

6. Dzenzelyuk D. O. Metodyka rozvytku rukhovykh yakostey studentiv zakladiv vyshchoyi osvity zasobamy borotby sambo : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.02 «Teoriya ta metodyka navchannya (fizychna kultura, osnovy zdorov'ya)» / Dzenzelyuk Dmytro Oleksiyovych ; Nats. ped. un-t im. M. P. Dragomanova. Kyiv, 2019. 23 s.
7. Dzenzelyuk D. O., Kandilov I. Yu., Petruk Yu. M. Zakhvoryuvanist' oporno-rukhovogo aparatu studentiv-agrariyiv // Zb. nauk. pr. Zhytomyrs'koho in-tu medsestrynstva. – 2015. – S. 267-270.
8. Dzenzelyuk D. Riven` rukhovoyi aktyvnosti studentiv-agrariyiv // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. L'viv, 2014. Vyp. 18, t. 2. S. 43-46.
9. Dzenzelyuk D., Drozd V. Motyvatsiyno-tsinnisne stavlennya studentiv agrariyiv do zanyat' z fizychnogo vykhovannya // Vitchyznana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku. Pereyaslav-Khmelnytsky. 2016. Vyp. 26. S. 242-245.
10. Dzenzelyuk D. O. Rol' motyvatsiyi studentiv do zanyat' fizychnymy vpravamy na zanyattiyakh fizychnogo vykhovannya u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. L'viv, 2013. Vyp. 6 (57). S. 50-55.
11. Kanishcheva O. P. Otsinka stanu zdorov'ya studentiv pershykh kursiv tekhnichnykh VNZ z nyz'kymy adaptatsiynymy mozhlyvostyamy // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. 2010. № 8. S. 44-48.
12. Povar O. Motyvatsiyno-tsinnisne stavlennya studentiv universytetiv do fizychnogo vykhovannya iy sportu // Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi. Luts'k, № 1 (17). S. 50-55.
13. Pronenko K. V. Obgruntuvannya metodychnoyi systemy navchannya hyrovogo sportu kursantiv u protsesi fizychnogo vykhovannya ta perevirka yiyi efektyvnosti // Naukovyy chasopys. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport). 2018. Vyp. 4. S. 130-134.
14. Skolenko V. L., Skolenko S. V. Faktory, shcho vyznachayut' stan zdorov'ya studentiv // Nauka v informatsiynomu prostori. Materialy VI mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Dnipropetrovs'k, 16-17 veresnya 2010 r.). – Dnipropetrovs'k, 2010. – S. 19–21.
15. Ukaz Prezidenta Ukrainy «Pro Natsional'nu doktrynu rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu» : № 1148/2004 vid 28.09.2004 r. [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://zakon.rada.gov/cgi-bin/laws/main.cgi?nr-eg=1148%2F2004>.
16. Formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya molodi. Navcha'no-metodychni rekomendatsiyi / Avt. kolekt. T. Andriuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov, N. Dzyuba, V. Kolyada, N. Komarova, I. Pesh, N. Tilikina (ker. avt. kolekt. T. Andriuchenko). – 2-ge vyd. – K.: Blank-Pres, 2019. 120 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09
УДК 796.817:159.947-053.6

Єрємєнко Е. А.

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

НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Метою дослідження є визначення особливостей бойового хортингу як засобу виховання фізичної культури і основ здоров'я студентів закладів вищої освіти та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу бойового хортингу, що сприяють формуванню у студентів цінностей здорового способу життя, всебічного виховання, підвищенню рівня здоров'я за методикою виду спорту бойового хортингу. Перевірено ефективність психолого-педагогічних умов, організаційних форм і методів, проведено теоретичний аналіз проблеми виховання фізичних якостей, умов застосування оздоровчих, прикладних, загальнорозвивальних і спеціальних фізичних вправ бойового хортингу для підвищення ефективності роботи систем організму. Викладено матеріал щодо концепції та підходів до класифікації фізичних вправ і методик бойового хортингу для спортсменів студентського віку. Дослідно-експериментальним шляхом перевірено ефективність запровадженої педагогічної системи виховання фізичної культури і основ здоров'я у студентів засобами бойового хортингу, ціннісного ставлення до здоров'я та уникнення шкідливих звичок. Подано результати дослідження щодо формування цінностей здорового життя та ефективності організаційних форм спортивної дисципліни у процесі занять бойовим хортингом в умовах навчального процесу закладів вищої освіти.

Ключові слова: психолого-педагогічні умови, бойовий хортинг, виховання, фізична культура, основи здоров'я, заклад вищої освіти, методика викладання, система підготовки, студенти, навчання, педагогічна система, освіта, спорт, цінності здорового життя, фізична вправа, організм людини, студентська молодь, ціннісне ставлення до здоров'я.

Єрємєнко Э. А. Научное обоснование психолого-педагогических условий воспитания физической культуры и основ здоровья студентов в процессе занятий боевым хортингом. Целью исследования является определение особенностей боевого хортинга как средства воспитания физической культуры и основ здоровья студентов высших учебных заведений и научное обоснование средств положительного влияния боевого хортинга, способствующих формированию у студентов ценностей здорового образа жизни, всестороннего воспитания, повышения уровня здоровья по методике вида спорта боевого хортинга. Проверена эффективность психолого-

педагогічних умов, організаційних форм і методів, проведено теоретичний аналіз проблеми виховання фізичних якостей, умов застосування оздоровчих, прикладних, общеразвиваючих і спеціальних фізичних вправ бойового хортингу для підвищення ефективності роботи систем організму. Изложено матеріал по концепції і підходах до класифікації фізичних вправ і методик бойового хортингу для спортсменів студентського віку. Експериментальним шляхом перевірено ефективність запропонованої педагогічної системи виховання фізичної культури і основ здоров'я студентів засобами бойового хортингу, ціннісного ставлення до здоров'я і уникання шкідливих звичок. Представлено результати дослідження по формуванню цінностей здорового образу життя і ефективності організаційних форм спортивної дисципліни в процесі занять бойовим хортингом в умовах навчального процесу вищих навчальних закладів.

