

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Монографія

за загальною редакцією
заслуженого діяча науки і техніки України,
доктора педагогічних наук, професора Г. П. Грибана

Житомир – «Рута» – 2020



УДК 796.011.3

Ф 50

Рецензенти:

Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту ЖДУ ім. І. Франка, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Пронтенко К. В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ЖВІ імені С.П. Корольова, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України;

Кузнєцова О. Т. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та спорту ЗО «Поліський національний університет», Республіка Білорусь.

*Рекомендовано до друку
вченою радою Поліського національного університету
(протокол № 4 від 28 жовтня 2020 року).*

The monograph examines the historical and modern aspects of the physical education of school and university students, the state of health, the physical development and physical fitness of the students of Ukrainian higher educational institutions, the physical education at higher military education institutions, health-promoting technologies, etc.

For the teachers, students and research students of higher education institutions, school teachers and scientists interested in physical education.

Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

ISBN 978-617-581-453-6

У монографії розглянуто історичні і сучасні аспекти фізичного виховання учнівської і студентської молоді, стан здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів вищих освітніх закладів України, питання фізичного виховання у вищих військових освітніх закладах, здоров'язбережувальні технології тощо.

Для викладачів, аспірантів і студентів закладів вищої освіти, вчителів шкіл та науковців, які цікавляться питаннями фізичного виховання.

© ПНУ, 2020

© Автори статей, 2020

© ПП "Рута", 2020

ISBN 978-617-581-453-6

Розділ 4. Проблеми формування здорового способу життя та безпеки життєдіяльності

Єрмоменко Е. А. Бойовий хортингу у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів.....	255
Кравченко І. П., Котова Л. І., Фесенко Л. М. Проблеми і шляхи формування здорового способу життя у вищій школі.....	271
Присяжнюк С. І. Формування культури фізичної у студентів спеціальної медичної групи.....	278
Фурман Ю. М., Онищук В. Є., Гаврилова Н. В. Застосування нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії в системі реабілітації молоді з бронхіальною астмою.....	286
Яворська Т. Є. Модель підготовки здобувачів вищої освіти до формування здорового способу життя.....	299

Розділ 5. Фізичне виховання та фізична підготовка у вищих військових навчальних закладах

Вербин Н. Б., Свистун В. І. Педагогічні умови розвитку професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління.....	308
Ягупов В. В., Костів С. Ф. Аналіз наукових джерел щодо вдосконалення психофізичної витривалості професіоналів військового управління.....	322
Петрачков О. В., Поливанюк В. В. Проблема формування професійної компетентності майбутніх військових фахівців фізичної культури та спорту у науковій літературі.....	334
Погребняк Д. В., Ягупов В. В. Методика дослідження проблеми розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних сил України у системі підвищення кваліфікації та професійного рівня.....	341
Терентьєва Н. О., Чернявський О. А. Фізична підготовка майбутніх фахівців ВМС ЗСУ: загальні та унормовуючі аспекти.....	350
Шостак Р. Г. Загальнонаукові засади обґрунтування управлінської компетентності майбутніх начальників фізичної підготовки та спорту військової частини.....	362
Інформація про авторів.....	375

Розділ 4

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Єрмоєнко Е. А.

Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів – невід'ємна частина навчального і виховного процесу у закладі вищої освіти. Бойовий хортинг у системі вищої освіти є ефективним засобом щодо вирішення цихвиховних завдань. При розробці норм для фізичноговиховання студентів у процесі занять бойовим хортингом, перш за все, постає головна мета зміцнення здоров'я, а вже потім досягнення високого спортивного результату. Одним з головних критеріїв загальної оцінки результатів фізичного виховання у закладі вищої освіти є динаміка рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів, які займаються бойовим хортингом у спортивних секціях, простежити який можна за допомогою анкетувань, аналізу наукових експериментів і прийому одних і тих же контрольних нормативів [12, с. 647].

Сьогодні у вищій освіті зв'язок фізичної культури і здоров'я, працездатності і продуктивності навчальної праці студентів відчувається особливо ясно. Можна сказати, що новіосвітні технології вимагають від студентської молоді розуміння абсолютно нового фізичного світу. Як навчання сьогодні стає постійним фактором життя члена суспільства, так і фізична культура студентів перетворюється на невід'ємний атрибут життя закладу вищої освіти [10, с. 74–75].

Головною особливістю викладачів фізичного виховання, тренерів спортивних секцій з бойового хортингу є специфіка їхньої праці у закладі вищої освіти. Об'єктом діяльності педагога служить особистість студента. Педагогічна діяльність викладача з фізичного виховання закладу вищої освіти складається з визначених елементів, які спільно утворюють своєрідну психолого-педагогічну структуру [1; 3; 5; 6].

