

**ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ
НА ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ У СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО
МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ**

Актуальність проблеми. Майбутнє держави залежить від стану здоров'я молодого покоління. Незважаючи на всеохоплюючий розвиток суспільства, науково-технічний прогрес, здоров'я молоді не стає кращим. Останніми роками в Україні триває несприятлива тенденція погіршення здоров'я населення. Вона виявляється у поширенні захворювань, збільшенні функціональних відхилень і зниженні резервів здоров'я насамперед молоді. За станом здоров'я громадяни України посідають одне з найнижчих рейтингових місць у Європейському регіоні. Від 12 до 14 млн. жителів країни хворіють на серцево-судинні хвороби, понад 1 млн. українців страждають на онкологічні захворювання, більш ніж 1 млн. 100 тис. осіб хворіють на цукровий діабет, і майже 200 тис. із них є інсулінозалежними. Україні належить і сумне лідерство в Європі за рівнями захворюваності на ВІЛ-інфекцію та туберкульоз.

Смертність в Україні становить 15,2 на 1000 населення проти 6,7 у країнах-членах ЄС [5].

Отже, у зв'язку з вищенаведеними даними конче тривожним й актуальним постає і сучасний стан рухової активності студентської молоді як одного з показників її фізичного здоров'я.

Рухова активність індивіда є чи не найважливішим із чинників здоров'я.

Потреба в русі – така із загальнобіологічних особливостей організму, яка відіграє дуже важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Досвід роботи показує, що підвищити рухову активність студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця можна, використовуючи на заняттях із фізичного виховання та при проведенні спортивних свят елементи хортингу.

Під час вивчення елементів техніки хортингу студенти не працюють у парах. Певні рухові навички у них формуються за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ.

Основною метою впровадження елементів хортингу у ВНЗ є:

- зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка студентів,
- виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання студентів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу,
- формування постави,
- розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів,
- вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу,
- вивчення основних стійок і технік, методів переміщення у стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу,

- вивчення правил поведінки у спортивному залі,
- дотримання „Правил спортивного етикету“ відповідно до вимог Української Федерації Хортингу,
- вивчення дихальних вправ,
- засвоєння правил особистої гігієни [4].

Навчальний матеріал із елементами хортингу, адаптований до занять із студентами різного рівня підготовки, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей.

Отже, фізична активність тісно пов'язана з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним та соціальним, і протягом життя людини відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, найбільш повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір захворюванням. У дорослих людей фізична активність протягом життя сприяє нормалізації функціонального стану та працездатності організму.

Рівень рухової активності та потреба організму в ній індивідуальні й залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, конституції, рівня фізичної підготовки, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умов тощо. Для кожного індивідуума характерний генетично обумовлений діапазон цього рівня, необхідний для нормального функціонування та збереження здоров'я. Рівень рухової активності може бути мінімальним, максимальним і оптимальним. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму; за оптимального досягається найвищий рівень функціональних можливостей та життєдіяльності організму; максимальні межі визначають надмірні навантаження, що можуть призвести до перевтоми, перетренування, різкого зниження працездатності. За нижньою та верхньою межами величин рухова активність оцінюється відповідно як гіпокінезія, і як гіперкінезія.

Найбільший вплив на організм мають вправи на швидкість, що застосовуються як рухи максимальної інтенсивності. Такі вправи значно впливають як на розвиток анаеробних, так і аеробних можливостей. Вплив на останні виявляється вже у відновному періоді між повтореннями у процесі ліквідації кисневого боргу, що призводить до підвищення рівня розвитку витривалості. Ці вправи вимагають і значного прояву сили, тому відбувається збільшення силових показників. У таких випадках вправи тільки на силу або тільки на загальну витривалість мають менш широкий та комплексний вплив. Проте надалі, при досягненні певного рівня розвитку фізичних якостей, подібний паралельний приріст показників припиняється. Це відбувається тому, що швидкісні вправи не потребують надмірної сили та витривалості.

