

10. Romanchuk, A. P., Ovcharek, A.M., Braslavsky, I. A. (2006). Vohetativnoie obespecheniie kardiorespiratornoi sistemy sportsmenov razlichnykh spetsializatsii [Vegetative provision of the cardiorespiratory system of athletes of various specializations]. Theory and practice of physical culture, 7, 48–50.
11. Romanchuk, A. P. (2005). Vegetativnaya regulyatsiya kardiorespiratornoy sistemy v dinamike godichnogo trenirovochnogo tsikla [Features of Autonomic Regulation of Cardiorespiration System in Dynamics of Training Cycle of Year]. Theory and practice of physical culture, 6, 42–45.
12. Shlyk, N.I. (2009). Serdechnyy ritm i tip regulyatsii u detey, podrostkov i sportsmenov [Heart rate and type of regulation in children, adolescents and athletes] Izhevsk, 259.
13. Guziy O.V. Romanchuk, A.P. (2017). Differentiation of Hemodynamics of Top Athletes Depending on Heart Rate Variability after Training. Journal of Advances in Medicine and Medical Research, 22(3), 1–10.
14. Guziy O.V., Romanchuk, A.P. (2017). Multifunctional determinants of athletes' health. Journal of Medicine and Health Research. 2(1), 12–21.
15. Pivovarov, V.V. (2011). Information-measuring system for functional diagnostics of nervous regulation of blood circulation. Part II. The implementation. Automation and remote control. 72(3), 671–676.
16. Punita, P., Saranya, K., Kumar, S.S. (2016). Gender difference in heart rate variability in medical students and association with the level of stress. Natl J Physiol Pharm Pharmacol. 6, 431–437.
17. Lampert R, Tuit K, Sinha R. (2011). Chronic stress and adverse life events are associated with depressed autonomic function as measured by heart rate variability. Circulation. 124, 10441.

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

Єрьоменко Е.,
кафедра спеціальних дисциплін та організації правоохоронної підготовки
факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації
працівників податкової міліції Університету ДФС України

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування цінностей здорового життя й підвищення рівня здоров'я в студентській молоді, які сприяють досягненню високих спортивних результатів у бойовому хортингу. Проведено аналіз теоретико-методичної літератури щодо виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя студентської молоді, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: шкідливі звички, відсутність фізичної активності, висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі, алкогольна та наркотична залежність. Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ хортингістів на здоров'я людини, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія – студентська молодь (18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять бойовим хортингом). Описані протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність учнів спортивних секцій бойового хортингу, що сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу бойового хортингу на виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя студентської молоді, і є передумовою досягнення високих спортивних результатів спортсменів бойового хортингу.

Ключові слова: фізична культура, цінності здорового життя, спортивні успіхи, результат, здоров'я, фізичні вправи, хортинг, позитивний вплив, організм людини, учнівська молодь, студенти, фактори ризику, розумова працездатність, поведінкова звичка людини, класифікація фізичних вправ.

Єрьоменко Э. Воспитание физической культуры и основ здоровья студентов в процессе занятий боевым хортингом. Целью исследования является определение и научное обоснование средств воспитания физической культуры и основ здоровья, формирования ценностей здоровой жизни и повышения уровня здоровья у студенческой молодежи, которые способствуют достижению высоких спортивных результатов в боевом хортинге. Проведен анализ теоретико-методической литературы по формированию ценностей здоровой жизни студенческой молодежи, определены основные факторы риска, в основе которых поведенческие привычки человека, и их возможные последствия влияния на здоровье: вредные привычки, отсутствие физической активности, высококалорийное питание с пониженным содержанием клетчатки, а повышенным – соли, алкогольная и наркотическая зависимость. Проверена классификация влияния физических упражнений хортингистов на здоровье человека, имеющего признаки: интенсивность (низкая, средняя, большая) возрастная категория – студенческая молодежь (18–23 года); пол (юноши и девушки) превосходящее проявление волевого качества (одна или несколько волевых качеств: целеустремленность, инициативность, самостоятельность, настойчивость, дисциплинированность, решительность, выдержка, организованность, деловитость, смелость, мужество и т. д., которые формируются в процессе занятий боевым хортингом). Описаны протоколы регистрации результатов воздействия малых форм активного отдыха на состояние здоровья и умственную работоспособность учащихся спортивных секций боевого хортинга, что способствует в

дальнейшем определению средств положительного влияния боевого хортинга на воспитание физической культуры и основ здоровья, формирование ценностей здоровой жизни студенческой молодежи, и является предпосылкой достижения высоких спортивных результатов спортсменов боевого хортинга.

Ключевые слова: физическая культура, ценности здоровой жизни, спортивные успехи, результат, здоровье, физические упражнения, боевой хортинг, позитивное влияние, организм человека, студенты, факторы риска, умственная работоспособность, поведенческая привычка человека, классификация физических упражнений.

