

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ХОРТИНГУ) ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ КОНДИЦІЙ СТУДЕНТІВ

**Актуальність.** Протягом усієї історії людства фізичне виховання посідало одне із чільних місць у загальній культурі народів світу. Поруч із усіма видами народної творчості фізичне виховання було органічною часткою національної культури. Досліджуючи національні народні форми фізичного виховання, відомий грузинський вчений-теоретик В. І. Елашвілі підкреслював, що: „... немає у світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухових ігор, що є одним із елементів культури і побуту“ [7, 9, 10]. І, дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання населення, великої кількості самобутніх фізичних вправ і рухливих ігор, частина з яких не лише побутує у того чи іншого народу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання [8, 11].

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і виробничих процесів, стрімке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливих звичок на протиположному здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді. Пластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяє швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. У той же час незначні відхилення в стані здоров'я підлітків у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. Продовження навчання у вищому навчальному закладі – ця тенденція ще більше усугубляється внаслідок збільшення розумового навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання [4, 9, 10].

Заняття масовим спортом і фізичними вправами є протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентства та сприяє збереженню й зміцненню соматичного здоров'я, всебічному розвитку, підвищенню розумової працездатності та зниженню стомлення, підвищенню опірності організму до різних захворювань у період навчання [3, 4, 6]. Дані соціологічних досліджень [2, 3] та досвід практичної діяльності свідчать, що фізична активність студентів визначається інтересами, потребами, мотивами та ціннісними орієнтаціями. Фізичне виховання в аграрних вищих навчальних закладах є обов'язковим, спеціально організованим процесом протягом навчання у навчальному закладі, який вирішує не тільки здобуття студентами фахових знань, а й оздоровчі завдання щодо зміцнення їх здоров'я. Разом із тим його недосконалі організаційна та науково-методична основа, наявність засад авторитаризму й консерватизму, неможливість вибору змісту занять внаслідок відсутності необхідної матеріально-спортивної бази та новітнього комунікаційного забезпечення, є причиною низької мотивації студентської молоді до занять фізичного виховання та самостійних занять масовою фізичною культурою і спортом у вільні від навчання години [2, 3, 4, 6, 12].

**Об'єкт дослідження** – потреби, мотиви та інтереси студентів аграрних вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення засобами української народної фізичної культури.

**Предмет дослідження** – мотивація студентів до самовдосконалення засобами української фізичної культури під час навчальних і самостійних занять із фізичного виховання.

**Мета та завдання дослідження** – науково обґрунтувати та розробити методичні рекомендації для підвищення мотивації студентів аграрних вищих закладів освіти до фізичного самовдосконалення в системі як організованих, так і самостійних занять фізичними вправами, що сприятимуть фізичній підготовленості, покращенню фізичного та психічного здоров'я.

**Методи дослідження:** узагальнення даних наукової та методичної літератури, вивчення документальних матеріалів, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Анкетування передбачало підготовку анкет для студентів аграрних вищих навчальних закладів. Було запропоновано анкету, яка включала запитання, пов'язані зі знаннями традицій української національної фізичної культури, з інтересами до занять фізичними вправами, ставлення до спортивних заходів, що проводять в університеті, стимулів підвищення мотивації до занять, визначення стану їхнього здоров'я, рухової активності тощо. Анкетування проводилось серед 500 юнаків і дівчат першого курсу: 300 студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ) та 200 студентів Херсонського державного аграрного університету (м. Херсон).

Дослідження проводились у два етапи: на *першому етапі* було виявлено знання студентами традицій української народної фізичної культури, мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, а також зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного самовдосконалення студентів. На *другому етапі* експеримент був проведений лише зі студентами Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Згідно отриманих результатів і з урахуванням уподобань студентської молоді було проведено експеримент щодо впливу фізкультурно-спортивних заходів, програма яких складалася з засобів української національної фізичної культури на підвищення формування мотивації студентів до занять фізичного самовдосконалення для: *юнаків* – перенесення вантажу, стрибки з розбігу через перешкоду, вправи з гирями, „прогулянка фермера“, механік СТО, буксирування сільгоспмашини, фермер на складі; *дівчат* – садіння картоплі (перенесення гирі в 16 кг), виривання буряків (перетягування канату в парах) тощо.

