

УДК: 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)
DOI 10.31494/2412-9208-2020-1-3-270-283

ANALYSIS OF THE RESULTS OF SCIENTIFIC RESEARCH ON THE STATE OF EDUCATION OF STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND BASICS OF HEALTH IN THE PROCESS OF COMBAT HORTING TRAINING

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ВИХОВАНOSTI У СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Eduard YEROMENKO,
Candidate of Pedagogical
Sciences, Associate Professor

Едуард ЄРЬОМЕНКО,
кандидат педагогічних наук,
професор

world.horting@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-8162-7539>

University of the State Fiscal
Service of Ukraine

Університет державної фіскальної
служби України

✉ 31 Universytetska St.,
Irpın, Kyiv region, 08201

✉ вул. Університетська, 31
м. Ірпін, Київська обл., 08201

Original manuscript received: September 27, 2020

Revised manuscript accepted: November 25, 2020

ABSTRACT

The article identifies scientific and pedagogical tools and content of physical education and basics of health of students in the process of combat horting, reveals guidelines for organizing the educational process of combat horting in higher education and the formation of a healthy lifestyle of student youth. Theoretical analysis of the problem of formation of a healthy way of life of students and conditions of application of improving physical exercises of combat horting is carried out. The implementation of the content of physical education and the basics of student health in the process of combat horting is provided by adequate to the physical activity of students methods of building training sessions. The presentation of the main material is based on the provisions of the National Strategy for the Development of Education in Ukraine, the Concept of National-Patriotic Education of Children and Youth, other guiding state documents on the teaching of the discipline "Physical Education". This requires new views on the planning and implementation of a modern educational process in combat horting and rehabilitation of students of higher education.

Key words: *combat horting, education, scientific and pedagogical means, physical culture, basics of health, healthy lifestyle, students, extracurricular activities, pedagogical conditions, efficiency, institutions of higher education, formation, exercise.*

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Нині в Україні активізувалася увага до здорового способу життя молоді, що відображається в занепокоєнні суспільства здоров'ям випускників закладів вищої освіти, зростанням захворюваності в процесі навчання, зниженням рівня їхньої життєдіяльності. Необхідно відзначити, що не існує фізичної культури та здорового способу життя як певної особливої

форми життєдіяльності [1; 3; 17–20]. Тенденція абсолютизувати фізичну культуру і здоровий спосіб життя, перетворити їх у якийсь самостійний феномен відволікає від справжньої суті проблеми, деформує трактування фізичної культури студентів та підходи до її виховання.

Водночас, якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, 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 досліджуються.

Усім добре відомо, що всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному чи тренувальному (що стосується бойового хортингу) – в кінцевому рахунку визначаються рівнем здоров'я. Гарне самопочуття – 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 трактувати коротко й однозначно.

У науці 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 у 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; 16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений аналіз щодо виховання в студентів фізичної культури та основ здоров'я, формування здорового способу життя засобами бойового хортингу дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше виховання цього 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 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. Бежа, К. О. Журби, В. І. Кириченко, В. М. Оржеховської, Т. Є. Федорченко. Однак, процес виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, формування їх здорового способу життя засобами бойового хортингу не було предметом окремого дослідження [6; 7; 15].

Мета статті – проведення аналізу результатів накового дослідження стану вихованості в студентів фізичної культури та основ здоров'я, формування здорового способу життя на заняттях бойовим хортингом, визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу його на здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів – невід'ємна частина навчального і виховного процесу в закладі вищої освіти. Бойовий хортинг у системі вищої освіти є ефективним засобом щодо вирішення цих виховних завдань. При розробці норм для фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом, перш за все, постає головна мета – зміцнення здоров'я, а вже потім досягнення високого спортивного результату. Одним з головних критеріїв загальної оцінки результатів фізичного виховання в закладі вищої освіти є позитивна динаміка рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів, які займаються бойовим хортингом у спортивних секціях, простежити який можна за допомогою анкетувань, аналізу наукових експериментів і прийому одних і тих же контрольних нормативів [12, с. 17].

Сьогодні у вищій освіті зв'язок фізичної культури і здоров'я, працездатності і продуктивності навчання студентів прослідковується особливо чітко. Можна сказати, що нові освітні технології вимагають від студентської молоді розуміння абсолютно нового фізичного світу. Як навчання сьогодні стає постійним фактором життя члена суспільства, так і фізична культура студентів перетворюється на невід'ємний атрибут життя закладу вищої освіти [10, с. 74–75].

