5.7. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation

5.7. Військово-патріотичне виховання учнів і студентів-хортингістів як основа здорового способу життя в умовах ідейно-світоглядної конфронтації

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна економічна криза в суспільній діяльності, зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм із різних предметів актуалізували проблему зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості до занять у школах і вищих навчальних закладах, дотримання учнями і здобувачами вищої освіти здорового способу життя, починаючи з початкових класів. Це вимагає впровадження в систему військово-патріотичного та фізичного виховання загальноосвітніх і вищих навчальних закладів методики формування рухових здібностей у процесі тренувальних занять національним видом спорту -хортингом.

Практика засвідчує, що організація занять з фізичної підготовки учнів вимагає детальної розробки плану тренувань з хортингу. Його зміст має включати такий важливий компонент як величина тренувального навантаження. Це навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму, що розвивається, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості вихованців до занять.

Різні психолого-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання учнів і студентів були предметом досліджень А. Афанасьєва, І. Беха, Е. Єрьоменка, М. Зубалія, В. Івашковського, В. Кириченко, О. Остапенка, Ж. Петрочко, К. Чорної, Б. Шаповалова та ін.

Теоретико-експериментальні дослідження формування, утвердження, пропагування, традиції, ідеї тощо тверезого способу життя (О. Андрухів, Н. Божко, А. Вальчук, Ю. Вінтюк, Р. Галицький, В. Зьолка, І. Коцан, С. Петреченко, І. Робак, Т. Сидор, Л. Цубов та ін.) оприлюднили висновки щодо Глобальної доповіді про стан у сфері алкоголю і здоров'я, опублікованими Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): Україна займає 5-е місце у світі за кількістю спожитого алкоголю на душу населення – в середньому українець випивають 15,6 літрів на рік. Відповідно до загальноприйнятих міжнародних норм, вимираючою вважається нація, яка вживає понад 8 л чистого спирту на душу населення на рік [2, с. 6-7; 11].

Одним із варіантів збереження процвітаючої нації є систематичні спортивні тренування учнів і студентів. Адже, коли людина зайнята навчанням, тренуванням, улюбленою справою тощо, вона не думає про алкоголь, тютюнопаління і т.д. І тут, безперечно, підходить хортинг, основна мета якого – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація

та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [2; 3; 4; 12].

Вивчення та аналіз літературних джерел (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Нечерда, О. Остапенко, С. Присяжнюк, С. Сичов, М. Тимчик, Т. Федорченко, Б. Шаповалов та ін.) засвідчують, що не менш важливим компонентом тренувань школярів і студентів є відпочинок між регулярним виконанням фізичних вправ. Чергування тренувального навантаження і відпочинку – одна з головних умов проведення занять з фізичної підготовки хортингістів. Проте тут існують свої правила і закономірності: при вибірковому вихованні в хортингістів фізичних здібностей необхідно знати час, який відводиться для відпочинку і визначається за показниками частоти серцевих скорочень. Природно, відпочинок учнів і студентів необхідний між тренувальними заняттями для відновлення організму і його систем.

Актуальними є публікації, що направлені на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-8; 10; 12-14]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Тренувальні заняття з фізичної культури та виду спорту хортинг можуть бути спрямовані на загальну фізичну підготовку хортингістів, яка здійснюється комплексно, та на спеціальну, коли всі засоби і методи тренувань мають вибірковий характер. У даному випадку необхідно дотримуватися послідовності й періодичності у вихованні в хортингістів фізичних здібностей як протягом одного тренувального заняття, так і впродовж усього багаторічного навчально-тренувального процесу.

Аналіз теорії і практики фізичної підготовки учнів і студентів-хортингістів засвідчує, що виховання більшості фізичних здібностей вимагає виконання фізичних вправ із максимальною або великою інтенсивністю. При цьому обсяг тренувального навантаження має бути невеликий. Усе залежить від того, яку фізичну здібність ми виховуємо в юних хортингістів під час тренування. Наприклад, при вихованні швидкості й усіх форм її прояву використовуються фізичні вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю.

Швидкісні вправи відносяться до роботи максимальної потужності, тривалість якої не перевищує у кваліфікованих хортингістів 20–22 с, а у слабо підготовлених учнів і студентів цей час значно менший. Розвиток швидкості у хортингістів найефективніше відбувається при короткочасних навантаженнях протягом 5–6 сек.

