

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ІРПІНСЬКА МІСЬКА РАДА
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
WORLD HORTING FEDERATION – ВСЕСВІТНЯ ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
ISR HIVAT VASCHINCHTON – ISRAEL
SLOVAKIAN HORTING FEDERATION
BALTIC HORTING FEDERATION
ВСЕСВІТНЄ УКРАЇНСЬКЕ ЗЕМЛЯЦТВО
ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ХОРТИНГУ**

**МАТЕРІАЛИ
ПЕРШОЇ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
ДО ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ХОРТИНГУ
«ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ:
ОЛІМПІЙСЬКА ПЕРСПЕКТИВА»
(22-23 березня 2018)**

**Київ
Видавець Паливода А. В.
2018**

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
М 34

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету
державної фіскальної служби України
(протокол № 6 від 26 червня 2018 р.)

Редакційна колегія:

- Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор (*головний редактор*)
- Бех І. Д. – директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор
- Шевчук О. А. – перший проректор із навчально-методичної та виховної роботи Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор (*заступник головного редактора*)
- Куроченко І. П. – голова відділення НОК України в Київській області, член НОКУ
- Малинський І. Й. – директор ННІСФБПР УДФСУ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
- Єрмоменко Е. А. – президент Міжнародної федерації хортингу, кандидат педагогічних наук, заступник директора ННІСФБПР УДФСУ
- Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІСФБПР УДФСУ

Рецензенти:

- Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник ІПВ НАПН України
- Бойко В. Ф. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ
- Шаповалов Б. Б. – президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, кандидат психологічних наук, доцент

М 34 Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – 202 с.

Автори спрямували свій науковий пошук на сучасний стан розвитку хортингу; олімпійський рух: досвід і перспективи; прикладні види хортингу, вплив хортингу на військову, професійно-прикладну, спеціальну фізичну та бойову підготовку; роль хортингу в національно-патріотичному вихованні; історичне, філософське та психолого-педагогічне підґрунтя хортингу; медико-біологічні основи хортингу: рекреація, реабілітація та здоров'я людини; європейські та вітчизняні вектори фізичної культури і спорту.

За достовірність фактів, цитат, імен, назв та інших відомостей несуть відповідальність автори.

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
© ММС України
© Ірпінська міська рада
© УДФСУ
© ІПВ НАПН України
© ВФХ
© НОК України в Київській області
© ГО «ВУЗ»
© ГО «ОПН України»
© МФПХ
© МФВСХ

ЗМІСТ

СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ	7
<i>Бойко Валерій, Шевцова Дар'я</i>	
Страхування спортсменів, які займаються хортингом	7
<i>Войтенко Святослав</i>	
Сучасний стан розвитку хортингу – українського національного єдиноборства	10
<i>Коваленко Андрій</i>	
Ритмопластика на заняттях з хортингу для дітей дошкільного віку	12
<i>Малинський Ігор, Черкас Богдана</i>	
Специфіка здійснення заходів із фінансово-економічно підтримки хортингу та фізичної культури	15
<i>Мацковська Каріна</i>	
Ефективність сучасного стану хортингу в розрізі фінансів	19
<i>Рябокінь Таїсія</i>	
Здійснення заходів із фінансування фізичної культури та хортингу в умовах кризи	23
<i>Хатько Алла</i>	
Використання інтегрованих хмарних сервісів Google у діяльності фахівців з хортингу	28
<i>Хіміч Віта</i>	
Танцювальний хортинг у системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до використання засобів народно-хореографічного мистецтва у професійній діяльності	31
<i>Чунарьова Євгенія</i>	
Сучасні правові аспекти визнання хортингу	33
 ПРИКЛАДНІ ВИДИ ХОРТИНГУ, ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА ВІЙСЬКОВУ, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ, СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ТА БОЙОВУ ПІДГОТОВКУ	 36
<i>Горова Софія</i>	
Поліцейський хортинг, як різновид бойового мистецтва в Україні	36
<i>Єрмоменко Вероніка</i>	
Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом	37
<i>Єрмоменко Едуард</i>	
Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу	44
<i>Лопушанська Катерина</i>	
Законодавчі акти для українських військових, які займаються військовим хортингом	53
<i>Луценко Роберт, Хоменко Валерій, Нагибіна Ольга</i>	
Поліцейський хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України	56
<i>Льона Максим</i>	
Поліцейський хортинг – прикладний вид хортингу	60
<i>Нечерда Валерія</i>	
Виховання толерантності майбутніх працівників поліції засобами поліцейського хортингу	62

