

*Едуард Єрмоменко,
Кафедра спеціальних дисциплін
та організації професійної підготовки
Факультету підготовки, перепідготовки
та підвищення кваліфікації
працівників податкової міліції
Університету ДФС України*

ЗНАЧИМІСТЬ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Вступ. В сучасних умовах розвитку України прихильність до фізичної культури та ведення здорового способу життя у працюючого населення слід розглядати як суттєвий резерв для збереження і зміцнення трудового потенціалу країни. Несення державної служби, навчання курсантської молоді є вираженням особливої довіри з боку суспільства і держави, що пред'являє високі вимоги до морально-етичного вигляду військовослужбовця, працівника поліції, студента і курсанта спеціалізованого закладу вищої освіти. Суспільство розраховує на те, що державний службовець буде вкладати всі свої сили, знання і досвід у здійснювану ним професійну діяльність, неупереджено і чесно служити своїй Батьківщині – Україні.

Виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування цінностей здорового способу життя є невід'ємним процесом кожного студента і курсанта, спортсмена бойового хортингу, який планує досягти успіхів у професійній діяльності та високих спортивних результатів. Цей процес допомагав, допомагає і допомагатиме у подальшому військовослужбовцям, працівникам поліції і курсантам, учнівській та студентській молоді, яка займається бойовим хортингом, не тільки перемагати у спорті, а також вчитися, працювати, творити, перетворювати й удосконалювати світ навколо себе; відпочивати і зміцнювати, відновлювати й оздоровлювати свій організм; удосконалювати і розвивати

свої фізичні можливості та виховувати моральні якості. Тому від студентів, курсантів і спортсменів бойового хортингу вимагається не тільки підготовленість і ерудиція, а ще й висока працездатність, вміння зосереджуватися, націленість і пряме ефективне використання своїх резервів, наявність міцного та стабільного здоров'я [8].

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожної людини і вона не має права перекладати цей обов'язок на оточуючих. Здоров'я – це такий стан організму, при якому функції всіх його органів і систем знаходяться у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я людини лежать процеси розвитку і збереження фізіологічних, психологічних і соціальних функцій [9]. Зайнятий час студента, курсанта, учнівської молоді, яка займається бойовим хортингом, не повинен бути нескінченим, оскільки основна мета їхньої життєдіяльності полягає в тому, щоб у стислі і розумні терміни виконати невідкладні і життєво важливі завдання, а далі у студента чи курсанта має залишитися пара годин вільного часу, які він може витратити на свій розсуд. Вільний час для студента, курсанта та спортсмена бойового хортингу – це час для самовдосконалення, самотворення, осмислення свого шляху. І по тому, як студентська та курсантська молодь витрачає свій вільний час, можна судити про те, чи формує вона цінності фізичної культури, здорового способу життя, чи ні [2; 3; 5].

Використовуючи наукові праці та дослідження щодо здорового стану організму людини, накопичені століттями, сучасні вчені розглядають і впроваджують свої технології сприяння оздоровленню людини. Впровадженню у практику здорового способу життя серед студентської та курсантської молоді займалися багато сучасних вчених, а саме: І. Д. Бех, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. М. Докукіна, Т. Ю. Круцевич, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, П. В. Пашко, Т. Є. Федорченко, В. В. Чмелюк та ін. Проте феномен «цінностей фізичної культури особистості» вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу та тіла ставилися ще в

епоху стародавніх цивілізацій. Життя людини залежить від стану здоров'я організму і широти використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони життя студентів та курсантів у широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному – в кінцевому рахунку визначаються рівнем здоров'я [1–4; 6; 7].

Фізичне здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, найважливіша складова частина будь-якого успіху студента і курсанта, молоді, яка займається бойовим хортингом. Це важлива характеристика продуктивних сил і суспільне надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Однак, спортсмени бойового хортингу, які активно тренуються і націлені на високий спортивний результат, перемогу на чемпіонатах світу та Європи з бойового хортингу, планують у своїй підготовчій програмі великі навантаження, і рідко замислюються про щоденні аспекти профілактики захворювань, особливо якщо не виявлені симптоми захворювання і немає больових відчуттів [3].

