

**ОВОЛОДІННЯ ОСНОВАМИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ  
ТА ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ НА ЗАНЯТТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ЗІ СТУДЕНТАМИ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ**

*Актуальність теми.* Навчальна діяльність сучасних студентів характеризується постійним збільшенням обсягу інформації, а їх рухова активність залишається вкрай недостатньою. Для підтримки спортивної активності студентів-медиків на протязі всьому навчання у вузі потрібні систематичні навчально-тренувальні заняття різних напрямів із елементами хортингу. Фізична культура в Основах законодавства України про фізичну культуру і спорт представлена у вищих медичних навчальних закладах як навчальна дисципліна та найважливіший компонент цілісного розвитку особи. Будучи складовою частиною загальної культури й професійно-прикладної фізичної підготовки студента протягом періоду навчання, фізична культура є обов'язковим розділом і в гуманітарному компоненті освіти.

Перебудова змісту освіти, зокрема вищої школи, є гострою проблемою сьогодення фахівців різних галузей та нагальною вимогою сучасного суспільства.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, що спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і пов'язаним із ними знанням для успішної наступної професійної діяльності, а також можливість педагогічного впливу на студентів. Воно здійснює фізичний розвиток, створює умови для поліпшення розумового, морального й естетичного виховання. Тому це багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, розвиток професійно-прикладних фізичних якостей і здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя. Це і є завдання фізичного виховання.

Проте, незважаючи на важливу роль фізичного виховання у становленні майбутнього фахівця, існує ряд проблем, що заважають виконанню цих завдань. Серед них недостатнє матеріальне забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи та відсутність у студентів мотивації щодо здорового способу життя.

У Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця було проведено опитування студентів першого та другого курсів і виявлено, з яких більше 45 % не зацікавлені у відвідуванні занять із фізичного виховання, 30 % – відвідують заняття через неможливість вибору і лише 25 % – відвідують їх за інтересом. Серед причин такого ставлення студентів до занять фізичною культурою превалюють такі: якщо це перша пара, не бачать сенсу рано вставати, бо не звикли до фізичних навантажень; не задовольняє матеріальна база та відсутність індивідуального підходу до кожного студента, урахування його інтересів.

Основною проблемою сучасного суспільства є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців. Тому адаптація молодих фахівців потребує від них не тільки високих професійних знань, умінь й готовності до співпраці, стійкої працездатності, а й фізичного здоров'я, що сприяє високій продуктивності праці. Натомість в останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Їх кількість сягає сьогодні 25 % і більше від числа усіх студентів. Адаптація цих студентів до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що потребує свого вирішення.

У зв'язку з цим особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання, а саме – підвищення якості підготовки майбутніх фахівців на

заняттях фізичного виховання. Підготовка має здійснюватися із використанням новітніх технологій, методик, освітніх інновацій, тренажерів, керуватися набутим вітчизняним і закордонним досвідом [2].

Ряд науковців (Ю. А. Бородин, Е. С. Вільчковський, О. І. Камає) вважають, що особливу увагу за сучасних умов розвитку освіти потрібно приділяти фізичній підготовці [2; 5].

Дуже відповідальним моментом у студентів медичних вузів є початковий період навчання. Нові умови навчання, високе сумарне навчальне навантаження, низький рівень фізичної активності, великий обсяг інформації, новизна та складність матеріалу, яким має оволодіти студент, ставлять перед його організмом підвищені вимоги [1]. Тож під час навчальних занять у студентів швидко накопичується втома. Малорухома форма організації навчального процесу потребує включення в заняття з фізичного виховання загальнорозвивальних фізичних вправ та фізичних вправ із хортингу. Ступінь стійкості студентів до чинників утомлюваності обумовлений індивідуальними особливостями організму, які визначаються як стратегією адаптації до чинників впливу, так і ефективністю перебудови адаптаційних механізмів. На етапі початкової підготовки підвищення тренуваності студентів пов'язується з неухильним збільшенням загального обсягу тренувальних навантажень. Однак, не завжди береться до уваги те, що вік студентів першого курсу сприятливий не тільки для розвитку аеробних здібностей, а й для набуття швидкісних якостей, швидкісної витривалості. Тож оптимальне співвідношення компонентів тренувального навантаження під час навчання у вузі можна вважати і чинником підвищення функціональних резервів організму.

