, ускладнення пологів, поява спадкових хвороб), відсутність фізичної активності (погіршення сну, збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів, розвиток остеоартриту, серцево-судинні захворювання, м'язи атрофуються, виникнення раку, поява

остеопорозу, виникнення діабету, виведення з організму токсинів через піт, підтримка ваги в нормі, покращення опору організму до інфекційних захворювань, порушення роботи мозку, погіршення загального стану організму), висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі (скорочення тривалості життя, скорочення активного життя, погіршення адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища, серцево-судинні захворювання, припинення росту організму, виникнення раку, погіршення функції їжі в організмі, виникнення діабету, негативний вплив на формування характеру харчування, уповільнене відновлення працездатності організму, уповільнене забезпечення нормальної репродуктивної функції, незахищеність від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих і побутових чинників, зниження функцій організму до профілактики захворювань), алкогольна та наркотична залежність (серцево-судинні захворювання, загроза для нервової системи, погіршення пам'яті, сну, рухової координації, розумових здібностей, порушення ходи, втрата апетиту, зниження ваги, виникнення раку, пошкодження печінки, почуття божевілля, депресії, страху, тривоги, агресії, панічної атаки, відчуття заціпеніння, поява гнійного руйнування кісткової системи, травм, думки про суїцид, ослаблений імунітет, виникнення остеомиєліту, парентеральний вірусний гепатит, параліч дихальних шляхів), туберкульозу, гепатитів, виникнення раку, інфекцій, які передаються статевим шляхом, загроза статевого та репродуктивного здоров'я, загроза безпліддя, проблеми у становленні особистості, поява шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

2. Перевірена й адаптована під певний вік студентів, які займаються бойовим хортингом, класифікація фізичних вправ, які сприяють підвищенню рівня загальнофізичної підготовки студентів, гармонійному розвитку організму, вихованню фізичної культури, формуванню цінностей здорового життя студентської молоді, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (студентська молодь 18–23 роки); 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).

Подальша робота над розробкою засобів підвищення рівня загальнофізичної підготовки, вихованням фізичної культури та основ здоров'я студентів, формуванням здорового способу життя студентської молоді на заняттях бойовим хортингом у процесі позааудиторних занять у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження й опублікована у фахових виданнях.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрмоєнко, О. Буток, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. 2018. Вип. 9. С. 61–70.

2. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрмоєнко, В. Гришук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. 2019. – Вип. 11. С. 6–19.

3. 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. Єрмоєнко, 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.

4. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2020. С. 59–73.

5. Діхтяренко З. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. 2017. Вип. 8. С. 6–18.

6. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. К : ГС «НФБХУ», 2020. 203 с.

7. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і

курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. 2017. Вип. 8. С. 19–33.

8. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. К : ГС «НФБХУ», 2020. 138 с.

9. Єрмоєнко 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.

10. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. 2017. Вип. 8. С. 56–79.

11. Єрмоєнко 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.

12. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. К : ГС «НФБХУ», 2020. 155 с.

13. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. С. 18–23.

14. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. К.: ГС «НФБХУ», 2020. 122 с.

15. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія/Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. 521 с.

REFERENCES

1. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi*. [Combat horting is a

system of national-patriotic education of children and youth]. Kyiv.

2. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *Boyovyi khortyng u programi navchannia i profesiyno-prykladnoi pidgotovky kursantiv pravoohoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy*. [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. Kyiv.

3. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V., Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobitnykiv pravoohoronnykh orhaniv do protydyi 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.

4. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravoohoronistiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydyi 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]. Iripin.

5. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychykh tsinnostei u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo viku*. [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. Kyiv.

6. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng – profesiyno-prykladnyi vyd sportu pravoohoronnykh organiv Ukrainy : monografia*. [Combat horting is a professionally applied sport of law enforcement agencies of Ukraine: monograph].

7. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv i kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobitnykiv pravoohoronnykh organiv*. [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers].

8. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-psykholohichnoi pidgotovky spivrobitnykiv pravoohoronnykh organiv Ukrainy : monografia*. [Combat horting as a means of professional and psychological training of law enforcement officers of Ukraine: monograph].

9. 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].

10. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukraïnske zemliatstvo ta diaspora u sprianni rozvytku boyovogo khortynhu*. [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the

development of combat horting].

11. 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].

12. Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia*. [Qualification system of combat horting: monograph].

13. 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]. Khmelnitskyi.

14. Yeromenko, E. A. (2020). *Kontseptsia rozvytku boyovoho khortynhu v systemi osvity Ukrainy : monografia*. [The concept of combat horting development in the education system of Ukraine: monograph].

15. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovoho khortynhu dlya pozashkilnykh navchalnykh zakladiv : monografia*. [Curriculum on combat horting for out-of-school educational institutions: monograph].

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки 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.

ВЄХТЄВ Валерій Валерійович – президент Кіровоградської обласної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України з хортингу.

Наукові інтереси: педагогіка, фізичне виховання, військові науки.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

YEROMENKO Eduard Anatolyevych – Associate Professor (Faculty of Training, Retraining and Professional Development of Tax Militia. University of the State Fiscal Service of Ukraine.

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

VEKHTEV Valeriy Valerievych – President of the Kirovohrad Regional Federation of Combat Horting of Ukraine, participant in hostilities, Master of Sports of Ukraine in horting.

Circle of scientific interests: pedagogy, physical education, military sciences.

Стаття надійшла до редакції 05.11.2020 р.