На жаль, багато студентів і курсантів починають думати про своє здоров'я тільки тоді, коли воно вже має порушення. І коли це відбувається, все на цьому тлі здається порожнім і малозначним. Тому кожному студенту, курсанту та спортсмену бойового хортингу необхідно думати не тільки про навчання, роботу в діючих військових частинах, правоохоронних органах чи перемоги на змаганнях і високий п'єдестал, а ще й про те, як зберегти здоров'я, працездатність і активність для повноцінного життя протягом довгих років після закінчення трудової діяльності та спортивної кар'єри. І одним з головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану військовослужбовців, поліцейських, курсантської, учнівської та студентської молоді є виховання фізичної культури та цінностей здорового способу життя [8]. Національний професійно-прикладний вид спорту

України бойовий хортинг має щодо цього питання дуже зручні й ефективні методики [7, с. 124].

Вихідні передумови. Головною метою демографічної політики будь-якої країни є зниження смертності населення і збільшення тривалості життя на тлі поліпшення його якості. І особливу значимість при досягненні цієї мети представляє проблема збереження і примноження трудового потенціалу [9]. За останні роки Україні вдалося досягти певних позитивних результатів і припинити попередній спад населення країни. На жаль, рівень смертності залишається досить високим, а протягом багатьох останніх років у смертності працездатного населення нашої країни лідируючі позиції займають такі причини, як хвороби системи кровообігу, зовнішні причини і новоутворення.

Здоров'я працюючого населення є комплексною величиною взаємодії безлічі економічних, соціальних, біологічних та інших факторів, серед яких особливу увагу слід приділити так званим керованим факторам, перш за все, стану виробничого середовища (у нашому випадку режиму та умовам навчання студентів і курсантів, умовам тренувань спортсменів бойового хортингу), доступності та якості медичної допомоги, і звичайно, аспектам індивідуальної поведінки працівника підприємства, державного службовця тощо [8]. В даний час більшість індустріально розвинених країн при формуванні державних стратегій у галузі збереження здоров'я працюючого населення приділяють увагу саме керованим факторам ризику і збірним поняттям, таким як «цінності фізичної культури», «основи здорового способу життя».

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, програми щодо зміцнення здоров'я на робочих місцях, які спрямовані на підвищення фізичної активності та усунення нездорових звичок поведінки, є ефективними в поліпшенні результатів, пов'язаних зі здоров'ям, у профілактиці таких хвороб, як ожиріння, діабет і фактори ризику серцево-судинних захворювань. Тому в сучасних економічних умовах особливої

актуальності набуває діяльність керівництва підприємств, військових та правоохоронних відомств щодо формування у співробітників, військовослужбовців і працівників поліції здоров'язберігальної поведінки в контексті розвитку корпоративних систем охорони і зміцнення здоров'я [1].

Підвищення продуктивності праці працюючих, поліпшення корпоративного іміджу силових структур держави та зниження рівня витрат на медичне обслуговування є важливими аргументами при розгляді питання поліпшення ефективності заходів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я населення працездатного віку [5].

З метою оцінки прихильності студентів і курсантів, військовослужбовців, працівників сучасної поліції та спортсменів бойового хортингу до здоров'язберігальних технологій національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу та загальної здоров'язберігальної поведінки, значущості здорового життя для збереження і зміцнення здоров'я у процесі трудової діяльності військовослужбовців, правоохоронців, на кафедрі спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України під керівництвом начальника кафедри, кандидата юридичних наук, підполковника податкової міліції, майстра спорту України з хортингу Віктора Леонідовича Грищука та заступника начальника кафедри, кандидата юридичних наук, доцента полковника податкової міліції Параниці Сергія Павловича, за участі професора кафедри, викладача з дисципліни «Бойовий хортинг», кандидата наук з фізичного виховання та спорту, кандидата у майстри спорту України з хортингу, доцента Сергія Анатолійовича Антоненка було проведено комплексне соціально-гігієнічне дослідження.

До експерименту, що було включено у дослідження, залучалися курсанти Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції, студенти інших структурних підрозділів Університету ДФС України, висококваліфіковані спортсмени бойового хортингу, які входять у склад збірної команди Національної федерації бойового хортингу України (НФБХУ). Оздоровчі технології бойового хортингу під час проведення занять з фізичної підготовки курсантів ефективно впроваджують спеціалісти високої кваліфікації, викладачі кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, підполковник податкової міліції Олена Володимирівна Буток; кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Сергій Миколайович Бадьора; інспектор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, старший лейтенант податкової міліції Антон Віталійович Зверєв.

Тренувальний процес з бойового хортингу і практичні заняття у спеціалізованому спортивному залі з курсантами і студентами Університету ДФС України здійснює інспектор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, президент Ірпінської міської федерації бойового хортингу, чемпіон Європи і член національної збірної команди України, майстер спорту України з хортингу, лейтенант податкової міліції Мухін Олександр Анатолійович.

