

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СУДДІВ,
ТРЕНЕРІВ І СПОРТСМЕНІВ ТА
ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ**

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

*Едуард Єрмоменко,
м. Київ*

**ПОТЕНЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ХОРТИНГУ ЯК ЗАСОБУ
ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Вступ. Останнім часом активізувалася увага до здорового життя молоді, що відображається у занепокоєнні суспільства здоров'ям випускників загальноосвітніх навчальних закладів і фахівців, які випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі їхньої професійної підготовки, зниженням дієздатності в трудовій сфері. Необхідно відзначити, що не існує здорового життя як певної особливої форми життєдіяльності поза життям у цілому. Тенденція абсолютизувати здорове життя, перетворити його в якийсь самостійний феномен відволікає від справжньої суті проблеми, деформує трактування здорового життя та підходи до формування його цінностей.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке треба постійно та наполегливо боротися, і це є правдою життя. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою та спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, тобто домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я. Не випадково останні роки вчені все частіше звертаються до засад здорового життя як до самостійного соціального феномена, характеризують його як особливий стан особистості (В. Ф. Бойко, О. М. Докукіна, В. В. Зонь, М. А. Колос, Т. Ю. Круцевич, І. Й. Малинський, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко та ін.). Проте феномен цінностей здорового життя 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 та широти використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття: виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я [1; 5; 6].

Гарне здоров'я – основна умова для виконання людиною його біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості. Здоров'я представляє собою досить складне явище, характерні та значущі сторони якого не можна висловити коротко й однозначно. В даний час існує десятки різних визначень здоров'я. Сучасне наукове визначення цього поняття має ґрунтуватися на факті, що стан здоров'я виступає як процес і матеріальне явище в людському організмі. Таким чином, розуміння та усвідомлення цінностей здорового життя грає ключову роль у становленні особистості учня старшої школи, а формування ставлення до здорового життя як цінності виступає найважливішим компонентом професійного навчання студентів.

Вихідні передумови. Проведений аналіз щодо формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше формування даного особистісного утворення відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту, який проводився на базі Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України (УДФСУ), цілеспрямованої роботи з формування у студентів ставлення до здорового життя як професійної цінності постійно приділяють увагу 20 % викладачів, 50 % – лише іноді, 30 % – не надають цій проблемі значення.

Питання формування ставлення учнівської та студентської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. О. Єжовою, О. І. Остапенком, Ж. В. Петрочко, Т. В. Тарасовою, М. В. Тимчиком, К. І. Черною та ін. Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності учнівської та студентської молоді розглядалися в роботах З. М. Діхтяренко, М. Д. Зубалія, С. І. Присяжнюка, А. В. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді порушувалися в роботах І. Д. Беха, К. О. Журби, В. І. Кириченко, В. М. Оржеховської, Т. Є. Федорченко та ін. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії досліджували: Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чибісов, О. А. Говоруха, Ю. І. Рейдерман [5]. Однак, процес формування цінностей здорового життя у молоді засобами хортингу ще ніколи не було предметом окремого дослідження.

Мета дослідження полягла у визначенні та науковому обґрунтуванні засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді та підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу призводить до необхідної в тренувальному процесі свідомої дисциплінованості учнів. Найвищим виявом свідомої дисциплінованості учнівської та студентської молоді – є відповідальна поведінка (самостійне з'ясування умотивованості та виконання спортивних вимог, норм поведінки й принципів загальної життєдіяльності) [1; 4; 5; 7].

Специфічним для контингенту учнівської та студентської молоді, з досліджень фахівців Української федерації хортингу, є неадекватна оцінка свого здоров'я та відсутність особистої відповідальності за його стан. Викликає занепокоєння низький рівень загальної та гігієнічної культури старшокласників і студентів, недоліки в організації харчування, юридичного забезпечення, санітарно-гігієнічних умов проживання та навчання в навчальних закладах. У той же час, цінності здорового життя є значущими для більшості представників учнівської та студентської молоді, мають певну життєву вагу і, в цілому, для сучасної молоді характерні установки на професійну та особистісну самореалізацію. Однак, ці цінності є недостатньо усвідомленими. Про це свідчить той факт, що багато учнів і студентів, які вважають, що вони розуміють цінності здорового життя, ведуть здоровий спосіб життя, в реальності, не дотримуються його норм; практична реалізація принципів здорового життя має місце не більше, ніж в одній третині молодих людей [2; 6].