виду спорту хортинг, в якому акумульовано бойові традиції українського народу. Цей вид спорту являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності. Поліцейський хортинг створено з урахуванням потреб правоохоронної діяльності, що робить його важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді і засобом формування готовності людини до дій в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців та інших груп населення до тренувальної та змагальної діяльності. Завданнями поліцейського хортингу є пропаганда здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, технічна, тактична та психологічна підготовка працівників міліції (поліції) та інших правоохоронних органів [4, с. 20–26].

Отже, хортинг займає важливе місце в системі бойових мистецтв України і є важливою складовою патріотичного виховання громадян та майбутніх працівників правоохоронних органів. Саме заснування хортингу, а також його різновиду – поліцейського хортингу є доказом того, що Україна не стоїть на місці, а постійно розвивається в різних галузях. А ніхто крім нас не розвиватиме нашу державу, не робитиме її кращою. Для того, щоб поліцейський хортинг набував подальшого поширення необхідно постійно проводити навчально-методичні семінари для різних категорій працівників правоохоронних органів та громадян, різноманітні майстер-класи, змагання. Все це буде мотивувати молодих людей – майбутнє покоління України до дій.

Список використаних джерел

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 44–52.
2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
3. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
4. Зелений В. Військово-патріотичне виховання учнів 10–11 класів засобами хортингу / В. Зелений // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 20–26.
5. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 75–81.

УДК 614.2:616.31–057.87(043.3)

Вероніка Єрмоєнко,

*студентка Національного медичного університету імені О. О. Богомольця,
стоматологічний факультет*

ХАРАКТЕРИСТИКА СТОМАТОЛОГІЧНОЇ ЗАХВОРЮВАННОСТІ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИМ ХОРТИНГОМ

Анотація. Проблема стоматологічного здоров'я поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом, залишається актуальною і до цього дня. Даний контингент складає, в середньому, 30–40 % особового складу працівників всієї поліції України. Проаналізовано звернення щодо стоматологічної допомоги, в тому числі первинної, результати охоплення профілактичними стоматологічними оглядами, потреба в санації, результати санації, а також структура зверненнями за стоматологічною

допомогою. Встановлено, що звертання за стоматологічною допомогою поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу мають виражену тенденцію до збільшення. Також виявлено, що звертання за стоматологічною допомогою поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу з приводу карієсу є основною тенденцією і становить 50 % випадків. Отримані дані свідчать про зростання стоматологічної захворюваності в поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу і вимагають кардинальних рішень в організації профілактики та санації службовців цієї категорії, а також змін організаційно-штатної структури стоматологічних підрозділів поліцейської ланки. Розроблено і рекомендовано поліцейським та спортсменам поліцейського хортингу ефективні форми і методи профілактики основних стоматологічних захворювань.

Ключові слова: стоматологічні захворювання, поліцейський хортинг, профілактика, організм людини, поліцейські, гігієна рота, постійні зуби, карієс, формування, спорт, здібності, тренування, педагогічні умови, ціннісне ставлення до здоров'я, лікування.