До завдань експериментального дослідження, проведеного на кафедрі, входили: оцінка сучасних уявлень працівників факультету, курсантів, студентів та спортсменів бойового хортингу про поняття

«цінності фізичної культури», «основи здорового життя» та складові компоненти даних понять. Аналіз ступеня інформованості студентів і курсантів про власне здоров'я і його зв'язок з факторами ризику порушення здоров'я, безпосередньо пов'язаними зі способом життя військовослужбовців, працівників поліції, студентів, курсантів та спортсменів бойового хортингу і виконанням ними своїх службових та учнівських обов'язків. За підсумками даного дослідження була проведена розробка рекомендацій для студентів, курсантів та спортсменів бойового хортингу щодо підвищення мотивації і створення умов для виховання фізичної культури та цінностей здорового життя.

Мета статті – визначення та наукове обґрунтування значимості цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом, визначення змісту, форм і методів підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я студентів і курсантів, оцінка прихильності студентів і курсантів до здоров'язберігальних технологій національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу.

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

Здоров'я допомагає людині виконувати свої плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження [8]. Гарне здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, що забезпечує їй довге і активне життя. Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 150 років і більше. На жаль, багато людей не дотримуються правил щодо збереження здоров'я і стають жертвами малорухливого способу життя (гіподинамії), деякі порушують правила і режим харчування, що призводить до ожиріння, раннього старіння організму, атеросклерозу тощо. Так само більшість людей підданих згубним звичкам куріння і алкоголю скорочують собі життя.

Здоров'я – один з найважливіших компонентів людського благополуччя і щастя. Проблема здоров'я виходить далеко за межі компетенції системи охорони здоров'я і зачіпає сфери взаємодії особистості, суспільства, держави. Суто галузевий підхід, як показує світовий досвід, неефективний у вирішенні цієї проблеми і вимагає координації здоров'язберігальної діяльності всіх соціальних інститутів.

За даними фахівців кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України таблиця факторів, що впливають на здоров'я студента і курсанта, військовослужбовця, працівника поліції та спортсмена бойового хортингу, виглядає так:

- 50 % – спосіб життя і соціальне середовище;
- 20 % – особливості організму, спадковість;
- 20 % – екологічні і природно-кліматичні умови;
- 8–12 % – рівень медичного обслуговування.

Здорове життя – система взаємопов'язаних між собою видів діяльності і мотивованої поведінки, яка відповідає біологічним і соціальним потребам, сприяючи сприятливому росту, розвитку і

формуванню здоров'я дітей і підлітків та збереженню його у дорослих. Установка на здорове життя повинна формуватися за наступними напрямками:

- посилення та створення позитивного іміджу в здоровому способі життя засобами фізичної культури та бойового хортингу;
- подолання та зниження факторів ризику.

Виховання цінностей фізичної культури, здорового способу життя у студентів, курсантів та спортсменів бойового хортингу – тривалий процес, який залежить від безлічі державних, громадських і біологічних факторів. Головне завдання сьогоднішнього дня органів влади всіх рівнів – створювати умови для збереження здоров'я населення; розробляти комплекс заходів щодо попередження впливу факторів ризику; організовувати і заохочувати процеси формування здорового способу життя, грамотно ними управляти.

З метою організації діяльності щодо збереження і зміцнення здоров'я студентів і курсантів Університету державної фіскальної служби України, які займаються бойовим хортингом, прищеплення відповідального ставлення до власного здоров'я і зниження впливу основних факторів ризику для здоров'я (алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії) кафедрою спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України реалізується програма «Національний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я людини».

Управління молоді та спорту Київської обласної державної адміністрації сумісно з Національною федерацією бойового хортингу України здійснює міжгалузеву взаємодію з реалізації програмних заходів; аналізує результативність та ефективність діяльності з формування здорового способу життя в Україні і розвитку інституту сім'ї. В рамках

програми «Національний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я людини» виконком Ірпінської міської ради, структурні підрозділи адміністрації міста Ірпінь Київської області, де розташований Університет державної фіскальної служби України, і їх підвідомчі установи активно використовують комунікаційні та освітні здоров'язберігальні технології в роботі не тільки зі студентами і курсантами, працівниками Університету ДФС України та спортсменами бойового хортингу, а і з усім населенням, у т. ч. з дітьми, підлітками, молоддю, сім'ями; спільно з соціальними партнерами реалізують проекти, спрямовані на формування здорового способу життя та зміцнення соціального інституту сім'ї.

