

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ:
РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ;
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ**

УДК : 373.58 :356.35 : 796.85

*Майя Болгар,
м. Київ*

**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ХОРТИНГУ НА
ЗАНЯТТЯХ ІЗ СТУДЕНТАМИ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

Актуальність теми. Поетапне збільшення навантажень і складності різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних із засвоєнням базової техніки хортингу, без сумніву сприяє зростанню здібностей, необхідних студентам у повсякденному житті. Вправи оздоровчої системи для спеціальної медичної групи розроблені таким чином, що підходять для студентів різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для студентів із різними патологіями, а також для студентів, які є інвалідами [1].

Хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, започаткований в Україні, що базується на принципах спортивної підготовки як багато- і цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів. Сама його назва має історичну основу, пов'язану із козацтвом в Україні [1–4].

Основними компонентами фізичної підготовки хортингіста є сила, швидкість, спритність, координація та рівновага. Крім цих складових загальної фізичної підготовки, спортсмени мають розвивати такі якості, як гнучкість, точність, реакцію, почуття часу, витривалість і психічну стабільність.

Досягнення високих спортивних результатів у хортингу нерозривно пов'язано з розвитком великої фізичної сили, швидкості технічних і тактичних дій, здатності вести двобій у високому темпі, гнучкості та спритності рухів. У двобойі всі ці фізичні якості виявляються у комплексі, і недоліки у розвитку одного з них можуть мати вирішальний вплив на результат суперництва. Часто доводиться спостерігати, як хортингіст, що володіє великою фізичною силою, але недостатньою витривалістю, наприкінці двобою втрачає свою перевагу, завойовану на початку двобою, і програє слабкішому, проте витривалішому спортсмену. Буває і так, що витривалий, але недостатньо сильний спортсмен виявляється слабкішим у двобойі з сильним суперником, який легко перемагає свого супротивника.

Щоб перемогти суперника на хорті, необхідно подолати його опір, провести прийом або контрприйом, узяти противника на утримання, больовим, задушливим прийомом або добитися переваги за кількістю балів. Без достатньої фізичної сили зробити це не вдасться. Бажано, щоб хортингіст володів рівномірно розвиненою мускулатурою всього тіла. Але таке буває не часто. В одних спортсменів сильніше розвинені м'язи рук, в інших сильні м'язи ніг, у третіх – м'язи спини. Ось чому на заняттях із фізичного виховання зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до

спеціальної медичної групи, потрібно добирати, крім інших вправ, і такі, що ефективно сприяли б розвитку найслабших, відстаючих груп м'язів [2].

Мета статті – описати елементи хортингу, що можна виконувати як вправи на заняттях із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вправ для розвитку сили дуже багато, та всім їм притаманне велике напруження м'язів. Проте деякі з них вирізняються багаторазовим повторенням. На нашу думку, на заняттях із фізичного виховання у спеціальних медичних групах найкраще застосовувати ті вправи, які за своїми характером і структурою подібні до рухів, що виконуються у двобої. Кількість повторень вправи може зменшуватися, якщо обтяження або протидія достатньо великі. Якщо вправи виконуються з невеликим обтяженням, то потрібно проробляти їх із максимальною швидкістю та багаторазово. У цьому разі із розвитком сили розвивається й швидкість рухів.

Здатність до тривалих силових зусиль виробляється при повтореннях вправ із невеликими або середніми обтяженнями до появи втоми, яка інколи призводить до відмови. На заняттях із фізичного виховання потрібно неодноразово повторювати ці вправи. Якщо вправи не викликають потужної напруги м'язів і втоми, то ефект від їх виконання буде незначним. Із ростом сили та тренуваності студента вправи, що раніше виконувалися з великими зусиллями, стають легкими і не викликають колишніх напруг. Тому їх слід ускладнювати, збільшувати обтяження, кількість повторень, швидкість виконання тощо. Водночас захоплення тільки силовою підготовкою може призвести до огрубіння м'язів, втрати їх еластичності, гнучкості у суглобах. Може з'явитись скутість рухів і втрата швидкісних якостей. Особливо часто це буває за надмірного захоплення вправами з різними обтяженнями, гантелями, штангами тощо.