Головною особливістю викладачів фізичного виховання, тренерів спортивних секцій з бойового хортингу є специфіка їхньої праці в закладі вищої освіти. Об'єктом діяльності педагога служить особистість студента. Педагогічна діяльність викладача з фізичного виховання закладу вищої освіти складається з визначених елементів, які спільно утворюють своєрідну психолого-педагогічну структуру [8; 9; 11; 13].

На прикладі Університету державної фіскальної служби України, на базі якого заплановано дослідження, можна зазначити, що кожен

студент має систематично відвідувати навчальні заняття в дні та години, передбачені навчальним розкладом, а за бажанням – спортивну секцію з бойового хортингу.

Для більш активного залучення студентів в Університеті ДФС України функціонує спортивна секція з бойового хортингу окремо для студентів молодших і старших курсів. Активна участь студентів у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах також є невід'ємною частиною освітнього процесу [2]. Основною метою занять бойовим хортингом і участі у змаганнях є виховання в студентів фізичної культури та основ здоров'я, досягнення ними кращих спортивних результатів. Для проведення дослідження щодо аналізу стану вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді ми ставимо перед собою такі **завдання**:

- виявити відсоток студентів, які ведуть активний спосіб життя, використовуючи анкетувально-опитувальний метод (регулярні секційні та самостійні заняття бойовим хортингом, щоденна ранкова гімнастика і використання прогулянки протягом двох годин на добу);

- оцінити фізичну підготовленість студентів, які займаються бойовим хортингом, використовуючи тести Купера і академіка Амосова;

- провести порівняльний аналіз суб'єктивного й об'єктивного методів дослідження рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів;

- запропонувати найбільш доступні методи для реалізації заходів щодо підвищення рівня вихованості фізичної культури і формування в студентів навичок здорового способу життя засобами бойового хортингу;

- підготувати пам'ятку з пропозиціями щодо формування здорового способу життя студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Об'єкт і методи дослідження: студенти Університету державної фіскальної служби України в кількості 250 осіб (1–4 курси, орієнтовний вік студентів – 18–25 років).

В експерименті використовувався зрізовий спосіб аналізу – респондентами були студенти перших і останніх курсів Університету державної фіскальної служби України у кількості 250 осіб. Цей спосіб використовувався з метою відстежити динаміку змін фізичної підготовленості студентів, які вже випускаються, і тих, які недавно вступили до ЗВО.

Упродовж науково-експериментального дослідження використовувалися 2 методи дослідження: *об'єктивний* і *суб'єктивний*. Об'єктивний – представлений у вигляді тесту за критеріями Купера і тесту Амосова, а суб'єктивний – анкету опитування студентів за курсами навчання.

Тест для оцінки рівня вихованості в студентів фізичної культури за критеріями Купера. Він заснований на тому, що між пройденою дистанцією і споживанням кисню (мл/кг/хв) є зв'язок, що відображає

функціональну підготовленість студента. У студентському віці від 18 до 25 років існує залежність між подоланням дистанції і споживанням кисню. Так, у студентів поганою вважається фізична підготовленість, при якій споживання кисню становить лише 25 мл/кг/хв, задовільною – від 25 до 35 мл/кг/хв, відмінною – від 35 мл/кг/хв і більше. Виходячи з цієї залежності, Купер запропонував критерії, засновані на визначенні довжини дистанції, яку випробовуваний здатний пройти або пробігти за 12 хв, зберігаючи при цьому добре загальне самопочуття і не відчуваючи сильної задишки, почастішання серцебиття (значне підвищення ЧСС) та інших неприємних відчуттів втоменості.

Тест для оцінки рівня вихованості фізичної культури у студентів за критеріями академіка Амосова передбачає оцінювання зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) і загального самопочуття при звичайному підйомі пішки на 4-й поверх. Рівень підготовки оцінюється як хороший (достатній), якщо частота пульсу не перевищує 100–120 уд/хв, дихання вільне, легке, відсутні неприємні відчуття стомлення, задишка. Легка задишка характеризує стан фізичної підготовленості студента як задовільний. Якщо вже на 3-му поверсі виражена задишка, ЧСС більше 140 уд/хв, відзначається слабкість, то функціональний стан організму студента оцінюється як незадовільний [21].