Yeromenko E. Education of physical culture and basic health among students in the process of Combat Horting training. The objective of the study is to identify and substantiate the means of education of physical culture and basic health, healthy lifestyle values formation with the purpose of health improvement among students that helps to achieve high sporting results in Combat Horting. The analysis of theoretical and methodological literature concerning the education of physical culture and basic health, formation of the healthy life values in students has been carried out; the main risk factors have been determined as well as their possible effect on health with further consequences, which are based on behavioral habits of a person: bad habits, lack of physical activity, high calorie diet with reduced content of cellulose and elevated salts, alcohol and drugs dependences.

Classification of influence of physical exercises on human health has been checked, which has the following features: intensity (low, average, high); age category – senior students (18–23 years old); sex (boys and girls); dominating manifestation of volitional qualities (one or several volitional qualities: purposefulness, initiative, independence, persistence, discipline, self-determination, endurance, self-organization, business likeness, courage, daring etc., which are formed during the trainings of Combat Horting).

The protocols for registration of results of the recreational activities influence on the state of health and mental functioning of the participants of Combat Horting training sections have been developed that promotes further determination of the methods and means of positive influence of Combat Horting on education of physical culture and basic health, formation of the healthy life values among students and shall be a prerequisite for high sporting results achievements of Combat Horting athletes.

Key words: healthy living value, sport successes, result, health, exercise, combat horting, positive impact, human body, students, risk factors, mental performance, behavioral habit, classification of the physical exercises.

Вступ. Виховання фізичної культури та основ здоров'я є невід'ємним процесом кожного спортсмена бойового хортингу, який планує досягти високих спортивних результатів. Це процес допомагав, допомагає і допомагатиме в подальшому молодій людині не тільки перемагати у спорті, а також вчитися, працювати, творити, перетворювати й удосконалювати світ навколо себе; відпочивати і зміцнювати, відновлювати і оздоровлювати свій організм; удосконалювати і розвивати свої фізичні можливості та виховувати моральні якості. Тому від спортсменів бойового хортингу вимагається не тільки підготовленість і ерудитність, а ще й висока працездатність, вміння зосереджуватися, націленість і пряме ефективне використання своїх резервів, наявність міцного та стабільного здоров'я.

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

Сьогодні практично кожна молода людина, яка живе в країні технічного прогресу, має безліч справ і обов'язків. У результаті, з навантаженням на людину дріб'язкових життєвих і технічних проблем, вона просто забуває головні істини і цілі: збереження свого здоров'я. А згадує про своє здоров'я, тільки у лікаря, коли багато хвороб знаходяться в прогресуючому стані, запущені, а іноді вже й не виліковуються. І запобігти цим наслідкам можливо тільки регулярно працюючи над собою, формуючи та розуміючи цінності здорового життя, підтримуючи активний і здоровий режим, дотримуючись правил гієни, регулярно проводячи профілактику стоматологічних захворювань і порожнини рота [3], систематично контролюючи своє загальне самопочуття. У цьому плані заняття хортингом є дуже ефективним засобом поліпшення самопочуття, врегулювання в організмі людини всіх процесів у необхідному раціональному тонусі. Тому зусилля Національної федерації бойового хортингу України спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді [7]. Але проведення федерацією спортивно-масових і оздоровчих заходів не дає постійного і тривалого успіху, що викликає необхідність безперервного пошуку оптимальних шляхів щодо розширення арсеналу засобів позитивного впливу бойового хортингу на виховання фізичної культури та формування цінностей здорового життя студентської молоді [8].

Використовуючи наукові праці та дослідження щодо здорового стану організму людини, накопичені століттями, сучасні вчені розглядають і впроваджують свої технології сприяння оздоровленню людини. Впровадженням у практику здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді займалися багато сучасних вчених, а саме: І. Д. Бех, О. М. Докукіна, Т. Ю. Круцевич, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, В. В. Чмелюк та ін. Проте феномен «виховання фізичної культури особистості» вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу та тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій. Життя людини залежить від стану здоров'я організму і широти використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-

трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному – в кінцевому рахунку визначаються рівнем здоров'я [1–4; 6; 7].

Фізичне здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, найважливіша складова частина будь-якого успіху хортингіста. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Однак, хортингісти, які активно тренуються у спортивних залах бойового хортингу і націлені на високий спортивний результат, перемогу на чемпіонаті світу та Європи, планують у свої підготовчі програми великі навантаження, і рідко замислюються про профілактику захворювань і хвороб, особливо якщо не виявлені симптоми захворювання і немає больових відчуттів [3]. На жаль, багато молодих людей починають думати про своє здоров'я тільки тоді, коли воно вже порушено. І коли це відбувається, все на цьому тлі здається порожнім і малозначним. Тому кожному спортсмену бойового хортингу необхідно думати не тільки про перемоги на змаганнях і високий п'єдестал, а ще й про те, як зберегти здоров'я, працездатність і активність для повноцінного життя протягом довгих років після закінчення спортивної кар'єри. І одним з головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану студентської молоді є виховання фізичної культури та формування цінностей здорового життя [8]. Національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців та правоохоронців України бойовий хортинг має щодо цього питання дуже зручні й ефективні методики [6, с. 124].