На прикладі Університетудержавної фіскальної служби України, на базі якого заплановано дослідження, можна зазначити, що кожен студент має систематично відвідувати навчальні заняття в дні та години, передбачені навчальним розкладом, а за бажанням відвідувати спортивну секцію з бойового хортингу. Для більш активного залучення студентів, в Університеті ДФС України функціонуєспортивна секція з бойового хортингуокремо для студентів молодших і старших курсів. Активна участь студентів у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах також є невід'ємною

частиною навчального процесу [2; 4; 8; 11]. Основною метою занять бойовим хортингом і участі у змаганнях є виховання у студентів фізичної культури та основ здоров'я, досягнення кращих спортивних результатів. Для проведення дослідження щодо аналізу стану вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді ми ставимо перед собою такі завдання:

- виявити відсоток студентів, які ведуть активний спосіб життя, використовуючи анкетувально-опитувальний метод (регулярні секційні та самостійні заняття бойовим хортингом, щоденна ранкова гімнастика і використання прогулянки протягом двох годин на добу);

- оцінити фізичну підготовленість студентів, які займаються бойовим хортингом, використовуючи тести Купера і академіка Амосова;

- провести порівняльний аналіз суб'єктивного і об'єктивного методів дослідження рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів;

- запропонувати найбільш доступні методи для реалізації заходів щодо підвищення рівня вихованості фізичної культури і формування у студентів навичок здорового способу життя засобами бойового хортингу;

- підготувати пам'ятку з пропозиціями щодо формування здорового способу життя студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Об'єкт і методи дослідження: студенти Університету державної фіскальної служби України в кількості 250 осіб (1–4 курси, орієнтовний вік діапазон студентів 18–25 років). В експерименті використовувався зрізовий спосіб аналізу – як досліджувані, бралися студенти перших і останніх курсів Університету державної фіскальної служби України у кількості 250 осіб. Цей спосіб використовувався з метою відстежити динаміку змін фізичної підготовленості студентів, які вже випускаються, і тих, які недавно поступили на навчання. Впродовж науково-експериментального дослідження використовувалися 2 методи дослідження: *об'єктивний* і *суб'єктивний*. Об'єктивний –представлений у вигляді тесту за критеріями Купера і тесту Амосова, а суб'єктивний – анкетною опитування студентів за курсами навчання.

Тест для оцінки рівня вихованості у студентів фізичної культури за критеріями Купера. Він заснований на тому, що між пройденою дистанцією і споживанням кисню (мл/кг/хв) є зв'язок, що відображає функціональну підготовленість студента. У студентському віці від 18 до 25 років існує залежність між подоланням дистанції і споживанням кисню. Так, у студентів поганою вважається фізична підготовленість, при якій споживання кисню становить лише 25 мл/кг/хв, задовільною – від 25 до 35 мл/кг/хв, відмінною – від 35 мл/кг/хв і більше. Виходячи з цієї залежності, Купер запропонував критерії, засновані на визначенні довжини дистанції, яку випробовуваний здатний пройти або пробігти за 12 хв, зберігаючи при цьому добре загальне самопочуття і не відчуваючи сильної задишки, збільшення серцебиття (значне підвищення ЧСС) та інших неприємних відчуттів втомиленості.

Тест для оцінки рівня вихованості фізичної культури у студентів за критеріями академіка Амосова передбачає оцінювання зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) і загального самопочуття при звичайному підйомі пішки на 4-й поверх. Рівень підготовки оцінюється як хороший (достатній), якщо частота пульсу не перевищує 100–120 уд/хв, дихання вільне, легке, відсутні неприємні відчуття стомлення, задишка. Легка задишка характеризує стан фізичної підготовленості студента як задовільний. Якщо вже на 3-му поверсі виражена задишка, ЧСС більше 140 уд/хв, відзначається слабкість, то функціональний стан організму студента оцінюється як незадовільний.

Теоретико-методичні основи дослідження. Виховання – це комплексний педагогічний процес одночасного розвитку інтелектуальних, естетичних основу людині, формування її світогляду та соціально-громадянських поглядів, вирішення завдань фізичного, морального, трудового і патріотичного виховання. Фізична культура студента, який займається бойовим хортингом, виступає як соціокультурний виміржиттєвої практики, спрямованої на освоєння студентами засобів бойового хортингу, природних сил і їхнім опосередкованим культурним ставленням до своїх фізичних можливостей і стану здоров'я. Розвиток у студента фізичних якостей у процесі занять бойовим хортингом розглядається в рамках всебічного процесу виховання як розвиток спортивних навичок, елементів культури, особливих особистісних якостей [7; 9; 13; 14].

Фізична культура, вирішуючи свої специфічні завдання, одночасно в тій чи іншій мірі чинить активний вплив на всі сторони виховання особистості студента, і, перш за все, на морально-етичне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потреба у заняттях фізичними вправами, і це є моральним обов'язком кожної людини. Заняття бойовим хортингом, як видом спорту, вимагають від студента певних специфічних фізіологічних і медичних знань, спонукаючи до вивчення основ їх впливу на організм людини, вміння грамотно користуватися засобами і методами бойового хортингу стосовно до своїх індивідуальних можливостей та умов життя. Все це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному вдосконаленню особистості.

Фізичне виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом є педагогічним процесом, який спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів на студента засобами системи бойового хортингу і самовиховання. Виховання фізичних якостей студентів у процесі занять бойовим хортингом ґрунтується на постійному прагненні зробити над собою зусилля надможливостей, оволодіти прийомами самозахисту, підвищити рівень здоров'я [15; 17; 20]. Але для цього потрібно постійно і регулярно дотримуватися правил системного і правильного фізичного виховання. Основним етапом у вихованні цих якостей у студентської молоді під час тренувальних занять бойовим хортингом є освітній період в житті людини (18–25 років), протягом якого відбувається

закріплення потрібного навчального матеріалу з бойового хортингу для його подальшого застосування в житті та професійній діяльності (високо-продуктивної праці) [16; 18; 19; 20].

Методичні принципи виховання фізичної культури студентів у процесі занять бойовим хортингом збігаються із загальнодидактичними, бо фізичне виховання це вид педагогічного процесу, якому притаманні загальні принципи педагогіки: свідомість і активність, наочність, доступність, систематичність, динамічність.

