

**ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З  
ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТІВ (СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА)**

*Актуальність.* У системі людський цінностей одне із найважливіших місць посідає здоров'я людини. Здоров'я є умовою для здійснення людиною своїх біологічних (природних) і соціальних функцій. З цього приводу пригадаймо слова, висловлені свого часу І. М. Павловим: „Людина – вищий продукт земної природи, та для того, щоб насолоджуватися дарами природи, людина має бути здоровою, сильною і розумною“ [6; 8; 9].

Формування у громадян України пріоритету здоров'я, мотивації щодо здорового способу життя з дитинства, у шкільні та студентські роки є на сьогодні надзвичайно актуальною проблемою із точки зору майбутнього нашої держави. Так, за соціологічними даними, в окремих областях України, що перебувають у важкому економічному, соціальному й екологічному стані, лише від 2 до 4 % дітей можна вважати здоровими: вони не мають порушень у фізичному розвитку [1; 2; 3].

Серед населення України у 2,5 рази зросла захворюваність. Відповідно кількість людей, які вважають себе хворими, зросла за цей період із 30 до 90,0 %. Між тим військова агресія проти нашої держави на сході та півдні, четверта хвиля мобілізації в армію для захисту Батьківщини потребує не просто військових спеціалістів, а здорових воїнів, придатних для несення бойової служби. У зв'язку з цим підвищено й вимоги до військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської й студентської молоді як на загальнодержавному рівні, так і на рівні кожного вищого навчального закладу. Сьогодні слід докорінно переглянути концепцію не тільки підготовки фахівців для різних галузей господарства, а й патріотичного виховання студентської молоді, підвищення її мотивації щодо фізичного та військового самовдосконалення, готовності до оборони нашої Батьківщини. Одним із засобів, що вирішує зазначені проблеми, є Національна освітня стратегія для учнівської і студентської молоді „Стратегія, патріот: Хортинг – мистецтво перемоги“.

*Мета статі* – надати практичні рекомендації щодо використання засобів оздоровчого хортингу та критеріїв оцінювання студентів спеціальних медичних груп під час занять із фізичного виховання.

*Організація дослідження.* Для визначення тестових вправ змістового модуля „Оздоровчий хортинг“ було залучено 85 студентів (25 юнаків і 60 дівчат) спеціальної медичної групи першого курсу Національного університету біотехнологій і природокористування України.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Початок ХХІ століття характеризується залученням різних верств населення до здорового способу життя, виховання фізично міцної та патріотично налаштованої молоді різних країн світу. Ця тенденція стала пріоритетом державних інтересів країн цивілізованого світу [7]. Проблема здорового способу життя серед населення України, зокрема серед молоді, яка опинилася у складних геополітичних умовах, набуває особливої актуальності.

Для досягнення цієї мети використовуються різні системи фізичного вдосконалення. Так, поряд із використанням різних видів східних єдиноборств, дедалі більшої популярності набувають такі види єдиноборств, як „універсальний бій“, бойовий гопак, „хортинг“ та інші. Правда, якщо „універсальний бій“ як вид спорту пов'язаний із розвитком суто бойових єдиноборств, то „хортинг“ має також й оздоровче спрямування серед усіх верств населення [4; 5], що дає можливість використання елементів оздоровчого хортингу під час практичних занять із фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Таке використання хортингу в процесі оздоровчих навчально-тренувальних занять із фізичного виховання студентів сприяє вирішенню цілої низки завдань, серед яких:

- створення умов для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;
- підвищення функціональних можливостей вегетативних систем;
- дотримання раціонального тижневого рухового режиму;
- виховання у студентської молоді навичок дотримання режиму дня, гігієни, раціонального режиму харчування тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема зміцнення здоров'я шкільної і студентської молоді є одним із основних завдань нашого суспільства. Щоб досягти успіхів у цій справі, слід привести спосіб їхнього життя у відповідність із закономірностями психічного та фізичного розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, органічно виправданий руховий режим, систему раціонального харчування тощо.

У вирішенні цієї проблеми великого значення набувають фізичні вправи, які сприяють не тільки розвитку фізичних якостей дитини, а й виступають засобом рекреаційного спрямування для покращення розумової діяльності учнівської молоді.

Перебудова функцій організму під впливом фізичних вправ і чинників загартування найбільш чітко виявляється у дитячому віці, коли не лише формуються найважливіші адаптаційні механізми, але, що особливо важливо, визначається сам рівень життєспроможності організму й удосконалення його реакцій. Від того, наскільки успішно вирішуються питання фізичної підготовленості у ранньому шкільному віці, залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, загальна працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей наступних вікових категорій (А. А. Гужаловський, 1978; В. П. Філін, М. А. Фомін, 1980; Г. Л. Апанасенко, 1985; Л. В. Волков, 1988; С. І. Присяжнюк, 2001 та ін.). Водночас малорухливий спосіб життя, або гіпокінезія, являє собою чинник ризику у збільшенні серцево-судинних, захворювань обміну речовин у дітей тощо (R. Stemmler, 1984).

