

навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернівці: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

12. Effects of physical activity on children's growth. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre. *Jornal de Pediatria*, 2019. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.003>. (in English).

13. Influence of gymnastics training on the development of postural control. Claudia Garciaa, José Angelo Bare, André Rocha Viana, Ana Maria, Forti Barela. *Neuroscience Letters*, 2011, Pages 29-32. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2011.01.047>. (in English).

14. Science of Gymnastics Journal Faculty of Sport, Department of Gymnastics. Ljubljana, Slovenia. 2018. URL : <http://www.scienceofgymnastics.com>. (in English).

Reference

1. Barshaj V. M., Kurys' V. N., Pavlov I. V. (2009) *Gimnastika*. Rostov-na-Donu. 296. [in Russian].

2. Gaverdovskij Ju. K. (2014) *Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki: uchebnik v 2-h tomah*. Moskva. T. 1. 368. [in Russian].

3. Zhuravin M. L., Zagrijadskaja O. V., Kazakevich N. V. *Gimnastika : ucheb. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zaved.* Moskva, 2002. 448. [in Russian].

4. Dejneko A.H., Krasova I.V., Marchenkov M.K. (2020) *Teoretiko - metodichni osnovi vikladannya gimnastiki*. Navchal'nij posibnik. Harkiv. 170. [in Ukrainian].

5. Dejneko A.H., Krasova I.V., Marchenkov M.K. (2020) *Osnovna gimnastika – bazovij komponent skladovoi shkil'noi programi z predmetu «fizichna kul'tura» Aktual'ni problemi fizichnogo vihovannya riznih verstv naseleennyja : materialy Vseukraïns'koï nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnarodnoyu uchastyu*. Harkiv. 71-77. [in Ukrainian].

6. Dejneko A.H., Marchenkov M.K., Krasova I.V. (2018) *Teoriya ta metodika obranogo vidu sportu (sportivna gimnastika): navchal'nij posibnik z disciplini*. Harkiv. 212. [in Ukrainian].

7. Dejneko A.H. (2016) *Formuvannya kul'turi ruhovoi diyal'nosti v uchniv p'yatih ta shostih klasiv zasobami osnovnoi gimnastiki : dis. ... kand.. nauk z fiz. vih.. ta sportu*. L'viv. 257. [in Ukrainian].

8. Smolevskij V. M., Gaverdovskij Ju.K. (1999) *Sportivnaja gimnastika*. Kiev. 448. [in Russian].

9. Sutula V. O., Dejneko A.H. (2015) *Osnovna gimnastika v shkoli (5-6 klasi): navch.-metod. posib*. Harkiv. 108. [in Ukrainian].

10. Hudolij O. M. (2008). *Osnovi metodiki vikladannya gimnastiki: navch. posib*. Harkiv. T. 1. 408. [in Ukrainian].

11. Chernyakov V.V., Zheliznij M.M. (2017) *Gimnastika ta metodika ii vikladannya : navchal'nij posibnik dlya studentiv fakul'tetiv fizichnogo vihovannya*. Chernigiv. 264. [in Ukrainian].

12. Effects of physical activity on children's growth. (2019) *Jornal de Pediatria*. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.11.003>. (in English).

13. Claudia Garciaa, José Angelo Bare, André Rocha Viana, Ana Maria, Forti Barela. (2011) Influence of gymnastics training on the development of postural control. *Neuroscience Letters*, 29-32. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2011.01.047>. (in English).

14. Science of Gymnastics Journal Faculty of Sport, Department of Gymnastics. (2018) Ljubljana, Slovenia. URL : <http://www.scienceofgymnastics.com>. (in English).

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).11

УДК: 796.035-053.88:591.134.5-055.2

Єракова Л.А.

кандидат наук з фізичного виховання, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Мацак А.І.

студентка першого курсу магістратури

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Пальнікова М.