Отримані результати були покладені у підготовку науково-методичних рекомендацій щодо формування мотивації студентів до самовдосконалення фізичної підготовленості засобами української національної фізичної культури.

**Обговорення результатів дослідження.** *Першим завданням для студентів було виявити знання традицій ними української національної фізичної культури.* Отже, 35,0 % юнаків та 17,0 % дівчат на більшість запитань дали вірну відповідь; 27,0 % юнаків та 11,0 % дівчат дали вірну відповідь на половину запитань; 15,0 % юнаків та 8,0 % дівчат дали вірну відповідь на третину запитань, а 23,0 % юнаків та 64,0 % дівчат не змогли дати жодної правильної відповіді на поставлені запитання.

*Другим завданням для студентів було виявити оцінку власного стану здоров'я.* Аналіз отриманих результатів свідчить, що 57,9 % студентів недосипають, сплять менше 8 годин, з них 73,0 % студентів, які проживають у гуртожитках; 69,3 % студентів не дотримуються режиму дня; 73,1 % не дотримуються раціонального харчування, особливо це стосується студентів, які проживають у гуртожитках; 75,6 % студентів не дотримуються вимог здорового способу життя. Внаслідок цього, з переважної більшості цих причин, у студентів спостерігається хронічне відчуття втоми.

Показником фізичної активності було виконання студентами ранкової гімнастики, самостійних оздоровчо-тренувальних і навчально-тренувальних занять у секціях із видів спорту, впровадження малих форм активного відпочинку під час навчальних теоретичних занять, а також теоретичних занять самопідготовки тощо.

Результати дослідження показали, що лише 35,7 % студентів займаються самостійно, хоча половина з них виконують це не систематично, де: кожного дня – 9,0 %, двічі-тричі на тиждень – 10,9 %, коли є змога – 7,5 %, дуже рідко – 13,6 %, ніколи – 59,0 %.

Формування мотивації щодо вдосконалення тілобудування переважає понад 61,7 % у юнаків. У дівчат у п'ять разів вищий мотив до боротьби із зайвою масою (25,0 %), у юнаків – лише 5,0 %. Відносно видів фізичної активності серед опитаних дівчат: шейпінг та ритмічна гімнастика – 34,7 %, заняття атлетичною гімнастикою – 25,5 %, оздоровча ходьба і біг – 17,5 %, плавання – 11,6 %, туризм та спортивне орієнтування – 7,0 %, дихальна гімнастика – 2,0 %, загартовуючі процедури – 1,7 %. Необхідно зрозуміти, що різні види рухової активності формують не тільки певні фізичні якості, але й сприяють формуванню та

вихованню психологічних і духовних потреб, забезпечують інтенсивні взаємодії з іншими людьми, що ведуть здоровий спосіб життя.

Враховуючи інтереси студентів, виявлених під час анкетування, було вирішено включення в практичні заняття з фізичного виховання і групи елементів шейпінгу, атлетичної гімнастики та вправ для корекції постави дівчат; другої групи – оздоровчого бігу у лісопарковій зоні; третьої групи – дихальної гімнастики за методикою хортингу; четвертої групи – за загальноприйнятою навчальною програмою із фізичного виховання.

Протягом навчального року студенти експериментальних груп залучалися до участі у фізкультурно-спортивних заходах, конкурсах, до програми яких включалися засоби української національної фізичної культури, хортинг.

Для перевірки якості фізичної активності в нашому дослідженні застосовувались тести із семи фізичних вправ, які передбачені в хортингу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід, підтягування із вису (юнаки), із вису лежачи (дівчата), нахил тулуба уперед із положення сидячи на підлозі, біг на 100 м, біг на 2000 (дівчата), 3000 (юнаки). Отримані результати тестування порівнювались із нормативами Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України. Тестування проводилось двічі протягом навчального року – на початку та наприкінці. Отримані дані оброблялися методом математичної статистики. Найбільший оздоровчий ефект та рівень фізичної підготовленості був виявлений в експериментальних групах, ніж у груп, які займалися за загальноприйнятою навчальною програмою із фізичного виховання.