Багаторічні наші дослідження свідчать, що фізичні якості, зокрема силу та загальну витривалість, слід розвивати вже з початкової школи, оскільки саме у цей час відбувається найбільший приріст результатів. Наше твердження збігається з результатами досліджень інших науковців (Г. Л. Апанасенко, 1985; В. С. Язловецький, 1991; Б. М. Шиян, 2002 та ін.).

Нині суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої особистості, підготовленої до трудової діяльності. Відповідно до цієї мети сформульовано завдання фізичного виховання молоді у вищих навчальних закладах: гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, спрямований на всебічне вдосконалення фізичних обдарувань; зміцнення здоров'я;

забезпечення творчого довголіття; формування та набуття життєво важливих рухових умінь, навичок та спеціальних знань; виховання вольових і духовних якостей особистості; сприяння розвитку її інтелекту.

Одне із завдань ефективної підготовки фахівців вищих навчальних закладів – створення умов для інтенсивної та напруженої творчої розумової праці без перевантажень і перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком та фізичним удосконаленням. Цій вимозі має відповідати таке використання засобів фізичного виховання, яке сприяло б підтриманню достатньо високої та стабільної навчально-трудової активності і працездатності студентської молоді, допомагало б їм краще виконувати навчальні завдання.

Водночас заняття із фізичного виховання недостатньо для забезпечення не тільки фізичної підготовленості, а й підтримання функціональних можливостей та здоров'я молодого організму. Це виявляється у високій захворюваності студентської молоді, що перевищує аналогічні показники людей у віці 30–39, 40–49 та 50–59 років (А. Koronkiewicz і in., 1997). Суттєвим недоліком є й те, що заняття з фізичного виховання проводяться у такій формі, яка не спонукає або не мотивує студентів до самостійних занять фізичними вправами. За даними О. В. Буліч, 64,4 % усіх студентів вважають фізичні вправи найменш привабливою формою занять фізичними вправами.

Тенденція, що склалася з фізичним вихованням у вищих навчальних закладах України, подібна „хибному колу“, створеному незадовільною організацією фізичного виховання у дошкільних закладах та загальноосвітній школі. Виходячи зі школи недостатньо фізично розвинутими та підготовленими, студенти на перших курсах неспроможні до виконання відповідних їхньому віку фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання. Більше того, значна їх частина не володіє елементарною технікою виконання тих чи тих фізичних вправ та навчальних нормативів. Викладачі змушені навчати техніки виконання фізичних вправ, тобто виконувати завдання загальноосвітньої школи, а не вдосконалювати фізичні якості, як це передбачено завданнями програми фізичного виховання вищої школи.

Пристаюючи фізичні навантаження до знижених функціональних можливостей студентів, викладачі не можуть забезпечити потрібний рівень фізичної підготовленості та їх здоров'я, а спроби досягти цього рівня призводять до того, що фізичне навантаження входить у конфлікт із іншими навчальними дисциплінами, засвоєння яких затрудняється. Недоліки фізичного виховання загальноосвітньої школи важко надолужувати за постійного дефіциту годин, відведених для фізичного виховання студентів. Лише заклавши фундамент фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з раннього віку та забезпечивши наступність фізичного виховання на кожному з етапів онтогенезу людини, можна досягти необхідного суспільству рівня здоров'я молоді.

Нашими дослідженнями доведено, що дефіцит рухової активності студентів становить від 50 % до 70 % необхідної дорослій людині фізичної активності для підтримання задовільного стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Результати виконання державних тестів і нормативів із фізичної підготовленості студентів першого курсу НУБіП України на початок 2013/2014 навчального року свідчать, що 25 % студентів не вклалися у нормативи на три бали (14,5 % юнаків та 46,5 % дівчат). Але найгірший стан фізичної підготовленості у студентів-першокурсників із київських шкіл. Так, 67,9 % дівчат та 35,7 % юнаків не

змогли вкластися у нормативи навіть на *трийку*. Такий їхній результат фізичного виховання у школі, і цю проблему мають вирішувати викладачі кафедри фізичного виховання університету. Тому не слід дивуватися, що один із показників, а саме: показник біологічного віку, який характеризує рівень здоров'я студентської молоді НУБіП України, свідчать про загрозливий стан. Значну роль у цьому відіграють соціально-економічні причини, відсутність у студентів мотивації до здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням. Відповідаючи на запитання: „Чому ви не хочете працювати над покращенням свого здоров'я та стану фізичної підготовленості?“, здебільшого лунають такі відповіді:

а) немає часу через завантаження навчанням;

б) а, що я буду з цього мати... і т. ін.

Як не парадоксально чути таке, але молодь вважає, що здоров'я для неї не головне або за нього їм повинні платити (!). Чимало молодих людей не зрозуміють, що за умов ринкової економіки фахівці з міцним здоров'ям та ґрунтовними знаннями мають значно більші шанси досягти кращих успіхів у житті, ніж ті, хто має проблеми зі здоров'ям. І як наслідок щороку кількість спеціальних медичних груп у навчальних закладах нашої країни лише збільшується.

