

ВИХОВАННЯ МОТИВАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСТВА ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ

Актуальність. Із кожним роком обсяг навчального навантаження студентів все більше та більше зростає, що в свою чергу викликає обмеження рухової активності. Все це в цілому стає причиною виникнення різних захворювань організму. До постійно зростаючого навчального навантаження додається ще й необхідність професійно розвиватися та вдосконалюватися в обраній галузі [2; 3; 4; 5].

Виховання здорового підростаючого покоління на початку XXI століття належить до категорії складних у сучасній педагогічній науці. За останніми даними статистичного аналізу в Україні захоплюється фізичною культурою 6–8 % молоді та дорослих людей, а у США 60 %, у Японії 80 %. Аналізуючи становище занять фізичною культурою, сучасні науковці висловлюють думку про необхідність зміни форм і методик роботи в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні нетрадиційними з метою покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді [5; 6; 7].

Здоров'я визначається як здоровий стан організму, або фізичний стан людини без хвороб. М. М. Амосов, видатний науковець другої половини XX століття, визначав здоров'я як „кількісний показник“. Кількість здоров'я вчений трактував як систему „резервних потужностей“ головних функціональних систем організму. М. М. Амосов зазначав, що здоров'я необхідно „...здобувати самому собі тренуванням“ (М. М. Амосов, 2002).

Високі постійно зростаючі психофізичні вимоги до фахівців обумовлюють: інтелектуалізація, інтенсифікація, автоматизація, інформація та комп'ютеризація виробничих процесів, значне збільшення в життєдіяльності та професійній праці фізіологічних і психологічних стресорів, об'єктивна необхідність продовження професійної дієздатності, значне збільшення у професійній діяльності екстремальних компонентів. На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що дуже суттєво, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України у галузі промислового виробництва [1; 3].

Разом із тим, соціальне замовлення не реалізується повністю в сучасних умовах. Більшість фахівців вважають, що дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників вищих навчальних закладів України не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності та виробництва народного господарства. Ця тенденція була підтверджена і під час морфологічного аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних із недостатнім рівнем прояву фізичних і психічних якостей випускників ВНЗ [5].

Тому сучасні науковці вважають, що для поліпшення здоров'я української молоді необхідно використовувати різні форми оздоровчої фізичної культури, зокрема й засоби оздоровчого хортингу, які забезпечують розвиток необхідних фізичних якостей. Адже, оздоровчий хортинг – розділ навчання українського національного виду спорту, виділений у систему спеціально підібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку та оздоровлення дитини. Він передбачає оздоровлення і всебічну фізичну підготовленість

дитини до різноманітної діяльності, формування фізичної досконалості. Оздоровчий хортинг сприяє вихованню життєво важливих рухових навичок, а також надає рухам красу, граціозність, точність. Він забезпечує розвиток психофізичних якостей дитини, таких як: спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість; формує волю, характер, дисциплінованість; розвиває пам'ять, мислення. Специфічним завданням дитячого оздоровчого хортингу є формування правильної постави, корекція різних деформацій тіла, виховання вміння володіти ним. Починаючи з дитинства, оздоровчий хортинг може застосовуватися у всіх вікових групах дошкільного віку. Сам по собі він є важливим специфічним методом фізичного виховання дитини.

Оздоровчий хортинг має в своєму розпорядженні істотні засоби для вирішення виховних та оздоровчих завдань, точності виконання рухів, вдосконалення техніки їх виконання. Регламентований порядок занять та організація навчання забезпечують усвідомлене і самостійне виконання рухів, розвиток творчості, виховання організованості. Оздоровчий хортинг підвищує емоційність занять, виховує естетичний смак, ритмічність і виразність рухів тощо [1, с. 680].

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити методичні рекомендації для підвищення мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного удосконалення з використанням засобів оздоровчого хортингу в системі як організованих, так і самостійних занять фізичними вправами, що сприятиме фізичному розвитку, покращенню фізичного та психічного здоров'я.

Виходячи із мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Визначити динаміку мотивів й інтересів до занять фізичними вправами студентів.
2. Виявити зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного удосконалення студентів.