студентка першого курсу магістратури

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ІЗ НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Спосіб життя сучасної жінки є надзвичайно насиченим, що пов'язане із високими вимогами до виконання соціальних та професійних обов'язків на фоні необхідності гарно виглядати та зберегти стабільний рівень здоров'я. Все це провокує надмірний стрес, результатом якого дуже часто є шкідливі звички та як наслідок виникнення надлишкової маси тіла. Нами було проведено дослідження особливостей способу життя жінок зрілого віку, зміст, характер та обсяг рухової активності, як провідного фактору збереження здоров'я. За результатами визначено, що більшість жінок мають недостатній рівень рухової активності, проте мають змогу займатися оздоровчим фітнесом 3-4 рази на тиждень, тривалістю 60-120 хвилин; більшість має нервові зриви та порушує режим харчування; шкідливі звички у вигляді тютюнопаління має лише 8% жінок; 64% жінок мають скарги на швидку втомлюваність, надлишок та напружений психоемоційний стан. Основними завданнями занять рухової активністю оздоровчо-рекреаційної спрямованості жінки окреслюють нормалізацію маси тіла – 100%; покращення здоров'я – 32%; покращення самооцінки – 76%. Все це обумовлює комплексний підхід до обґрунтування технології оздоровлення відповідно до способу життя.

Ключові слова: спосіб життя, жінки зрілого віку, надлишкова маса тіла, рухова активність.

Yerakova Liubov, Matsak Anastasiya, Palnikova Mariya. Features of lifestyle and physical activity of mature women with overweight. A modern woman's lifestyle is extremely dynamic, which can be connected to high requirements regarding the undertaking of social and professional responsibilities in the context of added pressure of high standards of physical appearance and the need to maintain one's physical health at a stable level, all of which causes additional stress resulting in the development of harmful lifestyle habits and, as a consequence, to the development of excess body weight.

We have conducted a study of lifestyle particularities of mature-age women, the structure, character, and volume of physical activity as a leading determinant of health maintenance. Study results demonstrate that majority of women have inadequate level of physical activity, in particular, moderate physical activity or health-enhancing fitness activity 1-2 times per week, but report the ability to practice health-enhancing physical activity during 60-120 minutes 3-4 times per week. This leads to a conclusion that women do not attach significant importance to practicing rational physical activity as part of their lifestyle. With regard to the social lifestyle characteristics, it was determined that most women have a full family, but report regular occurrence of nervous breakdowns and food intake fluctuations; interestingly, harmful habits like tobacco smoking were reported in just 8% of cases; 64% of women reported fast onset of fatigue, breathlessness and overall heightened psycho-emotional strain.

Among the main objectives of practicing health-enhancing and recreational physical activity women stated body mass normalization – 100%; health enhancement – 32%; self-esteem increase – 76%. As to the preferred format of practicing physical activity, 100% of women chose physical activity led by a personal trainer; 76% of women are willing to combine personal fitness training with group fitness classes. Collected data should be used as a justification basis for the development of a complex health-enhancement technology for overweight women according to the specific lifestyle characteristics.

Key words: lifestyle, mature women, overweight, physical activity.

Постановка проблеми. Існуючі реалії сучасної жінки вимагають від неї якісне виконання своїх соціальних та виробничих функцій, що викликає постійне напруження від бажання відповідати високим стандартам роботодавця, матері, жінки. Острах невідповідності високим вимогам з одного боку обумовлює підтримання здорового способу життя, проте із іншого викликає дуже високий рівень стресу, подолати наслідки якого вміють далеко не всі.

Порівнювати темпи життя жінок зараз та десять років тому, на наш погляд зовсім недоречно, тому що в наслідок технологізації всіх сфер життя, побутова та виробнича активність значно знизилась, проте підвищилось розумова та емоційна.

Тому вивчення особливостей способу життя та рухової активності є перспективним та своєчасним, як первинний етап розробки технології формування здорового способу життя активних сучасних жінок з метою профілактики надлишкової ваги, хронічних неінфекційних захворювань, стресових станів, пригнічення та фрустрації.

Аналіз літературних джерел. Останні 20 років як вітчизняні, так й зарубіжні науковці привертають все більш уваги проблемам вивчення способу життя різних верств населення, це обумовлено узагальненням концепцій здорового способу життя та відповідно обізнаності про його значення у розрізі профілактиці хронічних неінфекційних захворювань та покращення якості життя [4, 7]. Дотримання оптимального або здорового способу життя передбачає систематичні фізичні навантаження, збалансоване харчування, здоровий і достатній сон, релаксацію і подолання стресу, відмова від шкідливих звичок. Проте спосіб життя сучасної людини, особливо жінки навантажений виконанням своїх робочих та соціальних функцій, це накладає велику відповідальність та підвищує рівень стресу, що провокує появу надлишкової маси тіла [10]. Науковці Андрєєва О., Кашуба В.О., Синиця Т., Івчатова І., Нагорна А., Дроздовська С. присвятили свої дослідження вивченню підходів до нормалізації надлишкової маси тіла жінок скрізь призму реалізації програми занять оздоровчим фітнесом [2, 8, 11]. Більшість досліджень, присвячених фізичному вихованню жінок зрілого віку передбачали вивчення впливу різних напрямків фітнесу на морфофункціональні показники та фізичну підготовленість [1, 3, 5, 6, 9]. Цей підхід є найбільш розповсюдженим. Ми пропонуємо вивчити спосіб життя, основні його критерії, такі як рухову активність, харчування, шкідливі звички, медичну активність, особливу увагу привернули на характеристику параметрів та змісту рухової активності, як провідного фактору, що обумовлює формування здорового способу життя людини.