Ключевые слова: психолого-педагогічні умови, бойовий хортинг, виховання, фізична культура, основи здоров'я, заклад вищої освіти, методи викладання, система підготовки, студенти, навчання, педагогічна система, освіта, спорт, цінності здорового образу життя, фізичне вправлення, організм людини, студентська молодь, ціннісне ставлення до здоров'я.

Yeromenko E. Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. The purpose of the study is to determine the features of combat horting as a means of physical education and basics of health of students of higher education and scientific substantiation of the positive impact of combat horting, which contribute to the formation of students' values of healthy living, comprehensive education, sport of combat horting. The efficiency of psychological and pedagogical conditions, organizational forms and methods is checked, the theoretical analysis of a problem of education of physical qualities, conditions of application of improving, applied, general developing and special physical exercises of combat horting for increase of efficiency of work of systems of an organism is carried out. The material on the concept and approaches to the classification of physical exercises and methods of combat horting for students of student age is presented. The effectiveness of the introduced pedagogical system of education of physical culture and basics of health in students by means of combat horting, values to health and avoidance of bad habits has been tested experimentally. The results of the research on the formation of the values of healthy living and the effectiveness of organizational forms of sports discipline in the process of combat horting in the educational process of higher education institutions are presented.

Key words: psychological and pedagogical conditions, combat horting, education, physical culture, basics of health, institution of higher education, teaching methods, system of preparation, students, training, pedagogical system, education, sports, values of healthy life, physical exercise, human body, student youth, values of health.

Вступ. Студентський вік – це один з найважливіших етапів у житті людини, в якому остаточно формуються практично всі риси характеру. І саме у цей момент тренеру-викладачу з бойового хортингу необхідно приділити увагу студенту в питанні виховання фізичної культури і основ здоров'я, вольового загартування, що має пройти з людиною все її подальше життя [2; 3; 5]. Однією з найбільш складних і значущих у вихованні навичок здорового способу життя є проблема здоров'язбережувальної поведінки, в основі якої лежить свідоме спрямування студентом своєї діяльності відповідно до поставлених цілей і завдань, здатність долати перешкоди на шляху їх досягнення, підтримання режиму навчання і відпочинку.

Вид спорту бойовий хортинг є як бойовим мистецтвом, так і комплексною системою виховання студентської молоді в дусі ведення здорового способу життя та психологічного загартування. Відомі науковці (І. Д. Бех, Е. С. Вільчковський, Л. В. Волков, К. П. Козлова, Т. Ю. Круцевич, О. В. Тимошенко та ін.) стверджують, що заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й сприяють укріпленню здоров'я, розвивають здатність до самовиховання [6]. У процесі занять бойовим хортингом у студентів формується ряд важливих здібностей, зокрема навички здорового способу життя, наполегливість, дисциплінованість, самостійність, витримка, моральні якості. (С. А. Бабурнич, С. А. Карасевич, О. М. Семігал та ін.).

Вихідні передумови. У розробці проблеми виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів значну роль відіграли роботи Н. Ю. Довгань, С. І. Жеваги, М. Д. Зубалія, В. В. Івашковського, О. І. Остапенка, М. В. Тимчика та ін. Але у науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання фізичної культури та основ здоров'я молоді (М. І. Брихцин, П. А. Рудик, В. І. Селиванов) стосуються суто спортивної діяльності, і, як правило, не враховують вікові аспекти та не містять в собі цілісної методики виховання фізичної культури та основ здоров'я в студентській молоді закладів вищої освіти. Водночас, у прочитаній літературі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів засобами бойового хортингу в навчально-виховному процесі ще не розглядалося так конкретно дослідниками [4; 7; 8].

Розвиток людської особистості досліджували відомі психологи: Ш. О. Амонашвілі, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, А. В. Венгер, П. Я. Гальперін, В. В. Давидов, О. В. Запорожець, Д. Б. Ельконін, Ж. П'яже, Н. С. Лейтес, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та багато інших. Незважаючи на проведені дослідження у цій сфері залишається багато невирішених проблем. Зокрема, немає єдиної думки стосовно психологічної структури виховання фізичної культури та основ здоров'я і вольових дій студентів та їх спонукального механізму, а також певних обґрунтованих засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я осіб студентського віку [10].

У зв'язку з цим на заняттях з фізичного виховання студентів першого і другого року навчання у закладах вищої освіти навчання рухам, функціональне навантаження недостатньо узгоджується з вирішенням виховних завдань. Усе це вказує на актуальність обраної теми і свідчить про необхідність проведення спеціальних досліджень у напрямі визначення та

наукового обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Мета дослідження. Мета дослідження полягла у визначенні та науковому обґрунтуванні психолого-педагогічних умов, що сприяють вихованню фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Від якості занять у спортивній секції бойового хортингу, різноманітності методик, від того, якого рівня здоров'я набули студенти, залежить те, якими спеціалістами стануть ці люди, громадяни суспільства. Тренер-викладач з бойового хортингу одночасно є повноправним членом декількох колективів людських індивідуальностей – студентських та батьківських. Виходячи з вищенаведеного для реалізації мети дослідження були сформульовані такі завдання дослідження:

дослідити стан проблеми у психолого-педагогічній літературі й теорії і практиці фізичного виховання та бойового хортингу;

розробити й експериментально перевірити ефективність психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

У процесі дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз літератури та узагальнення передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; анкетування; метод експертних оцінок; антропометричні методи; методи математичної статистики [11].

