

**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 Єрмоєнко,  
м. Ірпінь*

**ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ ХОРТИНГОМ У  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Вступ.** Сьогодні активізувалася увага до здорового способу життя учнівської та студентської молоді, що відображається у занепокоєнні суспільства здоров'ям випускників навчальних закладів, зростанням захворюваності в процесі навчання та інших сторін їхньої негативної життєдіяльності. Необхідно відзначити, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому. Тенденція абсолютизувати здоровий спосіб життя, перетворити його в якийсь самостійний феномен, що відволікає від справжньої суті проблеми, деформує трактування здорового способу життя учнівської та студентської молоді та підходи до його формування. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – особистий творець власного здоров'я, за яке треба боротися, і це є правдою життя. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, 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 здорового способу життя як до самостійного соціального феномена, характеризують його як особливий стан особистості (В. Бойко, О. Докукіна, В. Зонь, М. Колос, Т. Круцевич, І. Малинський, В. Нечерда). Проте, феномен здорового способу життя особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблему культури духу та тіла досліджували ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття (виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна, тренувальна (що стосується хортингу) – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я. Гарне здоров'я – основна умова для виконання людиною її 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 багато різних визначень здоров'я. Сучасне наукове визначення цього поняття за методикою хортингу ґрунтується на факті, що стан здоров'я учнівської та студентської молоді виступає як процес і матеріальне явище в людському організмі. Таким чином, здоровий спосіб життя відіграє ключову роль у становленні особистості, яка займається хортингом, а формування ставлення до здорового способу життя як цінності, виступає найважливішим компонентом успішного навчання.

**Вихідні передумови.** Проведений аналіз щодо формування здорового способу 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 навчальних закладів й інших наукових майданчиків лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, цілеспрямованої роботи з формування в учнівської молоді ставлення до здорового способу життя як особистої цінності постійно приділяють увагу 20 % педагогів, 50 % – лише іноді, 30 % вчителів – взагалі не надають цій проблемі значення.

Питання формування ставлення учнівської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. Єжовою, О. Остапенком, Ж. Петрочко, Т. Тарасовою, М. Тимчиком,

К. Черноу. Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності учнівської молоді розглядалися в роботах П. Гайнижника, М. Зубалія, С. Присяжнюка, А. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді порушувалися в роботах І. Беха, К. Журби, В. Кириченко, В. Оржеховської, Т. Федорченко. Однак, процес формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді засобами хортингу не було предметом окремого дослідження [1; 2; 5].

**Мета статті** – розкриття можливостей навчальних закладів щодо підвищення ефективності формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом; визначення та наукове обґрунтуванні засобів позитивного впливу хортингу на здоров'я учнів.

**Виклад основного тексту та результатів дослідження.** В усі часи у всіх народів світу справжньою цінністю людини та суспільства було і є фізичне й психічне здоров'я. Ще в давнину воно розумілося лікарями і філософами як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості. Але, незважаючи на велику цінність, що надається здоров'ю, поняття „здоров'я“ з давніх пір не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення. При цьому, більшість філософів, медиків, психологів щодо цього явища згодні один із одним лише в одному, що зараз відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття „здоров'я індивіда“ [1–3; 5; 11; 12].

Найперше з визначень поняттю „здоров'я“ дав Алкмеона, який має своїх прихильників аж до сьогоднішнього дня: „Здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил“. Існують й інші формулювання: здоров'я – набуття людиною своєї індивідуальності, реалізація особистого „Я“, повноцінна та гармонійна включеність до спільноти людей тощо [13].

*Поняття „здоров'я“, його зміст і критерії.*

Життя людини залежить від стану здоров'я організму та здатності використання його психофізіологічного потенціалу. Велика медична енциклопедія визначає здоров'я як „стан людського організму, при якому функції всіх його органів і систем урівноважені з зовнішнім середовищем при відсутності будь-яких хворобливих змін“. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як „стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад“. Існують різні підходи до визначення поняття „здоров'я“, які можна класифікувати наступним чином: здоров'я – це відсутність хвороб; здоров'я як єдність морфологічних, психоемоційних і соціально-економічних аспектів. Тому поняття „здоров'я“ можна визначити наступним чином: здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, що відображає її повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя, забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем [7]. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги, пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей [1; 2]. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто, життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя [5].