**Висновки:** проведені дослідження свідчать, що доцільно та необхідно під час проведення практичних занять із фізичного виховання ознайомлювати студентів із традиціями української національної фізичної культури (хортингом), а також проводити фізкультурно-спортивні заходи з включенням конкурсів, змагань до програми яких включати фізичні вправи, що несуть елементи української національної фізичної культури (хортинг). Це сприятиме розвитку національної фізичної культури серед студентства та зміцнить генофонд нації України; студенти аграрних вищих навчальних закладах керуються різноманітними мотивами серед яких головними є особисті уподобання та оздоровча мета. Здебільшого основною метою занять фізичними вправами є: покращення свого зовнішнього вигляду, покращення фізичних кондицій, досягнення оздоровчого ефекту, профілактика захворювань, збільшення обсягу рухової активності, задоволення та розвага, що визначає спрямованість занять і необхідно враховувати при плануванні навчального матеріалу із фізичного виховання; майбутня професійна діяльність сучасного студента визначає два чинники, що вимагають постійної досконалості та підтримки в оптимальному режимі – це володіння необхідними професійними знаннями, практичними вміннями та навичками вибраної спеціальності та здоров'я. Тому що сучасний ринок праці за відносно рівних професійних можливостей перевагу надає тим, хто веде здоровий спосіб життя, регулярно займається фізичними вправами, менше хворіє, і, відповідно, більш творчо та енергійно працює.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальші дослідження будуть присвячені впливу української національної фізичної культури (хортинг), на вдосконалення фізичних кондицій студентів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.
3. Присяжнюк С. І. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів // Теорія і практика фізичного виховання : зб. наук. пр. / С. І. Присяжнюк, М. П. Краснов, П. С. Козубей. – Донецьк, 2004. – № 3. – С. 188–191.

4. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посіб. для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. посіб / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
7. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Элашвили В. И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность / В. И. Элашвили. – Тбилиси : Мецниереба, 1973. – 24 с.
9. Arziutov G. N. Rapid educating of technique in physical culture and sports // Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)“ / G. N. Arziutov, D. N. Lakhno, L. Y. Riabchun, K. G. Koptiev, A. E. Kuznetsov. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 4–9.
10. Weber P. Was ist Gesundheit / P. Weber // Therapiewoche, 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.
11. Williams M. Lifetime: Fitness and wellness / M. Williams // A personal choice. – Wm. C. Brawn publishers (Third edition), 1986. – 368 p.
12. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland / P. T. Zebrowski // The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – #1. – P. 96–110.