У літературі є дані, в яких зафіксовані недостатньо адекватні судження учнів і студентів про вплив малих доз алкоголю на різні параметри здоров'я людини; і далеко не всі молоді люди правильно оцінюють роль фізичної культури і спорту в підвищенні розумової та фізичної працездатності людини. Таким чином, цілком очевидно, що реальне уявлення про здоров'я як складову особистісного зростання старшокласників і підвищення професійного статусу у студентів знаходиться в стадії становлення. Недостатня увага до власного фізичного та психічного здоров'я об'єктивно складає загрозу для здійснення життєвих планів учнівської й студентської молоді.

Значення хортингу для здоров'я учнівської та студентської молоді. Про єдність здоров'я з фізичної культури людям відомо із незапам'ятних часів; де розуміння цього поняття немає, простір заповнюється хворобами, зниженням працездатності, дратівливістю, погіршенням самопочуття тощо. Не секрет, що в Україні не вистачає спортивних баз, фахівців із оздоровчої фізкультури, гарного фізкультурно-спортивного інвентарю. Однак, основною причиною безвідповідального ставлення учнівської та студентської молоді до свого здоров'я є недооцінка значення фізичної культури і спорту. Хортинг, як оздоровча система та національний вид спорту нашої держави має ефективні засоби щодо оздоровлення молоді та загального покращення демографічної ситуації в країні [7]. З фізичною підготовленістю учнівської та студентської молоді ситуація не краще. Прибувають на військову службу призовники, які не можуть отримати оцінку „задовільно“ в підтягуванні на перекладині (25 %), в бігу на 100 м (40 %), в кросі на 1000 м (60 %) [6]. Чи правомірно зробити висновок, що низький рівень фізичної підготовки молодих хлопців і дівчат свідчить про відсутність належної спортивно-масової та фізкультурно-

відновлювальної роботи в країні. А раз це так, то не треба дивуватися й загальній низькій стійкості населення до загально відомих цивілізаційних хвороб: атеросклерозу, спондиліозу, радикуліту, гіпертонії, ожиріння, ішемічної хвороби серця та багато інших.

Що ж породило вибух цих раніше нечисленних хвороб? Перш за все – мала рухова активність, відсутність необхідності великих м'язових зусиль, властивих людині від природи, тобто – гіподинамія. В підсумку – різко пішла вгору крива простудних, пухлинних захворювань, порушень обміну речовин. Разом із тим для людства згубна роль тілесного спокою не мала б бути секретом. Ще Аристотель задовго до нашої ери попереджав: „... ніщо так не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність ...“. Водночас, добре відомо, що хортинг є потужним засобом профілактики багатьох захворювань, у тому числі й гіподинамії. Згідно з програмою навчання та тренування, фізичні вправи хортингу поділені на групи: вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей (швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, швидко-силові якості); вправи з елементами стрийових вправ; вправи з елементами загальноорозвивальних вправ; вправи з елементами прикладних вправ хортингу; вправи з елементами рівноваги; вправи з елементами акробатики; вправи з елементами боротьби тощо [5].

Хортинг і фізичний розвиток учнівської та студентської молоді. В фізіологічному відношенні фізичні вправи хортингу характеризуються переходом організму на підвищений (порівняно зі спокоєм) рівень функціональної активності. Діапазон цього переходу може бути, в залежності від особливостей вправ, досить значним. При постійних заняттях хортингом, наприклад, легенева вентиляція молодого людини може зрости в 20 і більше разів; хвилинний об'єм крові – більше 10 разів. Відповідно збільшується обсяг й інтенсивність усіх процесів в організмі. Функціональні зрушення під час виконання вправ хортингу стимулюють подальші процеси відновлення та адаптації, завдяки чому ці фізичні вправи при певних умовах служать потужним чинником підвищення функціональних можливостей організму та вдосконалення його структурних властивостей. Відзначаючи вражаючу здатність організму не тільки не зношуватися під впливом фізичної діяльності в хортингу, а й розвиватися, можна сказати, що жива речовина характеризується могутньою здатністю асиміляції та пристосування, яка постійно поповнює поточні витрати. Ця здатність асиміляції, пристосування та компенсації так могутня, що, як переконують дослідження вчених лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, веде до того, що саме працюючий орган накопичує речовини в робочому потенціалі, особливо вище того рівня, на якому вони були до фізичної роботи. Завдяки такій надлишковій компенсації й виходить, що саме продумане фізичне навантаження вправами хортингу веде до збільшення маси та розвитку органів. До того ж, зовнішній вигляд фізично тренуваного в хортингу представника учнівської та студентської молоді свідчить про здоров'я, готовність до інтенсивної, тривалої й добре координованої рухової діяльності.