Відповідно до програми «Національний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я людини» Факультетом підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України здійснюється діяльність не тільки шляхом інформування населення про чинники оздоровлювальної поведінки за допомогою засобів масової інформації, Інтернету, друкованих матеріалів, але і за допомогою реалізації проектів, в рамках яких проводяться спортивні змагання з бойового хортингу секційні заняття, тематичні акції, конференції, круглі столи, семінари, тренінги, спортивно-оздоровчі та ігрові програми тощо.

Кафедра спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України має офіційну угоду про співпрацю з Національною федерацією бойового хортингу України, і здійснює організаційно-інформаційне керівництво проектами щодо виховання у студентів і курсантів фізичної культури та основ здоров'я у процесі занять бойовим хортингом; відповідального материнства і батьківства в Україні:

«Некуряща молодь», «Бойовий хортинг – спорт сильної нації», «Разом проти інсульту», «Здоров'я – це здорово», «Здорова сім'я – здорові діти», «Оздоровчий табір студентства», «Гармонія тіла і духу», «Інститут батьківства», «Бойовий хортинг для сили і здоров'я молоді» тощо.

До реалізації даних корисних і ефективних проектів начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України Василь Васильович Чмелюк, заступники начальника факультету Вікторія Русланівна Біла та Віталій Вікторович Бондарчук залучають соціальних партнерів, громадські об'єднання та студентські і курсантські волонтерські групи, які проводять різні заходи на базі Університету державної фіскальної служби України та інших освітніх установ міста Ірпеня, Київської області та України. Ректор Університету ДФС України, доктор економічних наук, професор Павло Володимирович Пашко особисто сам є майстром спорту України, сприяє впровадженню оздоровчих технологій та засобів спеціальної фізичної підготовки бойового хортингу, які є надзвичайно корисними для студентів і курсантів університету, оскільки студенти і курсанти закладу неодноразово ставали чемпіонами і призерами чемпіонатів Європи і світу не тільки з бойового хортингу, а також багатьох інших видів спорту.

Здоров'я – одна з вищих людських цінностей, одне з джерел щастя, радості, основа оптимальної реалізації особистості. Але є тільки один спосіб бути здоровим самому і забезпечити здоровий стан свого потомства – вміти зберігати і зміцнювати здоров'я. Основа здорового життя – вибір корисної пристосувальної поведінки, закріплення звички зробити корисне приємним, вміти відмовитися від моди і власних бажань в ім'я потрібного для організму виду діяльності. Працівнику Університету ДФС України, всьому професорсько-викладацькому складу закладу необхідно бути здоровими, а також надавати приклад своїм студентам і курсантам. Слід ще з дитинства починати формувати у дитини і підлітка поняття про те, що

здорове життя вимагає від людини роботи над собою, але оздоровчий ефект стане в нагоді впродовж усього життя, а нераціональний і розгульний спосіб життя завжди несе з собою погіршення здоров'я.

Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини природно є здоровий спосіб життя, від якого за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я залежить 50 % його здоров'я. На спадкові і зовнішні чинники припадає 20 % і тільки 10 % здоров'я населення залежить від рівня розвитку охорони здоров'я в країні. Людина сама формує своє здоров'я.

Здоров'я – це особисте багатство і власність людини. Постійно берегти і піклуватися про нього повинен кожен самостійно, використовуючи свої адаптаційні можливості фізіологічних систем, фактори природи і ті соціальні умови, в яких йому доводиться жити. У наш час, щоб жити, необхідно бути здоровим, а це значить формувати, стверджувати і підтримувати цінності фізичної культури та здорового способу життя. Впровадження у свідомість студентів і курсантів Університету ДФС України, які займаються бойовим хортингом, мислення щодо виховання фізичної культури, ведення здорового способу життя передбачає, перш за все, усвідомлену й активну участь самого студента і курсанта в удосконаленні, зміцненні та підвищенні фізіологічних резервних можливостей організму і, отже, якості свого життя.

Життєдіяльність організму у всіх формах її прояву самим прямим чином позначається на якості життя людини. У той же час спосіб або стиль життя кожної конкретної людини складається і проявляється в організації вільного і робочого часу, улюблених занять поза сферою праці, в облаштуванні побуту, манерах поведінки, ціннісних перевагах, смаках тощо. При формуванні свого стилю життя необхідно звернути увагу на ті обов'язкові вимоги й умови, без дотримання яких неможливо в повній мірі забезпечити здоров'я людини, в яких органічно поєднуються біологічні, соціальні та інші аспекти життєдіяльності людей.