Принцип свідомості і активності. Цей принцип передбачає формування у студентів свідомого відношення і стійкого інтересу до занять бойовим хортингом. Це забезпечується певною мотивацією, наприклад, бажанням студентів оволодіти прийомами самозахисту, зміцнити своє здоров'я, внести корекцію до статури, досягти високих спортивних результатів у змаганнях з бойового хортингу. Як мотив, у студента може бути просто бажання активно відпочити або отримати хорошу оцінку з дисципліни «Фізичне виховання».

Принцип наочності. Наочність – необхідна передумова освоєння руху бойового хортингу. У процесі навчально-тренувального заняття з бойового хортингу головне – створити правильне уявлення, образ рухового завдання або окремого елемента перед спробою виконати його (з метою вивчення прийому).

Принцип доступності. Це принцип зобов'язує суворо враховувати вікові і статеві особливості студентів, рівень їхньої фізичної, технічної і тактичної підготовленості в бойовому хортингу, а також їх індивідуальні відмінності у психічних здібностях. Доступність не означає відсутність труднощів у навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу, а передбачає посилену міру цих труднощів, які можуть бути успішно подолані [2; 8].

Принцип систематичності. Принцип систематичності – це, перш за все, регулярність тренувальних занять бойовим хортингом, раціональне чергування фізичних навантажень і відпочинку. Регулярність занять передбачає раціональне чергування тренувальних психофізичних навантажень і відпочинку. Будь-яке навантаження має 4 фази: 1) витрачання енергії, 2) відновлення, 3) надвідновлення, 4) повернення до вихідного рівня. Ось чому на початковому етапі навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу для студентів ніколи не проводяться протягом 2 днів поспіль, а мають відповідати розкладу: понеділок, серeda, п'ятниця; вівторок, четвер, субота. Неділя – день психофізичного відновлення студентів, які займаються бойовим хортингом.

Принцип динамічності. Принцип динамічності, або поступового підвищення вимог, полягає у постановці все більш важких завдань у міру виконання попередніх. Це виражається в поступовому ускладненні специфічних рухових завдань бойового хортингу, у наростанні об'єму та інтенсивності фізичних навантажень (при дотриманні принципу доступності).

Засоби фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом мають дуже широкий арсенал. До таких засобів фізичного виховання студентів відносяться фізичні вправи (прийоми одноборств, вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки), оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори [7; 21; 22]. Фізичні вправи і прийоми бойового хортингу – це рухові дії, за формою і змістом відповідні завданням навчально-тренувальної діяльності з вивчення прийомів бойового хортингу, виховання фізичних якостей, формування психологічних здібностей. Якщо з метою спортивного тренування використовується відпрацювання прийомів сутички, то студенти навчаються методикам володіння одноборству. Але якщо студенти навчаються біговим вправам, тоді ця природна рухова дія сама набуває раціональної форми. Кількість розроблених і використовуваних у бойовому хортингу фізичних вправ надзвичайно велика, яка суттєво відрізняються одна від одної за формою, змістом і цільовою спрямованістю.

Оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори також є засобами фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом. Такі природні фактори, як сонячні промені, властивості повітряного і водного середовища служать засобами зміцнення здоров'я студентів, загартовування і підвищення працездатності. Оздоровчі сили природи використовуються у процесі фізичного виховання студентів, які займаються бойовим хортингом, у двох напрямках: як супутні умови (заняття на відкритому повітрі, в умовах гірського клімату), які посилюють вплив фізичних вправ; при організації спеціальних дозованих процедур (сеанси загартовування, повітряні, сонячні та водні ванни, спеціальні тренування з бойового хортингу у воді) [9; 10]. Фізичні вправи у поєднанні з природними факторами загартовування допомагають підвищити загальну стійкість організму студента до ряду несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Дотримання гігієнічних правил у процесі занять бойовим хортингом підсилює позитивний ефект фізичних вправ. Вимоги гігієни до режиму тренувальних фізичних навантажень і відпочинку, харчування і зовнішніх умов занять (чистота, освітленість, вентиляція місць занять) сприяють ефективності проведення тренувань з бойового хортингу зі студентами.

Методи фізичного виховання застосовуються вибірково, і поліпшують процес виховання фізичної культури студентів у процесі занять бойовим хортингом. Вони застосовуються як загальнопедагогічні методи, так і специфічні методи, засновані на активній руховій діяльності студентів [12; 13]. Метод регламентованої вправи передбачає: твердо вказану програму рухових дій (заздалегідь обумовлений склад рухів, порядок повторень); за можливістю точне дозування фізичного навантаження та управління динамікою по ходу виконання вправ, чітке нормування місця і тривалості інтервалів відпочинку; створення або використання зовнішніх умов, які полегшували б управління руховими діями студентів (застосування допоміжних снарядів, тренажерів, термінового контролю за впливом наван-

таження). Цей метод у фізкультурно-спортивній практиці бойового хортингу має безліч варіантів при загальному цільовому призначенні: забезпечити оптимальні умови для оволодіння прийомами бойового хортингу, засвоєння нових рухових умінь, навичок або забезпечити спрямований вплив на розвиток певних фізичних якостей і здібностей студентів ЗВО [1].

Ігровий метод може бути застосований на основі будь-яких фізичних вправ бойового хортингу і не обов'язково пов'язаний з будь-якими відомими спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол, регбі тощо).