Відбувається так звана дисоціація фізичних якостей. Цей процес полягає у тому, що вправи, які раніше викликали розвиток усіх основних фізичних якостей, починають чинити вплив на хортингіста, який тренує лише деякі з них. У подальшому можуть проявитися навіть негативні взаємовідношення між окремими фізичними якостями хортингіста, наприклад, між максимальною силою та гнучкістю, максимальною силою та витривалістю у двобої. Дуже важливо

також враховувати, що найвищі показники розвитку однієї з фізичних якостей можуть бути досягнуті лише за певного рівня розвитку інших.

Завдяки фізичним вправам із елементами хортингу студенти отримують гарну фізичну форму. Перебування в такій формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них такі:

- поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань;
- підвищується стійкість до стресових ситуацій;
- стабілізується вага;
- поліпшується сон і травлення;
- збільшується впевненість у власних силах;
- більш енергійно виконуються щоденні обов'язки;
- знижується ризик отримання травм;
- підвищується задоволення від занять із елементами хортингу та будь-якою іншою діяльністю;
- підвищується самооцінка, самодисципліна;
- підвищується ефективність виступів у спортивних заходах [2].

У міру зростання технічної майстерності кількість переваг від перебування у гарній фізичній формі неухильно збільшується. Та найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повноцінним.

Якщо додати, що відсутність необхідних систематичних занять фізичними вправами пов'язана з негативними змінами у діяльності головного мозку, то стає зрозуміло, чому знижуються загальні захисні сили організму та виникає підвищена стомлюваність, порушується сон, знижується здатність підтримувати високу розумову чи фізичну працездатність.

Існують різні підходи до визначення раціональних величин рухової активності, які забезпечують нормальне функціонування організму, його високу працездатність. Встановлено, що у середньому рухова активність студентів під час навчальних занять (8 місяців) дорівнює 8000 – 11000 кроків на добу; в екзаменаційний період (2 місяці) – 3000 – 4000, а в канікулярний період – 14 000 – 19 000 кроків. Очевидно, що рівень рухової активності студентів під час канікул відображає природну потребу в рухах, адже у цей період вони вільні від навчальних занять. Виходячи з цього, можна визначити рівень їхньої рухової активності під час навчальних занять, який становить 50 – 65 %, у період іспитів – 18 – 22 % від біологічної потреби. Це свідчить про справжній, реальний дефіцит рухів протягом 10 місяців на рік.

Фахівці вважають, що якщо фактична фізична активність молодшої людини нижча за належну, через що виникає своєрідний „дефіцит“ м'язової діяльності, який потрібно компенсувати за рахунок включення додаткових спеціальних навантажень, або фізичних вправ.

Один із обов'язкових чинників здорового способу життя студентів – систематична регулярна рухова активність, яка має відповідати статі, віку, стану здоров'я. Вона являє собою поєднання різноманітних рухових дій, які виконуються у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами та спортом.

Досвід спостережень за особами, які займаються фізичними вправами з елементом хортингу, доводить, що профілактична, оздоровча роль таких занять найбільшою мірою виявляється у юності.

Тож щоб забезпечити зазначений руховий режим, необхідна активна рухова діяльність в обсязі 1,3 – 1,8 год. на день. При цьому не має принципового значення, одноразово чи дробово виконуються протягом дня фізичні вправи.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та надати практичні поради студентам НМУ імені О. О. Богомольця щодо формування у них мотивації до здорового способу життя та військово-патріотичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами хортингу.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема формування потреби у фізичному вдосконаленні та прагненні молоді до здорового способу життя розкривається у наукових працях Г. Власюк, Н. Хоменко та інших. Звернемо увагу, що Т. Кириченко розробив програму поетапного формування мотивації студентів до здорового способу життя під час практичних занять та у позанавчальний час.

Визначенню найбільш раціональних та ефективних форм і засобів організації фізкультурно-оздоровчої роботи з молоддю присвячені дослідження М. Алейнікова, О. Бичук, В. Варави, Е. Єрьоменка, А. Зотова, Г. Іванової, І. Карпової, В. Корчинського, В. Кутового, Д. Солопчука, М. Солопчука, Р. Чаплінського та інших.