В якості складових здоров'я виділяються такі соціально значущі критерії як тривалість життя, розумова та фізична працездатність, відтворення здорового потомства. Критерії здоров'я – це такі показники, за якими можна його оцінити. Здоров'я можна характеризувати багатьма параметрами, до основних відносять здоров'я населення та індивідуальне здоров'я. Здоров'я населення – основна ознака, важлива властивість людської спільноти, її природний стан, що відображає індивідуальні пристосувальні реакції кожного члена спільноти та здатність усієї спільноти в конкретних умовах найбільш ефективно здійснювати свої соціальні і біологічні функції. Якість здоров'я населення відображає ступінь ймовірності для кожної людини досягнення максимального рівня здоров'я та творчої працездатності протягом максимально продовженого індивідуального життя, а також характеризує життєздатність усього суспільства як соціального організму і його

можливості безперервного гармонійного росту і соціально-економічного розвитку [3; 6]. Здоров'я індивіда – це здоров'я окремо взятої людини. Стан здоров'я індивіда може бути встановлено на підставі суб'єктивних відчуттів конкретної людини в сукупності з даними клінічного обстеження з урахуванням статі, віку, а також соціальних, кліматичних, географічних і метеорологічних умов, у яких постійно живе людина.

*Вплив навколишнього середовища й спадковості на здоров'я учнівської та студентської молоді секції хортингу.*

Стан навколишнього середовища суттєво впливає на здоров'я. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати. Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери та світового океану позначається на стані здоров'я людей, а ефект „озонової діри“ впливає на утворення злویкісних пухлин. Забруднення атмосфери відображається на стані дихальних шляхів, а забруднення вод впливає на травлення, різко погіршує загальний стан здоров'я людства, знижує тривалість життя. Однак, здоров'я, отримане від природи, тільки на 5 % залежить від батьків, а на 50 % – від умов, які нас оточують [5]. Крім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний фактор впливу на здоров'я – спадковість. Це притаманна всім організмам властивість повторювати в ряді поколінь однакові ознаки та особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріали структури клітини, що містять програми розвитку з них нової особи.

*Вплив культурного розвитку юних хортингістів на ставлення до свого здоров'я.*

Судження учнівської та студентської молоді про вплив хортингу та фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості більшою мірою пов'язані з поліпшенням форм розумового, тілесного та функціонального розвитку. Помітне зниження впливу фізичної культури на інші сторони особистості та її діяльність обумовлені постановкою питання щодо якості фізичного виховання учнівської та студентської молоді в навчальному закладі, недостатньою реалізацією його гуманітарного змісту, негативним досвідом попередніх занять, впливом найближчого оточення тощо. Менше чверті учнівської та студентської молоді в навчальних закладах долучені до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності в секції хортингу та на дозвіллі. Вони виділяють серед факторів ризику здоров'я, перш за все, зловживання алкоголем – 84,2 %, куріння – 80,4 %, що відображає один із стереотипів пропаганди здорового способу життя. Недолік рухової активності відзначений у 41,5 % учнів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 32,8 % респондентами; на конфлікти з оточуючими вказали 31,6 %; на переважаність навчальними та домашніми обов'язками 14,3 %. У той же час напружений режим навчальної праці, як показують багато досліджень є істотним фактором виникнення астеничних станів в учнівської та студентської молоді [7]. Серед причин неувagi до підтримки свого фізичного стану учнівською та студентською молоддю відзначається брак часу (21,4 % у жінок і 39,7 % у чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (21,2 % у жінок і 19,9 % у чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливість до себе в учнівської та студентської молоді щодо організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові аспекти [5]. Отримані дані говорять про відсутність у більшості опитуваних активних зусиль на підтримку свого фізичного стану. Прості та доступні засоби – самомасаж, загартовування, аутогенне тренування дуже рідко використовуються ними, що свідчить про суттєві вади в їх освітній підготовці. А наявність у арсеналі засобів регулювання фізичного стану, таких як, не вживання тютюну, алкоголю та навіть наркотиків, із одного боку, характеризує обмежений вибір засобів, з іншого – говорить про відсутність валеологічного мислення та поведінки у більшості опитаних [7].