Цілеспрямований процес фізичного виховання з використанням елементів хортингу збагачує фонд професійно-корисних рухових умінь і навичок й базується на послідовному втіленні загальнопедагогічних принципів методики фізичного виховання. При розробці диференційованих програм із фізичного виховання з використанням елементів хортингу мають враховуватися перспективи змін характеру праці та вся сукупність специфічних особливостей трудової діяльності, її умов, які підлягають аналізу в аспекті обумовлених ними вимог до фізичної підготовленості працівника. Через це очевидна важливість подальшого удосконалювання навчального процесу з фізичної підготовки та використання елементів хортингу у вищих навчальних закладах, яка є складовою вузівської підготовки фахівців медиків і належить до найбільш активних засобів розвитку професійно-прикладних фізичних якостей, формує високу надійність рухових дій в екстремальних ситуаціях. Незважаючи на те, що хортинг – зовсім молодий вид спорту, він має глибоке коріння, і створювався українцями й для українців та є універсальним, бо зміг об'єднати у собі всі види боротьби. Нині дуже важливим є розвиток у студентів-медиків різних професійно-прикладних фізичних якостей, які вони здобувають на заняттях із фізичного виховання, використовуючи елементи хортингу. До таких якостей можна віднести: тонус життєво необхідних систем організму, витривалість, кращі моральні якості студента, позитивність, мотивованість, цілеспрямованість, комунікативність та рівноваженість [3].

Одним із основних аспектів фізичного виховання є патріотичне виховання студентської молоді в системі хортингу. Хортинг як національний вид спорту України сприяє формуванню у студентів таких важливих психологічних якостей, які потрібно спеціально відпрацьовувати й розвивати: розважливність, швидка реакція, рішучість, упевненість у своїх діях, уміння впливати на емоційно-вольову сферу людей, упевненість у своїх силах, здатність приймати самостійне рішення в неординарних ситуаціях, соціальну ініціативність.

**Мета статті:** на основі досліджень показати оптимальний рівень фізичного навантаження з використанням елементів хортингу для студентів, звертаючи увагу на

такі показники та антропометричні виміри, як: довжина тіла, ріст сидячи, окружність грудної клітки, життєва ємність легень (ЖЄЛ) і вага тіла.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Використання оздоровчого хортингу на заняттях із фізичного виховання для студентів створює оптимальні умови, що забезпечують формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом та прищеплення студентській молоді навичок здорового способу життя.

На заняттях із фізичного виховання з використанням елементів хортингу вирішуються такі *навчальні завдання*: навчити техніки гімнастичних вправ; правил поведінки на тренуваннях і техніки безпеки; етикету та ритуалів хортингу; рухливих ігор та основ гігієнічних знань. Також вирішуються *завдання фізичного розвитку студентів*: всебічно розвинути рухові здібності та професійно-прикладні фізичні якості студента; зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат, створити умови для розширення загального та спортивного кругозору; розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення; готувати студентів до участі у змаганнях.

На заняттях із фізичного виховання на перше місце викладач ставить *оздоровчі завдання*: створити умови для підвищення опірності організму студента до несприятливих впливів зовнішнього середовища; підвищити функціональні можливості вегетативних органів; привчити до дотримання режиму дня та гігієни, до раціонального режиму харчування.

До основних принципів побудови навчальних занять із фізичного виховання з використанням елементів хортингу студентами вищих навчальних закладів відносять: послідовність у процесі навчання та тренування за умов ретельного вибору засобів і дозувань фізичних вправ для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу до кожного студента. Провідна тенденція програми навчання полягає в опануванні студентами технічного арсеналу засобів із хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості й підвищення працездатності.

Показниками роботи викладача на заняттях із фізичного виховання з елементами хортингу є виконання програмних вимог за рівнем підготовленості студентів, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовки студента. Навчальний процес із елементами хортингу в кожній групі студентів планується на основі навчального плану, даної програми, кваліфікаційних вимог Української федерації хортингу та річних графіків розрахунку навчальних годин. Навчальним планом вищих навчальних закладів передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вивчаються питання з анатомії, фізіології, психології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання та тренування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, вивчення й удосконалення техніки і тактики хортингу, інструкторської та суддівської практики, підготовки до атестаційних вимог ранк-тестів Української федерації хортингу. Кожному виду підготовки приділяється певна кількість годин. Інструкторську та суддівську практику студенти проходять на навчально-тренувальних заняттях із фізичного виховання. Програма фізкультурно-оздоровчих занять із хортингу погоджена експертною комісією програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України 18.06.2009 р. (голова комісії професор Т. Ю. Круцевич).