#### REFERENCES

1. Kanishevskiy, S. M. (1999). *Naukovo-metodychni ta orhanizatsiini osnovy fizychnoho samovdoskonalennia studentstva* [Methodological and organizational bases of physical self-improvement students]. Kyiv: IZMN.
2. Prystupa, Ye. N., & Pylat, V. S. (1991). *Tradytzii ukrainskoi natsionalnoi fizychnoi kultury (chastyna 1)* [Traditions Ukrainian National Physical Culture (Part 1)]. Iviv: Troian.
3. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, M. P., & Kozubei, P. S. (2004). *Vplyv motyvatsiinykh prioritytetiv na efektyvnist zaniat fizychnoho vykhovannia studentiv ahrarnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv* [The impact of motivational priorities for the effectiveness of physical training of students of agricultural universities]. In *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia*, № 3 (pp. C. 188–191). Donetsk.
4. Prysiazhniuk, S. I., & Olenov, D. H. (2015). *Kurs lektsii z fizychnoho vykhovannia* [The course of lectures of Physical Education]. Kyiv: Vydavnychii tsentr NUBiP Ukrainy.
5. Prysiazhniuk, S. I. (2008). *Fizychno vykhovannia* [Physical Education]. Kyiv: Tsentri uchbovoi literatury.
6. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., & Raievskiy, R. T. (2007). *Fizychno vykhovannia. Teoretychnyi rozdil* [Physical Education. Theoretical section]. Kyiv: Tsentri uchbovoi literatury.
7. Raevskiy, R. T., & Kanishevskiy, S. M. (2008). *Zdorove, zdorovy obraz zhizni studentov* [Health, Healthy lifestyle studentov]. Odessa: Nauka i tekhnika.
8. Elashvili, V. I. (1973). *Traditsii hruzinskoj narodnoj fizicheskoj kultury i sovremennost* [Tradition ukraynskoj narodnoy Physical culture and our time]. Tbilisi: Metsniereba.
9. Arziutov G. N., Lakhno D. N., Riabchun L. Y., Koptiev K. G., & Kuznetsov A. E. (2014). Rapid educating of technique in physical culture and sports. *Nauk. chasop. NPU imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15 „Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)“* – „Scientific-pedagogical problems of physical training (physical culture and sports)“, 3 (46), (pp. 4–9). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova.
10. Weber P. Was ist Gesundheit // Therapiewoche. – 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.
11. Williams M. Lifetime: Fitness and wellness / M. Williams // A personal choice. – Wm. C. Brawn publishers (Third edition), 1986. – 368 p.

12. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland / P. T. Zebrowski // The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – #1. – P. 96–110.

**Микола Литвин.**

***Використання засобів народної фізичної культури (хортингу) для вдосконалення фізичних кондицій студентів.***

*У статті розглядаються питання щодо використання засобів народної фізичної культури (хортингу), як дієвого чинника у формуванні мотиваційної сфери студентів аграрних вищих закладів освіти щодо фізичного вдосконалення. Доведено, що систематичні заняття нетрадиційними засобами фізичної культури сприяють вихованню у студентів потреби, мотивів й інтересу до фізичного самовдосконалення.*

*Сучасна демографічна ситуація в Україні, зростання рівня захворюваності населення, відставання українців за показниками тривалості життя порівняно з населенням провідних країн світу зумовлюють необхідність першочергового вирішення проблеми зміцнення здоров'я людини як найвищої соціальної цінності. За таких умов особливу роль відіграє формування здорового способу життя, важливим чинником якого є рухова активність [2, 5, 7]. За всією безліччю наукових розробок і великої кількості проведених досліджень їх результати, висновки та рекомендації фактично не знайшли відображення у змісті програм, навчальних планів і кваліфікаційних характеристик педагогічних, галузевих вищих навчальних закладів; не сприяли поштовхом до радикального перегляду діючої практики підготовки фахівців народного господарства; не призвели до створення єдиної та чіткої системи „вищий навчальний заклад – школа – сім'я“, в рамках якої вдалося б забезпечити сприятливу взаємодію складових у такій важливій і спільній справі, як оздоровлення нації [1, 4, 6].*

*Ефективність занять фізичною культурою і спортом у вищих навчальних закладах підвищується, коли традиційні засоби фізичного виховання доповнюються елементами народної фізичної культури (хортингом). Першочергового значення у сучасних умовах набуває формування мотивації студентства щодо поєднання засобів народної фізичної культури з засобами фізичного виховання та обдуманих поглядів на суспільне значення фізкультурно-спортивної діяльності. Завдяки регулярним навчальним оздоровчо-тренувальним заняттям із фізичного виховання та участі у фізкультурно-спортивних заходах цей вид діяльності для студентства набуває характеру соціальної потреби, міцно входить у побут, формуючи глибокі та стійкі спортивні інтереси [3, 4, 5].*

**Ключові слова:** *хортинг, студенти, народна фізична культура, мотивація, самостійні заняття, вдосконалення, оздоровлення нації, рівень захворюваності, тривалість життя, соціальна потреба, зміцнення здоров'я.*

**Mykola Litvin.**

The National University of Bio-resources and Environment of Ukraine (General Radimtsev Str. 19, Kiev, Ukraine).