Змагальний метод використовується як у відносно елементарних формах, так і в самостійному вигляді в якості атестацій на підвищення кваліфікаційного рівня (ранк – *Rank*), контрольно-залікових або офіційних спортивних змагань з бойового хортингу. Основна риса змагального методу – зіставлення сил студентів, які займаються бойовим хортингом, в умовах упорядкованого суперництва за першість або певне високе досягнення [2; 3].

Словесні і сенсорні методи передбачають широке використання слова і чуттєвої інформації під час демонстрації прийомів бойового хортингу на тренуванні. Завдяки *слову* можна повідомляти необхідні знання, активізувати і поглибити сприйняття, поставити завдання і сформулювати ставлення до нього студентів, можна керувати процесом виконання прийому, пояснити особливості технічних дій, аналізувати і оцінювати результати, коректувати поведінку студентів на тренуванні. За допомогою *сенсорних сприйнять* забезпечується наочність, яка у бойовому хортингу розуміється досить широко. Це не тільки візуальне сприйняття, а й слухові та м'язові відчуття.

При навчанні прийомам бойового хортингу перед студентом-спортсменом ставиться завдання довести до певної міри досконалості виконання прийомів, рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання.

Рухове вміння – це такий ступінь володіння технікою рухової дії, прийомом бойового хортингу, при якому наявна підвищена концентрація уваги на складові операції (частини), у студентів-спортсменів спостерігається недостатньо стабільне рішення рухового завдання, немає впевненості у рухах. У процесі багаторазового повторення розучуваного прийому бойового хортингу та виконання рухової дії, окремі її операції стають все більш звичними і зручними, освоюються і поступово автоматизуються її координаційні механізми, а рухові вміння переходять у рухову навичку. Студенти починають впевненіше володіти прийомами бойового хортингу.

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою прийому бойового хортингу, руховою дією, при якому управління рухами тіла, кінцівок, голови відбувається автоматично і дії відрізняються надійністю і впевненістю. Міцна рухова навичка володіння прийомом бойового хортингу зберігається у студента протягом багатьох років. Такий спортсмен демонструє високі спортивні досягнення. Життєвий приклад рухової навички: навчившись їздити на велосипеді або плавати, розучитися вже неможливо.

Процес вивчення рухової дії бойового хортингу включає три етапи:

1 етап. Ознайомлення. Початкове розучування рухової дії. На цьому етапі відбувається повільне і невпевнене виконання прийомів бойового хортингу, нестабільний результат, невисока стійкість, нетверде запам'ятовування послідовності технічних дій, опосередкований контроль дій.

2 етап. Формування рухового уміння. Поглиблене деталізоване розучування кожного прийому. На цьому етапі підвищується швидкість виконання прийомів бойового хортингу, стабілізується результат, підвищується стійкість уміння, твердість запам'ятовування послідовності дій, вдосконалюється процес контролю за технічними і тактичними діями.

3 етап. Формування рухової навички. Досягнення рухової майстерності спортсмена бойового хортингу. На цьому етапі виявляється висока швидкість під час проведення прийомів бойового хортингу, стабільний результат дії, висока стійкість, тверде запам'ятовування, безпосередній контроль дій.

Виховання фізичних якостей студентів у процесі тренувань з бойового хортингу відбувається постійно і систематично під час практичних занять. Фізичними якостями прийнято називати ті функціональні засоби організму, які зумовлюють рухові можливості людини. У теорії і методиці бойового хортингу, як і у загальній системі фізичного виховання людини, прийнято розрізняти п'ять основних фізичних якостей: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Їх прояв залежить від можливостей функціональних систем організму і підготовленості людини до здійснення рухових дій.

Виховання сили. Силою або силовими здібностями у фізичному вихованні називають здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Розрізняють абсолютну і відносну силу. Абсолютна сила – сумарна сила всіх м'язових груп, які беруть участь у цьому процесі. Відносна сила – величина абсолютної сили, яка припадає на 1 кг маси тіла людини. Сила є однією з провідних якостей спортсменів.

Виховання швидкості. Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, які безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухових дій, а також рухової реакції.

Виховання витривалості. Витривалість, як фізична якість – це здатність протистояти втомі. Розрізняють два види витривалості: *загальна витривалість* – це здатність виконувати роботу з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення; *спеціальна витривалість* – це здатність ефективно виконувати роботу в певній спортивній діяльності, незважаючи на те, що виникає стомлення.

Виховання спритності (координаційних здібностей). Спритністю прийнято вважати здатність швидко, точно, доцільно та економно вирішувати рухові завдання. Спритність виражається в умінні спортсмена бойового хортингу швидко опановувати прийомами сутички, новими рухами, точно диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними, імпровізувати у процесі рухової діяльності відповідно до мінливих обставин ведення сутички.

Виховання гнучкості. Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Наявність гнучкості пов'язана з фактором спадковості, проте на неї впливає і вік, і регулярні заняття фізичними вправами. Заняття бойовим хортингом дуже ефективно впливають на виховання гнучкості студентів.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є популярною складовою частиною загальної фізичної культури української нації, засобом і методом фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї, у процесі якої порівнюються та оцінюються потенційні можливості людей [4; 5; 6; 7]. Бойовий хортинг здійснює великий вплив на фізичний та духовний розвиток студентів закладів вищої освіти. Більш того, активні заняття бойовим хортингом сприяють здоровому способу життя молоді. Так, більшість студентів, що займаються бойовим хортингом, висловлюють негативне ставлення до алкоголю, наркотиків і куріння. Крім того, молоді спортсмени взагалі не мають шкідливих звичок. Саме тому у всіх закладах вищої освіти країни доцільно посилити популяризацію бойового хортингу та спортивного стилю життєдіяльності, здорового способу життя. На жаль, в даний час не всі студенти розуміють значимість спортивного способу життя. Виходячи з цього, викладачі фізичного виховання на заняттях мають постійно і наполегливо роз'яснювати студентам теоретичні положення здорового способу життя і спонукати їх включати основні його засоби в повсякденне життя і побут.