Вступ. Поліцейський – це службовець, який виконує функції і повноваження поліції, в тому числі поліцейські заходи. Кожному працівнику поліції для виконання своїх службових обов'язків необхідно мати гарне здоров'я, професійні знання, вигляд, мотивацію тощо. У свою чергу, поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту України, який впроваджено у програму підготовки поліцейських Міністерством Внутрішніх Справ України [5; 8; 11]. Переважна більшість працівників поліції та спортсменів поліцейського хортингу знають, що стан зубів та слизової оболонки порожнини рота тісно пов'язані зі станом здоров'я всього організму. З одного боку, при поганому стані нервової, ендокринної систем, шлунково-кишкового тракту більш активно руйнуються зуби і кісткова тканина, що оточує та утримує зуби [1]. З іншого, велика кількість хвороб зубів, наявність запалення в тканинах, що оточують зуби, спричиняють захворювання нірок, серця, печінки. Втрата зубів, а отже, жувальної ефективності, провокує загострення захворювань шлунково-кишкового тракту.

Вплив захворювань зубощелепної системи на організм людини здійснюється трьома шляхами. Перший шлях – це коли хворі зуби порушують основну функцію жувального апарату, унаслідок чого виникають хвороби шлунка, кишечника, печінки. Другий шлях – вплив одонтогенних вогнищ як інфекційних, який призводить до виникнення інфекційних уражень внутрішніх органів. І третій шлях – вплив захворювань зубів на функції внутрішніх органів і систем організму в результаті постійної сенсibiliзації останнього [5]. Виходячи з цього, можна спрощено уявити, що, коли починають руйнуватися зуби (карієс і його ускладнення), то створюється визначена негативна ситуація, а в ряді випадків виникають і морфологічні зміни. Надалі біль і інші негативні чинники, пов'язані із захворюванням зубів, викликають спазматичні явища в шлунку і кишечнику. Порушується нормальна функція травлення, при цьому патологічний процес поступово захоплює і відділи кишечника, що лежать нижче, печінку й інші органи [2].

Наукові дослідження щодо впливу стоматологічних захворювань на організм людини успішно проводить стоматологічний факультет, що є структурним підрозділом Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, який очолює ректор Катерина Миколаївна Амосова. Головою Вченої ради стоматологічного факультету НМУ імені О. О. Богомольця є видатний вчений і дослідник, доктор медичних наук Наталія Василівна Біденко – декан факультету, професор кафедри дитячої терапевтичної стоматології та профілактики стоматологічних захворювань.

Організація профілактичних заходів стоматологічного характеру серед поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом, неможлива без попереднього аналізу стану здоров'я органів і тканин ротової порожнини. Загальноприйнято оцінювати стоматологічне здоров'я за критеріями, розробленими Всесвітньою організацією охорони здоров'я і рекомендованими Міністерством охорони здоров'я України та Асоціацією стоматологів України [1], яку на даний час очолює доктор медичних наук Мазур Ірина Петрівна. Аналіз літератури, присвяченої

епідеміології основних стоматологічних захворювань, свідчить про те, що в сучасних умовах, внаслідок дії ряду несприятливих соціально-економічних, екологічних та аліментарних факторів, а також техногенних і ятрогенних впливів, спостерігається високий рівень стоматологічної захворюваності серед населення України [7], що, у свою чергу, обумовлює характер і рівень хвороб порожнини рота у працівників поліції та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом.

Актуальність теми. Тема визначення основних характеристик стоматологічної захворюваності у працівників поліції та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом, дуже актуальна, оскільки результати численних досліджень показують, що інтенсивність основних стоматологічних захворювань (карієсу зубів і хвороби пародонту) серед населення України досить висока, і здоров'я професіоналів, які служать у правоохоронних органах та займаються поліцейським хортингом, є передумовою успіху в профілактиці стоматологічних захворювань великого сегменту населення України [9; 10].

У дорослого населення України ураження зубів карієсом сягає 100 %. У той же час у таких країнах, як Швеція, Фінляндія, Данія, Бельгія, Велика Британія, Франція, Канада, за останні десятиріччя рівень ураження карієсом зубів у людей значно зменшився і на сьогодні оцінюється як «низький» і навіть «дуже низький» завдяки впровадженню програм стоматологічної профілактики.