Для вирішення визначених завдань був використаний теоретичний аналіз і синтез науково-методичної літератури, що передбачав вивчення, систематизацію та узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури з даної проблеми, а також проведення анкетного опитування студентів. Отримані результати дослідження оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

Організація дослідження. Опитування студентів передбачало підготовку анкет для студентів університету. Було запропоновано анкету, яка включала запитання, що пов'язані з інтересами студентів до занять фізичними вправами, ставлення до фізкультурно-спортивних заходів, стимулів підвищення мотивації до занять із фізичного виховання, визначення їхнього стану здоров'я, рухової активності тощо. Для проведення дослідження було залучено 95 студентів спеціальної медичної групи 1–3 курсів Національного університету біоресурсів і природокористування України, у яких було виявлено порушення опорно-рухового апарату. Дослідження проводилися протягом 2013/2014 навчального року.

Дослідження проводились у два етапи. *На першому етапі* були виявлені мотиви до занять фізичними вправами, зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного удосконалення студентів. *На другому етапі* експеримент був проведений тільки з дівчатами (3 групи по 20 осіб у кожній). Виходячи з одержаних результатів та із врахування уподобань студенток було проведено експеримент щодо впливу засобів оздоровчого хортингу на показання фізичної підготовленості дівчат. Також були розроблені науково-методичні рекомендації щодо формування мотивації дівчат до удосконалення засобами оздоровчого хортингу.

Результати дослідження. Першим завданням для студенток було виявити оцінку власного стану здоров'я. Результати дослідження показали, що 53,0 % – недосипають, сплять менше 8 годин уночі; 65,0 % студенток не дотримуються режиму дня та харчування. Внаслідок цього, мають хронічне відчуття втоми.

Наступним показником фізичної активності було самостійне виконання дівчатами фізичних вправ (ранкова гімнастика, виконання малих форм активного відпочинку в

процесі навчального дня (фізкультурна мікропауза, фізкультурна хвилинка), заняття у секціях із видів спорту тощо). Виявилось, що лише 29,0 % дівчат займаються самостійно, хоча половина з них відвідують ці заняття не систематично, зокрема: три рази на тиждень – 9,0 %, два рази на тиждень – 7,0 %, коли є час 8,0 %, дуже рідко – 5,0 %. Нами були порівняні дані мотивації занять фізичними вправами дівчат і юнаків, які передбачали наступні результати. Мотив удосконалення форми тіла переважає у 60,1 % юнаків. У дівчат у три рази вищий мотив боротьби зі зайвою вагою (21,0 % дівчат проти 8,0 % у юнаків). Залежно від видів фізичної активності серед опитаних дівчат, то вони на перше місце поставили шейпінг та аеробіку – 35,0 %; 22,0 % – заняття у тренажерному залі; 19,0 % – оздоровча ходьба та біг; 10,0 % – плавання; 8,0 % – туризм; 6,0 % – загартовуючі процедури. Важливо розуміти, що різні види рухової активності розвивають не тільки ті чи інші фізичні якості, але й сприяють усвідомленню та розвитку психологічного й духовного потенціалу, забезпечують інтенсивну взаємодію з іншими студентами, які ведуть здоровий спосіб життя.

Отже, враховуючи інтереси студентів, виявлених при анкетному опитуванні, ми вирішили провести експеримент щодо впровадження засобів оздоровчого хортингу під час навчальних занять із фізичного виховання та визначити його вплив на формування мотивації до самовдосконалення. У підготовчу частину заняття нами було використано: у першу групу – вправи з шейпінгу, другу групу – вправи оздоровчого хортингу, третя група дівчат займалася за звичайною програмою.

Найкращим способом актуалізації інформації є практичне її засвоєння на занятті. Тому, разом із вирішенням завдань загальної фізичної підготовки нами було проведено тематичні та цільові фітнес-тренування для корекції постави дівчат. У підготовчу частину заняття включено вправи з шейпінгу. Інтенсивність обсягу фізичного навантаження дозувалася суворо індивідуально, оскільки лише за цієї умови досягався найкращий ефект і результат.