У процесі експериментальної роботи використовується комплекс методів дослідження, який включає: аналіз і узагальнення філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; вивчення навчальних програм виду спорту бойового хортингу і нормативних документів з фізичного виховання; педагогічні спостереження; узагальнення досвіду роботи тренерів-викладачів закладів вищої освіти з виховання у студентів фізичної культури та основ здоров'я у процесі занять бойовим хортингом у позааудиторний час; бесіди, опитування, констатувальний і формувальний етапи експерименту з використанням інструментальної методики й експертної оцінки стану здоров'я студентської молоді; методи математичної статистики і порівняльного аналізу; тестові обстеження рівнів фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп спортивної секції бойового хортингу Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України [9; 12].

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Проводячи аналіз наукових результатів дослідження необхідно визначити, що після вивчення й аналізу психолого-педагогічної і методичної літератури з проблеми дослідження виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом, визначалися мета, предмет і об'єкт дослідження, формувалася гіпотеза, а також конкретизувалося основне завдання дослідження. Після цього проводився констатувальний експеримент, у ході якого визначилися методики і критерії оцінювання стану здоров'я студентів-новачків секції бойового хортингу Університету ДФС України першого і другого року навчання (1 і 2 курс), та студентів третього і четвертого року навчання (3 і 4 курс), в ході якого простежувалася вікова динаміка і рівень вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Теоретично обґрунтувалися й розробилися педагогічні засади, засоби і методика виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. На завершення проводився формувальний експеримент, у ході якого визначилася ефективність засобів і методики виховання фізичної культури та основ здоров'я у студентів обох вікових груп, і першого та другого року навчання (1 і 2 курс), і четвертого року навчання (3 і 4 курс) окремо, проводився аналіз і узагальнення експериментальних даних та обговорення результатів дослідження.

Фізична культура – необхідна ознака характеру студента, що виражається у здатності слідкувати за своїм здоров'ям. Вона пов'язана з умінням здійснювати свої прагнення щодо постійних занять фізичними вправами, дотримання раціонального режиму дня, гарного і повноцінного сну, збалансованого харчування та ін [1, с. 4–5]. Для діагностики вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом було перевірено наступні нормативи: критерії та показники вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом; ставлення студентів до занять бойовим хортингом; групи індексу фізичного розвитку студентів; рівні втомленості студентів під час занять бойовим хортингом; вплив фізичних вправ на емоційний стан студентів у процесі занять бойовим хортингом; тест на прояв елементарних форм швидкості й сили; кистьова динамометрія; рівні розвитку факторів з основ здоров'я і фізичної культури (за 12 бальною системою оцінювання); обстеження фізичного розвитку студентів; обстеження функціонального стану організму і змін його в динаміці [13].

Успіх виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом також залежить від оточення студентів і поведінки батьків. Дослідження показують, що батьки, які прагнуть дати студенту всебічний розвиток і при цьому пред'являють до нього досить високі вимоги, можуть розраховувати на те, що у студента не буде серйозних проблем з регуляцією діяльності в укріпленні здоров'я. Такі недоліки поведінки студентів, як шкідливі звички, порушення гармонійного режиму дня, психічні розлади [3], що спостерігаються у них ще з дитинства, відбуваються через скоєні батьками помилки у вихованні фізичної культури і навичок здорового способу життя.

Якщо батьки в усьому прагнуть догоджати студенту, задовольняють кожне його бажання, не пред'являють йому вимоги, які повинні беззастережно ним виконуватися, чи не привчають його стримувати себе, то, швидше за все, згодом у такого студента буде спостерігатися недостатність вольового розвитку та не буде сформована орієнтація на здоровий спосіб життя. Необхідною умовою виховання студента в сім'ї є формування у нього свідомої дисципліни, фізичної культури та основ здоров'я [15]. Розвиток батьками у студента відчуття здоров'я є передумовою для формування у нього дисциплінованості, яка не тільки допомагає розуміти необхідність дотримання певних правил поведінки, але і забезпечує йому внутрішню дисциплінованість, що виражається у здатності регулювати і зіставляти свої бажання з умовами реальної життєдіяльності.

Враховуючи специфіку прояву фізичної культури особистості, навичок здорового способу життя, її прояв має свої особливості, пов'язані з віком. Молодь студентського віку, яка займається бойовим хортингом, робить вольові дії, головним чином, за вказівкою тренера-викладача. Одна з важливих психологічних особливостей рухової діяльності спортсменів бойового хортингу цього віку – це вміння виконувати точні і диференційовані просторові, тимчасові і м'язові сприйняття, виконувати вимоги спортивного режиму, формувати рухові здібності, виховувати фізичні якості як під час загальних тренувань, так і в процесі самостійних занять бойовим хортингом [14].

Таким чином, засоби бойового хортингу, пов'язані з вихованням фізичної культури та основ здоров'я у студентів, повинні зайняти одне з головних місць у навчально-тренувальному процесі. Для перевірки вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом виділено такі критерії: *когнітивний, емоційний, мотиваційний, діяльнісний*.