Вплив фізичних вправ хортингу на поставу. Фізичні вправи хортингу вдосконалюють поставу людини, що характеризує не тільки форму тіла, але й функції стану рухового апарату. Формування повноцінної постави пов'язано зі збільшенням рухливості суглобів, особливо в міжхребцевих зчленуваннях. Не меншого значення має формування нервово-м'язового апарату тулуба, здатність м'язів до розслаблення, напруги та розтягування. Гарний розвиток м'язів спини є важливою умовою для формування правильної постави, робить позитивний вплив на діяльність систем дихання та кровообігу [6]. Найбільший вплив фізичних вправ хортингу на формування постави спостерігається в молодшому та середньому шкільному віці (до 14–15 років). В процесі занять хортингом, під дією фізичних вправ сила м'язів збільшується, а гарно підібрані фізичні вправи сприяють кращому формуванню нижніх кінцівок, зокрема – зводу ступні.

Вдосконалення функціональних можливостей органу: правильне дихання засобами хортингу. Під впливом фізичних вправ хортингу в людини в стані спокою дихальні рухи легенів стають більш рідкими (6–8 раз/хв.) та глибокими, отже, тим самим полегшується оновлення повітря в легенях. Дослідження кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України (УДФСУ) показали, що в спортсменів-хортингістів рівень дихання нижчий та

ефективніший, ніж у нетренованих людей. Найважливішим показником стану дихального апарату є, як відомо, життєва ємкість легень (ЖЄЛ). Безперечно, цей показник залежить від вроджених даних, а не тільки від різних умов виховання, одним із яких є спортивні тренування в хортингу. Часто успішними хортингістами стають фізично обдаровані люди з життєвою ємністю легень від 7 і більше літрів. Життєва ємність легень особливо велика у спортсменів хортингу, які займаються регулярно та професійно. Життєва ємність легень у спортсменів міжнародного рівня зазвичай на 25–30 % перевищує належні величини. Хвилиний об'єм дихання у тренуваних людей засобами хортингу дещо менше, ніж у нетренованих.

Вдосконалення функціональних можливостей системи кровообігу засобами хортингу. Під впливом спортивного тренування хортингу в учнівської та студентської молоді в тісному зв'язку з функцією дихання змінюється й функція кровообігу. Посилена м'язова робота призводить до гіпертрофії серцевого м'яза – збільшення його маси, потовщення м'язових волокон, а також функціональні зміни. В спортсменів-хортингістів збільшення розмірів серця виявлялося при рентгенографічних дослідженнях, а часто й при визначенні меж серця за допомогою вистукування. Вага серця в тренуваних людей доходить до 400–500 г, а у нетренованих вона становить всього 200–300 г. На кафедрі фітнесу, рекреації та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України експериментальними дослідженнями доведено, що під впливом вправ зростає інтенсивність окислювальних процесів у серцевому м'язі, що сприяє вищому його робочому потенціалу. Зростає кількість гемоглобіну та багатих енергією фосфорних сполук. Разом із тим, серце тренуваного спортсмена-хортингіста працює економічніше, витрачаючи менше енергії на одну одиницю обсягу крові, що викидається. Одночасно з ростом маси серцевого м'яза змінюється його кровоносна мережа. Заняття хортингом збільшують кількість капілярів серця. Для судження про функції кровообігу важливо враховувати дані про роботу серця та про основні показники гемодинаміки (частота серцевих скорочень і рівень артеріального тиску). В спортсменів-хортингістів у стані спокою частота серцевих скорочень (ЧСС) становить 50–60 уд/хв. Особливо це виражено в майстрів спорту України міжнародного класу, чемпіонів світу та Європи з хортингу. В процесі занять фізичними вправами хортингу змінюється ряд електрографічних показників, що є ознакою хорошого постачання серцевого м'яза киснем. Тиск у межах 100–110 мм свідчить про позитивні зміни судинного русла, що створюють умови для економної роботи серця, так як кров надходить у судини при зменшеному опорі.