Дослідження з проблем формування здорового способу життя здійснювалися за такими напрямками, як: формування потреби у здоровому способі життя у студентів вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації (Н. Завидівська); визначення педагогічних принципів, сутність яких полягає в активному залученні студентів до спільної праці, інформаційного взаємозбагачення, „особистісного притяжіння“, які застосовуються під час позааудиторної діяльності (Л. Заремба); обґрунтування вимог щодо здорового способу життя, які мають відповідати кожній людині, залежно від її віку (Д. Касенюк); вивчення здорового способу життя з філософських позицій як „об’єкту пізнання“ (Л. Сущенко); з’ясування проблеми збереження здоров’я як екологічно маркованої (Н. Левчук).

Здоров’я молоді має безпосередній вплив на потенціал країни, її можливість розвиватися, займати передові місця серед інших країн світу. Тому загострення цієї проблеми не можна розглядати осторонь від військово-патріотичного виховання.

Різноманітні державні та громадські заходи спрямовуються на те, щоб підвищити у студентській молоді мотивацію до занять фізичною культурою з метою покращити стан її здоров’я.

Формування здорового способу життя у молоді сьогодні – одне з пріоритетних державних завдань. Для його вирішення потрібно вивчати, переосмислювати та перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати новаторські ідеї, світовий досвід. Науковці та практики наголошують, що виховання відповідального ставлення до людського здоров’я є й одним із пріоритетних завдань системи освіти України [1].

Проведення спортивних свят, змагань та ігор у фізично-оздоровчій роботі. Спортивні свята, ігри надають як фізичне, так і колективне виховання, згуртовують, об'єднують гравців, що є вкрай важливим.

Фізичне виховання – головний напрям упровадження фізичної культури, що є органічною частиною загального виховання, покликано забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок студентської молоді. Комплексне використання всіх форм фізичного виховання має забезпечити синтез фізичної культури зі способом життя, досягнення оптимального рівня фізичної активності [5].

Ігри з елементами хортингу належать до дієвих засобів різностороннього фізичного виховання, вони є основним аспектом прищеплення студентської молоді особистісних якостей патріота. У патріотично налаштованій молоді завжди вистачить сили волі гідно вийти із найскладнішої ситуації. Тому такі ігри відіграють значну роль у вихованні, навчанні та етичному становленні особистості. Вони також виконують розвиваючу функцію. Цінність гри як методу виховання полягає у тому, що досягнення мети, пов'язане з проявом фізичних і психічних зусиль, дає відчуття радості, задоволення, породжує бажання розкрити свої здібності. Емоційний чинник впливає й на якість рухових дій, оперативне мислення, що пов'язано з фізичним і розумовим розвитком [3].

На нашу думку, під час проведення спортивних свят із використанням елементів хортингу слід дотримуватися таких організаційно-педагогічних умов патріотичного виховання, як:

- зв'язок організаційних форм із життям і діяльністю студентів;
- відповідність форм змісту патріотичного виховання під час навчальних занять з фізичного виховання технічним елементам хортингу;
- сприяння форм патріотичного виховання активній творчій діяльності студентів.

У процесі творчої діяльності у студентів формуються необхідні вміння та навички, життєвий досвід, без яких вони не можуть уважатися підготовленими до військової служби. Творча військово-патріотична робота сприяє залученню студентів до тієї чи іншої конкретної діяльності, активізує їхню позицію, спонукає їх до посиленого мислення, аналізу подій, вираження через учинки своєї причетності до справ спортивної команди, ВНЗ [4].

Ефективність навчально-виховної роботи з використанням елементів хортингу залежить від правильної організації та підбору відповідних форм фізкультурно-масової роботи. Тому на кафедрі фізичного виховання медичного університету імені О. О. Богомольця існує традиція проводити спортивні свята та змагання з метою заохочення студентів до здорового способу життя. Одним серед багатьох таких заходів було змагання, присвячене святкуванню Дня захисника Вітчизни. Для підготовки до свята створили штаб, до складу якого увійшли викладачі фізичного виховання. На засіданні штабу була затверджена програма свята, план та положення про змагання. Згідно з положеннями студенти самостійно визначали склад команд, обирали капітанів з-поміж учасників змагань. Кожна команда мала самостійно виготовити свою емблему та фотогазету, приготувати привітання суддям та команді суперників. Уболівальники команд готували плакати та лозунги.