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

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

Мета статті – визначення та наукове обґрунтування засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовки студентської молоді, які сприяють досягненню високих спортивних результатів у хортингу.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 року № 1002-р була схвалена Концепція розвитку системи громадського здоров'я. Концепція визначає засади, напрями, завдання, механізми і строки розбудови системи громадського здоров'я з метою формування та реалізації ефективної державної політики для збереження та зміцнення здоров'я населення, збільшення тривалості та покращення якості життя, попередження захворювань, продовження активного, працездатного віку та заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства. Реалізувати цю Концепцію передбачається протягом 2017–2020 років. У Концепції зазначається, що здоров'я населення є однією з найбільших цінностей, необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни.

Фізична культура і здоров'я допомагають людині виконувати свої плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження [8]. Гарне здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, що забезпечує їй довге і активне життя. Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більше. На жаль, багато людей не дотримуються правил щодо збереження здоров'я і стають жертвами малорухливого способу життя (гіподинамії), деякі порушують правила і режим харчування, що призводить до ожиріння, раннього старіння організму, атеросклерозу тощо. Так само більшість людей підданих згубним звичкам куріння і алкоголю скорочують собі життя.

10 основних правил щодо виховання фізичної культури і збереження здоров'я спортсменів бойового хортингу:

1. Необхідно чергувати тренування, роботу, навчання і відпочинок, щоб не перевантажувати організм.
2. Хортингістам, які живуть і тренуються у місті, необхідно частіше тренуватися та відпочивати на природі: частіше виїжджати за місто, на дачу, гуляти в парках, а головне подалі від великих скупчень машин, де повітря сильно забруднене.
3. Для спортивної підготовленості хортингіста важлива наявність нормального повноцінного 8-ми годинного сну.
4. Відповідно до свого тренувального режиму, загального ритму життя, слід заздалегідь правильно формувати розпорядок дня, планувати заходи, що гармонійно впливають один на одного.
5. Необхідно систематично загартовувати організм з метою профілактики простудних захворювань (повітряні ванни, контрастний душ), включати це у тренувальні програми підготовки до змагань.
6. Раціон харчування хортингіста має відповідати його енергетичним витратам.
7. Потрібно постійно стежити за станом зубів і ротової порожнини.

8. Кожний хортингіст має дотримуватись правил особистої гігієни та санітарії.
9. Необхідно систематично приділяти час для занять іншими видами спорту та загальною оздоровчою фізкультурою.
10. Для досягнення високих спортивних результатів хортингіст має усвідомлено відмовитися від усіх шкідливих звичок.

Режим праці і відпочинку спортсмена бойового хортингу. Правильно організована праця та спланований розклад тренувальних занять хортингіста приносить йому задоволення, радість, благотворно впливає на настрій, а значить, і на здоров'я. Однак, праця на роботі та на тренуваннях – це є фізичне і психічне навантаження, що переносить організм людини. Без раціонального відпочинку рано чи пізно приходиться стомлення організму: знижується працездатність, сповільнюється реакція, рухи стають менш точними. Тому потрібно після 2–2,5 годин фізичної роботи робити перерву на 7–10 хв. Якщо людина займається розумовою працею, то ці хвилини можна витратити на заняття фізичними вправами оздоровчого хортингу. Це стимулює роботу головного мозку, покращує надходження крові по судинах до серця, головного мозку, а також до всіх органів і тканин організму людини.

Сон. Міцний і глибокий сон відмінно відновлює сили. Спокійному сну заважає як переповнений шлунок, так і відчуття голоду. Тому їсти треба приблизно за 1,5–2 години до сну, а перед сном випити стакан кефіру або кислого молока. Шкідливо вкриватися ковдрою з головою. Кімнату, де сплять, обов'язково треба добре провітрювати, влітку краще спати з відкритим вікном. Перед сном корисно позайматися дихальними вправами бойового хортингу 10–15 хв. Це покращує роботу легенів, серця, нормалізує сон.

Режим харчування. Щоб бути здоровим і сильним, необхідна різноманітна їжа. Здорова їжа і велика кількість рідини забезпечують організм енергією, необхідною для росту та розвитку. Їсти корисно в один і той же час. Їжа, з'їдена без суєти і поспіху, добре пережована, легше перетравлюється і засвоюється організмом. Їсти краще 3–4 рази на добу з перервами в 4–4,5 години. Після їжі заняття бойовим хортингом потрібно відкласти на 1,5–2 години, так як переповнений шлунок не дає можливості ефективно виконувати прийоми бойового хортингу та фізичні вправи в повному обсязі; відчувається важкість у животі. Це завдає шкоди організму.