При цьому інтервали відпочинку, як і навантаження, не повинні бути постійними. Тому їх слід варіювати, щоб уникнути стабілізації у розвитку швидкості, пов'язаної з адаптацією організму до одноманітної, часто повторюваної навчально-тренувальної роботи в спортивній секції.

Практика засвідчує, що фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, можуть виконуватися в швидкому, середньому і помірному темпі, відповідно з малими і середніми навантаженнями, в межах 20–60% максимальних зусиль. Крім того, ці фізичні вправи повинні бути різноманітними і включати до роботи різні групи м'язів. Основним методом розвитку сили у хортингістів є повторний. При цьому основними засобами є фізичні вправи із зовнішнім опором і вправи з тим обтяженням, яке має бути для хортингістів 8–10 років не більше – ½ власної маси тіла.

Для розвитку в хортингістів витривалості найкраще застосовувати бігові вправи на дистанції від 200–300 м до 1000 м, але різної інтенсивності. В процесі регулярних тренувань у спортивній секції можуть переважати й бігові вправи максимальної інтенсивності з короткими інтервалами відпочинку в найбільш сприятливі вікові періоди тренувань у спортивній секції з хортингу.

Фізичні вправи на спритність і координацію рухів виконуються на тренувальних заняттях молодших хортингістів одними з перших, коли функції їхнього організму ще не стомлені. Їх найкраще застосовувати в такій послідовності: початковий розвиток рухової функції; функція набирає силу в розвитку і підходить до максимального піку; максимальний пік, коли темп розвитку в хортингістів спритності дуже високий.

Тривалість виконання фізичних вправ під час розвитку в хортингістів гнучкості залежить від того, які суглоби навантажуються. Так, гнучкість за даними Б. Сермєєва найефективніше розвивається в молодшому віці за наступного дозування в повтореннях: плечового суглоба – 25-30; тазостегнового – 25-35; хребетного – 30-40. Критерієм інтенсивності є амплітуда руху. Інтенсивність же виконання фізичних вправ залежить від спрямованості тренувального навантаження й оцінюється за показниками частоти серцевих скорочень [9, с. 42].

Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням фізичних вправ є одним з важливих компонентів тренувальної дії. Від тривалості й характеру відпочинку залежить і вибірковий розвиток в учнів і студентів-хортингістів фізичних здібностей. Є наукові дані, які дозволяють досить точно визначити інтервали відпочинку між виконанням фізичних вправ під час розвитку швидкісно-силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості й спритності. Проте більшість цих наукових даних мають загальні рекомендації, без урахування віку і статі юних спортсменів.

У зв'язку з цим були проведені дослідження з вивченням динаміки відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після максимально інтенсивного навантаження хортингістів різного віку і статі. Одержані дані свідчать про те, що на першій хвилині відновлені показники ЧСС уд/хв як у дівчат, так і у хлопців (юнаків) розподіляються

в зоні середньої інтенсивності; на другій хвилині досягають зони малої інтенсивності навантаження.

Виконання юними спортсменами фізичних вправ середньої інтенсивності вимагає малих інтервалів відпочинку, а розвиток витривалості, гнучкості й спритності – скорочених. Залежно від інтенсивності виконання спортсменами фізичних вправ В. Платонов пропонує три типи інтервалів відпочинку:

– великі, до чергового повторення виконання фізичних вправ відновити працездатність;

– скорочені, коли виконання подальших фізичних вправ проводиться на фоні, близькому до початкового рівня, але працездатність у спортсменів ще не відновилася;

– малі, коли повторення виконання фізичної вправи відбувається при значно зниженій працездатності [6, с. 60].

Критерієм оцінки інтервалу відпочинку можуть бути дані динаміки відновлення ЧСС в учнів і студентів-хортингістів, одержані завдяки дослідженням, виконаним у різних регіонах. У процесі тренувальних занять застосовується також активний або пасивний відпочинок, що залежить від інтенсивності виконання хортингістами вправ і їх тривалості. Як правило, малі інтервали відпочинку чергуються з пасивними рухами, а великі – з вправами активного характеру.

Комплексне виховання в хортингістів фізичних здібностей, характерне для загальної фізичної підготовки, справляє позитивний вплив на здоров'я та їх працездатність. Учні, в яких добре розвинені фізичні здібності, легко і швидко засвоюють техніку рухів, і, звичайно, їхні успіхи в спорті залежать, у першу чергу, від того, які фізичні здібності і як у них розвинені. Ці учнів і студенти зацікавлені заняттям хортингом, що сприяє дотриманню тверезого способу життя як під час навчання в початкових класах, так і в подальшій навчальній діяльності.