Вплив фізичних вправ хортингу на руховий апарат людини. Під впливом раціональної рухової напруги в процесі виконання загальнорозвивальних і спеціальних фізичних вправ хортингу виникає ряд прогресивних змін у кістково-скелетному апараті учнівської та студентської молоді. Виразний ефект тренування виражається в збільшенні сили м'язів. М'язи тренуваної людини мають здатність до виконання не тільки більшого одноразового зусилля, але й тривалої роботи. Під впливом вправ хортингу покращується здатність м'язів до розслаблення, одночасно збільшується можливість м'язів до напруги та зростає різниця між виробленою напругою й розслабленням [5].

Удосконалення функцій м'язів тісно пов'язано з удосконаленням нервової регуляції рухової діяльності хортингіста. Порушення м'язів, про які стверджують за їх електричною активністю, відбувається у результаті відцентрових імпульсів із центральної нервової системи, що викликають скорочення та напруження. В той же час, робота м'язів є подразником для рецепторів, від яких у центральну нервову систему проходять доцентрові імпульси, що несуть поточну інформацію впродовж самого руху. Найважливішим ефектом удосконалення м'язової системи під впливом фізичних вправ хортингу є підвищення гостроти м'язового почуття. Красиво та ефективно рухається лише той спортсмен, який добре відчуває рух.

Вплив фізичних вправ хортингу на нервову систему організму. В процесі виконання загальнорозвивальних, підготовчих і спеціальних фізичних вправ хортингу збільшується сила, врівноваженість, рухливість основних нервових процесів. Завдяки цьому швидше та успішніше встановлюються умовні рефлексії. Більшість тренуваних хортингістів за специфікою відносяться до людей із сильним і рухливим типом нервової системи. Під впливом фізичних вправ хортингу вдосконалюються нервові процеси, що допомагає людині успішніше

налаштуватися на майбутню діяльність. Мобілізація всіх сил і можливостей особливо вдається висококваліфікованим спортсменам. Подібне налаштування організму виявляється у відношенні самих різних функцій організму: дихання, кровообіг, обмін речовин тощо. Зміна функціонального стану мозку, рухового апарату та взагалі всіх органів під час виконання фізичних вправ хортингу пов'язана з підвищенням лабільності тканин. Велику роль щодо якості виконання фізичних вправ хортингу відіграють зміни діяльності залоз внутрішньої секреції. Особливо багато даних є про зміну функцій надниркових залоз у процесі тренування. Адреналін і кортикоїдні гормони дуже важливі для забезпечення загальної працездатності учнівської та студентської молоді. Діяльність залоз внутрішньої секреції регулює нервова система та обумовлює нормальну функцію всіх органів і систем. Гормони діють на нервову систему, тонізуючи та підвищуючи її функціональні можливості [6].

Вчення про стрес представляє інтерес при оцінці впливу фізичних вправ хортингу та розвитку стійкості до шкідливо діючих факторів. При правильному дозуванні навантаження, фізичні вправи хортингу підвищують стійкість організму до холоду, до дії деяких отрут, до деяких інфекцій і навіть проникаючої радіації в меншій кількості, в порівнянні з учнівською та студентською молоддю, що не тренувалася.

Поліпшення функціональних можливостей учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Проводячи аналіз із даної проблематики, не можна характеризувати все різноманіття пристосувальних реакцій організму на спеціальні та загальнорозвивальні вправи хортингу тільки ознаками адаптаційного синдрому. При виконанні цих фізичних вправ однією групою м'язів збільшується сила та витривалість іншої групи м'язів. Після засвоєння одних способів проведення прийому – легше навчатися іншим. Фізичні вправи хортингу впливають не тільки на дихальну та серцево-судинну систему, а й на всі інші системи організму, зокрема на травну. Вони стимулюють рухову функцію кишечника, яка часто буває знижена в людей із малорухливим режимом дня. Систематичні заняття хортингом допомагають зберегти дуже тривалий час здоров'я, бадьорість, працездатність. У процесі життя до сорока років функціональні можливості людини підвищуються, а потім вони поступово знижуються. Фізичні вправи хортингу можуть навіть затримати цей процес і сприяти діяльності всіх систем організму людини на більш молодому рівні [8].