***The use of traditional physical training (Horting) to improve the physical condition of students.***

*The article is devoted to the use of traditional physical culture as an important factor in shaping the motivational sphere of students of agricultural higher education institutions on physical perfection. It is proved that systematic occupation traditional means of physical culture contribute to the education of students needs, motivations and interest in physical self-improvement.*

*The current demographic situation in Ukraine, an increased rate of population lag behind Ukrainian figures for comparison with the population of the leading countries necessitate solving priority health needs of man as the highest social value. Under such conditions, the special role played by a healthy lifestyle, which is an important factor in physical activity (Prystupa and Pylat 1991; Prysyazhnyuk and Krasnov 2004; Raevskyy and Kanyshevskyy 2008). Despite the many scientific developments and the large number of studies of their findings, conclusions and recommendations are not actually reflected in the content of programs, curricula and pedagogical*

qualification characteristics and sector higher education institutions, not the impetus for a radical revision of the current practice of training specialists of the economy, not led to a unified and clear system „of higher education – school – family“ in which managed to provide pryemstvennist and interaction components in such an important and common cause improvement of the nation (Kanishevs'kyu 1999; Prysyzhnyuk et al. 2007; Prysyzhnyuk and Olenyev 2015).

The effectiveness of physical culture and sports in higher education increases when traditional means of physical education supplemented by physical elements of folk culture. Of primary importance in the present conditions is building the motivation of students on a combination of traditional means of physical training physical education correct views on the social significance of sports activities. Through regular training, health training sessions in physical education and participation in sports and sports events this activity for students gaining nature of social needs firmly in life, forming a deep and persistent sporting interests (Prystupa and Pylat 1991; Prysyzhnyuk 2008; Prysyzhnyuk and Olenyev 2015).

**Key words:** Horting, students, people's physical training, motivation, self-employment, improvement, improvement of the nation, morbidity, longevity, social services, health promotion.

**Николай Литвин.**

**Использование средств народной физической культуры (хортингу) для усовершенствование физических кондиций студентов.**

В статье рассматриваются вопросы использования средств народной физической культуры (хортинга), как действенного фактора в формировании мотивационной сферы студентов аграрных высших учебных заведений по физическому совершенствованию. Доказано, что систематические занятия нетрадиционными средствами физической культуры способствуют воспитанию у студентов потребности, мотивов и интереса к физическому самосовершенствованию.

Современная демографическая ситуация в Украине, рост уровня заболеваемости населения, отставание Украинская по показателям продолжительности жизни по сравнению с населением ведущих стран мира обуславливают необходимость первоочередного решения проблемы укрепления здоровья человека как высшей социальной ценности. При таких условиях особую роль играет формирование здорового образа жизни, важным фактором является двигательная активность [2, 5, 7]. По всем множеством научных разработок и большого количества проведенных исследований их результаты, выводы и рекомендации фактически не нашли отражения в содержании программ, учебных планов и квалификационных характеристик педагогических, отраслевых высших учебных заведений; не способствовали толчком к пересмотру действующей практики подготовки специалистов народного хозяйства; не повлекли создание единой и четкой системы „вуз – школа – семья“, в рамках которой удалось обеспечить благоприятную взаимодействие составляющих в такой важной и общему делу, как оздоровление нации [1, 4, 6].

Эффективность занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях повышается, когда традиционные средства физического воспитания дополняются элементами народной физической культуры (хортингом). Первостепенное значение в современных условиях приобретает формирование мотивации студенчества относительно объединения средств народной физической культуры со средствами физического воспитания и обдуманых взглядов на общественное значение физкультурно-спортивной деятельности. Благодаря регулярным учебным оздоровительно-тренировочным занятиям по физическому воспитанию и участия в физкультурно-спортивных мероприятиях этот вид деятельности для студенчества приобретает характер социальной потребности, прочно входит в быт, формируя глубокие и устойчивые спортивные интересы [3, 4, 5].

**Ключевые слова:** хортинг, студенты, народная физическая культура, мотивация, самостоятельные занятия, совершенствования, оздоровление нации, уровень заболеваемости, продолжительность жизни, социальная потребность, укрепления здоровья.