Метою впровадження даної програми в Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця є залучення студентської молоді до занять із фізичного виховання з елементами хортингу та прищеплення принципів здорового способу життя. В процесі занять із фізичного виховання з використанням елементів хортингу студенти задовольняють потреби в руховій активності, розвивають і підтримують на належному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність), виховують моральні, вольові, духовні та етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я.

Фізичне навантаження на заняттях із фізичного виховання з використанням елементів хортингу в навчальній групі студентів має відповідати фізичним властивостям кожного, а самопочуття – бути задовільним. Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять із використанням елементів хортингу серед студентів можуть бути такими: самопочуття (відмінне, добре, задовільне); апетит (відмінний, добрий, задовільний); частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить в середньому 60–70 уд. за 1 хв.). Контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження; артеріальний тиск.

Параметри рухового режиму занять із фізичного виховання з використанням елементів хортингу для студентів визначаються за такими показниками: кількість занять на тиждень (1–2), тривалість занять – 90 хв. На заняттях потрібно використовувати такі види фізичних вправ: загальнорозвивальні вправи; спеціально-бігові; базові техніки хортингу; на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей. Співвідношення фізичних вправ на заняттях із фізичного виховання з використанням елементів хортингу для студентів викладач визначає самостійно відповідно до вимог затвердженої програми, у мікро-, мезо-, макроциклі [4].

Фахівці з фізичного виховання одногласно підтверджують, що фізичні вправи з елементами хортингу позитивно впливають на розвиток як загальних, так і професійних здібностей. Суттєвий вплив на професійні здібності має моделювання різних завдань і вправ на точність, координацію із використанням елементів хортингу. Щодо спеціальної витривалості, то вона багато в чому залежить від гармонійного та достатнього розвитку всіх м'язів тулуба й шиї, здатних витримувати тривалі статичні навантаження. Тому тут підійдуть загальнорозвивальні вправи з елементами хортингу на гнучкість (особливо для грудного та шийного відділів хребта) як засіб профілактики остеохондрозу.

**Висновки.** Проблема рухової активності студентської молоді є актуальною як в Україні, так і за кордоном. Регулярні заняття фізичними вправами з елементами хортингу – могутній засіб зміцнення здоров'я, попередження багатьох захворювань, підвищення стійкості організму. Фізично активні студенти рідше хворіють на застудні, серцево-судинні, нервові захворювання, ніж ті, що ведуть малорухомий спосіб життя. Такі заняття з фізичного виховання з використанням елементів хортингу сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави та загальному покращенню стану організму студентів, посилюють їх мотивацію щодо здорового способу життя.

На етапі початкової підготовки підвищення тренуваності спортсменів пов'язується з неухильним збільшенням загального обсягу тренувальних навантажень. Однак, не завжди береться до уваги, що вік студентів першого курсу сприятливий не тільки для розвитку аеробних здібностей, а й швидкості, швидкісних якостей, швидкісної витривалості. У зв'язку з цим оптимальне співвідношення компонентів тренувального навантаження під час навчання у вузі також можна вважати чинником підвищення функціональних резервів організму.

Впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами хортингу на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності та продуктивності праці. Професійно-прикладна фізична підготовка, яку використовують на заняттях із фізичного виховання дозволила їм значно підняти прикладну дієвість фізичного виховання, а в кінцевому результаті – підвищити якість підготовки висококваліфікованих спеціалістів, зокрема у медичних вищих навчальних закладах.

***Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.***

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Рекомендуємо: зробити спробу глибше розглянути взаємозв'язок між фізичною підготовкою студентів, використовуючи елементи хортингу, та їх майбутньою професією.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: підруч. / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Грос Ф. Использование результатов социологических исследований по физической культуре и спорту в практике / Ф. Гросс, Б. Гейнгарт // Спортивная культура. – Сумы, 1998. – С. 67–69.
3. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / О. А. Заричанский // Теория и практика физической культуры, 1993. – № 7. – С. 13–15.
4. Коровий С. С. Функции профессионально-прикладной физической культуры / С. С. Коровий // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 2.
5. Хортинг це не тільки вид спорту, а й бойове мистецтво [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://asta.edu.ua/8-novini/84-khorting-ne-lishe-vid-sportu-a-j-bojove-mistetstvo>.