Що стосується стану тканин пародонта у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу нашої країни, то він виявився незадовільним у більшості службовців, незалежно від віку та місця проживання [7]. До 35–44 років і старше практично у всіх обстежених поліцейських було виявлено ураження пародонту з переважанням зубного каменю і пародонтальних кишень різної глибини.

Мета дослідження полягає у вивченні та перевірці розуміння працівниками поліції та спортсменами поліцейського хортингу важливості щоденної гігієни ротової порожнини для зміцнення особистого здоров'я та профілактики стоматологічних захворювань.

Предмет дослідження: рівень обізнаності поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу в питаннях гігієнічного догляду за порожниною рота і застосування засобів місцевої профілактики захворювань зубів та пародонту.

Мета дослідження передбачає такі **завдання**:

1. Опрацювати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Вивчити мікрофлору ротової порожнини.
3. Вивчити вплив харчування на стан зубів і ротової порожнини.
4. Дослідити засоби гігієни ротової порожнини в домашніх умовах та професійні методи.
5. Провести анкетування та визначити рівень обізнаності поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу у питаннях правильного догляду за станом зубів і порожнини рота.
6. Для поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу розробити пам'ятку з правилами догляду за станом зубів, порожниною рота, рекомендувати форми і методи профілактики основних стоматологічних захворювань.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. За даними Асоціації стоматологів України, що співпрацює з Міністерством охорони здоров'я України, на жаль, стан зубів дорослого населення України погіршується з кожним роком. Зараз у кожного дорослого в середньому уражено карієсом 9 зубів, а 2,2 зуба вже видалені. Крім того, 60 % дорослого населення потребують лікування пародонта (тканин, що оточують зуб). Змінити ситуацію на краще, поліпшити здоров'я людей можна тільки методами первинної профілактики, де важливу роль грають ерудиція та відповідальність кожної людини як за себе, так і за своїх дітей [3; 4; 6; 8].

Проблема карієсу зубів і захворювань тканин пародонта має багатовікову історію. Такий інтерес і постійна увага спеціалістів пов'язані з широкою поширеністю цих

захворювань серед більшості населення. Разом з тим, світова стоматологічна практика переконливо доводить, що в даний час зберегти інтактні зуби, тканини пародонта і поліпшити ситуацію, що склалася, можливо лише через впровадження в повсякденну практику методів профілактики стоматологічних захворювань [5].

Основною метою профілактики стоматологічних захворювань серед поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом, є усунення причин виникнення і розвитку захворювань, а також створення умов для підвищення стійкості організму до впливу екологічних факторів навколишнього середовища. Стоматологічна захворюваність в нашій країні досить велика, і слід очікувати подальшого її збільшення, якщо не будуть змінені умови, які впливають на розвиток захворювань. Разом з тим, без залучення зусиль всього суспільства не можна переламати цю ситуацію. Істотним доказом на користь профілактики є і те, що вартість профілактичних методів і засобів у багато разів нижче вартості лікування вже виниклих стоматологічних захворювань. Наукові дослідження та практична діяльність в області профілактики стоматологічних захворювань в останні роки отримали новий імпульс до розвитку і вдосконалення цього напрямку в стоматології [7].

Зрозуміло, що правильне харчування – запорука здоров'я, в тому числі й здорових зубів. Але це не значить, що їжа повинна бути дорогою та у великій кількості. Всім, особливо дітям, треба давати продукти, що містять білки: м'ясо, рибу (15–20 % білка), квасолі, горох, сою (22–23 %), тверді сири (27 %), молоко, сир (7,1–7,3 %), крупи, макаронні вироби (6–10 %). Для формування та збереження структури зубів необхідно вживати продукти, в яких багато кальцію, фосфору, фтору, мікроелементів та вітамінів групи В. Це молочні продукти, особливо тверді сири (20–30 г у день); крупи, особливо гречана, вівсяна; чорний хліб, смажена та печена картопля, яйця (1 в день), гарбуз, чай, бобові, морська капуста, буряк, морква, горіхи (5–6 штук в день).