При комплексному вихованні в учнів і студентів-хортингістів фізичних здібностей на тренувальних заняттях необхідно використовувати фізичні вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, сили. Але це не означає, що вправ вибіркової спрямованості повинно бути порівну і що вони можуть застосовуватися в будь-якій послідовності. Вибірковий обсяг навантаження визначається тим, яка з фізичних здібностей активно розвивається в юних хортингістів, а послідовність виконання фізичних вправ залежить від фізіологічних закономірностей розвитку їхнього організму. Тому тренувальні заняття хортингістів слід будувати за загальноприйнятою схемою й дотримуватися такої послідовності у вихованні фізичних здібностей: гнучкість і спритність (техніка рухів), швидкість, сила, витривалість. Іншого підходу необхідно дотримуватися при визначенні послідовності вибіркового виховання фізичних здібностей на різних етапах вікового розвитку хортингістів.

Систематичне відвідування школярами тренувань (занять, гуртків) хортингу, сприяє: пропаганді педагогом активної життєвої позиції, тверезому способу життя,

готовності до захисту Вітчизни тощо. А завдяки секретам викладання хортингу, викладач (тренер) у процесі бесід, розповідей, дискусій тощо розвиває у школярів креативність, логічне мислення, створює власні життєві переконання і т.д., звертаючи увагу на: Мудрість українського народу; висновки МОЗ України; аморальність вживання алкоголю (за висловлюваннями видатних людей); роботу ГО «Рух «Твереза Україна»; активна життєва позиція; приклад країн світу; філософська основа хортингу; кодекс честі хортингіста; етичні правила хортингіста; кодекс честі українця [2, с. 7-9].

Основою для вибору послідовності у вихованні в хортингістів фізичних здібностей є показники, що характеризують активність і темп природного розвитку фізичної здатності. Найбільш активні періоди (сенситивні), які є чутливими для тренувальної дії на фізичні здібності і ефективне їх виховання в хортингістів. Періодичність і гетерохронність у розвитку в хортингістів фізичних здібностей підказують послідовність їх вікового виховання. Наприклад, найбільші темпи приросту в хортингістів спостерігається в показниках, що характеризують швидкісно-силові здібності. Тому, розглядаючи це у віковому аспекті, можна відмітити, що фізичні вправи швидкісно-силової спрямованості в цьому віці займають одне з головних місць під час проведення тренувальних занять, які є для хортингістів основою дотримання тверезого способу життя під час навчання в загальноосвітній і вищій школі.

Перспективним напрямом у подальшому буде дослідження особливостей формування в хортингістів фізичних здібностей у процесі військово-патріотичного виховання учнів і студентів як основа тверезого способу життя в умовах ідейно-світоглядної конфронтації.

Література:

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
2. Діхтяренко З. Пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 6-13.
3. 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. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 324 с.
4. Єрьоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // 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, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

6. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів: навч. посіб. / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага, В. В. Івашковський, А. І. Ільченко, В. І. Мудрік, О. І. Остапенко, Є. В. Столітенко, М. В. Тимчик, А. І. Шинкарюк [за ред. М. Д. Зубалія]. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 216 с.
7. Остапенко, О. І. (ред.), Зубалій, М. Д., Тимчик, М. В. (2019). Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 168 с.
8. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 544 с.
9. Сермеев Б. В. Развитие подвижности в суставах у школьников / Б. В. Сермеев. – Горький, 1968. – 142 с.
10. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.
11. Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали IV наук.-практ. конф., 4-5 листопада 2017 р., Київ / Ред. І. В. Данилюк. – Київ, 2017. – 160 с.
12. Шаповалов Б. Б. (ред.), Діхтяренко З. М. (2019). Методичний інструментарій формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 143 с.
13. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskyi, 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 (WofS).
14. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskyi, 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).

control of training on police horting. Google Fit service is one of the main parts of the Google ecosystem for monitoring human health. Google Fit is a synthesis of a fitness application with a web service and has two main functions: the collection and processing of statistical data on training, as well as setting and tracking the goals of future achievements. The service is integrated with many hardware (fitness bracelets, smart clocks) and software (fitness trackers, sleep trackers, power modes, calendar) solutions, and provides the most vivid visualization of both the collected data and the results of their processing in the form of graphs and diagrams for assessing the effectiveness of training in retrospect.