**REFERENCES**

1. Akhmetov, R. F., Maksymenko, H. M., & Kutek, T. B. (2010). *Lehka atletyka* [Athletics]. Zhytomyr: Zhytomyrskiy derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka.
2. Gros, F., & Geinhart, B. (1998). Ispolzovaniie rezultatov sotsiolohicheskikh issliedovaniy po fizicheskoi kulture i sportu v praktike [Using the results of sociological research on physical culture and sport in the practice]. *Sportivnaia kultura* [Sport Culture], 67-69. Sumy.
3. Ilinich, V. I., & Zarichanskii, O. A. (1993). *Professionalno-prikladnaia fizicheskaiia podhotovka studentov vuzov: realnost i perspektivy* [Professional applied physical preparation of students of high schools: reality and prospects]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kulture* [Theory and Practice of Physical Culture], 7, 13–15.
4. Korovyi, S. S. (1997). Funktsii professionalno-prikladnoi fizicheskoi kulture [Functions of professional-applied physical training]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kulture* [Theory and Practice of Physical Culture], 2.
5. *Khorting tse ne tilky vyd sportu, a y boiove mystetstvo* [Horting is not only a sport, but a martial art]. Retrieved from <http://asta.edu.ua/8-novini/84-khorting-ne-lishe-vid-sportu-a-j-bojove-mistetstvo>.

**Лариса Пустолякова.**

***Оволодіння основами дозування фізичних вправ і елементів хортингу на занятті з фізичного виховання зі студентами медичних вузів.***

*У статті висвітлені питання щодо використання елементів хортингу у вищих медичних навчальних закладах, їх особливості у тренуванні, завдання даного методу під час проведення занять з фізичного виховання студентів; висвітлюються принципи побудови здійснюваної ними фізичної роботи на заняттях із фізичного виховання; процес набуття спортивної форми як оптимальної готовності студента до виступу на змаганнях, а також оздоровлюючі завдання. Розглянуті у статті й питання мотивації щодо навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Актуальність цієї проблеми зростає ще й тому, що молодь, як правило, не звертає уваги на потребу активізації власного способу життя. Тому пошук мотиваційних чинників, серед яких чимала роль належить й фізичним вправам, запозиченим з хортингу, та індивідуальному підходу до кожного студента, повинен постійно вдосконалюватись з урахуванням їхніх інтересів.*

**Ключові слова:** *хортинг, фізична культура, фізичні вправи, фізичне виховання, студентська молодь, вищі медичні навчальні заклади, тренування, оздоровчі завдання, фізкультурно-оздоровча діяльність, активний спосіб життя, індивідуальний підхід, інтереси.*

**Larysa Pustolyakova.**

***Mastering of the basic principles of the exercises dosage by means of Horting at the classes of physical training for the students of medical high schools.***

National Bohomolets Medical University (Tarasa Shevchenka Avenue 13, Kyiv, Ukraine).

*The article highlights the issue of Horting elements application in medical high schools, their characteristics in training, the task of this method during physical education of the students. The author investigated the principles of physical work performed by the students at the classes of physical training as well as the process of fitness for development of optimal readiness of the student to participate in the tournaments. The article considers a question of motivation for learning, sports and recreational activities of the high school students. The urgency of this problem is increasing because young people recently stopped paying their attention to the need to enhance their own lifestyles. That is why the search for motivational factors and individual approach to every student should be constantly improved taking into account their interests. Considerable role of such motivational factors should be plaid to the exercises taken from Horting.*

**Key words:** *Horting, physical education, exercises, physical training, high school students, higher medical education, training, health problems, physical activity and health, active lifestyle, personal approach and interests.*

**Лариса Пустолякова.**

***Овладение основами дозирования физических упражнений и элементов хортинга на занятиях по физическому воспитанию со студентами медицинских вузов.***

*В статье освещены вопросы использования элементов хортинга в высших медицинских учебных заведениях, их особенности в тренировке, задачи данного метода при проведении занятий по физическому воспитанию студентов; освещаются принципы построения осуществляемой ими физической работы на занятиях по физическому воспитанию; процесс приобретения спортивной формы как оптимальной готовности студента к выступлению на соревнованиях, а также оздоравливающие задачи. Рассмотрены в статье и вопросы мотивации, связанной с учебной и физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов высших учебных заведений. Актуальность этой проблемы возрастает ещё и потому, что молодёжь, как правило, не обращает внимания на необходимость активизации собственного образа жизни. Поэтому поиск мотивационных факторов, среди которых немалая роль принадлежит и физическим упражнениям, взятым из хортинга, и индивидуальному подходу к каждому студенту, должен постоянно совершенствоваться с учётом их интересов.*

**Ключевые слова:** *хортинг, физическая культура, физические упражнения, физическое воспитание, студенческая молодёжь, высшие медицинские учебные заведения, тренировки, оздоровительные задачи, физкультурно-оздоровительная деятельность, активный образ жизни, индивидуальный подход, интересы.*