За період навчання у закладі вищої освіти, де відбувається становлення особистості майбутнього фахівця, у студентів формується переконаність у необхідності занять бойовим хортингом, постійної роботи над собою, вивчення особливостей організму, раціонального харчування, оптимального використання свого фізичного потенціалу, ведення здорового способу життя. Дослідження методики використання засобів бойового хортингу для формування здорового способу життя студентів показало, що динаміка відношення до нього неухильно повзе вниз; це зниження обумовлене змінами в соціальному середовищі і загальному зниженні рівня фізичних навантажень.

Завдання бойового хортингу щодо фізичного виховання студентів спрямовані на: всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовленості студентів; переважний і спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для певної обраної професійної діяльності; формування та вдосконалення рухових навичок, що допомагають успішно оволодівати основами професійної діяльності; підготовку до роботи в специфічних умовах праці, характерних для майбутньої діяльності студентів; виховання спеціальних морально-вольових якостей; сприяння підвищенню продуктивності праці; сприяння прискореному навчанню професії і підготовки студентів до високопродуктивної праці; створення умов для активного відпочинку; забезпечення профілактики травматизму і

боротьби зі спортивним та виробничим стомленням засобами бойового хортингу.

Бойовий хортинг у фізичному вихованні студентів грає важливу виховну роль. Він, як професійно-прикладний вид спорту є видом людської діяльності у сфері фізичного виховання, спрямованим на досягнення максимальних результатів. Розрізняють бойовий хортинг *масовий і вищих досягнень*.

Масовий бойовий хортинг забезпечує спортивні досягнення масового рівня, використовується для підвищення і збереження загальної фізичної підготовленості студентів. Істотно, що заняття бойовим хортингом будують у залежності від основної (навчальної або виробничої) діяльності [2; 11]. Причому витрати часу і сил на нього лімітуються жорсткіше, ніж їх вимагає основна діяльність. Тим самим лімітується і рівень спортивних досягнень студентів у бойовому хортингу, хоча індивідуально він може бути дуже високим. Існують студенти із вродженим спортивним талантом.

Бойовий хортинг вищих досягнень орієнтований на абсолютні параметри спортивних результатів особистості, включаючи досягнення все народного, вселюдського масштабу. Саме в цьому полягає роль бойового хортингу як спортивної діяльності, що долає усі межі людських можливостей.

При фактичному втіленні цих засобів, спортивна діяльність у бойовому хортингу подібна напруженій творчій праці. Вона займає в певний період життя студента-спортсмена одне з домінуючих положень і вимагає особливої організації (щоденне тренування і режим життя, що суворо узгоджений з регулярною участю у змаганнях) [11]. Реалізуючи свої цілі в бойовому хортингу, кожний студент має можливість оцінити свої досягнення, порівняти їх з досягненнями інших спортсменів, бачить плановану перспективу свого вдосконалення. Цим запитам відповідає Єдина спортивна класифікація України. Вона стимулює розвиток спортивних інтересів студентської молоді, зростання масовості бойового хортингу і спортивних досягнень [5].

Спортивне вдосконалення в бойовому хортингу на основі спортивної класифікації – процес підвищення рівня всебічного фізичного розвитку та фізичних якостей і здібностей. Чим вище розрядні норми та вимоги, тим більш високий розвиток фізичних якостей людини вони передбачають. У зв'язку із загальним зростанням спортивних досягнень у бойовому хортингу шлях підготовки спортсменів-розрядників стає все більш важким і планованим. Є потрібним комплексне тренування, що забезпечує всебічний розвиток організму, високий розвиток фізичних якостей студентів-спортсменів.

Як складова частина системи фізичного виховання, спортивна класифікація несе в собі інформацію про результати функціонування всієї системи бойового хортингу. За кількістю підготовлених кваліфікованих спортсменів українське суспільство має можливість оцінити стан фізичної підготовки студентської молоді у системі бойовому хортингу. Спортивна класифікація встановлює єдині загальні правила з усіх видів програми

бойового хортингу – розділів змагань «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». У Єдиній спортивній класифікації України використовуються такі поняття, як «спортивний розряд», «спортивне звання», «розрядні норми», «розрядні вимоги», «вікові групи спортсменів» [4].

Спортивний розряд – показник рівня спортивної майстерності студентів. Встановлено такі спортивні розряди для дорослих – 3-й, 2-й, 1-й, кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу. Спортивне звання – почесний довічний титул, який присвоюється спортсменам бойового хортингу за виконання вищих за складністю розрядних норм і вимог, які визначені для майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу. Таким званням є «Заслужений майстер спорту України», а тренерське звання – «Заслужений тренер України».

Розрядні норми та вимоги – показники спортивних досягнень різного рівня складності (від мінімального до вищого міжнародного), встановлені з урахуванням особливостей бойового хортингу, спортивного розряду, статі і віку спортсменів. Розрядні норми – показники, виражені в кількості перемог та рівні змагань. Розрядні вимоги – показники, що визначають місце, яке повинні зайняти спортсмени на змаганнях встановленого масштабу, участь у складі збірної команди, яка зайняла на змаганнях будь-яке місце, досягнення перемоги над спортсменами того чи іншого розряду у вагових категоріях [12].