У раціоні кожної людини, зокрема спортсменів поліцейського хортингу, повинні бути горохові та фасолеві супи, вінегрет. Гарніри до м'ясних страв краще готувати з круп, частіше вживати овочеві салати з додавання горіхів та великої кількості зелені (кріп, петрушка тощо). Одна з головних вимог до їжі – вона має бути в міру жорсткою. Обов'язкове для всіх – вживання сирих овочів та фруктів, салатів із зелені та активна жувальна робота [5].

Тренування жувального апарату настільки важливе для формування зубощелепної системи, гарного кровообігу, нормального функціонування щелепи та правильного розміщення зубів. Неприпустиме вживання великої кількості солодощів, борошняної вуглеводної їжі, особливо перед сном. Така дієта сприяє розвитку карієсу. Після вживання солодкого необхідно негайно почистити зуби чи з'їсти твердий овоч або фрукт. Вельми шкідливо, коли людина привчається засинати з цукеркою або печивом у роті. У подібній ситуації в порожнині рота на всю ніч залишається вуглеводистий наліт, під яким зуби швидко декальцінуються. Не такий шкідливий сам продукт, що містить вуглеводи, як його тривале перебування в порожнині рота.

Гігієна порожнини рота є однією з головних складових у профілактиці стоматологічних захворювань. Чищення зубів вранці після сніданку та перед сном має стати непорушним законом для кожного працівника поліції та спортсмена поліцейського хортингу. У питаннях особистої гігієни порожнини рота, як і в питаннях харчування, багато індивідуальних варіантів, які можна уточнити у лікаря-стоматолога з урахуванням ситуації в порожнині рота та стану здоров'я [4]. Зараз у продажу безліч різноманітних зубних паст, щіток, йоржиків, ниток. Зубні пасти профілактичного напрямку, спрямовані на очищення зубів і легку протизапальну та дезінфікуювальну дію за рахунок екстрактів трав (Cherry, Colgate Herbal, Silca, М'ятна, Хвойна, Пародонтол тощо), можуть застосовуватись без призначення лікаря. Але перш ніж застосовувати лікувальні пасти, потрібно порадитись зі стоматологом. Оскільки ті пасти, що спрямовані на запобігання карієсу, містять різну кількість фтору, солі кальцію, фосфору,

мають добавки соди або солі (Фтородент, Новий жемчуг, Орал-Бі, Маклінз, Аквафреш тощо), тому дорослим поліцейським і спортсменам, які займаються поліцейським хортингом, з різною активністю карієсу потрібні різні пасти. Є продукція з високою абразивною дією, щоб краще відбілювати зуби: Blend-a-Med, Medic White, Brushing gel, Fiacla smokers, Fights plaque, Tartal control, Глистер, Сенситив тощо. Але ці пасти не можна застосовувати повсякденно, а багатьом вони взагалі протипоказані. Є й такі пасти, дія котрих спрямована на зниження чутливості зубів до подразників: Сенсодин-Ф, Лакалут-Сенситив, Сенсодин-Класик тощо. В деяких з них містяться досить сильні дезінфектанти (триклозан, хлоргексидин), і їх не можна застосовувати дітям, а дорослим – тільки за призначенням лікаря: Blend-a-Med-компліт, Borsalino, Колгейт-тотал, Лакалут актив та флуор, Пепсодент, Signal global, Новий жемчуг тотал тощо.