Під час свята було проведено низку естафет із використанням елементів хортингу. Серед естафет:

1. **„Найспритніший“.**
Команди шикуються на старті в колону по одному. По команді перший учасник із кеглею в руці оббігає стійку, міняє кеглю на м'яч, повертаючись, виконує ведення баскетбольного м'яча і передає естафету товаришу по команді. Перемагає команда, що першою прийшла до фінішу.
2. **„Подолання смуги перешкод“.**
Команди шикуються на старті в колону по одному. Перший учасник надіває на плечі наплічник, добігає до обруча, пролазить через нього, оббігає стійку, бігом передає наплічник наступному учаснику. Перемагає команда, що першою прийшла до фінішу.
3. **„Плече друга“.**
Команди стають у колону по два. Перші два учасники спиною один до одного, тримаючи м'яч, оббігають стійку, повертаються обличчям один до одного, тримаючи м'яч головою, і передають естафету наступному.
4. **„Військова кмітливість“.**
Команда стає у колону по чотири, і всі разом виконують спеціальні вправи, основні стійки, методи переміщення у стійках або комплекси вправ із хортингу. Перемагає команда, що найкраще виконала комплекси.
5. **„Вершники“.**
Команда стає у колону по одному за лінією старту. У першого учасника між ногами великий м'яч, і він по команді „обскакує“ стійку та „скаче“ назад. Потім передає естафету наступному. Перемагає команда, що першою закінчила естафету.
6. **„Богатирі“.**
Команда стає у колону по одному за лінією старту. Один представник команди виходить і піднімає гирю – 16 кг. Перемагає команда, учасник якої найвище підняв гирю.
7. **„Перетягування каната“.**
Команди по черзі змагаються одна із одною у перетягуванні каната. Перемагає та, що перетягне всі інші команди.
Після завершення естафет переможці були нагороджені грамотами та подарунками.

Висновки:

1. Однією із найактуальніших проблем сьогодення є сьогодні мотивація молоді до здорового способу життя.
2. Ігри, естафети та спортивні свята з використанням елементів хортингу є неодмінною складовою фізично-виховного процесу.
3. Змагання, свята та інші спортивні заходи з елементами хортингу мають за мету:
 - зміцнення здоров'я та всебічну фізичну підготовку студентів;

- виховання морально-етичних якостей особистості;
- патріотичне виховання студентів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу;
- формування вмінь та навичок поведінки в екстремальних ситуаціях та прийняття відповідних рішень;
- збільшення рухового навантаження у позанавчальний час;
- розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, витривалості, гнучкості тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волкова Н. П. Педагогика : учеб. пособие / Н. П. Волкова : К. : Академвидав, 2007. – 615 с.
2. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2–7.
4. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
5. Спортивные праздники круглый год / Прибыщенко М. Н., Колесник В. И., Трушкин А. Г., Громак Е. С. – Москва : ИКЦ „МарТ“, Ростов н/Д : Издательский центр „МарТ“, 2005. – С. 6, 7, 37–42.

REFERENCES

1. Volkova, N. P. (2007). *Pedahohika* [Pedagogy]. Kyiv: Akademydav.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoï (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.
3. Kontseptsiiia fizychnoho vykhovannia v systemi osvity Ukrainy (1998). [The concept of physical education in the education system Ukraine]. *Fizychne vykhovannia v shkoli* [Physical education in schools]. 2, 2–7.
4. *Ofitsiinyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
5. Prybyshchenko, M. N., Kolesnik, V. I., Trushkin, A. H., & Hromak, E. S. (2005). *Sportivnye prazniki kruhlyi hod* [Sport holidays all year round]. Moskva : IKTs „MarT“, Rostov n/D: Izdatelskii tsentr „MarT“.