Шлях до загальнокультурного розвитку, а, отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Вони випереджають практику, вказують шлях її перетворення, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи та переробляючи їх в переконання. А переконання будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їх практичному сенсі. Основне джерело інформації для учнівської та студентської молоді – заняття на уроках фізичної культури, секціях і гуртках хортингу – теоретичні та практичні

(41–62 %). Помітний вплив мають засоби масової інформації: газети, теле- і радіорепортажі (31–58 %). Рідко використовується інформація, отримана зі спеціальної літератури, від відвідування спортивних видовищ (21–32 %). В якості значимої інформації учнівська та студентська молодь виділяє оздоровчі методики хортингу, раціональне харчування, методику оздоровчого бігу та ходьби, а також, самоконтроль у процесі занять хортингом і фізичними вправами, методикою використання загальнорозвивальних гімнастичних і дихальних вправ, загартовування, питання регулювання статевого життя (від 74 до 91 %) [7].

*Змістовні характеристики складових здорового способу життя учнівської та студентської молоді секції хортингу загальноосвітніх навчальних закладів.*

Здоровий спосіб життя засобами хортингу включає в себе такі основні елементи: розклад занять секції чи гуртка хортингу, режим навчання та відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний загальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування тощо. Режим навчання та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному й раціональному режимі виробляється чіткий та необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для навчання, відвідування гуртка хортингу, відпочинку, що тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності й підвищенню продуктивності навчальної праці. Сон – обов'язкова та найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Час, призначений для сну не можна розглядати як певний резерв часу, який можна часто та безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, позначається на продуктивності розумової праці та психоемоційному стані. Безладний сон може призвести до безсоння й інших нервових розладів.

Наступною складовою здорового способу життя юного хортингіста є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці звички не тільки шкодять здоров'ю, стаючи причиною багатьох захворювань, але і є підставою для поганих спортивних результатів у хортингу.

Дуже багато учнівської та студентської молоді секції хортингу починають своє спортивне життя з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з курінням безпосередньо пов'язані самі серйозні хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки „підточує“ здоров'я, але й „забирає“ сили в самому прямому сенсі. Як встановили фахівці Української федерації хортингу, через 5–9 хвилин після викурювання тільки однієї сигарети, м'язова сила знижується на 15 %, що відображається на ефективності тренування [4; 5]. Куріння також знижують розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки через куріння знижується точність виконання тестів, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі. Близько половини дістається тим, хто знаходиться поруч із ним. Не випадково, що в родинях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у сім'ях, де ніхто не курить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне та тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, знижений тембр, хриплість). Дія нікотину особливо небезпечна в юнацькому періоді, коли, навіть, слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію [2; 3; 11].

Наступна складова – подолання спокуси вживання горілчаних виробів. Для хортингіста це взагалі неприйнятно. Медиками встановлено, що алкоголь руйнівнює діє на всі системи та органи людини. В результаті систематичного споживання алкоголю (в тому числі й пива) розвивається симптомокомплекс хворобливої пристрасті до нього: втрата відчуття міри та контролю над кількістю споживаного; порушення діяльності центральної й периферичної нервової системи (психози, неврити тощо) і функцій внутрішніх органів. Зміна психіки, що виникає, навіть, при епізодичному прийомі алкоголю (порушення, втрата стримуючих впливів, пригніченість тощо), обумовлює частоту самогубств молодих людей, скоєних у стані сп'яніння.