Засоби оздоровчого хортингу складали спеціально підібрані фізичні вправи, які були спрямовані на розвиток певних фізичних якостей на фоні позитивних емоцій. Саме, таким чином, через зацікавленість до нового, студенти заохочувались до регулярних занять. Для перевірки результативності впровадження нашої методики було використано спеціально підібрані фізичні вправи, що характеризували розвиток основних фізичних якостей. Фізичні особливості кожного індивідуума, його фізична працездатність, рівень фізичних кондицій – є визначальними для стану здоров'я. Для визначення фізичної активності у нашому дослідженні були використані тести з шести завдань (згинання і розгинання рук в упорі від підлоги, стрибки у довжину з місця, піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, руки за головою за 30 с., нахили тулуба уперед із положення сидячи на підлозі, біг 100 м та 500 м). Визначення рівня фізичної підготовленості проводилось двічі впродовж навчального року – на початку та наприкінці. Результати дослідження впродовж навчального року виявили найбільший оздоровчий ефект та рівень фізичної підготовленості внаслідок занять шейпінгом і оздоровчим хортингом.

Висновки.

У цілому можна відмітити, що студенти вищих навчальних закладів керуються різноманітними мотивами, серед яких головними є оздоровчі та особистісні. Найбільш популярною метою занять фізичними вправами є: покращення свого зовнішнього вигляду, досягнення оздоровчого ефекту, профілактики захворювань, збільшення рухової активності, морального задоволення та розвага, що визначає спрямованість занять із фізичного виховання, і звичайно, це необхідно враховувати при плануванні навчального процесу.

Майбутня професійна діяльність студентів визначає два головних аспекти, що вимагають постійної досконалості та підтримки в оптимальному режимі – це рівень кваліфікації, стан здоров'я й рівень фізичної підготовленості. Адже, сучасний ринок праці при відносно рівних професійних можливостях віддає перевагу тим, хто веде здоровий спосіб життя, регулярно займається фізичними вправами, менше хворіє, більш творчо та

енергійно працює. Крім цього, необхідно не забувати, що Україна протистоїть на Сході військам російського агресора. Отже, наш народ, хто спроможний міцно тримати у руках зброю, повинен у будь-яку хвилину стати до лав справжніх патріотів-захисників Вітчизни.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у наступному:

1. Пошуку нових шляхів у вихованні мотивації фізичного удосконалення студентської молоді.
2. Пошуку нових, найбільш ефективних, шляхів удосконалення механізмів управління руховою діяльністю студентів вищих навчальних закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. для студентів технічн. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков, Р. Т. Раєвський. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
6. Arziutov G. N., Lakhno D. N., Riabchun L. Y., Koptiev K. G., Kuznetsov A. E.. 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)“*. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 4–9.
7. Weber P. Was ist Gesundheit // *Therapiewoche*. – 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Prysiazhniuk, S. I., & Olenev, D. H. (2015). *Kurs leksii z fizychnoho vykhovannia* [The course of lectures of Physical Education]. Kyiv: Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy.
3. Prysiazhniuk, S. I. (2008). *Fizychnе vykhovannia* [Physical Education]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
4. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., & Raievskiy, R. T. (2007). *Fizychnе vykhovannia. Teoretychnyi rozdil* [Physical Education. Theoretical section]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
5. Raievskii, R. T., & Kanishevskii, S. M. (2008). *Zdorovie, zdorovyi obraz zhizni studentov* [Health, healthy lifestyle of students]. Odessa: Nauka i tekhnika.
6. 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.
7. Weber P. *Was ist Gesundheit // Therapiewoche*. – 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.

Станіслав Присяжнюк, Валерій Краснов.

Виховання мотивації фізичного вдосконалення студентства засобами оздоровчого хортингу.

Прискорені темпи зниження стану здоров'я студентської молоді та їх рівня фізичної підготовленості викликає занепокоєння суспільства України. Ця тенденція з кожним роком набуває лавинного характеру. Уже нині спостерігаються явища фізичної, духовної та етичної деградації представників молодого покоління. В окремих аспектах роботи щодо формування здорового способу життя становище залишається дуже складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України. Значною мірою на стан здоров'я молоді впливає екологічна ситуація в Україні. Не сформовано стійкого переконання у необхідності дотримання здорового способу життя в молодіжному середовищі. Не користуються популярністю у молоді заняття фізичною культурою та спортом. Менше половини юнаків і дівчат залучено до занять фізкультурою і спортом, а, тільки 30,0 % молоді без ризику для здоров'я можуть виконувати нормативи фізичного навантаження. Все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми негативної залежності. Недотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі негативно впливає на репродуктивне здоров'я. Як наслідок, виникають проблеми демографічного розвитку та кризових проявів у функціонуванні інституту сім'ї. Все більше представників нації висловлюється за велике значення засобів фізичної культури для зміцнення генофонду українського народу.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, але й оздоровчо-тренувальних засобів, що повинні використовуватися як у процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, фізичної та розумової працездатності й покращення функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму.