Розвиток сили потрібно поєднувати з розвитком інших фізичних якостей, таких як *швидкість, спритність і гнучкість*. Студентам, як правило, притаманні різкі та швидкі рухи, а завдяки правильно побудованим заняттям із фізичного виховання у спеціальних медичних групах цю швидкість можна зберегти та збільшити. Домагаючись швидкості у виконанні будь-якого руху, потрібно багато разів повторювати його швидкісне виконання. Студент має проводити його легко, без скутості, невимушено, адже скутість – ворог швидкості. Крім спеціальних вправ, студенту для розвитку швидкості пропонують застосовувати вправи з інших видів спорту, наприклад, легкої атлетики, баскетболу, футболу тощо. Тут, крім виникнення позитивних емоцій, що сприяють підвищенню загального стану організму, розвиваються необхідні фізичні якості, у тому разі й *швидкість*, яка дуже потрібна під час хортингового двобою.

Важливе значення для фізичного розвитку студента, за станом здоров'я віднесеного до спеціальної медичної групи, має *гнучкість*. Добре розвинена гнучкість дозволяє ефективно виявляти силу, спритність, технічну майстерність. Вона розширює тактичні можливості спортсмена. Вправи, що розвивають гнучкість, мають застосовуватися впродовж усього часу навчальних занять із фізичного виховання зі студентами у спеціальних медичних групах. Серед них: вправи акробатичного характеру, вправи на розтягування та з широкою амплітудою рухів. Вправи для розвитку гнучкості слід виконувати щодня на кожному занятті.

Цілеспрямований вплив на розвиток однієї з фізичних якостей впливає на розвиток інших. Характер такого впливу залежить від рівня фізичної підготовки студента спеціальної медичної групи, а також від величини й характеру застосовуваних навантажень. У студента першого курсу, який має низький рівень загальної фізичної підготовки, вправи, що вимагають прояву переважно однієї фізичної якості, висувають значні вимоги й до прояву інших.

Тому розвиток фізичних якостей завжди має носити комплексний характер, забезпечуючи їх гармонійний розвиток у певному співвідношенні. Однак ця вимога зовсім не потребує впливу такої самої інтенсивності на всі фізичні якості одночасно. Завжди слід акцентовано впливати на одну з цих якостей відповідно до найбільш сприятливого вікового періоду їх природного розвитку. За методикою хортингу особлива увага насамперед має приділятися *розвитку силових здібностей як базових* щодо інших фізичних здібностей спортсмена [2].

Основні засади навчальних занять зі студентами, віднесеними до спеціальних медичних груп, із використанням елементів хортингу

Основна спрямованість занять із фізичного виховання – підвищення функціонального й емоційного стану організму та фізичної підготовленості студента, достатніх для здійснення ним професійної діяльності у майбутньому. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю та тривалістю занять, характером використовуваних засобів із відповідною інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку.

Вправи з елементами хортингу розроблені таким чином, що підходять для студентів різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для студентів із різними патологіями та інвалідністю з дитинства. Дозування спеціальних фізичних вправ зміцнювального характеру із хортингу в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напрямку сприятиме покращенню стану здоров'я людини, навіть не здатної ходити. Викладач на заняттях із фізичного виховання у спеціальних медичних групах має давати помірне навантаження на групи м'язів, які можуть покращити загальний стан здоров'я студента. Для цього слід розробити спеціальний комплекс вправ із елементами хортингу у певній послідовності, що може покращити, а згодом навіть виправити недоліки здоров'я таких студентів.