Таким чином, працівникам поліції та спортсменам поліцейського хортингу, в яких вже є прояви захворювань пародонта (запалення ясен, оголення шийок зубів тощо), крім звичайного чищення зубів щіткою, лікар може рекомендувати спеціальну гігієну міжзубних проміжків флосами (нитки) або йоржиками. Регулярне звернення до лікаря допоможе поліцейському і спортсмену поліцейського хортингу не тільки попередити захворювання, а й вилікувати його на ранній стадії. Зуб може боліти або не боліти, але з кожним днем руйнуватися все більше і більше. Запалення ясен, різні захворювання пародонта лікуються тільки на ранніх стадіях. Якщо зуби вже рухливі, то даремно вимагати від стоматолога повного виліковування, лікар може тільки полегшити страждання, але не відновити втрачене здоров'я [3].

Окрім правильного здорового способу життя, раціонального харчування, старанної гігієни порожнини рота та позбавлення шкідливих звичок, значне місце в профілактиці стоматологічних захворювань у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу відводиться медикаментозній профілактиці. Основним засобом попередження ураження зубів карієсом є фтор. Він може вводиться у тканини зуба не тільки втиранням зубної пасти, що містить фтор, але й за допомогою електрофорезу, нанесенням фторлаку на поверхню зуба, аплікацією 0,2 %-го розчину фтористого натрію тощо. Найбільш ефективною методикою профілактики ураження постійних жувальних зубів є покриття борозен та інших місць, які часто уражаються, герметиком (спеціальний цемент або лак, що містить фтор). Це дає можливість захистити зуб від шкідливих агресивних впливів у порожнині рота. Фторлаки і герметики бувають як звичайного хімічного отвердіння, так і ті, що полімеризуються світлом (фотополімери, компомери).

Крім правильної гігієни порожнини рота та спеціальної медикаментозної обробки зубів (екзогенна профілактика) лікар-стоматолог у разі необхідності може призначити профілактичні препарати внутрішнього застосування (ендогенна профілактика). З таких найчастіше застосовуються препарати, що містять кальцій, різні мінерали та мікроелементи, і включають у себе вітамін D, без якого кальцій не засвоюється (кальцій-магній-хелатний комплекс, кальцемін, кокамід, Са-нікомед, Са-вітрум тощо). Вибір, дозування, кількість курсів на рік – це вирішує лікар-стоматолог індивідуально для кожного пацієнта. Також можуть призначатись внутрішньо таблетки, що містять фтор (вітафтор, флюорид тощо), але тільки під контролем лікаря. Не завжди бюджетні установи мають необхідний арсенал засобів профілактики через їх дорожнечу. Наприклад, фотополімерні лаки та герметики є тільки в платних поліклініках. Але витрати виправдані, тому що принесуть здоров'я і надійність лікування зубів на багато років [2].

Для профілактики захворювань ясен потрібно періодично відвідувати стоматолога для знімання зубних відкладень. При старанній гігієні порожнини рота та нормальному рівні здоров'я стан ясен рідко турбує людину до 20–25 років. Першим тривожним сигналом може стати підвищена кровоточивість ясен, свербіж, ломота в яснах, бажання сильно зціпити зуби. В таких випадках слід звернутися до стоматолога. Крім видалення всіх над'ясневих та під'ясневих відкладень зубного каменя,

протизапального лікування (мазі, аплікації тощо) в арсеналі стоматологічних установ існує широкий діапазон фізіотерапевтичних методик, що допоможуть припинити або повністю ліквідувати патологічний процес в яснах. Застосовуються різні масажі: гідромасаж, вакуум-масаж, д'арсонвалізація ясен; зрошення та аерозолі з лікарськими речовинами та відварами трав; електрофорези, парафіноterapia тощо.

Необхідно пам'ятати, що лікування і профілактика захворювань ясен найбільш ефективні на ранніх стадіях, при перших ознаках хвороби. Тому навіть здоровому поліцейському чи спортсмену поліцейського хортингу треба бути у стоматолога не рідше 1 разу на рік. Відвідування цього спеціаліста обов'язкове також з метою контролю за станом порожнини рота з точки зору розвитку пухлин.