Шкідливі звички. На перший погляд куріння здається досить нешкідливим, на думку багатьох курців, воно заспокоює, стимулює працездатність і розумову діяльність. Але це думка помилкова. Під впливом шкідливих речовин, що утворюються при згорянні тютюну, організм швидше зношується і старіє, скорочується тривалість життя людини, збільшується вірогідність захворювання на рак і туберкульоз. У хортингістів від куріння послаблюється увага, погіршується пам'ять, знижується успішність у виконанні та освоєнні прийомів. Відстають вони і в фізичному розвитку, програють на змаганнях і після цього кидають заняття спортом. Важливо знати, що алкоголь також впливає на здоров'я. Від нього порушується робота печінки та нирок, крім того, жовтіє шкіра, з'являються набряки, волосся січється і ламається. Ще від алкоголю сповільнюється фізіологічний розвиток, знижується пам'ять.

Заняття бойовим хортингом як важлива складова виховання фізичної культури та формування цінностей здорового життя. Кожна людина хоче себе добре відчувати і мати хороші зовнішні дані – здорову шкіру, красиві форми. Але чомусь мало хто із самого початку замислюється над тим, що потрібно багато працювати над силою волі (формувати вольові якості), врешті-решт, над самим собою, щоб досягти бажаних результатів. Дуже часто ми чуємо однакові фрази, які належать слабким людям, не здатним взяти себе в руки і привести в порядок. Одні скаржаться постійно на стан здоров'я, іншим здається, що вони занадто товсті. Загалом, кожна людина знаходить у собі недоліки і це нормальне явище.

У процесі занять бойовим хортингом, через тренування та навантаження практично усі спортсмени поступово починають розуміти, що вони самі є хранителями здоров'я свого організму. Адже якщо не докладати ніяких зусиль для його оздоровлення, він просто непомітно почне деградувати, з чого випливає багато негативних наслідків – хвороби, недоліки шкіри, пошкодження внутрішніх органів, стоматологічні захворювання [3]. Щоб уникнути таких моментів, необхідно знаходити час не тільки для тренувань з бойового хортингу, а також для відпочинку і вести здоровий спосіб життя. Адже про виховання фізичної культури та розуміння цінностей здорового життя, користь краси здорового тіла ми чуємо з самого раннього дитинства, починаючи з садочка, дітям прищеплюється любов до фізичної культури та загартовування.

Здорове життя є важливою складовою занять бойовим хортингом [6]. Не зрозуміло чому в сучасних джерелах досить часто пишуть про шкоду фізичних навантажень на організм. Це абсолютно неправильна думка. Фізичні навантаження продовжують життя, надовго зберігають молодість і здоров'я кожного з нас. Якщо регулярно займатися бойовим хортингом, то значно знижується ймовірність інсультів, і навіть деяких різновидів раку. Фізичні навантаження у процесі занять бойовим хортингом допомагають надовго зберегти струнку фігуру, і ніякі дієти не допоможуть так схуднути, як справжні тренування, відпрацювання прийомів бойового хортингу, спеціальні спортивні вправи згідно правильних методик. Під час занять бойовим хортингом у студентської молоді підвищується витривалість і сила, і це ще більше наповнює організм спортсмена необхідною життєвою енергією. До того ж, хортинг робить кістки людини сильними і міцними, особливо якщо хортингіст чергує спеціальні заняття хортингом з бігом, плаванням, спортивною ходьбою, прогулянками у лісі, виїздами на велосипеді тощо.

Сучасному суспільству часто не вистачає вільного часу для занять спортом. Однак, хортингісти починають ранок з зарядки. Це дуже просто, головне не лінуватися. Адже вона заряджає організм енергією на цілий день, і піднімає настрій, стимулюючи органи відчуттів. Замість поїздки у тролейбусі чи на метро, хортингіст запросто може пройтися додому з роботи пішки. Це теж є корисним для всіх груп м'язів. У вихідний день хортингісти не сидять біля екрану телевізора або комп'ютера, краще візьмуть друзів, пограють у футбол, теніс або здохлять додаткове тренування з хортингу, попрацює над технікою прийомів. Бойовий хортинг вносить у життя людини величезний корисний внесок. Людина свідомо відмовляється від

шкідливих звичок, починає вести здоровий спосіб життя, і взагалі ширше бачить прекрасний навколишній світ.

Проблема нинішньої студентської молоді полягає в тому, що її стан здоров'я є гіршим, ніж у покоління попереднього. Це обумовлено багатьма факторами, такими як екологічні проблеми, зміна кліматичних умов, неякісне харчування, куріння, алкоголь, наркотики, малорухливий спосіб життя, та ще й негативний вплив деяких засобів масової інформації з рекламою некорисних напоїв тощо. Цей список можна продовжувати дуже довго. Не можна сказати що цих шкідливих факторів не було раніше, одне або два покоління назад. Однак статистика нам чітко показує, що здоров'я у наших батьків і дідів було на порядок міцніше нашого. У чому ж проблема і як її вирішувати? Бойовий хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту військовослужбовців та правоохоронців України, що заснований на бойових та оздоровчих традиціях українського народу, і в методиках бойового хортингу справедливо зазначається про те, що потрібно повернутися до виховання фізичної культури та цінностей здорового життя і традицій, що перевірені часом [6, с. 18].