До шкідливих звичок, що заборонені етичним кодексом хортингу, відноситься вживання наркотиків. Існує декілька класів наркотичних речовин, які відрізняються за характером і ступенем свого впливу на організм людини. Їх основна властивість – здатність викликати стан ейфорії (не виправданий реальною дійсністю піднесений та радісний настрій). Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічним розладам, погіршенню пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібним шизофренії, деградації особистості, безпліддя. Загальна деградація особистості настає в 15–20 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно. Отже, кращий варіант для учнівської та студентської молоді – взагалі не пробувати наркотики.

Наступною складовою здорового способу життя учнівської та студентської молоді секції хортингу є раціональне харчування. Коли про це йде мова, юним хортингістам слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я. Перший – рівновага між енергією, що одержується та витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто, якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для навчання, тренування в хортингу та гарного самопочуття – повніємо. Надлишкове харчування призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, низки інших захворювань. Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Ця рекомендація стосується батьків вихованців секції хортингу, від яких залежить забезпечення життя учнівської та студентської молоді. Харчування юного хортингіста має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять лише з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання, і навіть смерті. Прийом їжі повинен складатися зі змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлення та всмоктування харчових речовин, але й їх транспортування до тканин і клітин із повним засвоєнням.

Рухова активність юного хортингіста забезпечується регулярним відвідуванням секції хортингу, а також іншими засобами. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя молоді. Його основу складають систематичні заняття хортингом і фізичними вправами, що ефективно вирішують завдання – збереження та зміцнення здоров'я, рухових навичок, розвиток фізичних здібностей у молоді, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому хортинг виступає як ефективний засіб виховання. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток учнівської та студентської молоді спортивної секції хортингу, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігу на короткі дистанції. Нарешті, можна стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи, однак, при цьому не вдається сформувати достатню стійкість до хвороботворних впливів.

Таким чином, щоб вихованцю секції хортингу виконувати достатній руховий режим, необхідна активна рухова діяльність в обсязі 1,3–1,8 годин на день, яку цілком забезпечує розклад тренувань. Загалом, за рахунок використання рухової активності з відносно високою інтенсивністю можна скоротити її тривалість. Так, двогодинну прогулянку зі швидкістю 4,5 км/год. замінює 15-хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год., або 30 хв. занять хортингом. Як компонент рухової активності пам'ятаємо про змагання з хортингу. Їх високий емоційний ефект пов'язаний з позитивним настроєм (пульсовий режим – 120–140 уд./хв.) [7].

Для ефективного оздоровлення, профілактики хвороб молоді необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу саме цінну якість – витривалість в поєднанні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму юного хортингіста надійний „щит“ проти багатьох хвороб. Широко відомі різні

способи загартовування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність та ефективність цих процедур для підготовки хортингіста не викликає сумнівів. Відомо, що ходьба босоніж – чудовий загартовувальний засіб. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, особистість має пройти всі шаблі загартовування. Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних впливів і процедур. Ще одним дієвим загартовувальним засобом може бути контрастний душ до і після занять хортингом. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри та підшкірної клітковини, вдосконалюючи фізичну терморегуляцію, мають стимулюючий вплив на центральні нервові механізми. Загартовування – потужний оздоровчий засіб юного хортингіста. Загартовування має загальнозміцнювальну дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин, дозволяє уникнути багатьох хвороб і підвищити спортивний рівень, зберегти високу працездатність.

Знання правил і вимог особистої гігієни обов'язкове для кожного учня та студента секції хортингу. Гігієна тіла пред'являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція тощо. В повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій та чистій шкірі. Шкіра здатна до самоочищення. Мити тіло під душем, у ванній чи бані рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять хортингом необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизну [6].

Догляд за порожниною рота та зубами вимагає, щоб після їжі рот прополіскували теплою водою. Чистити зуби рекомендується 2 рази на день. Зубна щітка не повинна бути занадто жорсткою, а процедура чищення повинна займати не менше 2 хв. Щоб зберегти зуби, важливо, щоб їжа містила достатню кількість кальцію. Під час їжі потрібно уникати швидкого чергування гарячих і холодних страв. Неможна гризти горіхи, кісточки ягід і плодів, оскільки емаль, що покриває зуби, може дати тріщину, після чого починається руйнування зубних тканин. Не рідше 2 рази в рік необхідно відвідувати лікаря стоматолога для профілактичного огляду зубів.