5.5. ***Vita Khimich, Iryna Boyko, Alla Koval.*** **Implementation in the disciplines of the variant module «Combat Horting» in higher and general educational institutions in the context of ideological and ideological confrontation.** The article analyzes literature sources by topic. Attention is drawn to the introduced in the curricula variant modules («Horting»; «Dance horting»; «Weight lifting») and it is concluded that soon the variant module «Combat Horting» in higher and general educational conditions will be introduced into the educational disciplines-ideological confrontation.

5.6. ***Anastasia Korobchenko, Lyudmila Ostapchuk, Svitlana Zhivolovich.*** **Financing and legal basis of horting.** The issues of financing of horting – national sport of Ukraine are considered. The legal acts that are the legal basis of horting are defined. The listed tasks of development of horting. An analysis of recent publications has made it possible to understand the current state of financing sports in Ukraine. The scholarly work outlines the values that the horticulturist guides in his activity. The main values of the horting player – health are analyzed. Prospects of research in the sphere of legal framework and problems of financing of horting – national sport of Ukraine are also defined. Listed are the countries in which horting is gaining in popularity and continues to grow and receive more and more attention from fans. The results of the study suggest that the system of financing horticulture should be improved and its importance in the modern society re-evaluated.

5.7. ***Oleksandr Ostapenko, Mykola Zubalii, Zoia Dikhtiarenko.*** **Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation.** The authors reveal the peculiarities of military-patriotic education of pupils and students who train in Combat Horting sections as a basis of a sober way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation to the defense of the Fatherland, etc. And thanks to the secrets of teaching horting, a teacher (coach) in the process of conversations, stories, discussions and so on develops in students creativity, logical thinking, creates their own life beliefs, etc. Also classes, training contribute to the development of basic physical qualities and the formation of appropriate physical abilities.

Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students

5.1. *Igor Malynskyi* – PhD in Physical Education and Sports, Professor
Valeriy Boyko – PhD in Pedagogy, Professor
Nadya Dovgan – DSc in Pedagogy, Associate Professor
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

5.2. *Zoia Dikhtiarenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine; Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine
Eduard Yeromenko – PhD in Pedagogy, Professor
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine
Tetiana Fedorchenko – DSc in Pedagogy, Professor
Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

5.3. *Zoia Dikhtiarenko* – PhD in Pedagogy, Associate Professor
Eduard Yeromenko – PhD in Pedagogy, Professor
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine
Larysa Pustoliakova – PhD in Pedagogy, Associate Professor
National Bohomolets Medical University, Kyiv, Ukraine.

5.4. *Alla Khatko* – PhD in Pedagogy, Senior Lecturer
Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Ukraine
Zoia Dikhtiarenko – PhD in Pedagogy, Associate Professor
Eduard Yeromenko – PhD in Pedagogy, Professor
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine
Andrii Lytvynenko – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor
Kharkiv National University of Radio Electronics, Kharkiv, Ukraine.

5.5. *Vita Khimich* – Teacher
Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, Ukraine.
Iryna Boyko – PhD in Physical Training and Sport, Associate Professor
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine
Alla Koval – PhD in Economics, Associate Professor
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine.

5.6. *Anastasia Korobchenko* – Student
Irpin State College of Economics, Irpin, Ukraine
Lyudmila Ostapchuk – Teacher
Irpin State College of Economics, Irpin, Ukraine
Svitlana Zhivolovich – Senior Lecturer
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine.

5.7. *Oleksandr Ostapenko* – PhD in Pedagogy
Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Kyiv), Ukraine
Mykola Zubalii – PhD in Pedagogy
Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Kyiv), Ukraine
Zoia Dikhtiarenko – PhD in Pedagogy, Associate Professor
University of State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine.

The Academy of Management and Administration in Opole

PROBLEMS AND PROSPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT AND HEALTHY LIFESTYLE FORMATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS



Opole 2020

The Academy of Management and Administration in Opole

PROBLEMS AND PROSPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT AND HEALTHY LIFESTYLE FORMATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS

Monograph

is dedicated to the 5th anniversary of cooperation between The Academy of Management and Administration in Opole and the State Higher Education Institute of «Donbas State Pedagogical University» (Ukraine), the 35th anniversary of the Faculty of Physical Education (Ukraine) and the 65th anniversary of the Faculty of Physical Education of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University (Ukraine)

Edited by Iryna Ostopolets,
Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa

Opole 2020

ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7

Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Editors: Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa. *Monograph.* Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls.