Нинішнє життя пропонує студентській молоді дуже багато систем для проведення часу і дуже мало для розвитку. Молодь часто відвідує гральні заклади, проводить багато часу в мережі інтернет, збирається з товаришами в кафе, ресторанах, нічних клубах або просто у кіоску для дружньої бесіди за келихом пива. Не шкодує вона часу і на те, щоб годинами сидіти перед телевізором або монітором, опромінюючи свій організм шкідливими променями. Це далеко не все, чим сучасна людина губить себе навіть того не помічаючи.

Запитайте у свого батька, діда, прадіда чим вони займалися в свої молоді роки, як проводили вільний час, як розважались? І зрозумієте, що те, чим займалися вони, зараз втратило свою популярність. Дуже мало хто в юному віці з ранку до вечора проводить час на вулиці, граючи у різні спортивні ігри, хованки; нинішня дитина або підліток швидше з ранку до вечора буде сидіти вдома перед комп'ютером, граючи в якусь онлайн гру або гортаючи сторінки соціальних мереж. Спорт в їхньому житті посідає останнє місце. І це дуже погано. Мали місце випадки, коли українські школярі непритомніли на уроках фізичної культури. Їх організми не витримували таких навантажень, хоча, у порівнянні з хортингом, навантаження на уроках фізичної культури в школах, дуже незначні.

Все це є наслідком того, що нинішнє покоління веде сидячий, малорухливий спосіб життя. За статистикою в Україні майже кожен четвертий підліток захоплюється алкоголем і курінням. І найцікавіше, що всі ми знаємо до чого все це може призвести. Однак так само, всі ми знаємо що спорт – це здорове життя, але одні йдуть правильним шляхом, хочуть займатися спортом, а інші ні, чому так? Відповідь на це питання очевидна, це не тільки педагогічне питання, а ще й психологічне. Нинішнє життя ламає силу духу багатьох людей. Величезна кількість місць розваг робить людей залежними. Поява інтернету несе в собі як великі плюси, так і не менш великі мінуси. Раніше лікарі лікували або кодували від алкоголізму та куріння, зараз же в їхню діяльність увійшли нові методики лікування комп'ютерної залежності та ігроманії. За останні кілька років у декілька разів збільшилися показники серцево-судинних, психічних, неврологічних, стоматологічних [3], венеричний захворювань серед студентської молоді. Якщо раніше, наприклад, серцево-судинними захворюваннями страждали люди, яким за 50, то зараз такі хвороби спостерігаються і у людей віком від 30 років.

Проблеми нездорового способу життя можна розглядати дуже довго, однак і цієї інформації достатньо, щоб задуматися про найдорожче що у людини є – про здоров'я. Студентській молоді, яка займається бойовим хортингом, або тільки планує прийти у спортивний зал, слід розпочати вести здоровий спосіб життя, налагодити режим дня, заздалегідь відмовитися від вживання алкоголю, треба включити свій мозок і зрозуміти, що куріння губить людину і нічого крім шкоди не приносить. Досить сидіти на одному місці, встаньте пробіжіться, подихайте свіжим повітрям, підтягніться на перекладині, віджміться на брусах, почніть відвідувати секцію хортингу, басейн, спортзал фітнесу тощо. Адже бойовий хортинг і здорове життя, це поняття тісно пов'язані між собою. Бойовий хортинг – значить здорове життя, а здорове життя, значить прекрасне життя. Заняття бойовим хортингом допомагають студентській молоді зрозуміти важливість виховання фізичної культури, корисність справжніх цінностей здорового життя та міцно сформувані їх як для гарного самопочуття, так і для досягнення високих спортивних результатів, перемог на змаганнях.

Фізична культура, основи здоров'я і бойовий хортинг: взаємозв'язок режиму дня і фізичних навантажень

Під поняттями «фізична культура», «основи здоров'я» кожний спортсмен бойового хортингу має на увазі щось своє – хтось вважає, що це психологічна рівновага, хтось – відмова від шкідливих звичок, хтось – особливий режим харчування, хтось – рухову активність. Однак правильніше буде сказати, що фізична культура і цінності здорового життя, як поняття включають у себе не один якийсь напрям самовдосконалення, а це є цілий комплекс одночасно працюючих заходів, спрямованих на поліпшення стану організму. Таким чином, бойовий хортинг і здорове життя – це два нерозривно пов'язаних між собою поняття.