Для збереження життя та здоров'я окремої людини необхідно навчити населення в цілому, як йому діяти в надзвичайних ситуаціях у мирний і воєнний час, тобто навчити основам безпечної поведінки людини в побуті, а також у надзвичайних ситуаціях природного, техногенного та соціального характеру. Це є одним з основних завдань Національної федерації бойового хортингу України.

Здорове життя і фізична культура – це позитивна діяльність людей, яка спрямована на зміцнення, поліпшення і збереження свого здоров'я, попередження виникнення та розвитку захворювань. При цьому стиль здорового життя об'єднує все, що сприяє виконанню працівником Університету ДФС України професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямі формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Як цілісна система, фізична культура і основи здорового життя складаються з трьох основних взаємопов'язаних елементів, або трьох культур:

- культури харчування;
- культури руху;
- культури емоцій.

Таким чином, можна визначити, що в цілому структура фізичної культури студента і курсанта Університету ДФС України включає в себе наступні компоненти:

- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- раціональний режим дня;
- психофізіологічна регуляція;
- психосексуальна і статева культура;
- тренування імунітету і загартовування;
- відсутність шкідливих звичок;

– освітня діяльність.

Виховання цінностей фізичної культури та здорового способу життя студента і курсанта Університету ДФС України – це комплекс заходів, спрямованих на:

- збереження здоров'я;
- пропаганду здорового способу життя;
- мотивування громадян до особистої відповідальності за своє здоров'я і здоров'я своїх дітей;
- розробку індивідуальних підходів щодо виховання фізичної культури та формування цінностей здорового життя, в тому числі дітей;
- боротьбу з факторами ризику розвитку захворювань;
- просвіту та інформування населення про шкідливість вживання тютюну та зловживання алкоголем;
- запобігання розвитку соціальнозначущих захворювань, у тому числі серед дитячого населення;
- збільшення тривалості активного життя (для працівників УДФСУ).

Основний метод виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування цінностей здорового життя і збереження здоров'я в державі – профілактичний напрям охорони здоров'я, який завойовує все більшу популярність. У багатьох економічно розвинених країнах за допомогою профілактичних заходів вдалося помітно знизити захворюваність і смертність населення, поліпшити показники здоров'я. При цьому активну участь щодо охорони здоров'я, сім'ї, школи грають громадські спортивні федерації й організації, і це має пріоритетне значення для успіху профілактичних програм серед населення.

Здоров'я – найважливіший фактор реалізації життєвої програми не тільки працівника поліції, а й любого індивідуума. Ефективність цінностей фізичної культури, здорового способу життя для кожного конкретного студента і курсанта Університету ДФС України визначається за рядом

біосоціальних критеріїв, у тому числі морфофункціональні показники здоров'я оцінюються за:

- рівнем фізичного розвитку;
- рівнем фізичної підготовленості;
- рівнем адаптивних можливостей людини.

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

Проведене опитування працівників, викладачів, студентів і курсантів Університету ДФС України та спортсменів бойового хортингу щодо успішної життєдіяльності та значущості цінностей фізичної культури й основ здоров'я, ведення здорового способу життя для просування по кар'єрі дали певні результати аналітичного характеру. Абсолютна більшість респондентів (90 %) згодні з тим, що спосіб життя в найбільшій мірі залежить від самої людини, причому значна частина з них (70 %) впевнена в тому, що веде здоровий спосіб життя. Однак, наявні уявлення у працівників університету, студентів і курсантів, а також кваліфікованих

спортсменів бойового хортингу про цінності фізичної культури та здорового способу життя носять формальний характер і недостатньо співвідносяться з сучасними уявленнями про ймовірну шкоду нездорового способу життя для здоров'я людини. Тільки 60 % опитаних дотримуються, або намагаються дотримуватися принципів здорового харчування. Від 40 % до 50 % усіх респондентів не мають докладного сталого уявлення про значущі показники свого здоров'я, такі як:

- рівень артеріального тиску;
- вміст цукру і холестерину в крові.

Більше половини осіб, які ведуть, на їхню думку, здоровий спосіб життя, регулярно вживають цигарки, енергетичні напої або кілька чашок кави в день. Актуальною проблемою для багатьох є взагалі брак інформації щодо цінностей фізичної культури та основ здоров'я, здорового способу життя. Виявлено високу мотиваційну активність респондентів (позитивні тенденції в Університеті ДФС України) до розуміння значущості цінностей фізичної культури (75 %), однак третина опитаних працівників Університету ДФС України не готова відмовитися від шкідливих звичок.