До кожного з цих критеріїв були визначені показники. Показниками когнітивного критерію є повнота, системність і міцність знань студентів про зміст фізичних вправ бойового хортингу, порядок їх проведення; емоційного критерію – модальність, стійкість та вибірковість емоцій студентів, які визначаються за письмовим опитуванням на запитання [17]. Показниками мотиваційного критерію є широта, сила та стійкість мотивацій студентів; діяльнісного критерію – активність і стабільність під час занять бойовим хортингом та фізична підготовленість студентів даної вікової групи.

Психолого-педагогічні умови виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. Сучасний бойовий хортинг характеризується високою швидкістю атаквальних та захисних дій, швидким пересуванням спортсменів, швидкою і раптовою зміною ситуацій сутички. Все це пред'являє високі вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу й переключенню уваги, швидкості орієнтування [16]. Тому навчально-тренувальний процес потрібно будувати виходячи саме з цих позицій. Для підвищення психологічної стійкості спортсменів бойового хортингу студентського віку існують певні принципи психологічної підготовки, які в загальному вигляді можна зобразити як алгоритм практичних дій з наявністю внутрішніх і зовнішніх зв'язків.

Специфіка виду спорту накладає відбиток на розвиток у спортсменів бойового хортингу тих чи інших сторін психіки студента: цінностей здоров'я, сприйняття, уваги, уявлення, мислення, пам'яті, емоцій, морально-вольових якостей. Процеси сприйняття поділяються на зорові, спеціалізовані та сприйняття руху. Зорові сприйняття характеризуються об'ємом поля зору і глибинним зором. Специфіка бойового хортингу така, що багато рухових дій вчиняються на основі периферичного зору. Правильне і своєчасне виконання технічного прийому бойового хортингу тісно пов'язане з високорозвинутою здатністю точно оцінювати дистанцію [2]. У сприйнятті рухів відображаються їх властивості, форма, амплітуда, напрямок, тривалість і прискорення, а у їх наполегливому виконанні грають роль психічні якості.

Підвищити впевненість студента у досягненні спортивних результатів та покращити рівень вихованості у нього фізичної культури можна завдяки розвитку:

спостережливості: вмінню швидко і правильно помічати важливі моменти тренувальних навантажень та змагальної боротьби, швидко і правильно орієнтуватися в складній обстановці сутички;

кмітливості: вмінню швидко і правильно оцінювати складні ситуації, враховувати їх наслідки;

ініціативності: вмінню ефективно і самостійно застосовувати тактичні задуми проти суперника і передбачати результати як своїх, так і його дій.

Ці необхідні для студента навички розвиваються при сукупності багатьох чинників, які складають технологію формування психолого-педагогічних умов для успішного виховання фізичної культури у студентів (рис. 1).

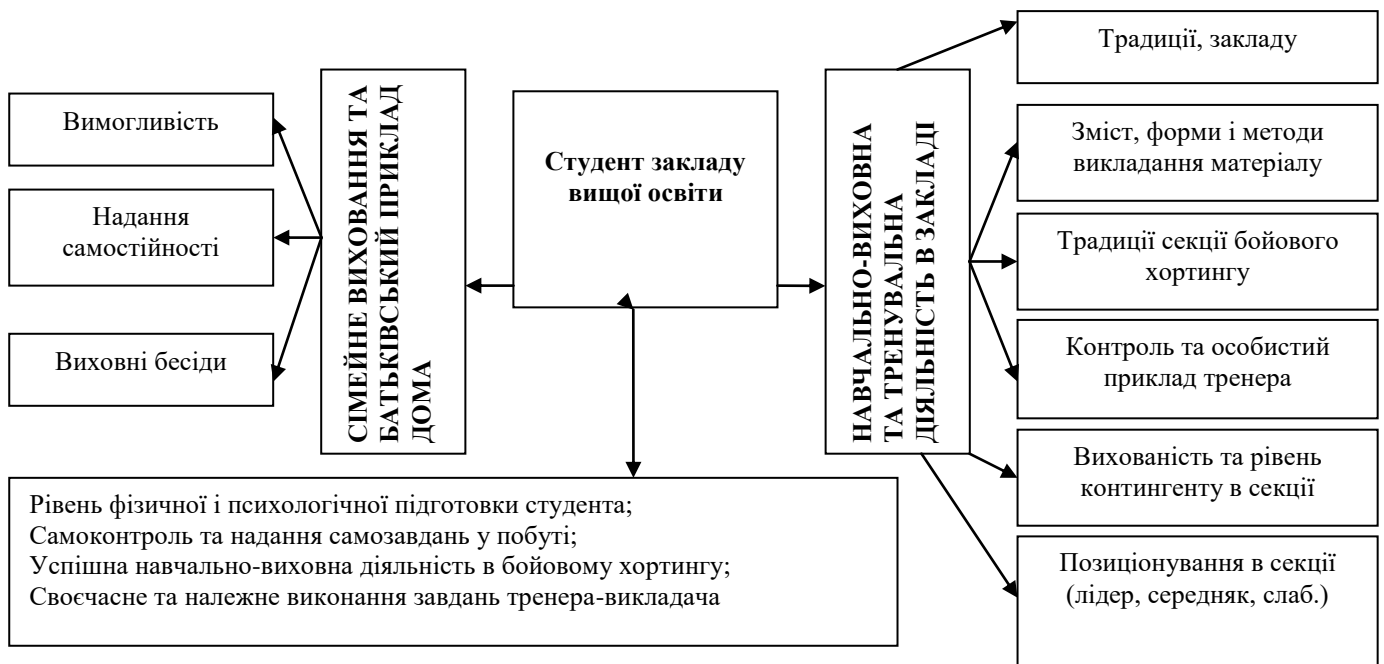


Рис. 1. Психолого-педагогічні умови виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим

хортингом

Водночас необхідно враховувати мінливість вищенаведених зовнішніх факторів, які оточують студента впродовж всього дня. У студентів-спортсменів сила подразників, діючих на центральну нервову систему (ЦНС) у тренувальних та змагальних умовах, дуже велика. Це призводить до різкого підвищення збудливості кори головного мозку і зміни умовно-рефлекторної діяльності, що є фізіологічною основою появи сумнівів, невпевненості у своїх силах, скутості та зайвої напруженості в руках. Тому студенти у процесі тренувань можуть допускати рухові помилки.

Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом проходить не тільки в моменти навчально-тренувальних занять або виступів на змаганнях, але і в процесі всього життя. Тому тренеру-викладачу з бойового хортингу закладу вищої освіти треба дуже добре познайомитися з навчальною та побутовою діяльністю студента, його способом життя, крім занять бойовим хортингом. Тренер-викладач має пам'ятати, що заняття бойовим хортингом є лише одним із засобів виховання і розвитку фізичної культури особистості, і що розвиток усіх без винятку вольових якостей тісно пов'язаний з результативністю спортсмена бойового хортингу [4; 7].

Велике значення має особистий приклад тренера-викладача, його ставлення до свого особистого здоров'я, роботи з групою студентів, наскільки він уміє організувати заняття, а головне, домогтися неодмінного виконання поставлених завдань. Спортсменів студентського віку необхідно привчати до самостійного вирішення тренувальних і змагальних завдань, вмінню виявляти ініціативу під час проведення запеклої сутички. Студент тільки тоді навчиться навичкам здорового життя та перенесенню фізичних і психологічних навантажень, з якими йому доведеться зустрітися на відповідальних змаганнях, коли в поєднанні з фізичною, технічною й тактичною підготовкою на заняттях буде частіше виявляти фізичні якості, рухові здібності, а також такі вольові якості, як наполегливість, рішучість, витримка, цілеспрямованість [6].

Розробці технології виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом передує етап моделювання. Створення педагогічної моделі є дієвим засобом перевірки принципів, форм, методів та засобів виховання. Обґрунтовано та експериментально перевірено психолого-педагогічні умови виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом з урахуванням емпіричних даних, які були отримані за результатами констатувального експерименту.

До них відносяться: конкретизація мети та перспектив діяльності на кожному етапі роботи; використання різноманітних засобів, форм і методів проведення занять з бойового хортингу; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ефекту суперництва; усвідомлення кожним спортсменом свого обов'язку та відповідальності за заклад освіти, групу студентів, спортивну команду бойового хортингу тощо; створення студентам-спортсменам позитивного емоційного фону, як за результати їхньої діяльності, так і завдяки доброзичливому слову тренера-викладача, однолітків; показ студентам спортивного взірця як орієнтира на рівень засвоєння вивченого завдання; постійне використання завдань, які виконуються спортсменами бойового хортингу «до відмови»; допомога студентам у подоланні труднощів спортивного характеру у процесі занять, які з'являються раптово, несподівано.

Якщо у спортсмена є яскраво виражене прагнення бути здоровим, подолати всі труднощі, він може компенсувати деякі недостатньо виражені у нього здібності і все рівно досягти поставленої мети – виховання фізичної культури та основ здоров'я у процесі занять бойовим хортингом. Для успішного вирішення цього питання педагогу необхідно дотримуватися системи застосування психолого-педагогічних умов.

Окрім того, незважаючи на значні теоретичні та методико-практичні здобутки у галузі сучасної фізкультурної освіти, все ще актуально залишається гостра потреба у зміні підходів як власне до змісту навчальної дисципліни «фізичне виховання» й принципових позицій щодо необхідності здійснення її спортивно-активізаційного впливу на розвиток кожної особистості, так і до якості професійної підготовки тренерів-викладачів з бойового хортингу в українських закладах вищої освіти та інститутах післядипломної педагогічної освіти.

Причини окресленої ситуації щодо можливих недоліків у даній галузі, на нашу думку, такі:

По-перше, це певна, по суті, штучна й здебільшого невинуватена «роз'єднаність» більшості закладів вищої освіти, їхня не у кращому варіанті «автономність» (у сенсі відповідності змісту, форм і методів підготовки фахівців спортивних спеціальностей сучасним вимогам, державним стандартам, системам, освітнім програмам тощо).

По-друге, недоречний консерватизм у розробці змісту професійної підготовки тренерів-викладачів з бойового хортингу спортивного фаху та помітне уникнення активного впровадження найбільш ефективних сучасних освітніх технологій.

Прикладом можуть бути програмно-методичні матеріали, що постійно розробляють викладачі вітчизняних закладів вищої освіти, і які протягом останніх років лишаються практично незмінними та складаються з навчальних дисциплін спортивно-фізкультурного циклу.

Водночас, ті аспекти професійної підготовки тренерів-викладачів з бойового хортингу, що стосуються їхнього особистісно-творчого розвитку, спортивної самореалізації, практично-методичного вдосконалення та набуття педагогічної майстерності, дотепер лишаються, ймовірно, винятком, ніж правилом. Актуальність цих тверджень доводить проведене нами опитування широкого кола майбутніх і працюючих викладачів фізичного виховання (разом 158 осіб) у різних регіонах України, яке констатувало їхню готовність до активізації позитивних змін у сучасній педагогічній практиці з професійної підготовки майбутніх фахівців фізкультурних спеціальностей у закладах вищої освіти.