Бойовий хортинг повинен стати тією самою важливою сходинкою в житті студентської молоді, яка змінить людину на краще, змусить відмовитися від шкідливих звичок, стати на шлях саморозвитку. Багато хто помилково вважає, що для того щоб займатися цією справою треба мати відповідну підготовку і море часу. Це дуже помилкове переконання, і все зводиться тільки до власної лінії і небажання змінити себе на краще. Завдяки бойовому хортингу людина спільноє процеси старіння організму, підтримує баланс роботи органів. Для того, щоб поєднати корисне з приємним, потрібно правильно визначити і вибрати той напрям бойового хортингу, який буде приносити певній людині як фізичне, так і психологічне задоволення і дарувати позитив. Не варто заходити в ту область, до якої людина не готова і апріорі не зможе досягти якихось результатів, наприклад, виходити на спортивний двобій на змаганнях з бойового хортингу, коли спортсмен ще до цього не готовий і не вивчив необхідну кількість прийомів, не підготував себе фізично та психологічно.

Якщо хочете розпочати процес тренування, це питання поступовості. Почніть з якихось простих ігор (футбол, баскетбол, волейбол, рухливі ігри), степ аеробіки, піших прогулянок, бігу підтюпцем і поступово розширюйте і доповнюйте свій спортивний кругозір, доповнюючи його новими і цікавими спортивними захопленнями, не зупиняйтеся на досягнутому і

поступово переходьте до спеціальних тренувань за методиками бойового хортингу. В єдиноборстві бойовий хортинг важливо завжди крокувати вперед, але повільно і обдумуючи кожний крок.

Після занять бойовим хортингом не забувайте віддати час на відновлення організму після навантажень і на відпочинок, тільки це має бути не вживання алкогольних напоїв і поглинання їжі в несумірних розмірах, а заняття для вашої розумової системи, на зразок читання, прослуховування музики, масажу, або спілкування з цікавими людьми. Ваше основне завдання занять бойовим хортингом полягає у планомірному зміні способу життя. Необхідно зробити бойовий хортинг нерозлучним супутником і другом на все життя, що безумовно дозволить прожити довше і більш функціонально у порівнянні з людьми, які не приділяють належної уваги заняттям спортом. Вам може знадобитися відчутний поштовх, який зрушить вас з мертвої точки, змусить поглянути на себе з різних боків і дозволить зрозуміти, скільки років прекрасного життя у вас відібрали шкідливі звички і нераціональний режим.

Бойовий хортинг можна розділити на два види, це професійний і любительський.

У першому випадку, спортсмен відчуває на собі великі фізичні навантаження, вживає, якщо це буде потрібно стимулюючі речовини. Тренувальний план спортсмена розписаний похвилинно, він прагне до вищих спортивних досягнень, тобто стати чемпіоном світу чи Європи з бойового хортингу, виконати спортивний розряд майстра спорту і вище.

У другому випадку, людина займається бойовим хортингом у своє задоволення, не ставлячи собі за мету глибоко знати прийоми бойового хортингу, досконало ними володіти, встановити рекорди, домогтися того, чого інші не можуть; людина займається бойовим хортингом для здоров'я.

Кожен сам вибирає собі розділ бойового хортингу, але в будь-якому випадку запам'ятайте, будь-який розділ бойового хортингу дисциплінує людину, загартовує її як фізично, так і духовно, тому регулярні заняття згідно тренувального режиму так корисні і важливі для людини.

Так склалося завдяки природі, природному відбору, що сильніший завжди буде правий, завжди буде першим, завжди буде цінуватися вище, ніж усі інші, більш слабкі суперники. Сила може бути не тільки фізичною, але й розумовою, духовною, психологічною. Це стосується абсолютно будь-яких сфер діяльності, в даному випадку ми розглядаємо два різні варіанти: професійний спортивний і любительський оздоровчий бойовий хортинг. Знання про те, як правильно тренуватися, харчуватися, відновлюватися принесе людині успіх, вона буде знати більше, а значить буде сильнішою.

Сам по собі бойовий хортинг може кардинальним чином змінити життя людини, якщо вона цього дійсно захоче. Якщо людина раніше не мала ніякого відношення до спорту, але при цьому має якісь заслуги на роботі, то це теж буде вважатися здобутком, що подібний успіху на шляху бойового хортингу. Слід розуміти, що бойовий хортинг – це, перш за все боротьба з собою, боротьба зі своїми недоліками, спосіб самоствердження у суспільстві, досягнення того, чого інші не можуть. Ось і виходить, що відповідально і ефективно працюючи на своїй роботі, людина теж прагне до певної мети розвинути, в кінці кінців, досягає її, отримує заслужену нагороду. Так і в хортингу: виявляєш наполегливість, цілеспрямованість, отримуєш і перевіряєш на практиці знання, і ти вже на шляху до успіху.

Якщо ви ніколи, не займалися бойовим хортингом, то зараз саме той, день, коли треба піднятися з дивана і піти у спортивний зал, почати бігати, ходити в тренажерний зал, басейн, і ви зрозумієте всю корисність виховання у людини фізичної культури, формування цінностей здорового життя, які загартовують тіло і дух.