У працівників поліції та спортсменів поліцейського хортингу при оглядах також були виявлені ряд захворювань слизової оболонки порожнини рота (лейкоплакія, гіперкератоз губ, ерозивні хейліти, хронічні тріщини губ тощо), що протікають поволі і не завдають болю або інших неприємностей, але мають схильність перероджуватись в злоякісні пухлини. Своєчасне їх виявлення та лікування допоможе зберегти не тільки здоров'я, а й життя людини.

Необхідно регулярно приділяти увагу гігієні порожнини рота, грамотно харчуватись, давати зубам жувальне навантаження, регулярно відвідувати стоматолога – і поліцейський збереже свої зуби, а значить, забезпечить здоров'я всьому організму.

Профілактика (гр. *prophylacticos* – той, що вберігає попереджує) – фундаментальна основа системи суспільної охорони здоров'я. Це – комплекс державних, соціальних, гігієнічних, медичних заходів, які можуть бути колективними, сімейними та індивідуальними і спрямовані на збереження здоров'я і попередження хвороби.

Основні **завдання профілактики**: укріплення здоров'я шляхом формування здорового способу життя, який цьому сприяє; попередження хвороб і травм на основі створення довілля, яке сприяє збереженню й укріпленню здоров'я; попередження прогресування хвороб та їх ускладнень, завдяки розвитку служб профілактики, лікування і догляду.

Стоматологічна профілактика – це система заходів попередження, виникнення і розвитку стоматологічних захворювань і є загальнодержавною справою. Експерти ВООЗ стверджують: «Якщо кожний з нас сповна використовував би вже відомі ефективні засоби, через одне-два покоління карієс був би ліквідований».

На нараді експертів ВООЗ у 1977 р. було прийнято таку класифікацію стоматологічної профілактики:

Первинна профілактика – це система державних, соціальних, гігієнічних і медичних заходів, спрямованих на попередження стоматологічних захворювань через усунення причин і умов їх виникнення, а також підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів навколишнього природного, виробничого і побутового середовища.

Вторинна профілактика – комплекс заходів, спрямованих на раннє виявлення захворювання, попередження ускладнень, прогресування і рецидивів стоматологічних захворювань.

Третинна профілактика – це комплекс заходів, спрямованих на реабілітацію стоматологічного статусу, в основі якого – збереження функціональних можливостей органів і тканин щелепно-лицевої ділянки, методом заміщення. Ці заходи на практиці здійснюються, в основному, ортопедами і хірургами-стоматологами.

Методи профілактики основних стоматологічних захворювань поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу: стоматологічна просвіта серед працівників поліції та спортсменів поліцейського хортингу; навчання правилам раціонального харчування; навчання правилам гігієнічного догляду за порожниною рота; ендогенне використання препаратів фтору; застосування засобів місцевої профілактики; вторинна профілактика (санация порожнини рота).

Методи стоматологічної освіти поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу – це бесіди, лекції, семінари, уроки здоров'я, конференції тощо. Методи, що передбачають зацікавлену участь поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, називаються активними. Їх перевагою є безпосередній взаємозв'язок і взаємодія фахівця і аудиторії, що забезпечує найкращий ефект впливу. Методи, що не потребують активної участі поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, називаються пасивними. Вони не вимагають присутності медичного працівника, впливають тривалий час і на велику аудиторію. Недолік – відсутність зворотного зв'язку між поліцейськими та спортсменами поліцейського хортингу і фахівцем зі стоматології.

Стоматологічну освіту в залежності від кількості поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, залученої в просвітницьку роботу, підрозділи стоматологічних закладів розподіляють на 3 організаційні форми: масова, групова, індивідуальна.

Сходи, які треба подолати поліцейського та спортсмена поліцейського хортингу для вироблення корисної звички щодо профілактики стоматологічної захворюваності: знання => розуміння => переконання => навик => звичка. Це і є шляхом до правильного відношення поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу до свого стоматологічного здоров'я.

Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі **висновки**:

1. У результаті проведеного дослідження визначено ефективні засоби профілактики основних стоматологічних захворювань, адже, його результати забезпечують подолання негативних тенденцій серед поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, пов'язаних із підвищеним рівнем небезпеки отримання ушкоджень порожнини рота, зубів, ясен при виконанні службових обов'язків, і можливим розвитком негативної мікрофлори в порожнині рота, що вказує на можливе підвищення захворюваності поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу.

2. Рекомендовано поліцейським та спортсменам поліцейського хортингу найбільш ефективні засоби і методи профілактики стоматологічних захворювань, що більш детально описано в збірнику наукових праць Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України «Теорія і методика хортингу», який виходить з 2014 року [12].

3. Результати дослідження дають підстави стверджувати, що засоби і методи профілактики стоматологічних захворювань у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу є ефективними, мають високі потенційні можливості як засіб формування цінностей здорового життя та гігієни, розроблені рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети і розв'язання основних завдань дослідження.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша науково-дослідницька робота над впровадженням форм, засобів і методів профілактики стоматологічних захворювань у поліцейських та спортсменів поліцейського хортингу, буде конкретизована у результатах дослідження та представлена у вигляді розмежування рекомендованих методів за віковими групами.

Список використаних джерел

1. Амосова К. М. Невідкладна медична допомога: навчальний посібник / К. М. Амосова, Б. Г. Безродний, О. А. Бур'янов, Б. М. Венцьковський; за ред. Ф. С. Глумчера, В. Ф. Москаленка. – К. : Медицина, 2006. – 632 с.
2. Біденко Н. В. Ранній карієс у дітей: стан проблеми в Україні та у світі / Н. В. Біденко // Современная стоматология. – 2007. – № 1. – С. 66 – 72.
3. Горзов І. П. Екологічні аспекти карієсу зубів та хвороб пародонту / І. П. Горзов, А. М. Потапчук. – ВАТ «Патент» : Ужгород, 1998. – 225 с.
4. Данилевський М. Ф. Захворювання слизової оболонки порожнини рота / М. Ф. Данилевський, О. Ф. Несин, Ж. І. Рахній. – К., 1998. – 408 с.

5. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / З. Діхтяренко // Матеріали наково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707684/>.
6. 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.
7. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
8. Єрмоєнко Е. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. Єрмоєнко // Матеріали наково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 80–85.
9. Мащенко І. С. Лікування і профілактика карієсу зубів : навч. посіб. / І. С. Мащенко, Т. П. Кравець. – Дніпропетровськ: АРТ-Прес, 2003. – 307 с.
10. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.
11. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту / Б. Шаповалов // Матеріали наково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 89–91.
12. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол. : Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В.

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

Едуард Єрмоєнко,

кандидат педагогічних наук, президент МФХ,

заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України,

ЗМІСТ, ФОРМИ І МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Анотація. Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування змісту, форм і методів формування цінностей здорового життя й підвищення рівня здоров'я в учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Проведено теоретичний аналіз, ґрунтуючись на даних наукових досліджень, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння, відсутність фізичної активності, висока калорійне харчування з пониженим вмістом клітковини, а підвищеним – солі, алкогольна та наркотична залежність, ризикована сексуальна поведінка (багаточисленні партнери, секс без презерватива). Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ між бесідами у хортингістів, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська та студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаний прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, витримка, наполегливість, самостійність, дисциплінованість, рішучість, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом). Описані протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність хортингістів після бесід, що сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

Наукове видання

**МАТЕРІАЛИ
ПЕРШОЇ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДО ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ХОРТИНГУ
«ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ:
ОЛІМПІЙСЬКА ПЕРСПЕКТИВА»
(22-23 березня 2018)**

Збірник наукових праць

*Технічний редактор Ю. С. Стіпон
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальна за випуск
і комп'ютерну верстку З. М. Діхтяренко*

Підписано до друку 24.04.2018 р.
Формат 60x84/16
Умов. друк. арк. 24,27

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 286
Наклад 300 пр.

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90