Так, оцінюючи рівень професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів, студенти закладів вищої освіти та практикуючі викладачі такої ж спеціалізації оцінили його неоднозначно, а саме, як: середній (56,1%), низький (35,7%) та високий (9,2%) – такі показники проведеного опитування (рис.2).

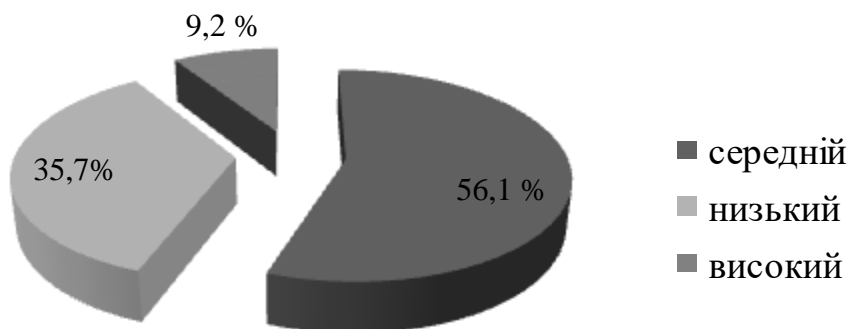


Рис. 2. Показники оцінювання рівня професійної підготовки тренерів-викладачів студентами закладів вищої освіти

Вказуючи на чинники, які зумовлюють такий рівень, респонденти назвали:

невідповідність змісту фізкультурних дисциплін сучасним вимогам щодо якості неперервної освіти загалом та фізкультурної освіти зокрема (2,4 %);

обмежений кількісний та якісний склад форм і методів професійної підготовки (20,3 %);

недостатній рівень педагогічної майстерності тренерів-викладачів закладів вищої освіти (5 %);

невисокий рівень підготовки абітурієнтів, майбутніх студентів з фізкультурних спеціальностей закладів вищої освіти (14,8 %);

недостатня кількість навчальних годин з професійної підготовки за фахом «фізичне виховання» (12 %);

занизький рівень матеріально-технічної бази відповідних кафедр закладів вищої освіти (69,5 %).

При цьому, як студенти, так і викладачі нерідко вказували на декілька чинників одночасно. Найчастіше в окремих відповідях вони зазначали: «безсистемність та відсутність послідовності у викладанні предметів фізкультурного циклу у закладах вищої освіти»; «недостатня ґрунтовність викладання предметів фізкультурного циклу»; «невідповідний сучасним вимогам рівень викладання методики навчання фізичного виховання»; «недостатній обсяг пропонованих для вивчення студентами психологічних засад творчого розвитку особистості й педагогічної творчості»; «відсутність вивчення основ теорії фізичного виховання»; «недостатній обсяг інформації стосовно історії та теорії фізичного виховання»; «відсутність особистісно орієнтованого та творчо-стимулюючого підходів до студентів та їх діяльності».

Таким чином, результати проведеного нами опитування довели ймовірність актуальності й гострої необхідності в урізноманітненні форм і методів навчально-виховної роботи у процесі професійної підготовки студентів, майбутніх викладачів фізичного виховання. А ще, вибираючи з-поміж різних форм такої роботи, респонденти визначили як надзвичайно необхідні такі з них, як: обговорення й бесіди (37 %), семінари та тренінги (56,2 %), спортивні гуртки і факультативи (25,6 %), пленери та колективна спортивно-оздоровча діяльність (49 %).

Спортивна підготовка студентів у бойовому хортингу – складний і комплексний процес. Основною і необхідною умовою розвитку в студентів навичок фізичної культури є систематичне виконання у процесі тренувань вправ, що вимагають фізичних зусиль. Для успішної діяльності в бойовому хортингу спортсмен має володіти не тільки фізичними якостями, а й наполегливістю, цілеспрямованістю, сміливістю, рішучістю, дисциплінованістю й ініціативністю. Всі ці якості взаємопов'язані між собою і взаємообумовлені. Виявлена особливість психологічних дій студентів є важливою методичною допомогою в процесі проведення навчально-тренувальних занять з бойового хортингу.

Виховання фізичної культури на заняттях з бойового хортингу – це узагальнене поняття, за яким стоїть багато різних психологічних феноменів. Це і свідоме управління студентом своїми діями, і вольове зусилля, і специфічні його прояви (моральні та вольові якості) [8]. Тому розвивати треба не абстрактну фізичну культуру, а конкретно її компоненти – чинники здоров'язбережувальної поведінки і конкретні прояви сили волі (вольові якості), причому специфічними для студентів методами.

Результати застосування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. Здоров'я виступає однією з найбільш значущих основ людського щастя, радості і благополуччя, тому проблема здоров'я – фундаментальна для всього людства. Вона завжди була і залишається у центрі уваги, пізнання і творчої діяльності студентської молоді.

Можливості бойового хортингу в укріпленні здоров'я студентів, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому, здоров'я студента виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молодої людини, а й успішність освоєння професії, плідність майбутньої професійної діяльності людини.

Фізичний розвиток студента, який тісно пов'язаний з його здоров'ям, – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму студента протягом його життя (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень тощо).