Взаємозв'язок режиму і фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу. Фізичне навантаження є безперечним компонентом фізичної культури і загальних цінностей здорового життя. Без помірної і правильно організованої рухової активності неможливо досягти не тільки позитивного впливу на організм у фізичному сенсі, а й душевної гармонії. Тому хортинг є одним з найважливіших фундаментів, на якому будується душевне і фізичне благополуччя студентської молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу.

Тренування серцево-судинної системи, скидання зайвої ваги, підвищення силових показників, зміцнення імунітету, покращення настрою та емоційного стану, все це дають регулярні заняття бойовим хортингом при правильному підході до тренувань. А найголовніше те, що піднімається ступінь вашої самооцінки і самоповаги, ви вже розумієте, що ви не проводите час дарма, п'є пиво і курите цигарки, тобто всіляко деградуєте. Якщо людина це зрозуміла – вона стала на шлях саморозвитку особистості, і таким чином сформувала одну з основних цінностей здорового життя.

Розбираючись у тому, як взаємопов'язані цінності фізичної культури та здорового способу життя і бойовий хортинг, у першу чергу потрібно чітко запам'ятати – заняття фізичними вправами, відпрацювання базової техніки бойового хортингу, основних прийомів двоюбою повинні бути регулярними. Неважливо, яку фізичну активність ви вибрали, наприклад не тільки бойовий хортинг, нехай це буде гра в футбол або теніс, чи прості фізичні вправи – ви повинні присвячувати цьому заняттю якусь певну частину вашого часу. Хаотичні заняття бойовим хортингом час від часу не принесуть стабільного і потрібного ефекту, а часом навіть і шкоду – різкий перехід від фізичної бездіяльності до навантажень може спровокувати непідготовлений організм до будь-яких несподіваних порушень. Обирайте для себе те навантаження, до якого у вас найбільше лежить душа – спортивні заняття бойовим хортингом крім навантаження на організм повинні приносити радість і задоволення, що також дуже важливо.

Як скласти графік тренувальних занять з бойового хортингу. Виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування цінностей здорового життя у процесі занять бойовим хортингом припускає правильний розподіл фізичних навантажень. Тренування потрібно будувати таким чином, щоб не перебільшити навантаження. Перевантаження зовсім не те, що потрібно організму для здорового стану.

Якщо ви обрали собі такі спортивні заняття, в яких присутні елементи силових вправ, будьте уважні – перетренованість може лише зашкодити. Не соромтеся звертатися до досвідченого тренера з бойового хортингу або лікаря за консультацією – ваше завдання отримати позитивний ефект від спортивних занять, а не завдати організму шкоди.

Навіть банальні вправи у вигляді присідань, нахилів, гантелей хоча б 15–20 хвилин у день несуть безліч корисних дійств та емоцій, покращують процеси кровообігу, мозкової діяльності, борються із застоями в організмі, підвищують настрій. Зовсім не обов'язково пітніти на тренажерах по 2–3 години 6–7 разів на тиждень, працюючи на знос. Досить просто почати з простої зарядки і виконання загальнорозвивальних вправ, щоб почати змінювати своє життя на краще та поступово втягувати організм у стабільний тренувальний режим хортингіста.

Дуже правильно буде, якщо вам вдасться вибудувати графік спортивних занять бойовим хортингом таким чином, щоб вони проходили регулярно у певні години. Тоді, звиклий до такого розкладу організм вже буде чекати корисних навантажень, і позитивно відгукуватися на них. Взагалі, правильний розподіл усіх занять, не тільки бойовим хортингом, і не тільки спортивних, є дуже важливим елементом того, що ми називаємо вихованням фізичної культури та формуванням цінностей здорового способу життя. Безладний і хаотичний спосіб ведення абияких життєвих справ жодним чином не сприяє тому, щоб ви відчували себе краще як з фізичної, так і душевної сторони.

Висновки. Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що бойовий хортинг має ефективні засоби позитивного впливу на виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя студентської молоді, а спортивні результати хортингістів від цього підвищуються, і це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети й розв'язання основних завдань дослідження:

1. Визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички студентської молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння (скорочення тривалості життя, серцево-судинні захворювання, виникнення раку легень, хронічне захворювання легень, хронічне запалення дихальних шляхів (від носової порожнини до альвеол легень), склеротичні ураження стінок судин, звуження судин (гіпертонія), погіршення пам'яті, запаморочення, поява недокрів'я, погіршення стану імунної системи, руйнування кісткової та хрящової тканини, гальмування судинних і дихальних центрів, виникнення некрозів, що є наслідком появи тромбів через запалення судин, погіршення стану вегетативної нервової системи, погіршення роботи всіх органів і систем організму, негативний вплив на процес розмноження та дозрівання статевих клітин, ускладнення внутрішньоутробного розвитку, ускладнення пологів, поява спадкових хвороб), відсутність фізичної активності (погіршення сну, збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів, розвиток остеоартриту, серцево-судинні захворювання, м'язи атрофуються, виникнення раку, поява остеопорозу, виникнення діабету, виведення з організму токсинів через піт, підтримка ваги в нормі, покращення опору організму до інфекційних захворювань, порушення роботи мозку, погіршення загального стану організму), висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі (скорочення тривалості життя, скорочення активного життя, погіршення адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища, серцево-судинні захворювання, припинення росту організму, виникнення раку, погіршення функції їжі в організмі, виникнення діабету, негативний вплив на формування характеру харчування, уповільнене відновлення працездатності організму, уповільнене забезпечення нормальної репродуктивної функції, незахищеність від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих і побутових чинників, зниження функцій організму до профілактики захворювань), алкогольна та наркотична залежність (серцево-судинні захворювання, загроза для нервової системи, погіршення пам'яті, сну, рухової координації, розумових здібностей, порушення ходи, втрата апетиту, зниження ваги, виникнення раку, пошкодження печінки, почуття божевілля, депресії, страху, тривоги, агресії, панічної атаки, відчуття заціпеніння, поява гнійного руйнування кісткової системи, травм, думки про суїцид, ослаблений імунітет, виникнення остеомиєліту, парентеральний вірусний гепатит, параліч дихальних шляхів), туберкульозу, гепатитів, виникнення раку, інфекцій, які передаються статевим шляхом, загроза статевого та репродуктивного здоров'я, загроза безпліддя, проблеми у становленні особистості, поява шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

2. Перевірена і адаптована під певний вік спортсменів бойового хортингу класифікація фізичних вправ, які сприяють гармонійному розвитку організму, виховання фізичної культури, формуванню цінностей здорового способу життя студентської молоді, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять бойовим хортингом).

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над вихованням фізичної культури та основ здоров'я, формуванням цінностей здорового способу життя студентської молоді засобами хортингу, розробкою комплексів фізичних вправ, що сприяють досягненню високих спортивних результатів у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження та опублікована у фахових виданнях.

Література

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
2. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Складяк; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
3. Єрмоєнко В. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.
4. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

5. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
6. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
8. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підруч. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев, Ю. М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с.

References

1. Bekh, I. D. (2015). Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannaia osobystosti: Vol. 1. [Selected research papers. Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S., & Skliar, N. I. (2015). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu) [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 (on the basis Horting)]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko V. (2017). Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjachyunoatskogo viku [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortynhu: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E., Chybisov, V., Govorukha, O., & Reyderman J. (2015). Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sercyu sportmeniv vyschoi kvalifikaciyi za rezultatamy danykh ekhokardiografiyi [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortynhu: Issue 4 (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko, E. A. (2016). Formuvannia tsinnocetей zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoї molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortynhu: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2016). Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Prysiazhnyuk, S. I., Olenev, D. H., & Parchevskii, Yu. M. (2016). Ozdorovcha fizychna kultura studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv IT-tekhnohii [Recreational physical culture of students of higher educational institutions of IT technologies]. Kyev: NUBiP Ukrainy.

Єфременко А. М.¹

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Шутеев В. В.¹

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Шутеева Т. М.¹

старший викладач

Ленська О. В.²

старший викладач

¹*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків*

²*Харківський національний медичний університет, м. Харків*

ОПИС, НАДІЙНІСТЬ І ВІДТВОРЮВАНІСТЬ БІГОВОГО ТЕСТУ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТРОНОМА

Представлені результати повторного виконання тестового бігу в ритмі метронома. Для цього була визначена надійність тестового бігу в ритмі метронома, який виконували студенти-спортсмени різних спортивних спеціалізацій. Внаслідок розрахунку кореляції Пірсона для показників тестування №1-2-3 виявлені достовірні взаємозв'язки: середньої ЧСС ($r = 0,77-0,65$); середньої довжини дистанції ($r = 0,85-0,54$). Внутрішньо класовий коефіцієнт кореляції для: середньої ЧСС ($r = 0,64-0,65$); дистанції бігу ($r = 0,84-0,51$); середньої швидкості бігу ($r = 0,84-0,51$). Була продемонстрована достатня надійність і стабільність тесту, так як ступінь збігу результатів при повторному тестуванні, протягом досить тривалого періоду (три тижні), мала достовірні кореляції і узгодженість. Тест може бути рекомендований бігунам різних спеціалізацій.

Ключові слова: синхронізація, ре-тест, локомоції, аеробний.

Єфременко А. Н., Шутеев В. В., Шутеева Т. Н., Ленская О. В. Представление, надежность и воспроизводимость бегового теста с использованием метронома. Представлены результаты ознакомления, оценки надежности и сравнимости результатов тестового бега в ритме метронома. Описано использование и оценить надежность тестового бега в ритме метронома, который выполняли студенты-спортсмены разных