Мета дослідження – вивчити особливості способу життя та рухової активності жінок зрілого віку із надлишковою масою тіла, як передумову до розробки програми оздоровлення та покращення фізичного та психоемоційного стану засобами оздоровчого фітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У нашому дослідженні взяло участь 25 жінок зрілого віку, які за визначенням ІМТ мають надлишкову тіла. Основні методи дослідження були методи дослідження, які дозволили реалізувати мету були: аналіз спеціальної науково-дослідної літератури, антропометричні, соціологічні (анкетування), та методи визначенні рухової активності (крокометрія), методи математичної статистики.

По-перше ми вирішили надати характеристику контингенту жінок, які взяли участь у нашому дослідженні, яке проводилось на базі центру здоров'я та технологій довголіття «AgeFree». Наша вибірка формувалась із жінок зрілого віку, які мають надлишкову масу тіла за показником ІМТ, обирались жінки 31-48 років ($\bar{x}=37$; $S=4,6$) із показником вище 24 кг/м² який у середньому по групі склав 28,4 кг/м² ($S=3,4$; $V=11,9$), маса тіла жінок була у діапазоні від 79 до 102 кг ($\bar{x}=79,3$; $S=10$; $V=12,6$); склад жиру в організмі склав від 26% до 43% ($\bar{x}=33,9$; $S=4,3$; $V=12,7$), тобто за аналізом цих показників група була однорідною.

За результатами анкетування ми визначали особливості способу життя жінок, намагалися вивчити вплив зовнішніх та внутрішніх факторів. На прохання оцінити стан свого здоров'я, з'ясувалося, що жодна з жінок не оцінює його, як відмінний, всього 28% вважають його як добрий, а 64% не досить задоволені станом свого здоров'я, інші 8% підтвердили, що їх стан здоров'я потребує негайного втручання з метою покращення. Більшість жінок – 76% ($n=19$) проявили високий рівень медичної активності, тобто регулярно 1-2 рази на рік проходять планове медичне обстеження, знають властні показники цукру

у крові та холестерину. Всього в одній жінці у наших дослідженнях зафіксоване хронічне захворювання щитоподібної залози, яке провокує надмірну вагу, в всіх інших походження надмірної маси тіла має аліментарне походження та викликане саме способом життя.

Нами було запропоновано суб'єктивно визначити власний рівень стресостійкості жінок, тому що саме високий невміння протидіяти стресовим ситуаціям призводить до виробітки кортизолу та як наслідок набуття надлишкової маси тіла. Можливо саме тому в 100% жінок відсутній повноцінний нічний відпочинок, він в них у середньому складає 6-6,5 годин. 72% жінок відмітили, що подолання стресу відбувається через порушення харчової поведінки; 40% звертаються до підтримки друзів; 24% вживає алкоголь; 2 (8%) жінки користуються консультаціями фахівців для подолання побутового стресу; всього 36% жінок використовують засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою профілактики стресових станів.

Тому, наступним етапом нашого дослідження було вивчення змісту та обсягу рухової активності за методикою крокометрія з використанням фітнес-браслету Xiaomi Mi Band 3, ми фіксували кількість кроків та відповідну кількість витрачених калорій. Нормою для осіб зрілого віку для підтримки рівня фізичного стану вважається десять тисяч кроків, для осіб із надлишковою масою тіла п'ятнадцять – вісімнадцять тисяч. В жінок, які брали участь у наших дослідженнях у середньому по буднях склала 7620 ± 3956 кроків; проте за цим показником група не була однорідною; 32% жінок займаються за програмами оздоровчого фітнесу 2-3 рази на тиждень й в дні тренувань їх рухова активність складала 12-15 тисяч кроків, що відповідає спеціальній рухової активності 450-600 ккал. В більшості досліджувальних жінок (72%) спостерігалась тенденція про різке зниження рухової активності у вихідні що складало 2564 кроків (328 ккал); в інших - 28% або збільшувалось за рахунок організації рекреаційної діяльності до 13-15 тисяч кроків (826-974 ккал). Відомо, що індивідуальний рівень рухової активності визначається багатьма факторами, які насамперед необхідно врахувати при розробці рекомендацій щодо залучення до рухової активності оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Підсумовуючі вище наведену інформацію нами визначено основні проблеми, пов'язані із відношенням до способу життя та рухової активності жінок та відповідно виникненням надлишкової маси тіла, які ми розподілили на дві групи:

Перша група – зовнішні, включають в себе: - високі вимоги до організації власного побуту, реалізація побутових умов дітей та чоловіка, виконання функцій жінки та матері при відсутності, або недостатній підтримці близьких та друзів; напружений робочий графік, відповідальність за якість виконання обов'язків в обраному виді діяльності на фоні остраху конкуренції від чоловіків або більш молодих жінок; особливості організації режиму праці та відпочинку, матеріальні можливості. Друга група – внутрішні, маємо на увазі невпевненість жінок у власній зовнішності; невміння протидіяти стресу без шкідливих наслідків для здоров'я; недостатній рівень знань про користь рухової активності

Теперішні реалії, котрі дозволяють включатиме весь діапазон засобів оздоровлення жінок із надмірною вагою за допомогою відповідних впливів у вигляді консультацій фахівців із раціонального харчування, експертів із оздоровчого фітнесу, сімейних лікарів, консультантів зі здорового способу життя, які можуть надавати консультації та підтримку так зване 24 на 7, тобто практично в будь який час за допомогою засобів комунікації, що є перевагами технологізації життя.

Висновки. За результатами дослідження визначено, що рухова активність жінок зрілого віку із надлишковою масою тіла в 72% жінок знижена у порівнянні із нормативами, особливо у вихідні дні. Незважаючи на достатній рівень освіти та обізнаність із факторів здорового способу життя більшість жінок - 64% не розглядає рухову активність, як засіб профілактики стресу та покращення якості життя. Спосіб життя жінок зрілого віку із надлишковою масою тіла переважно спрямований на організацію побуту родини та нехтуючи властї потреби або трактуючи їх у протидію покращення здоров'я. Тому перспективою подальшого дослідження є розробка технології залучення жінок до раціональної рухової активності жінок зрілого віку із надлишковою вагою враховуючи не тільки фізичний стан, а насамперед індивідуальні особливості способу життя, задіяючи фахівців з здорового способу життя за допомогою сучасних технологій комунікації.

Література

1. Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, Ріпак М. та ін. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 132 с.
2. Гамалий Н.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009;3:33–40.
3. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста [автореферат]. Київ; 2007. 225 с.
4. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:44–52.
5. Єракова Л.А, Томіліна Ю.І. Програмування оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;2:38–42. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.3.66-71>
6. Зінченко Н.М. Вплив занять аквафитнесом на фізіологічні показники жінок першого зрілого віку з надлишковою вагою. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 3б. наук. пр. 2016;136, с. 85–88.
7. Имас Е.В, Дутчак М.В, Трачук С.В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. Киев: Олимп. л-ра; 2013. 142 с.
8. Івчатова Т.В. Технологія корекції статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас тіла. В: Єрмаков С.С, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХПІ); 2009;1, с. 75–78.
9. Мартинюк О. Функціональний стан жінок першого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. В: Коцан І.Я, редактор. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 3б. наук. пр. Луцьк; 2016;22, с. 31–36.

10. Andrieieva Olena, Nahorna Anastasiia. Evaluation of the effectiveness of the program of independent preventive and health-enhancing exercise classes for middle-aged overweight women. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020;6(4):36-44.
11. Synytsya T. Description of Health Aerobics and Mental Fitness Exercise Package Program Content / T. Synytsya // *Kultura Fizyczna. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*. – 2018. – № 17(1). – P. 131–139. ISSN 1895–8680.