Загальний фізичний стан і здоров'я студента залежить від багатьох факторів, як природних, так і соціальних, але головне – він підлягає керуванню і координації. За допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ, оздоровчих методик бойового хортингу, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку, можна в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму.

Саме тому бойовий хортинг широко використовується для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості студентів у сучасному навчально-виховному процесі закладів вищої освіти. Фактично бойовий хортинг необхідний для соціального становлення молоді людини, будучи важливим засобом її всебічного і гармонійного розвитку. Це означає, що бойовий хортинг та його складові частини – оздоровчі технології в структурі освітньої і професійної підготовки студентів, виступає не тільки в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але і як засіб спрямованого розвитку цілісної особистості, виховання фізичної культури та укріплення здоров'я.

Дійсно, обов'язок кожного студента полягає в охороні свого здоров'я. Але усвідомити всю суть проблеми і зміни свого організму на краще під силу не кожному. Шкідливі звички, переїдання, малорухливість, неправильний спосіб життя – все це призводить до тяжких наслідків. І часто буває так, що усвідомлення цього приходить пізно. Кожний студент сам творить своє здоров'я. Потрібно багато робити, щоб його зберегти. Необхідно з раннього віку вести активний спосіб життя – займатися бойовим хортингом, загартовуватися і, звичайно ж, дотримуватися особистої гігієни.

Правильно організована рухова активність є найважливішим фактором формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я студента незалежно від його віку. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба студента, яка визначає здатність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Тому рухова активність в життєдіяльності студента, який займається бойовим хортингом, відіграє значну роль, адже рух – це життя.

Рух є природною потребою організму студента. Він формує структуру і функції молодого організму, стимулює обмін речовин і енергії в організмі, покращує діяльність серця і дихання, а також функції деяких інших органів, що відіграють важливу роль у пристосуванні студента до постійно змінюваних умов довкілля. Велика рухливість студентів під час занять бойовим хортингом надає сприятливу дію на їх головний мозок, сприяючи розвитку розумової діяльності. Рухова активність, регулярні заняття бойовим хортингом – обов'язкова умова здорового способу життя студентської молоді. Здоров'я є безцінним багатством студента. Найголовніше – захотіти бути здоровим. Здоров'я як капітал: його можна збільшити, його можна і прогуляти. Хочеш бути здоровим – живи правильно і будеш таким.

Кожен студент, який займається бойовим хортингом, має можливість активно стати на шлях природної немедикаментозної охорони та підтримки свого здоров'я, попередження захворювань, не кажучи вже про те, що основним принципом для студента має бути не збереження, а творення здоров'я. Адже організм студента має особливості самозахисту і самозбереження. Досвідчений спортсмен бойового хортингу студентського віку буде краще уникати хвороб, ніж вибирати ліки проти них. Можна стверджувати, що настав час, коли природні методи профілактики і лікування повинні стати пануючими, як єдино розумні й основні. Лікує студента лікар, але виплює його природа з усіма своїми особливостями. Хто не цінує свого здоров'я, той його не вартий.

Загалом, здоров'я людини на 40 % залежить від способу її життя, на 30 % – від стану навколишнього середовища, на 20 % – від генетичної спадщини батьків, і лише на 10 % – від медичного обслуговування. Отже, людина має великі можливості для охорони свого здоров'я. Вона від природи може жити довго, якщо сама не буде скорочувати своє життя. Наш організм створений орієнтовно для 100 років життя і більше.

Якщо ми повністю збалансуємо наше буття як у фізичному, так і в емоційному відношенні, то гранична тривалість життя цілком може піднятися до цього рівня і навіть більше. І якщо ми живемо менше, то це викликано не недоліками організму, а тим, як ми з ним поведомся. Нам говорять про природне старіння, ймовірно, це цілком справедливо. Але, швидке руйнування організму з роками відбувається в основному не тому, що ми старіємо, а тому, що ми неправильно старіємо. Наш організм не зобов'язаний так швидко старіти, як він зазвичай це робить. Швидкість старіння залежить від нас самих. Треба лише позбутися чинників, що прискорюють старіння, у тому числі – низької фізичної активності.

Для кожної людини, як і для всього суспільства у цілому, немає більшої цінності, ніж здоров'я. Проблему здоров'я людини необхідно підняти на рівень існуючої сьогодні екологічної проблеми. Треба створити в суспільстві необхідність дбайливого відношення до людської екології. Говорячи про здоров'я, можна сказати, що здоровій людині потрібно все, весь світ, а хворій – одне здоров'я. У наш час не можна вважати себе культурною людиною, не вміючи орієнтуватися в своєму самопочутті, функціонуванні різних систем свого організму, не вміючи самостійно впливати на ці функції засобами фізичних вправ, харчування, дотримання режиму тощо.

Виявлення та вивчення причин хвороб служать основою профілактики в галузі фізичної культури. Найчастіше хвороби виникають у результаті впливу зовнішніх факторів. Однак, хвороби можуть виникати і від внутрішніх причин, що лежать у самому організмі. Зовнішні чинники – переохолодження, перегрівання, радіація, недоїдання та інші, змінюють внутрішній стан організму, в результаті чого знижується імунітет, опірність до хворобливих чинників. Внутрішні причини хвороб зв'язані зі спадковістю, конституцією, реактивністю, імунітетом тощо. Патологічний процес може розвиватися на різних рівнях: молекулярному, тканинному, органному, і нарешті, захопити всю систему. Слід зазначити, що в організмі всі клітини, тканини і органи нерозривно пов'язані між собою. Тому, немає місцевих хвороб, завжди хворіє весь організм. Звідси випливає основний принцип лікування – треба лікувати не хворобу, а хворого.