Спортивна класифікація допомагає вирішенню основних завдань і розвитку бойового хортингу (досягнення масовості, всебічної фізичної підготовленості, виховання спортсменів, підвищення їх майстерності), об'єднує в країні обласні і місцеві федерації та окремі клуби бойового хортингу, сприяє єдиній спрямованості їх як мережі організацій фізкультурно-спортивнонапряму. Спортивна класифікація постійно вдосконалюється. Раз на чотири роки розрядні норми і вимоги переглядаються з урахуванням спортивних досягнень всередині країни і в усьому світі. Вимоги поступово зростають як нормативи від розряду до розряду, а також з урахуванням віку [12].

Студентський вік – самий «спортивний» вік. Велика кількість молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу, є студентами закладів вищої освіти [9]. Зі студентів закладів вищої освіти вийшло багато відомих у нашій країні і всьому світі спортсменів. Чемпіонами і призерами чемпіонатів світу та Європи з бойового хортингу ставали багато випускників закладів вищої освіти різних міст і областей України. Студенти – спортсмени бойового хортингу беруть участь у змаганнях не тільки серед закладів освіти, а також у міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях [12; 13]. Щорічно проводяться змагання серед галузевих закладів вищої освіти та всеукраїнські універсиади серед закладів освіти, де беруть участь переможці галузевих універсіад.

У педагогічному процесі здійснюється індивідуальний підхід до вибору студентами розділу бойового хортингу для регулярних систематичних занять. Якщо виникає необхідність визначитися у виборі необхідного розділу бойового хортингу або будь-якої системи фізичних вправ для регулярних занять, студенту необхідно мати уявлення про її цільову спрямованість, адекватну і порівняну з власними індивідуальними особливостями організму (антропометричними, фізіологічними, психофізичними тощо).

Як правило, вибір розділу бойового хортингу визначається не тільки інтересом до нього, а й реальними умовами і можливостями: наявність; спортивної бази, інвентарю, фахівців тощо [13]. Ми вже маємо уявлення про фізіологічний підхід і класифікацію фізичних вправ у бойовому хортингу, але існують й інші різні підходи з боку педагогів, психологів, соціологів та інших фахівців до об'єднання відмінностей різноманітних видів підготовки спортсменів та систем фізичних вправ і вивчення прийомів бойового хортингу за окремими специфічними ознаками, властивими тій чи іншій групі видів м'язової діяльності, що дозволяє певною мірою систематизовано і коротко викласти особливості і роль бойового хортингу у вихованні фізичної культури та основ здоров'я студентів, формуванні особистості, вдосконаленні рівня фізичного розвитку спортсмена, його рухових якостей і здібностей.

Фахівцями науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України відмічено, що специфіка м'язової діяльності та особливості характеру людини, яка нею займається систематично і цілеспрямовано, є взаємно обумовленими [14]. Наприклад, ті студенти, хто веде соціально ізолюваний спосіб життя, вважають за краще і тренуватися ізолювано, поодиноці. І навпаки, студенти, які виявляють товариські риси характеру, прагнуть до занять бойовим хортингом у групах і вважають за краще ті види тренувань, які дозволяють це робити. Агресивність характеру людини також проявляється у виборі системи фізичних вправ, пов'язаних з цією якістю. У свою чергу, бойовий хортинг ефективно і в достатній мірі впливає на формування характеру студента, його особистісних якостей і здібностей [10].

У бойовому хортингу розрізняють дві великі групи м'язової діяльності – пози і рухи. Пози описуються у залежності від системи складності управління ними, а рухи діляться на *стереотипні* (стандартні) і *ситуаційні* (нестандартні). До групи ситуаційних відносяться рухи, скоєні в момент єдиноборства і під час спортивних сутичок бойового хортингу, переміщення по пересічній місцевості (кроси); до групи стереотипних – всі інші.

Стереотипні рухи, у свою чергу, діляться на дві великі групи рухів: оцінювані в *кількісних параметрах* і в *якісних показниках*. У рухах першої групи проявляється максимальна сила і швидкість м'язових скорочень, а також здатність здійснювати в заданих умовах максимальну роботу. Кількісними вимірами спортивного результату є параметри простору, сили і часу (система СГС – сантиметр, грам, секунда). Це одна з систем одиниць вимірювання. У СГС основною одиницею для вимірювання довжини

прийнято сантиметр, маси – грам, часу – секунду. Система СГС також широко використовується у фізиці, й основна маса спеціальної літератури, включно з класичними роботами, написана на її основі [4; 12].

У рухах іншої групи може бути проявлена і велика м'язова сила, і висока швидкість окремих рухів, і певна витривалість при їх виконанні. Але головною метою є висока якість виконання конкретної вправи, що вимагає складного управління різними рухами та їх окремими параметрами. Такі вправи оцінюються в умовних одиницях і балах. Далі йдуть *циклічні* та *ациклічні* рухи. Перші – циклічні, представляють собою ритмічне повторення одних і тих же циклів рухових дій, інтенсивність (потужність) і тривалість яких змінюється у великих межах [5; 6]. Бойовий хортинг до такої рухової роботи не відноситься. Ці рухи пов'язані з поступальними переміщеннями у просторі (різні дистанції і час їх проходження). Ациклічні рухи – підлягають кількісній оцінці, де головне завдання виконання одноразових рухових актів – показати максимум сили або швидкості м'язових скорочень і точності рухів.