Теоретико-методичні основи дослідження. Виховання – це комплексний педагогічний процес одночасного розвитку інтелектуальних, естетичних основ людини, формування її світогляду та соціально-громадянських поглядів, вирішення завдань фізичного, морального, трудового і патріотичного виховання. Фізична культура студента, який займається бойовим хортингом, виступає як соціокультурний вимір життєвої практики, спрямованої на освоєння засобів бойового хортингу, природних сил і їхнім опосередкованим культурним ставленням до своїх фізичних можливостей і стану здоров'я. Розвиток у студента фізичних якостей у процесі занять бойовим хортингом розглядається в рамках всебічного процесу виховання як розвиток спортивних навичок, елементів культури, особливих особистісних якостей [7].

Фізична культура, вирішуючи свої специфічні завдання, одночасно в тій чи іншій мірі має активний вплив на всі сторони виховання особистості студента, і, перш за все, на його морально-етичне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потреба у заняттях фізичними вправами, що є моральним обов'язком кожної людини. Заняття бойовим хортингом як видом спорту вимагають від студента певних специфічних фізіологічних і медичних знань, спонукаючи до вивчення основ їх впливу на організм людини, вміння грамотно користуватися засобами і методами бойового хортингу стосовно до своїх індивідуальних можливостей та умов життя. усе це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному вдосконаленню особистості.

Фізичне виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом

– педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів на студента засобами системи бойового хортингу і самовиховання.

Виховання фізичних якостей студентів у процесі занять бойовим хортингом ґрунтується на постійному прагненні зробити над собою зусилля надможливостей, оволодіти прийомами самозахисту, підвищити рівень здоров'я [3]. Але для цього потрібно постійно і регулярно дотримуватися правил системного і правильного фізичного виховання. Основним етапом у вихованні цих якостей у студентської молоді під час тренувальних занять бойовим хортингом є освітній період У житті людини (18–25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного навчального матеріалу з бойового хортингу для його подальшого застосування в житті та професійній діяльності (високопродуктивної праці) [7].

Якщо у студента є яскраво виражене прагнення подолати всі труднощі на шляху виховання фізичної культури та основ здоров'я, а також тренувальної діяльності в бойовому хортингу, він може компенсувати деякі недостатньо виражені у нього фізичні якості та рухові здібності і досягти поставленої мети. Для успішного вирішення цього питання викладачеві необхідно дотримуватися системи застосування педагогічних умов для виховання фізичної культури у студентів засобами бойового хортингу, що схематично наведена нижче (рис. 1).



Рис. 1. Схема застосування педагогічних умов виховання наполегливості студентів засобами хортингу

У процесі тренувальних занять і змагань у студентів на вже наявній морфофункціональній основі формуються (виховуються) та вдосконалюються основні рухові якості: сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. На початкових етапах тренування ці якості поліпшуються практично одночасно, і якщо виконуються силові вправи, то при цьому одразу можуть розвиватися і швидкісні якості, і витривалість.

Це пов'язано, перш за все, з тим, що в основі початкового етапу тренування, як правило, лежить загальна фізична підготовка, яка будується на комплексному підході до організації тренувального процесу [9]. Однак, слід розуміти, що в міру підвищення рівня

тренуваності спортсмена в бойовому хортингу, з підвищенням спортивної кваліфікації ефект одночасного розвитку рухових якостей змінюється, тобто значний розвиток сили м'язів може знижувати або гальмувати формування швидкісних якостей і здібності витривалості.

У результаті даного науково-експериментального дослідження на базі Університету державної фіскальної служби України були отримані такі дані. При анкетуванні було виявлено, що регулярно займаються бойовим хортингом 50 % студентів 1–2-х курсів, а також 72 % студентів старших курсів. Ранковою гімнастикою регулярно займається 16 % респондентів з 1–2 курсу і 32 % старшокурсників. Щоденні 2-годинні прогулянки здійснюють 78 % студентів 1–2 курсів і 92 % – останніх курсів. Водночас, 44 % студентів першого курсу дають суб'єктивну оцінку своєї фізичної підготовки як хорошої, 52 % – як задовільної і 4 % – незадовільної. При анкетуванні студентів 4–5 курсу було виявлено, що 64 % їх дають хорошу оцінку своєї фізичної підготовки, 36 % – задовільну. Незадовільно свою фізичну підготовку ніхто не оцінив (0 %).