У процесі „виховання рухом“ засобами хортингу вдосконалюється діяльність центральної нервової системи, так як засвоєння рухових навичок, придбання майстерності в них пов'язане з розвитком найтонших координаційних процесів і виробленням умовних рефлексів. У міру вдосконалення функціональних можливостей організму учнівської та студентської молоді засобами хортингу поліпшується перебіг процесів збудження та гальмування, що і лежить в основі швидкості, спритності та економності витрат енергії при виконанні складних рухів. Навчання рухам і прийомам хортингу має своїм основним змістом фізичний образ, тобто системне засвоєння учнівською та студентською молоддю в процесі спеціального навчання раціональним способом управління своїми рухами, набуваючи таким шляхом необхідний в житті фонд рухових умінь і навичок. Інша, не менш істотна сторона фізичного виховання засобами хортингу – цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що відносяться до фізичних якостей людини: стимулювання та регулювання, їх розвиток за допомогою нормування функціональних навантажень, пов'язаних із руховою діяльністю – фізичними вправами хортингу.

Хортинг як засіб формування в учнівської та студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я в учнівської та студентської молоді засобами хортингу проявляється в усвідомленні здоров'я як найважливішої цінності, вмінні свідомо вибудовувати власну поведінку з метою вдосконалення свого здоров'я, знанні способів його поліпшення та збагачення, вмінні контролювати власне здоров'я; важливим результатом формування в учнівської та студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я є прояв самостійності, спрямованої на зміцнення та збереження свого здоров'я. Сім'я учня школи чи студента ВНЗ повинна бути активним повноправним учасником виховного процесу. При цьому спільна діяльність педагогів хортингу та батьків реалізується як взаємодія рівноправних суб'єктів, спрямована на досягнення єдиної мети – формування ціннісного ставлення до здоров'я, яке реалізоване за допомогою ініціативної координації,

управління діями один одного в ході обміну позиціями, діалогу, дискусії та визнання й дотримання спільно виробленого рішення [9].

Ефективними засобами формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді в процесі занять хортингом – є практичні заняття у спортивних секціях і гуртках, створення індивідуальної програми здоров'я, рефлексивні діалоги, проектна та дослідницька діяльність, які забезпечують усвідомлене розуміння молоддю феномена здоров'я. Розроблена, апробована модель організації спільної діяльності педагогів із хортингу та батьків як умови формування цінностей здорового життя учнівської й студентської молоді засобами хортингу – є ефективною, дієвою, оскільки забезпечує стійку мотивацію учнів старшої школи, студентів ВНЗ на збереження, зміцнення, збагачення свого здоров'я [3].

Таким чином, цінності здорового життя – умови розвитку людини, що забезпечують раціонально організований спосіб життєдіяльності, який сприяє повноцінному виконанню людиною соціальних функцій, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. Особливе місце необхідно відвести аксіологічному підходу, тобто: здоровий спосіб життя – це не тільки спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я та виконання загальноприйнятих норм і правил здорового життя. Дана категорія передбачає вироблення в учнівської та студентської молоді цінностей, пріоритетним серед яких є здоров'я, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, і на цій основі – вибір особистістю своєї поведінки в різних сферах діяльності, що дозволяє забезпечити фізичні, психічні та соціальні компоненти здорового життя.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити наступні висновки: 1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід із проблеми вивчення позитивного впливу хортингу, що сприяє формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів доводить, що дана проблема є актуальною, адже вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед вихованців гуртків і секцій хортингу, пов'язаних із підвищеним функціонально-емоційним станом, необхідністю їх вихованням і оздоровленням. 2. Визначено основні загальнотеоретичні засади хортингу, як ефективної складової частини навчально-виховного процесу, спрямованої на задоволення запитів, інтересів учнівської та студентської молоді через виховний вплив тренера. 3. Класифікація впливу фізичних вправ, які сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, має такі ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська та 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 хортингом). 4. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність особистісно орієнтованої технології формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді в процесі занять хортингом, яка складається з трьох етапів: підготовчого, основного та завершального. Вона передбачає врахування організації різних за характером і змістом видів навчально-виховної діяльності, методів, форм і засобів формування цінностей здорового життя учнів старшої школи та студентів ВНЗ.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що хортинг має високі потенційні можливості як засіб формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, а розроблена педагогічна модель та технологія формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу виявились ефективними, що дозволяє говорити про досягнення поставленої мети та розв'язання основних завдань дослідження.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над формуванням цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу в констатувальному, формуальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.