У процесі тренувальних занять і змагань у студентів на вже наявній морфофункціональній основі формуються (виховуються) тавдосконалюються основні рухові якості: сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість [7; 8]. На початкових етапах тренування ці якості поліпшуються практично одночасно, і якщо виконуються силові вправи, то при цьому одразу можуть розвиватися і швидкісні якості, і витривалість. Це пов'язано, перш за все, з тим, що в основі початкового етапу тренування, як правило, лежить загальна фізична підготовка, яка будується на комплексному підході до організації тренувального процесу [9]. Однак, слід розуміти, що в міру підвищення рівня тренуваності спортсмена в бойовому хортингу, з підвищенням спортивної кваліфікації студента ефект одночасного розвитку рухових якостей змінюється, тобто значний розвиток сили м'язів може знижувати або гальмувати розвиток їх швидкісних якостей і здібності витривалості [4; 11].

У результаті даного науково-експериментального дослідження на базі Університету держаної фіскальної служби України були отримані наступні дані. При анкетуванні було виявлено, що від загальної кількості респондентів, регулярно займаються бойовим хортингом 50 % студентів 1–2-х курсів, а також 72 % студентів старших курсів. Ранковою гімнастикою регулярно займається 16 % респондентів з 1–2 курсу і 32 % старшокурсників. Щоденні 2-годинні прогулянки здійснюють 78 % студентів 1–2 курсів, і 92 % студентів останніх курсів. Водночас, 44 % студентів першого курсу дають суб'єктивну оцінку своєї фізичної підготовки як хорошу, 52 % – як задовільну і незадовільну оцінку дають 4 % опитаних студентів. При анкетуванні студентів 4–5 курсу було виявлено, що 64 % студентів дають хорошу оцінку своєї фізичної підготовки, 36 % оцінюють її як задовільну. Незадовільну оцінку своєї фізичної підготовки ніхто з числа респондентів собі не дав (0 %).

Рівними виявилися показники хорошої і задовільної оцінки свого здоров'я. У студентів 1 курсу вони складають по 48 %, а рівень незадовільної оцінки становить лише 4 %. Більш високі показники оцінки стану свого здоров'я за результатами анкетування виявилися у студентів 4–5 курсу. Але 76 % респондентів дають хорошу оцінку стану свого здоров'я. Натомість, 24 % студентів оцінюють стан свого здоров'я на задовільному рівні. Також, як і з оцінкою своєї фізичної підготовки, у студентів 4–5 курсу Університету державної фіскальної служби України склалася аналогічна ситуація з оцінкою свого здоров'я – рівень незадовільного показника дорівнює 0 %.

У даному дослідженні представлені показники порівняльного аналізу стану здоров'я і фізичної підготовки студентів Університету державної фіскальної служби України молодших і старших курсів. Із переліку представлених показників наочно видно, що старшокурсники мають більш високі показники. Це дає нам підстави судити про те, що студенти старших курсів Університету державної фіскальної служби України ведуть більш активний спосіб життя і серйозніше ставляться до виховання фізичної культури та основ здоров'я, а також формування здорового способу життя.

Водночас, слід зазначити, що всі опитані студенти позитивно ставляться до занять бойовим хортингом і вивчення прийомів самозахисту. Так, 38 % першокурсників і 48 % старшокурсників відзначили, що тренування, які проводяться в Університету державної фіскальної служби України, сприяли підвищенню у них працездатності протягом кожного місяця і всього року. 52 % першокурсників і 84 % старшокурсників вважають, що кількість проведених в Університеті державної фіскальної служби України занять з бойового хортингу вистачає для підтримки здоров'я і гарної фізичної форми.

Аналіз показників тесту Амосова серед визначеної експериментом кількості студентів 1 курсу Університету державної фіскальної служби України показав, що 27 % студентів отримали задовільний результат, а 73 % – незадовільний результат. З 73 % незадовільних результатів тесту, у 52 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв; 28 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки і погіршення самопочуття вже на підйомі на 3 поверх. Перегляд показників тесту академіка Амосова серед студентів 4–5 курсу показав, що 39 % студентів отримали задовільний результат, 61 % – незадовільний результат. З 61 % незадовільних результатів тесту у 60 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв, 32 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки вже на підйомі на 3 поверх.

Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 1 курсу Університету державної фіскальної служби України показав, що 13 % досліджуваних респондентів отримали задовільний результат, а у 87 % студентів – визначено незадовільний результат. У 62 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 37 % студентів спостерігалось погіршення

загального самопочуття. І загалом, 1 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Результати цих аналізів показують, що студенти 1 курсу мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 4–5 курсу показав, що 37 % досліджуваних отримали задовільний результат, а 63 % – незадовільний результат. У 60 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 28 % студентів спостерігалось погіршення загального самопочуття. Водночас, 12 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Провівши порівняльний аналіз об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми виявили невідповідність їх позитивних показників: 48 % студентів 1 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли всього лише 13 % студентів; 64 % студентів 4–5 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли 37 % студентів.