Гігієна одягу юного хортингіста вимагає, щоб при її виборі керувалися не мотивами престижності, а її гігієнічним призначенням у відповідності з умовами та діяльністю, в яких вона використовується. До спортивного одягу хортингу пред'являються спеціальні вимоги, зумовлені характером занять і правилами змагань із даного виду спорту. Він має бути по можливості легким і не затрудняти рухів. Спортивний одяг із синтетичних тканин рекомендується застосовувати лише для захисту від вітру, дощу, снігу тощо. Спортивний одяг (хортровку) слід використовувати тільки під час занять і змагань із хортингу; його необхідно регулярно прати. Гігієна взуття вимагає, щоб воно було легким, еластичним, добре вентиляваним, а також забезпечувало правильне положення ступні. В цьому відношенні кращими якостями володіє взуття з натуральної шкіри [4; 11–13].

Додаткові гігієнічні засоби хортингу включають гідропроцедури, масаж, самомасаж і спрямовані на прискорення відновлення працездатності після тренувань чи змагань. Душ надає температурний і механічний вплив на організм: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів. Теплий душ діє заспокійливо. Короточасні холодні та гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи хортингіста.

Таким чином, здоровий спосіб життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу – це раціонально організований спосіб життєдіяльності й тренування, який сприяє повноцінному виконанню вихованцями хортингу соціальних функцій, що дозволяє зберігати фізичну підготовленість, моральне й психічне здоров'я. Особливе місце необхідно відвести загальнонародському 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 способу 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 здоров'я.

Узагальнення результатів дослідження дають можливість зробити **висновки**:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід із проблеми вивчення позитивного впливу хортингу, що сприяє формуванню здорового способу життя учнівської та студентської молоді й підвищенню рівня їх здоров'я доводить, що дана проблема є актуальною, адже, вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед молоді гуртків і секцій хортингу, пов'язаних із підвищеним навчального та тренувального навантаження, функціонально-емоційного стану, необхідністю виховання й оздоровлення юних хортингістів.
2. Визначено основні загальнотеоретичні засади хортингу, як ефективної складової частини навчально-виховного процесу, спрямованої на задоволення запитів, інтересів учнівської та студентської молоді щодо формування здорового способу життя через виховний вплив тренера (педагога).
3. Класифікація впливу компонентів, методик і фізичних вправ хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя учнівської та студентської молоді, має такі ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська молодь 16–18 років); 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 виховуються у процесі занять хортингом).
4. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність особистісно орієнтованої технології формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді у 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 здорового способу життя вихованців секції хортингу загальноосвітнього навчального закладу.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що хортинг має високі потенційні можливості, як засіб формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді; визначені засоби впливу через основні складові формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети та розв'язання основних завдань дослідження.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над формуванням здорового способу життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у констатувальному, формувальному 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. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. 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.
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. 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.
6. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода, 2010. – 108 с.
7. Єрмоєнко Е. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

8. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ippo.kubg.edu.ua/archives/6436>.
9. Міністерство освіти і науки України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>.
10. Офіційний сайт Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ipv.org.ua>.
11. Петрочко Ж. В. Основи соціально-правового захисту особистості : [навч. посіб.] / Ж. В. Петрочко. – К. : Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2009. – 348 с.
12. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
13. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.

#### REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovі pratsi. Vykhovannaia osobystosti*: Vol. 1. [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovі pratsi. Vykhovannaia osobystosti*: Vol. 2. [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
3. Yeromenko, E. A. (2014). Viyskovo-patriotychna programa i prykladnyi hortyngh [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 1* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E., Chybisov, V., Govorukha, O., & Reyderman J. (2015). Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sercyia sportsmeniv 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 hortynghu: Issue 4* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko, E. A. (2015). Navchalno-trenavalna diyalnist i samopidgotovka v policeyskomu hortynghu [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 3* (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Yeromenko, E. A. (2015). *Navchalna programa dlya dytyacho-junatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Official website of the Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine [Electronic resource]. Retrieved from <http://www.ipv.org.ua>.
9. The concept of national-patriotic education of children and youth for the years 2015-2019, [Electronic resource]. Retrieved from <http://ippo.kubg.edu.ua/archives/6436>.
10. The Ministry of Education and Science of Ukraine [Electronic resource]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua>.
11. Petrochko, Zh. V. (2009). *Osnovy socialno-pravovogo zakhystu osobystosti* [Fundamentals of social and legal protection of personality]. Kyiv: Boris Grinchenko university.
12. Petrochko, Zh. V., & Yeremenko, 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.
13. Tymchik, M. V. (2013). Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi phiskulturno-masovoi roboty [Patriotic education of senior teenagers in the process of sport and mass work]. (Dissertation Abstract, Kyiv).

**Едуард Єрмоєнко.**

**Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах.**

У статті розкрито методичні рекомендації щодо організації навчально-виховного процесу з хортингу та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді в навчальних закладах. Виклад основного матеріалу заснований на положеннях



Національної стратегії розвитку освіти в Україні, Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 роки, Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти та навчальної програми „Фізична культура“. Це вимагає нових поглядів на планування та здійснення сучасного навчально-виховного процесу з хортингу та військово-патріотичного виховання в навчальних закладах. Проведено теоретичний аналіз проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді й умови застосування оздоровчих фізичних вправ хортингу. Адже, хортинг має високі потенційні можливості, як засіб формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді; визначені засоби впливу через основні складові формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети та розв’язання основних завдань дослідження.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, хортинг, предмет, учнівська та студентська молодь, виховання, педагогічні умови, ефективність, навчальні заклади, формування, фізична вправа.

**Eduard Yeremenko.**

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

***Formation of healthy lifestyle values in pupils and students of educational institutions at classes of Horting.***

The article presents the methodical recommendations on organization of the educational process on Horting training and formation of a healthy lifestyle among schoolchildren in secondary schools. The main material is based on the provisions of the National Strategy of Education Development in Ukraine, the Conception of National-Patriotic Education of Children and Youth for the years 2015–2019, the State Standard of Basic and Secondary Education and training programs „Physical Culture“. These documents require new views of planning and implementation of the educational process on Horting training and patriotic education in secondary schools at the present stage. A theoretical analysis of the healthy lifestyle formation among upper form pupils and high school students has been conducted, as well as the conditions for application of the recreational exercises of Horting have been determined.

**Key words:** healthy lifestyle, Horting, subject, schoolchildren, Students, training, extracurricular activities, pedagogical conditions, efficacy, secondary schools, formation, physical exercises.

**Эдуард Ерёмченко.**

***Формирование ценностей здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи на занятиях хортингом в учебных заведениях.***

В статье раскрыты методические рекомендации по организации учебно-воспитательного процесса по хортингу и формированию здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи в учебных заведениях. Изложение основного материала базируется на положениях Национальной стратегии развития образования в Украине, Концепции национально-патриотического воспитания детей и молодежи на 2015–2019 годы, Государственного стандарта базового и среднего образования и учебной программы „Физическая культура“. Это требует новых взглядов на планирование и осуществление современного учебно-воспитательного процесса по хортингу и патриотического воспитания в учебных заведениях. Проведен теоретический анализ проблемы формирования здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи и условия применения оздоровительных физических упражнений хортинга. Ведь, хортинг имеет высокие потенциальные возможности, как средство формирования здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи; определенные средства воздействия через основные составляющие формирования здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи на занятиях хортингом оказались эффективными, что позволяет говорить о достижении поставленной цели и решения основных задач исследования.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, хортинг, предмет, учащаяся и студенческая молодежь, воспитание, педагогические условия, эффективность, общеобразовательные учебные заведения, формирование, физическое упражнение.