Рівними виявилися показники хорошої і задовільної оцінки свого здоров'я. У студентів 1 курсу вони складають по 48 %, а незадовільної – лише 4 %. Більш високі показники оцінки стану свого здоров'я за результатами анкетування виявилися в студентів 4–5 курсу. 76 % респондентів дають хорошу оцінку стану свого здоров'я. Натомість, 24 % студентів оцінюють стан свого здоров'я на задовільному рівні. Також, як і з оцінкою своєї фізичної підготовки, у студентів 4–5 курсу Університету державної фіскальної служби України склалася аналогічна ситуація з оцінкою свого здоров'я – рівень незадовільного показника дорівнює 0 %.

У цьому дослідженні представлені показники порівняльного аналізу стану здоров'я і фізичної підготовки студентів Університету державної фіскальної служби України молодших і старших курсів. Із переліку представлених показників наочно видно, що старшокурсники мають більш високі показники. Це дає нам підстави стверджувати, що студенти старших курсів Університету державної фіскальної служби України ведуть більш активний спосіб життя і серйозніше ставляться до виховання фізичної культури та основ здоров'я, а також формування здорового способу життя.

Водночас, слід зазначити, що всі респонденти позитивно ставляться до занять бойовим хортингом і вивчення прийомів самозахисту. Так, 38 % першокурсників і 48 % старшокурсників відзначили, що тренування, які проводяться в Університеті державної фіскальної служби України, сприяли підвищенню в них працездатності протягом кожного місяця і всього року. 52 % першокурсників і 84 % старшокурсників вважають, що кількість проведених в Університеті державної фіскальної служби України занять з бойового хортингу вистачає для підтримки їхнього здоров'я і гарної фізичної форми.

Аналіз показників тесту Амосова серед визначеної експериментом кількості студентів 1 курсу Університету державної

фіскальної служби України показав, що 27 % отримали задовільний результат, а 73 % – незадовільний. З 73 % незадовільних результатів тесту у 52 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв; 28 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важкий ступінь задишки і погіршення самопочуття вже на підйомі на 3-ій поверх. Перегляд показників тесту академіка Амосова серед студентів 4–5 курсу показав, що 39 % їх отримали задовільний результат, 61 % – незадовільний. З 61 % незадовільних результатів тесту у 60 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв, 32 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % відчували важкий ступінь задишки вже на підйомі на 3-ій поверх.

Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 1 курсу Університету державної фіскальної служби України показав, що 13 % респондентів отримали задовільний результат, а у 87 % – визначено незадовільний результат. У 62 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 37 % досліджуваних спостерігалось погіршення загального самопочуття, 1 % отримали незадовільний результат унаслідок проходження короткої дистанції.

Результати цих обстежень показують, що студенти 1 курсу мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 4–5 курсу показав, що 37 % досліджуваних отримали задовільний результат, а 63 % – незадовільний результат. У 60 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 28 % студентів спостерігалось погіршення загального самопочуття. Водночас, 12 % студентів отримали незадовільний результат унаслідок проходження короткої дистанції.

Провівши порівняльний аналіз об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми виявили невідповідність їх позитивних показників: 48 % студентів 1 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли всього лише 13 %; 64 % досліджуваних 4–5 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли 37 %.

Підраховавши показники порівняльного аналізу об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми вивели середній коефіцієнт похибки суб'єктивного методу до об'єктивного. Він становить $1/2$, отже, близько 50 % студентів оцінили свою фізичну підготовленість не на належному рівні. Виходячи з цього співвідношення, можна зробити висновок про неповноцінність суб'єктивного методу щодо проведення дослідженні фізичної підготовленості студентів, адже слід аналізувати не окремі показники, а рівень всього процесу виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. З вищесказаного можна зробити висновок про невідповідність об'єктивних

і суб'єктивних методів дослідження, адже оцінювання має проводитися не за окремими показниками, а системно під час виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом, урахувуючи морфофункціональні особливості. Студенти молодших і старших курсів Університету державної фіскальної служби України позитивно ставляться до занять бойовим хортингом, але регулярно займаються ним тільки відповідно 50 % і 72 %.

Студенти старших курсів ведуть більш активний спосіб життя. За даними анкетування, малорухливий спосіб життя студентів молодших курсів можна пов'язати з широким захопленням інформаційними технологіями, а також зниженням зацікавленості у фізичних навантаженнях. У 62 % студентів молодших і старших курсів за об'єктивним критерієм тесту Купера стан фізичної підготовки є недостатнім, що не відповідає даним анкетування (48 % опитаних оцінили свій фізичний стан як добрий).