Саме такі позитивні приклади можна навести з досвіду систематичних занять із фізичного виховання зі студентами, за станом здоров'я віднесеними до спеціальної медичної групи НМУ імені О. О. Богомольця. На заняттях студенти засвоюють і розвивають резерви свого тіла й організму, збагачуються новими знаннями, реалізують свої здоров'язбережувальні можливості. Поетапне збільшення навантажень і труднощів різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних із засвоєнням простої базової техніки хортингу, без сумніву сприяє зростанню здібностей, потрібних студенту у повсякденному житті. Важливим у хортингу як у виді спорту, включеному до програми фізичного виховання у спеціальних медичних групах, – є простота і доступність засобів та вправ.

Оздоровчий хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби зі зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм все

менше й менше реагує на незвичайні положення тіла. Засвоюючи систему специфічних вправ, студент спеціальної медичної групи вдосконалює властивості свого тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновагу, навчається рухатися назад і вперед, вліво та вправо, вгору та вниз вільно та універсально.

Вправи з елементами хортингу позитивно впливають на виховання здатності поєднувати фази дихання із фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця та судин. При виконанні рухів, пов'язаних із перевертанням через голову, у нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять із елементами хортингу ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла.

Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, перевертанням через голову, позитивно впливають на вестибулярний апарат студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Метою впровадження та використання фізичних вправ з елементами хортингу є прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя. У процесі оздоровчих занять студенти задовольняють потреби в руховій активності засобами хортингу, розвивають і підтримують на необхідному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність), виховують моральні, вольові й етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я. Тренувальне навантаження чи програма занять із хортингу у спеціальній медичній групі має бути адекватною до фізичних властивостей індивідуальності кожного, хто займається. У цьому випадку їхнє самопочуття під час занять буде задовільним.

Висновок. Заняття з фізичного виховання із елементами хортингу зі студентами, за станом здоров'я віднесеними до спеціальної медичної групи, ставить на меті розвиток функцій, порушених унаслідок захворювання. Тому при здійсненні спеціального (направленого) тренування добирають і використовують такі вправи, які безпосередньо впливають на відновлення функцій системи.

З метою підвищення ефективності впливу фізичних вправ оздоровчого хортингу на студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, слід дотримуватися таких правил і педагогічних принципів, як :

- *індивідуалізація* в методиці використання фізичних вправ залежно від особливостей хвороби, віку і загального стану хворого;
- *системність* використання фізичних вправ (вибір адекватних вправ, послідовність їх використання, сумісність із дихальними вправами, врахування вихідних положень тощо);
- *регулярність* виконання вправ, на противагу епізодичним фізичним тренуванням, забезпечує розвиток резервних можливостей організму, розширюючи функціональну адаптацію хворого до різнобічних фізичних навантажень;
- *нарощування фізичного навантаження* у процесі занять. Заняття тільки тоді приведе до успішного результату, коли навантаження під час тренувань буде поступово зростати й ускладнюватись, водночас підвищуватимуться вимоги до хворого при виконанні фізичних вправ.

При проведенні таких занять необхідно враховувати об'єм фізіологічного навантаження у вигляді фізіологічної кривої процедури за пульсом, артеріальним тиском і частотою дихання [1–4].

Активний режим сприяє оздоровчому впливу на психічну та соматичну сфери студента, що має велике гігієнічне та виховне значення. Визначаючи режим і регламентацію рухової активності студента, викладач має виходити з особливостей його захворювання, враховувати ступінь функціональних відхилень, вік, стать, а також умови домашніх обставин і стан тренуваності. Важливо також проводити оцінку ефективності фізичного виховання за допомогою спостережень та опитувань, що дозволяють оцінити ступінь розвитку втоми за зовнішніми ознаками.

Ефективність фізичного виховання оцінюється за динамікою перебігу основного захворювання, якістю виконання функціональних проб, фізичною працездатністю [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Тренування з хортингу : навч.-мет. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 227 с.
4. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.