Reference

1. Bodnar I, Vinohrads'kiy B, Pavlova YU, ta in. Otsinyuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti ta yakosti zhyttya riznikh hrup naselennya: monohrafiya. L'viv: LDUFK; 2018. 132 s.
2. Hamalyi NV. Suchasni fizkul'turno-ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni zhinok pershoho zriloho viku. *Fizychno vykhovannya studentiv tvorchykh spetsial'nostey*. 2009 roku; 3: 33-40.
3. Hohlyuvataya ALE. Prohramuvannya fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat' akvafytnesom z zhinkamy pershoho zriloho viku [avtoreferat]. Kyiv; 2007. 225 s.
4. Dutchak M. Paradyhma ozdorovchoyi rukhovoyi aktivnosti: teoretychne obgruntuvannya y praktychne! Zastosuvannya. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2015; 2: 44-52.
5. Yerakova LA, Tomilina YUI. Prohramuvannya ozdorovchykh zanyaty pilatesom dlya zhinok pervoho PERIODU zriloho viku. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2017; 2: 38-42. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.3.66-71>
6. Zinchenko NM. Vplyv zanyaty akvafytnesom na fiziolohichni pokazateli zhinok pervoho zriloho viku z nadlyshkovo vahoyu. V: *Visnyk Chemihiv. nats. ped. un-tu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport*. Zb. nauk. pr. 2016 roku; 136, s. 85-88.
7. Imas EV, Dutchak MV, Trachuk SV, Stratehiyi ta rekomendatsiyi shchodo zdorovoho sposobu zhyttya ta rukhovoyi aktyvnosti. Kyiv: Olimp. I-ra; 2013. 142 s.
8. Ivchatova TV. Tekhnolohiya korektsiyi staturi zhinok pervoho zriloho viku z urakhuvannam individual'nikh osoblyvo heometriyi mas tela. V: *Yermakov SS, redaktor. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. Nauk. monohr. Kharkiv: KHDADM (KHKHPI); 2009 roku; 1, s. 75-78.
9. Martynyuk O. funktsional'nyy stan zhinok pervoho PERIODU zriloho viku v protsesi zanyaty ozdorovchy fitnessom. V: *Kotsan IYA, redaktor. Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevrop. nats. un-tu imeni Lesi Ukrayinky. Seriya: Fizychno vykhovannya y sport*. Zb. nauk. pr. Luts'k; 2016 roku; 22, s. 31-36.
10. Andrieieva Olena, Nahorna Anastasiia. Evaluation of the effectiveness of the program of independent preventive and health-enhancing exercise classes for middle-aged overweight women. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020;6(4):36-44.
11. Synytsya T. Description of Health Aerobics and Mental Fitness Exercise Package Program Content / T. Synytsya // *Kultura Fizyczna. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*. – 2018. – № 17(1). – P. 131–139. ISSN 1895–8680.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).12
УДК 796.817:159.947-053.6

Єрмоєнко 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, майор десантно-штурмових військ Збройних Сил України, учасник бойових дій
Дорошенко М. М.

учитель фізичної культури і Захисту України Баршівського навчально-виховного комплексу «Гімназія – загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Баршівської селищної ради Київської області, віце-президент Київської обласної федерації бойового хортингу, помічник президента Національної федерації бойового хортингу України, директор Київського обласного спортивного клубу бойового хортингу «Воля»

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У МЕТОДИЦІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ УЧНІВСЬКОГО І СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

У даній науковій статті розкриваються методика виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів бойового хортингу учнівського і студентського віку, особливості спрямування та об'ємі тренувального навантаження. У виданні аналізується взаємозв'язок бойового хортингу і здоров'я для школярів і студентів під час їх навчання і тренування у спортивних секціях закладів загальної середньої і вищої освіти. З кожним роком Національною федерацією бойового хортингу України все гостріше піднімаються проблеми оздоровчої спрямованості освітнього та виховного процесу засобами виду спорту. За роки перебудови і реформ вченими, педагогами та керівниками спортивної федерації, освітньої сфери організовано і проведено багато серйозних досліджень, отримано чимало цінних фізкультурно-спортивних, філософських, соціально-економічних і психолого-педагогічних результатів, розроблені важливі концепції та рекомендації, здійснено ряд практичних заходів в області вдосконалення навчально-тренувального процесу, адаптації його до нових умов освітньої діяльності в Україні. Проведений аналіз методики виховання фізичної культури та основ здоров'я спортсменів бойового хортингу, аналіз та визначення їх працездатності, ціннісного потенціалу бойового хортингу та нових шляхів його освоєння суспільством і особистістю, а також педагогічних цінностей тренера з бойового хортингу, дозволяє отримати уявлення про різні напрями і підходах, що формуються у сучасній теорії і практиці бойового хортингу.

Ключові слова: бойовий хортинг, виховання фізичної культури, виховання основ здоров'я, визначення працездатності, методика викладання, система підготовки, навчання, педагогічна система, фізична вправа, організм