Таким чином, бойовий хортинг у фізичному вихованні студента є одним з ефективних засобів системи фізичної культури, який здатний реально формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню готовності студента до успішної життєдіяльності та професійного розвитку.

Аналіз результатів цього дослідження дає підстави для формулювання пропозицій щодо поліпшення процесу виховання в студентів фізичної культури і основ здоров'я засобами бойового хортингу, а саме: активне залучення студентської молоді до участі в спортивно-масових та культурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу з метою виховання фізичної культури і основ здоров'я, а також формування в них навичок здорового способу життя; проведення тренінгів у студентському молодіжному середовищі щодо профілактики шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія, куріння); широка пропаганда бойового хортингу як засобу виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування в студентів розуміння важливості здорового способу життя через різні за статусом засоби масової інформації (внутрішньоуніверситетські, місцеві, регіональні та загальноукраїнські).

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

Література

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.

Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної,

функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Гришук, 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.

Гришук 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.

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.

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.

Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі заняття 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.

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.

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.

Єрьоменко 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.

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

Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу. *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. 39–42.

Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 608 с.

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

Єрмоєнко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 654 с.

Оржеховська В. М., Федорченко Т. Є., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М., Мельник О. В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект). *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17–34.

Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / К. : Паливода А. В., 2016. 544 с.

Тимчик М. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 1. К. : Педагогічна преса. С. 38–41.

Чмелюк В. В., Єрмоєнко Е. А., Бондарчук В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до 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. 7–25.

Khatko A. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (5. 4.) [Електронний ресурс] / A. Khatko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, A. Lytvynenko // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 247–252. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

Yeromenko E. Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // 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.533–537.

References

Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bila V. R., Bondarchuk V. V. Bobik S. P. (2020) *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobitynykiv 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] / Shliakhy udoskonolennia profesinykh kompetentnosti fakhivtsiv v umovakh syhodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.

Gryshchuk V. L., Yeromenko, E. A. (2020) *Boyovyi khortyng yak zasib profesyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv*

spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobotnykiv 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] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnosti fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. P. 537–544.

Gryshchuk V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov O. A. (2020). *Boyovyi khortynh yak zasib profesiyno-prykładnoi 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]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

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]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

Yeromenko, E. A., Poltoratskyi S. S., Sulima I. V., Marchenko O. I. (2020). *Boyovyi khortynh yak zasib viyskovo-prykładnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremischenniu 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]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K. : Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (118) 19. P. 49–56.

Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynhu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K. : Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. P. 38–44.

Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students and cadets who are engaged in combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K. : Publishing house of

National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 11 (119) 1. P. 71–79.

Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnoi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25-31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.

Yeromenko E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoyi (seksiynoyi) roboty «hortynh» dlya uchniv 1-11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum of the circular (sectional) work «horting» for pupils of grades 1–11 of secondary schools]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 268.

Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zaqalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V.. p. 280.

Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykholoichnoi pidgotovky ta formuvannia profesyinykh yakosti kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. Prottydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.

Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u zakladakh vyschoi osvity* [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.

Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt)* [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

Tymchuk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk V. V. (2020). *Boyovyi khortynh u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. Prottydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

Khatko A. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (5. 4.) [Електронний ресурс] / A. Khatko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, A. Lytvynenko // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 247–252. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

Yeromenko E. (2020) Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. Kyiv. P. 533–537.

АНОТАЦІЯ

У статті визначено науково-педагогічні засоби і зміст виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом, розкрито методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу з бойового хортингу в закладах вищої освіти та формування здорового способу життя. Проведено теоретичний аналіз проблеми формування здорового способу життя студентів та умов застосування оздоровчих фізичних вправ бойового хортингу. Реалізація змісту виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом забезпечується адекватними до фізичних навантажень студентів методами побудови тренувальних занять. Виклад основного матеріалу оснований на положеннях Національної стратегії розвитку освіти в Україні, Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді, інших керівних державних документів щодо викладання дисципліни «Фізичне виховання». Це вимагає нових поглядів на планування та здійснення сучасного освітнього процесу з бойового хортингу та оздоровлення студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: бойовий хортинг, виховання, науково-педагогічні засоби, фізична культура, основи здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти, позааудиторні заняття, педагогічні умови, ефективність, заклади вищої освіти, формування, фізична вправа.