Підрахувавши показники порівняльного аналізу об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми вивели середній коефіцієнт похибки суб'єктивного методу до об'єктивного. Він становить $1/2$, отже, близько 50 % студентів оцінили свою фізичну підготовленість не на належному рівні. Виходячи з цього показового співвідношення, можна зробити висновок про неповноцінність суб'єктивного методу щодо проведення дослідження в області фізичної підготовленості студентів, адже слід аналізувати не окремі показники, а рівень всього процесу виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Після проведених досліджень можна зробити наступні висновки. Студенти молодших і старших курсів Університету держаної фіскальної служби України позитивно ставляться до занять бойовим хортингом, але регулярно займаються ним тільки 50 % молодших і 72 % старших курсів. Студенти старших курсів ведуть більш активний спосіб життя. За даними анкетування, малорухливий спосіб життя студентів молодших курсів можна пов'язати з широким захопленням інформаційними технологіями, а також зниженням зацікавленості у фізичних навантаженнях. У 62 % студентів молодших і старших курсів за об'єктивним критерієм тесту Купера стан фізичної підготовки є недостатнім, що не відповідає даним анкетування (48 % опитаних оцінили свій фізичний стан як добрий).

З вищесказаного, можна зробити висновок про невідповідність об'єктивних і суб'єктивних методів дослідження, адже оцінювання має проводитися не за окремими показниками, а слід системно дослідити весь процес виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом, враховуючи морфофункціональні особливості.

Таким чином, навички бойового хортингу в процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів переслідують завдання, які полягають у тому, щоб сформувані і довести до певного ступеня досконалості необхідні рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання. Бойовий хортинг у

фізичному вихованні студента є одним з ефективних засобів системи фізичної культури, який здатний реально формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню готовності студента до успішної життєдіяльності та професійного розвитку.

Аналіз результатів даного дослідження дає підстави для формулювання пропозицій щодо поліпшення процесу виховання у студентів фізичної культури і основ здоров'я засобами бойового хортингу, а саме: активне залучення студентської молоді до участі у спортивно-масових та культурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу з метою виховання фізичної культури і основ здоров'я, а також формування у них навичок здорового способу життя; проведення тренінгів у студентському молодіжному середовищі щодо профілактики шкідливих звичок; широка пропаганда бойового хортингу як засобу виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування у студентів розуміння важливості здорового способу життя через різні за статусом засоби масової інформації (внутрішньоуніверситетські, місцеві, регіональні та загально-українські).

Список використаних джерел

1. Бойко В., Малинський І., Єрмоєнко Е., Діхтяренко З. Розвиток силових якостей у студентів – хортингістів. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 104–112.
2. Грибан Г. П. Теоретико-науковий аналіз державного управління системою фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць. За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2011. Вип. 15. С. 17–20.
3. Єрмоєнко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у спортсменів хортингу дитячо – юнацького віку. 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 фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. С. 49–56.
5. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. С. 38–44.
6. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для школярів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
7. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання. К.: Паливода А. В., 2012. 268 с.
8. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч. – метод. посіб. К.: Паливода А. В., 2020. 280 с.

9. Єрмоєнко Е.А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А.В., 2016. Вип. 5. С. 139–146.
10. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. К., 2009. 227 с.
11. Єрмоєнко Е.А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія. К. : Паливода А.В., 2019. 608 с.
12. Єрмоєнко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб.К. : Паливода А.В., 2014. 1064 с.
13. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К. : Паливода А. В., 2010. 108 с.
14. Єрмоєнко Е.. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 654 с.
15. Оржеховська В.М., Федорченко Т.Є., Єрмоєнко Е.А., Діхтяренко З.М., Мельник О.В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу. Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А.В., 2016. Вип. 5. С. 17–34.
16. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е.А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. К. : Паливода А. В., 2016. 544 с.
17. Тимчик М.В., Єрмоєнко Е.А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. «Фізичне виховання в рідній школі». К. : Педагогічна преса, 2014. № 1. С. 38–41.
18. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 232–239).
19. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240–246).
20. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho – emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019. (Web of Science).
21. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. (Web of Science).
22. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloschynskiy, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), 27–34. (Web of Science).

Голенко Ніна Миколаївна – старший викладач кафедри спеціальної фізичної та вогневої підготовки Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ.

Гордієнко Оксана Валеріївна – заступник декана факультету фізичної культури та спорту з освітньої та виховної роботи Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», майстер спорту України міжнародного класу.

Грибан Григорій Петрович – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, заслужений діяч науки і техніки України, академік Національної академії наук вищої освіти України, дійсний член (академік) Української академії наук, академік Академії наук вищої школи України.

Денисовець Анатолій Петрович – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир), заслужений тренер України.

Дзензелюк Дмитро Олексійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри «Соціально-реабілітаційних технологій» Житомирського економіко-гуманітарного інституту ВНЗ «Університет «Україна», майстер спорту України.

Довгань Надія Юріївна – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації Університету державної фіскальної служби України (м. Ірпінь), майстер спорту СРСР.

Домбровська Олена Леонідівна – викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Словець Олександр Іванович – старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету (м. Житомир).

Єрмоєнко Едуард Анатолійович – кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу.

Жамардїй Валерій Олександрович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії, майстер спорту України.

Жуковський Євгеній Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Наукове видання

Колектив авторів

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Монографія

за загальною редакцією
заслуженого діяча науки і техніки України,
доктора педагогічних наук, професора Г. П. Грибана

Видання здійснене в авторській редакції

Комп'ютерна верстка Г.П. Грибана

Підписано до друку 11.11.2020. Формат 60x84/16

Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 22,32.

Наклад 300 прим. Зам. № 33

Віддруковано в ПП «Рута»

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр

Серія ДК № 3671 від 14.01. 2010 р.