Editorial Office:
The Academy of Management and Administration in Opole
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.
tel. 77 402-19-00/01
E-mail: info@poczta.wszia.opole.pl

Reviewers
prof. dr hab. Marian Duczmal
doc. Victoria Tsypko, DrSc, Senior Researcher (Ukraine)
doc. Natalia Afanasieva, PhD. (Ukraine)

Editorial Board
Zoia Dikhtiarenko (Ukraine), Wojciech Duczmal, Józef Kaczmarek, Olexandr Kholodniy (Ukraine), Nataliia Khlus (Ukraine), Iwona Mstowska, Yuliia Muskharina (Ukraine), Filip Pokusa, Jadwiga Ratajczak, Olena Shenderuk (Ukraine), Sławomir Śliwa

Publishing House:
The Academy of Management and Administration in Opole
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.
tel. 77 402-19-00/01

Authors are responsible for content of the materials.

© Authors of articles, 2020
© Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa
© Publishing House WSZiA, 2020

TABLE OF CONTENTS

Preface 7

Part 1. Theoretical and Methodological Principles of Studying the Problem of Development of Physical Culture, Sports and Healthy Lifestyle Formation 13

1.1. Physical activity as one of the methods of managing one's own image and its impact on the well-being of the individual 13
1.2. Volleyball as the main tool for optimization physical education classes in higher education institutions 29
1.3. Health priorities in the education of the younger generation in the first half of the XX century 34
1.4. Principles of modelling of health environment in higher education 42
1.5. Generalization of the features of sports selection in women's football 47
1.6. Methodical fundamentals for the development of speed and power abilities of athletes 53
1.7. Peculiarities of the interaction of the level of achievement and aggressiveness in athletes 59
1.8. Interconnection between music and the psycho-emotional state of female students during fitball aerobics lessons 66
1.9. Psychological features of team members with different effectiveness 72

Part 2. Modern Technologies for Preserving and Restoring the Health of Different Ages People 78

2.1. The role of melatonin in protection of organism from pro-oxidants 78
2.2. Health-saving technologies for working with children with special educational needs 85
2.3. Forming health culture of preschool children 93
2.4. Current approaches to the use of health care technologies in elementary school 100
2.5. Effective application of sports massage during training sessions on volleyball 106

2.6. Optimization of physical preparation of primary school students by moving games 111
2.7. Formation of a healthy life in scooting organizations 116
2.8. Characteristics of solo physical education for high school students 123
2.9. Optimization of physical development of students with the application of modern health systems 129
2.10. Correction of the emotional sphere in early youth age by fitness and psychological training 134

Part 3. Psychological and Pedagogical Aspects of Specialists Training in the Physical Culture and Sports Field 141

3.1. The potential of applied kinesiology in formation of health care competences of a future teacher 141
3.2. Optimization of professional and pedagogical training of physical culture and sports specialists 147
3.3. Health-saving technologies in the work of a physical education instructor at a preschool institution 154
3.4. Individual style of the activity of the sport coach and determining factors 160
3.5. Diagnosis of creativity of students of the faculty of physical education ... 166
3.6. Features methods application of fitness programs for optimization physical training of students 172
3.7. Prospects of introducing the newest gadgets in physical education teachers' activities in the context of implementing ideas of the concept of new Ukrainian school 178

Part 4. Features of Organization and Management of the Services Provision in the Physical Culture and Sports Field 184

4.1. Creating and managing the sports club image 184
4.2. Marketing value of a sportsman – selected aspects 191
4.3. Methodical component of the physical education process 198
4.4. Methodical aspects of formation of the need for physical improvement of older teens in lesson and outside activities 205
4.5. Need as the basis of marketing activities of physical culture and sports organizations 214
4.6. Features of distance training in sports gymnastics 220

Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students 226

5.1. Formation of physical culture of student-hortingists 226
5.2. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) 232
5.3. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training 240
5.4. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel 247
5.5. Implementation in the disciplines of the variant module «Combat Horting» in higher and general educational institutions in the context of ideological and ideological confrontation 253
5.6. Financing and legal basis of horting 261
5.7. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation 268

Annotation 274

About the Authors 283

ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7