Виховання цінностей фізичної культури та основ здоров'я – це ціла система суспільних та індивідуальних видів, способів, форм діяльності, активності, спрямованих на подолання чинників ризику виникнення і розвитку захворювань, оптимального використання в інтересах охорони і поліпшення здоров'я соціальних, психологічних, виробничих умов і факторів способу життя. Прихильність до фізичної культури та здорового способу життя, як найважливішого чинника формування здоров'я, на сучасному етапі соціально-економічного розвитку країни, стає не просто актуальною, а життєво необхідною.

Важливо відзначити високу роль Міністерства освіти і науки України, Збройних Сил України, системи поліції та Міністерства Внутрішніх Справ України як керуючого державного органа управління в

реалізації ключових пріоритетів ведення педагогами, військовослужбовцями, працівниками поліції і курсантами, учнівською та студентською молоддю, яка займається бойовим хортингом, здорового життя, починаючи з формування у людини мотивації і отримання знань з питань виховання фізичної культури, ведення здорового способу життя і закінчуючи створенням конкретних сприятливих умов для реалізації здорового способу життя кожним співробітником, студентом та курсантом Університету ДФС України.

Виходячи з цього, розробка і реалізація заходів щодо виховання фізичної культури, формування здоров'язберігальної поведінки студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом, як економічно активної частини населення країни, повинні стати пріоритетним напрямом не тільки державної політики і громадської діяльності Університету ДФС України, але і найважливішим завданням організацій всіх форм власності, які причетні до освітньої діяльності.

Висновки.

Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що бойовий хортинг має ефективні засоби позитивного впливу на виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування цінностей здорового способу життя у студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом, а професійні здібності та спортивні результати хортингістів від цього підвищуються, і це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети й розв'язання основних завдань дослідження, яке було проведено співробітниками кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України в межах реалізації програми «Національний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я людини»:

1. Аспекти здоров'я студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом, повинні знаходитися в зоні стратегічних інтересів закладу вищої освіти (на позитивному прикладі Університету державної фіскальної служби України тощо). З цією метою потрібна розробка і реалізація в колективах закладів освіти, силових відомств, федерацій бойового хортингу цільових комплексних профілактичних програм, які повинні містити заходи, спрямовані на навчання військовослужбовців, працівників поліції і курсантів, учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, принципам виховання фізичної культури, ведення здорового способу життя з виробленням необхідних практичних навичок і умінь, а також створення умов для стимулювання прихильності до здоров'язберігальної поведінки і сприяння щодо цього усіма зацікавленими сторонами популяризації здорового способу життя за методиками Національної федерації бойового хортингу України.

2. Визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом, їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння (скорочення тривалості життя, серцево-судинні захворювання, виникнення раку легень, хронічне захворювання легень, хронічне запалення дихальних шляхів (від носової порожнини до альвеол легень), склеротичні ураження стінок судин, звуження судин (гіпертонія), погіршення пам'яті, запаморочення, поява недокрів'я, погіршення стану імунної системи, руйнування кісткової та хрящової тканини, гальмування судинних і дихальних центрів, виникнення некрозів, що є наслідком появи тромбів через запалення судин, погіршення стану вегетативної нервової системи, погіршення роботи всіх органів і систем організму, негативний вплив на процес розмноження та дозрівання статевих клітин, ускладнення внутрішньоутробного розвитку, ускладнення пологів, поява спадкових хвороб), відсутність фізичної активності (погіршення сну, збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів, розвиток остеоартриту, серцево-судинні

захворювання, м'язи атрофуються, виникнення раку, поява остеопорозу, виникнення діабету, виведення з організму токсинів через піт, підтримка ваги в нормі, покращення опору організму до інфекційних захворювань, порушення роботи мозку, погіршення загального стану організму), висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі (скорочення тривалості життя, скорочення активного життя, погіршення адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища, серцево-судинні захворювання, припинення росту організму, виникнення раку, погіршення функції їжі в організмі, виникнення діабету, негативний вплив на формування характеру харчування, уповільнене відновлення працездатності організму, уповільнене забезпечення нормальної репродуктивної функції, незахищеність від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих і побутових чинників, зниження функцій організму до профілактики захворювань), алкогольна та наркотична залежність (серцево-судинні захворювання, загроза для нервової системи. погіршення пам'яті, сну, рухової координації, розумових здібностей, порушення ходи. втрата апетиту, зниження ваги, виникнення раку, пошкодження печінки, почуття божевілля, депресії, страху, тривоги, агресії, панічної атаки, відчуття заціпеніння, поява гнійного руйнування кісткової системи, травм, думки про суїцид, ослаблений імунітет, виникнення остеомієліту, парентеральний вірусний гепатит, параліч дихальних шляхів), туберкульозу, гепатитів, виникнення раку, інфекцій, які передаються статевим шляхом, загроза статевого та репродуктивного здоров'я, загроза безпліддя, проблеми у становленні особистості, поява шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