Водночас, основна мета бойового хортингу як оздоровчої системи в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування позитивного світогляду, виховання фізичної культури, свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає можливість визначити основні психолого-педагогічні умови виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

1. Конкретизація мети та перспектив діяльності. Невизначеність мети і реального стану здоров'я, органів і систем організму знижує ступінь мобілізованості і старанності, призводить до зменшення працездатності, погіршення стану здоров'я студентів, які займаються бойовим хортингом.

2. Різноманітність засобів, форм і методів діяльності. Тривала і часом одноманітна робота, що повторюється день у день, призводить до розвитку хронічних станів монотонії і психічного пересичення, які не тільки знижують ефективність роботи, але й зменшують відчуття задоволеності студентів від фізичної діяльності в системі бойового хортингу. У зв'язку з цим необхідно урізноманітнити засоби, форми і методи діяльності. Через задоволення, одержуване від виконання певної фізичної вправи, формується задоволеність всім навчально-тренувальним процесом, який підтримує рівень вихованості фізичної культури. У цьому випадку і невдачі, неминучі при досягненні віддаленої за часом мети, будуть переноситися не так гостро і, отже, нададуть менший негативний вплив на формування здорового способу життя студентів.

3. Дотримання принципу доступності. Фізична культура студентів підтримується досягненням поетапних цілей. У зв'язку з цим, для розвитку фізичних якостей і вольової сфери особистості необхідно пред'являти переборні труднощі. Рівень фізичних навантажень для студентів у процесі занять бойовим хортингом завжди має бути не занадто низьким, але й не високим, достатнім, щоб забезпечити безперервність отримання підкріплювальних стимулів, тобто досягнення спортивного успіху. Оптимальні труднощі завдань змусять студента-спортсмена докладати певних вольових зусиль. Занадто легке завдання виявиться неефективним для виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. Однак і надмірно важке тренувальне завдання може викликати у студента відчуття розчарування, втрату віри у свої сили.

4. Використання ефекту суперництва. Посилення мотиву такими способами підвищить бажання у студентів займатися бойовим хортингом, досягати успіху в укріпленні здоров'я, створить новий емоційний заряд.

5. Усвідомлення студентом, який займається бойовим хортингом, своєї відповідальності за власне здоров'я. При недостатньому розвитку почуття відповідальності рівень фізичної культури у студентів може не виражатися в повній мірі. Між тим, її прояв можливий за егоїстичних прагнень демонстрації фізичної сили перед іншими студентами (користолюбство, надмірне честолюбство), однак, такий прояв фізичної культури недовготривалий і малопродуктивний. Усвідомлення студентом своєї міри відповідальності за розвиток і реалізацію свого спортивного таланту свідчить про те, що у нього є всі передумови для саморозвитку та виховання фізичної культури. Якщо у студента є яскраво виражене прагнення бути здоровим, постійно займатися бойовим хортингом, виконувати психолого-педагогічні вимоги тренера-викладача під час занять, подолати всі труднощі, він може компенсувати деякі недостатньо виражені у нього здібності і досягти поставленої мети – високого рівня вихованості фізичної культури та повного розуміння основ здоров'я.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над вивченням психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом у констатувальному та формуальному експериментах буде детальніше конкретизована в результатах дослідження.

Література

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Єрьоменко 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.

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

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

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

14. Оржеховська В. М., Федорченко Т. Є., Єрьоменко 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.

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

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

17. Чмелюк В. В., Єрьоменко 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.

References

1. Gryshchuk V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov O. A. (2020). *Boyovyi khortynng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannya sluzhbovo-boyovoykh 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.

2. Yeromenko V. E., Yeromenko M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannya sluzhbovo-boyovoykh 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.

3. Yeromenko, E. A., Полторацький С. С., Суліма І. В., Марченко О. І. (2020). *Boyovyi khortynng 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]. *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.

4. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynngom* [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.

5. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosteï zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynngu* [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.

6. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosteï fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortynngom* [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.

7. 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]. 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.

8. Yeromenko E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoyi (seksiyanoi) roboty «khortynh» 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.

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

10. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesynykh 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]. Protydiya 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.

11. 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.

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

13. 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.

14. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia 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].

15. 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.

16. 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.

17. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk V. V. (2020). *Boyovyi khortynh u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydi 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]. Protydiya 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.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).10
УДК 378.147:796.386

Жуковський Є.І.
кандидат педагогічних наук, доцент (б.в.з.)
Житомирський державний університет імені І. Франка, м. Житомир
Крук М.З.
кандидат педагогічних наук, доцент
Житомирський державний університет імені І. Франка, м. Житомир
Шоханов О.С.
старший викладач
КВНЗ «Житомирський медичний інститут» ЖОР, м. Житомир

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

У статті розглядається вплив настільного тенісу на фізичні якості студентів, зокрема на координаційні здібності. Проаналізовано наукову-методичну літературу з питань впливу настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. В статті висвітлені особливості проведення занять та надані методичні вказівки щодо проведення занять з настільного тенісу зі студентами. Структура заняття з фізичного виховання в експериментальній групі включала в себе три частини: підготовчу, основну та заключну. Кожна з цих частин мала свої особливості, які були направлені на розвиток координаційних здібностей засобами настільного тенісу.

Доведено ефективність методики вдосконалення координаційних здібностей, які впливають на підвищення спортивної майстерності здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: координаційна підготовленість, настільний теніс, фізична підготовка, студент, фізичне виховання.