2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 640 с.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>. – Назва з екрана.
4. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
5. 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.
6. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.
7. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода, 2010. – 108 с.
8. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
9. 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.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vychovannaia osobystosti: Vol. 1.* [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vychovannaia osobystosti: Vol. 2.* [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
4. Yeromenko, E. A. (2014). *Viyskovo-patriotychna prohrama i prykladnyi hortynh* [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). *Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii* [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Yeremenko, E. A. (2015). *Navchalno-trenovalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu* [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiachykh yunatskykh sportyvnykh shkyl* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Petrochko, Zh. V., & Yeremenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

Едуард Єрмоєнко.

Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та

студентської молоді, підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів за методикою виду спорту хортинг. Викладено матеріал щодо концепції та підходів до класифікації фізичних вправ і оздоровчого хортингу; критерії діагностування рівня сформованості цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. Проведено теоретичний аналіз проблеми формування цінностей здорового життя учнів старших класів школи та студентів; умови застосування оздоровчих, загальнорозвивальних і спеціальних фізичних вправ хортингу для підвищення ефективності роботи систем організму. Дослідно-експериментальним шляхом перевірено ефективність упровадженої педагогічної системи формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів загальноосвітніх навчальних закладів і студентів. Подано результати дослідження формування цінностей здорового життя та ефективності організаційних форм у процесі занять хортингом.

Ключові слова: цінності здорового життя, фізична вправа, хортинг, організм людини, учнівська молодь, студенти, виховання, вольові якості, здібності, школярі, педагогічні умови, ціннісне ставлення до здоров'я, педагогічна система.

Eduard Yeremenko.

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str., 31, Irpin, Kiev region, Ukraine).

Potential of Horting as an instrument for development of a healthy living value in schoolchildren and high school students.

The study aims to identify and scientifically verify the positive impact of Horting exercises that promote a healthy living value among pupils and students by the method of the sport horting as well as help improving their state of health in general. The study provides a concept and approaches for classification of physical exercises and exercises of recreational Horting; the analytical criteria for evaluation of the level of healthy living value formation among pupils and students. The author conducted a theoretical analysis of healthy living value formation among upper form pupils and high school students, as well as the conditions for application of recreational, physical and special exercises of Horting for improvement of the organism efficiency. The efficiency of the introduced pedagogical system of formation of value attitude to health in schoolchildren and students is experimentally tested. We provide the results of the study of educational healthy living value and effectiveness of organizational form of horting.

Key words: healthy living value, physical exercises, Horting, human organism, schoolchildren, students, education, strong-willed quality, capabilities, schoolboys, pedagogical conditions, value attitude to health, pedagogical system.

Эдуард Ерёменко.

Потенциальные возможности хортинга как средства формирования ценностей здоровой жизни учащейся и студенческой молодежи.

Целью исследования является определение и научное обоснование средств положительного влияния хортинга, способствующих формированию ценностей здоровой жизни учащейся и студенческой молодежи и повышению уровня здоровья старшеклассников и студентов по методике вида спорта хортинг. Изложен материал концепции и подходов к классификации физических упражнений и оздоровительного хортинга, критерии диагностики уровня сформированности ценностей здоровой жизни учащейся и студенческой молодежи. Проведен теоретический анализ проблемы формирования ценностей здоровой жизни учащихся старших классов школы и студентов, а также условия применения оздоровительных, общеразвивающих и специальных физических упражнений хортинга для повышения эффективности работы систем организма. Экспериментально доказана эффективность разработанной педагогической системы формирования ценностного отношения к здоровью у учащихся школ и студентов. Представлены результаты исследования формирования ценностей здоровой жизни и эффективности организационных форм в процессе занятий хортингом.

Ключевые слова: ценности здоровой жизни, физическое упражнение, хортинг, организм человека, учащаяся молодежь, студенты, воспитание, волевые качества, способности, школьники, педагогические условия, ценностное отношение к здоровью, педагогическая система.