3. Аналіз даних щодо проведеного дослідження кафедрою спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України показав об'єктивно середній рівень знань у курсантської та студентської

молоді, яка займається бойовим хортингом, складових фізичної культури особистості та основ здорового способу життя, у деяких випадках превалювання невірної суб'єктивної думки щодо ведення ними здорового життя, що свідчить про необхідність підвищити рівень профілактичної діяльності та популяризації здорового способу життя у закладах вищої освіти України.

4. Недостатня інформованість респондентів щодо об'єктивних медичних показників свого організму (про рівень артеріального тиску, цукру крові, холестерину) свідчить про необхідність доводити курсантам, студентам та спортсменам бойового хортингу переваги і значення зазначених показників, як факторів ризику розвитку захворювань, які є лідерами в якості причин випадків непрацездатності та смертності, що призводить до недостатньої ефективності профілактики цих захворювань в даній групі населення України.

5. Велика кількість курсантської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, не кваліфіковано співвідносять поняття фізичної культури здорового життя з режимом праці та відпочинку, підтриманням фізичної активності, раціональним харчуванням, проведенням медичних профілактичних заходів, що перешкоджає впровадженню в повсякденне життя даної категорії людей моделі здорового життя.

6. Слід зазначити високу мотиваційну активність респондентів (75 %) до здорового життя (позитивний приклад Університету ДФС України), однак третина опитаних не готові відмовитися від шкідливих звичок для ведення здорового життя.

7. Актуальною проблемою для людини, працюючої в системі освіти, є брак інформації, що дозволяє допомогти студентам і курсантам вести здоровий спосіб життя. Перш за все, це відомості щодо формування стресостійкості, раціонального харчування і корекції ваги, знань про корисність медичних профілактичних заходів.

8. Регулярні соціологічні дослідження кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України за темою прихильності курсантської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, до цінностей здорового життя та їх результати, можуть бути використані керівництвом підрозділів поліції, Збройних Сил України, інших силових структур держави при плануванні заходів, спрямованих на створення умов для ведення працівниками поліції та військовослужбовцями здорового способу життя, реалізація яких, безсумнівно, призведе до зниження фінансових витрат, пов'язаних зі здоров'ям військовослужбовців, працівників поліції і курсантів, учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, а також до підвищення соціальної захищеності військовослужбовців, правоохоронців, працівників інших силових структур в Україні.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над вихованням цінностей фізичної культури та основ здоров'я, ведення здорового способу життя студентської і курсантської молоді, яка займається бойовим хортингом, розробкою комплексів фізичних вправ, що сприяють формуванню професійних здібностей військовослужбовця, поліцейського, досягненню високих спортивних результатів у бойовому хортингу у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження та опублікована у фахових виданнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
2. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Складар; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

3. Єрмоєнко В. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.
4. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.
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. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
7. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
8. 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.
9. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підруч. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vychovannaia osobystosti*: Vol. 1. [Selected research papers. Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S., & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 (on the basis Horting)]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko V. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu*: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E., Chybisov, V., Govorukha, O., & Reyderman J. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sercya sportsmeniv vyschoi kvalifikatsiyi za rezultatamy danykh ekhokardiografii* [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. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoï molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
 6. Yeromenko E. (2015). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).
 7. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
 8. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
 9. Prysiazhniuk, S. I., Olenov, D. H., & Parchevskii, Yu. M. (2016). *Ozdorovcha fizychna kultura studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv IT-tekhnologii* [Recreational physical culture of students of higher educational institutions of IT technologies]. Kyev: NUBiP Ukrainy.

Едуард Єрьоменко.

Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом

Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування значимості цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом, визначення змісту, форм і методів підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я студентів і курсантів, оцінка прихильності студентів і курсантів до здоров'язберігальних технологій національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу. Проведено аналіз теоретико-методичної літератури щодо формування цінностей фізичної культури, здорового способу життя студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: відсутність фізичної активності, висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітковини, алкогольна та наркотична залежність. Перевірено класифікацію впливу спеціально-прикладних фізичних вправ бойового хортингу на здоров'я студентів і курсантів, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія – дорослі (18–45 років); стать (чоловіки та жінки); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять бойовим хортингом). Описані протоколи

реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність студентів, курсантів та спортсменів бойового хортингу, що сприяє в подальшому визначенню змісту, форм і методів позитивного впливу бойового хортингу на формування цінностей фізичної культури та основ здоров'я студентів і курсантів.