**Таблиця 1**

Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів **1 курсу** основного навчального відділення змістового модуля

**„Оздоровчий хортинг“**

**1 семестр**

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Результат / бали				
			25	20	15	10	5
1.	Із В.П. – упор присівши. Два перекиди уперед, два переكاتи назад. – о.с. (с.)	юн.	10	9	8	7	4
		дівч.	12	11	10	9	6
2.	Із В.П. – стійка ноги нарізно, руки опущені. Нахили уперед	юн.	покласти долоні на підлогу і утримувати 2 с.	покласти долоні на підлогу	дістати кінцями пальців підлоги	дістати кінцями пальців середини гомілки	дістати кінцями пальців середини гомілки
		дівч.	покласти долоні на підлогу і утримувати 3 с.	покласти долоні на підлогу	дістати кінцями пальців підлоги	дістати кінцями пальців середини гомілки	дістати кінцями пальців середини гомілки
3.	В.П. – о.с., руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні донизу. Стрибки на місці з торканням рук колінами (разів за 20 с.)	юн.	6	5	4	3	2
		дівч.	6	5	4	3	2
4.	В.П. – о.с. Упор присівши-упор лежачи – упор – В.п. (кількість разів за 20 с.)	юн.	8	6	4	3	1
		дівч.	8	6	4	3	1

**Таблиця 2**

Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів **1 курсу** основного навчального відділення змістового модуля  
**„Оздоровчий хортинг“**  
**2 семестр**

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Результат / бали				
			25	20	15	10	5
1.	Із В.П.– упор присівши. Два перекиди уперед – два переكاتи назад. – о.с. (с.)	юн.	9	8	7	6	5
		дівч.	11	10	9	8	6
2.	Із В.П. – стійка ноги нарізно, руки опущені. Нахили уперед	юн.	покласти долоні на підлогу і утримувати 3 с	покласти долоні на підлогу	дістати кінцями пальців підлоги	дістати кінцями пальців середини гомілки	дістати кінцями пальців середини гомілки
		дівч.	покласти долоні на підлогу і утримувати 4 с	покласти долоні на підлогу	дістати кінцями пальців підлоги	дістати кінцями пальців середини гомілки	дістати кінцями пальців середини гомілки
3.	В.П. – о.с., руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні донизу. Стрибки на місці з торканням рук колінами (кількість разів за 20 с.)	юн.	7	6	5	4	3
		дівч.	7	6	5	4	3
4.	В.П. – о.с. Упор присівши-упор лежачи – упор – В.п. (кількість разів за 20 с.)	юн.	10	8	6	4	2
		дівч.	10	8	6	4	2

***Висновки.***

1. Експериментальним шляхом нами було визначено тестові вправи для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи (табл. 1, 2).
2. Наведений змістовий модуль „Оздоровчий хортинг“ (табл. 1, 2) розроблено для підвищення мотивації студентів спеціальної медичної групи до зміцнення здоров'я та рівня фізичної підготовленості.
3. Зміст модуля „Оздоровчий хортинг“ – експериментальний, що передбачає можливі зміни та доповнення.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Бубка С. Н. Развитие двигательных способностей человека / С. Н. Бубка. – Донецк : Апекс, 2002. – 302 с.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

4. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
7. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : [монографія] / Станіслав Іванович Присяжнюк. – К. : ЦП „КОМПРИНТ“, 2012. – 464 с.
8. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
9. Хорошуха М. Ф. Основы здоровья : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К. : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. – 372 с.

#### REFERENCES

1. Amosov, N. M. (2002). *Entsiklopediia Amosova. Alhoritm zdorovia* [Encyclopedia of Amoz. Algorithm health]. Moscow: AST; Donetsk: Stalker.
2. Bubka, S. N. (2002). *Razvitie dvihatelnykh sposobnostei cheloveka* [Development of motor abilities]. Donetsk: Apeks.
3. Bulich, E. H., & Muravov, I. V. (2003). *Zdorove cheloveka: Biolohicheskaia osnova zhiznedeiatelnosti i dvihatelnaia aktivnost v ee stimuliatsii* [Human health: biological bases of life and physical activity in its stimulation]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
4. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Platonov, V. N. (2006). *Sokhranenie i ukreplenie zdorovia zdorovykh liudei – prioritetnoe napravlenie sovremennoho zdravookhraneniia* [Preservation and strengthening of health of healthy people - a priority of modern health care]. *Sportivnaia meditsina [Sports Medicine]*, 2, 3–14.
7. Prysiazhniuk, S. I. (2012). *Vykorystannia zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsialnoho medychnoho viddilennia. Teoriia ta praktyka* [Use zdorov'yazberezhivalnyh technology in physical education of students of special medical offices. Theory and practice]. Kyiv: TsP „KOMPRINT“
8. Raevskii, R. T., & Kanishevskii, S. M. (2008). *Zdorove, zdorovi i ozdorovitelni obraz zhizni studentov* [Health, healthy lifestyles and wellness of students]. Odessa: Nauka i tekhnika.
9. Khoroshukha, M. F., Pryimakov, O. O., & Tkachuk, V. H. (2009). *Osnovy zdorovia* [Health Basics]. Kyiv: Natsionalnyi pedahohichniyi universytet imeni M. P. Drahomanova.