Ключові слова: оздоровчий хортинг, здоров'я, здоровий спосіб життя, елементи, підвищення, рівень, підготовленість, студенти, засоби, фізична, культура, система.

Stanislav Prysiazhnyuk.

The State University of Telecommunications (Solomyanska Str. 7, Kiev, Ukraine).

Valeriy Krasnov.

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

Education of physical improvement motivation among students by means of recreational Horting.

Rapid rates of health deterioration of students as well as their level of physical fitness provoke serious concerns of Ukrainian society. This trend has an avalanche character from year to year. We observe physical, spiritual and moral degradation of the younger generation.

In some aspects of our work on formation of a healthy lifestyle we assume that the overall situation is very difficult, furthermore threatening the national security of Ukraine. Mainly the ecological situation in Ukraine badly influences the health of young people. There is no a strict conviction among young people regarding the need to follow the healthy lifestyle. Physical education and sport has become unpopular among youth. Currently less than a half of young boys and girls involved into physical education and sports, and only 30.0 % of young people can perform physical exercises with loads without any risks for their health. Passive forms of leisure, risky behaviour and various forms of negative dependences become prevailing more and more. Failure to follow the healthy lifestyle among young people has a negative impact on their reproductive health. As a result, there are problems of demographic development and manifestations of a crisis in functioning of the institution of the family. More national activists have started supporting the importance of physical culture to strengthen the genetic pool of Ukrainian people.

Beside recreational activities the modern system of physical education of students should include implementation of a number of effective training exercises tools to be used both at the classes of physical training and self-tuition of the students to develop mental and physical abilities, to improve health, physical and mental performance as well as functioning of cardiovascular, respiratory, nervous and other body systems.

Key words: recreational Horting, health, healthy lifestyle, elements, improvement, level, training, students, means, physical culture, system.

Станислав Присяжнюк, Валерий Краснов.

Воспитание мотивации физического совершенствования студенчества средствами оздоровительного хортинга.

Ускоренные темпы снижения состояния здоровья студенческой молодежи и уровня их физической подготовленности вызывает обеспокоенность украинского общества. Эта тенденция с каждым годом приобретает лавинного характера. Уже сегодня наблюдаются явления физической, духовной и этической деградации представителей молодого поколения. В отдельных аспектах работы относительно формирования здорового способа жизни положение остается очень сложным, а иногда – даже угрожающим для национальной безопасности Украины. Значительной степенью на состояние здоровья молодежи воздействует экология в Украине. Не сформировано устойчивого убеждения в необходимости соблюдения здорового образа жизни в молодежной среде. Не пользуются популярностью в молодежи занятия физической культурой и спортом. Меньше половины юношей и девушек вовлечено в занятия физкультурой и спортом, а, только 30,0 % молодежи без риска для здоровья могут выполнять нормативы физической нагрузки. Все больше преобладают пассивные формы досуга, рискованное поведение и разные формы отрицательной зависимости. Несоблюдение здорового образа жизни в молодежной среде негативно воздействует на репродуктивное здоровья. Как результат, возникают проблемы демографического развития и кризисных проявлений в функционировании института семьи. Все больше представителей нации высказываются за большое значение средств физической культуры в укреплении генофонда украинского народа.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи должна предвидеть внедрение целого ряда эффективных не только оздоровительных, но и оздоровительно-тренировочных средств, что должны использоваться как в процессе основных учебных занятий, так и вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями для развития психофизических качеств, улучшения состояния здоровья, физической и умственной работоспособности и улучшения функциональной деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Ключевые слова: оздоровительный хортинг, здоровье, здоровый образ жизни, элементы, повышение, уровень, подготовленность, студенты, способы, физическая, культура, система.