Ключові слова: бойовий хортинг, студенти, курсанти, цінності фізичної культури, спортивні успіхи, результат, основи здоров'я, фізичні вправи, позитивний вплив, організм людини, фактори ризику, розумова працездатність, поведінкова звичка людини, класифікація фізичних вправ, зміст, форми і методи.

Eduard Yeromenko.

Significance of physical culture values and basic health for students and cadets engaged in Combat Horting.

The purpose of the study is to identify and substantiate the importance of physical culture values and basic health for students and cadets, involved in Combat Horting trainings; to define the content, forms and methods for improvement of physical and mental health level of policemen; to evaluate the commitment of students and cadets to health-care technologies, provided by the national professional-applied sport of Ukraine – Combat Horting.

The analysis of theoretical and methodological literature concerning the formation of the physical culture values and basic health among cadets and students has been carried out; the main risk factors have been determined as well as their possible effect on health with further consequences, which are mainly based on behavioral habits of a person: bad habits, lack of physical activity, high calorie diet with reduced content of cellulose and elevated salts, alcohol and drugs dependences.

The classification of the impact of specially-applied physical exercises of Combat Horting on health of students and cadets has been checked: the intensity (low, average, high); age category – adults (18–45 years old); gender (men and women); prevailing manifestation of volitional quality (one or several volitional qualities: purposefulness, initiative, independence, persistence, discipline, determination, endurance, organization, business likeness, courage, daring etc., which are formed during the trainings of Combat Horting).

Description of the protocols for registration of the results of recreational activities influence on the state of health and mental functioning of students and cadets as well as the athletes of Combat Horting has been provided that helps in further determination of the methods and means of Combat Horting positive influence on formation of the physical culture values and basic health among students and cadets.

Key words: Combat Horting, cadets, students, physical culture values, sports achievements, results, basic health, physical exercises, positive effect, human organism, risk factors, mental functioning, behavioral habit, classification of physical exercises, content, forms and methods.

Эдуард Ерёменко.

Значимость ценностей физической культуры и основ здоровья для студентов и курсантов, которые занимаются боевым хортингом

Целью исследования является определение и научное обоснование значимости ценностей физической культуры и основ здоровья для студентов и курсантов, которые занимаются боевым хортингом, определение содержания, форм и методов повышения уровня физического и психического здоровья студентов и курсантов, оценка приверженности студентов и курсантов к здоровьесберегающим технологиям национального профессионально-прикладного вида спорта Украины – боевого хортинга. Проведен анализ теоретико-методической литературы по воспитанию ценностей физической культуры и основ здоровья студентов и курсантов, которые занимаются боевым хортингом, определены основные факторы риска, в основе которых поведенческие привычки человека, и их возможные последствия влияния на здоровье: отсутствие физической активности, высококалорийное питание с пониженным содержанием клетчатки, алкогольная и наркотическая зависимость. Проверено классификацию воздействия специально-прикладных физических упражнений боевого хортинга на здоровье студентов и курсантов, имеющего признаки: интенсивность (низкая, средняя, большая) возрастная категория – взрослые (18–45 лет); пол (мужчины и женщины); превосходящее проявление волевых качеств (одна или несколько волевых качеств: целеустремленность, инициативность, самостоятельность, настойчивость, дисциплинированность, решительность, выдержка, организованность, деловитость, смелость, мужество и т. д., которые формируются в процессе занятий боевым хортингом). Описаны протоколы регистрации результатов воздействия малых форм активного отдыха на состояние здоровья и умственную работоспособность студентов, курсантов и спортсменов боевого хортинга, что способствует в дальнейшем определению содержания, форм и методов положительного влияния боевого хортинга на формирование ценностей физической культуры и основ здоровья студентов и курсантов.

Ключевые слова: боевой хортинг, студенты, курсанты, ценности физической культуры, спортивные успехи, результат, основы здоровья, физические упражнения, позитивное влияние, организм человека, факторы риска, умственная работоспособность, поведенческая привычка человека, классификация физических упражнений, содержание, формы и методы.

Єрємєнко Едуард Анатолійович – начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, кандидат педагогічних наук, голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, президент Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України. E-mail: world.horting@gmail.com