

ОПАНУВАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ХОРТИНГУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Актуальність проблеми. Навчальна діяльність сучасних студентів у медичному навчальному закладі характеризується постійним ростом обсягу інформації, а їхня рухова активність залишається вкрай недостатньою. Тому дуже важливо підтримувати спортивну активність студентів. Сьогодні фізична культура і спорт відіграють досить важливу роль у суспільстві. Завдяки цьому людина живе, відчуває себе здоровою та сильною, в неї відбувається все більший приплив позитивної енергії. Звідси й випливає, що відповідно до ст. 1 Закону України „Про фізичну культуру і спорт“ фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Основним завданням фізичної культури та спорту виступає підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві. Фізичною культурою і спортом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального та майнового стану, раси, статі, освіти, віросповідання, місця проживання та інше. Фізична культура і спорт на сьогоднішній день є досить актуальними серед молоді і населення в цілому.

Зовнішній прояв гнучкості відображає внутрішні зміни в м'язах, суглобах, серцево-судинній системі. Недостатня гнучкість тіла призводить до порушень у поставі, виникненню остеохондрозу, відкладенню солей, змінам у ході. Неточне визначення гнучкості в спортсменів призводить до травмування, а також до недосконалої техніки.

Метою даного дослідження є вивчення методики опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю.

Автор методичного посібника „Хортинг – національний вид спорту України“ Е. Єрмоєнко (один із засновників хортингу – Національного виду спорту України, президент Всесвітньої федерації хортингу), у розділі 7 „Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей“ звертає увагу на визначення гнучкості; її залежність від показників; види гнучкості; сензитивний період розвитку гнучкості; форми прояву гнучкості та джерела; гнучкість хортингіста тощо [1, с. 474–476].

Викладення основного матеріалу.

Сучасний український хортинг – універсальна система та змішане єдиноборство, що втілило в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції войовничих пращурів козаків Запорозької Січі.

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування [1, с. 9, 11].

Практика не лише ставить перед теорією завдання, а й озброює її засобами дослідження: новими формами тренування, вдосконалення, методами, матеріалами, приладами, апаратурою, експериментальними установками, тощо.

Оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимально можливих спортивних результатів в хортингу, то оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності і здоров'я людини.

Основна спрямованість оздоровчого хортингу на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості студента. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинку [3].

Гнучкість – здатність здійснювати рухи в суглобах з великою амплітудою, тобто суглобова рухливість. У теорії та методиці спорту гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі рухів ланок тіла. Здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою визначають як гнучкість тіла. Як руховокоординаційну якість, її можна визначити як здатність людини змінювати форму тіла, а також його окремих ланок, залежно від рухових завдань. Гнучкість знаходиться під значним генетичним контролем і в онтогенезі вимагає раннього розвитку.

Гнучкість залежить від наступних показників: в'язкості м'язів; еластичності зв'язкового апарату; стану міжхребцевих дисків; стану кровотоку через м'язи; часу доби.

Розрізняють наступні види гнучкості: активну (при довільних рухах) і пасивну (при розтягуванні м'язів зовнішніми силами); загальну і спеціальну; динамічну і статичну.

Найбільш ефективно гнучкість розвивається від 7 до 15 років.

Основу гнучкості як координаційно-рухової якості складають наступні компоненти: особливості будови суглобово-зв'язкового апарату; стан збудливості, розтяжка м'язів; ступінь м'язово-суглобової чутливості. Якщо м'язи з їх навколишньою тканиною володіють високим ступенем еластичності, відповідні їм суглоби здатні здійснювати рухи максимальної амплітуди. Якщо м'язи не розвинені, амплітуда руху суглобів скорочується. Ось чому ніколи не вийде сісти на шпагат відразу, без розігріву.

Розрізняють дві форми прояву гнучкості: активна гнучкість характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям; пасивна гнучкість характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил, наприклад: за допомогою партнера, обтяження тощо.

У пасивних вправах на гнучкість досягається більша амплітуда рухів, ніж в активних. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають „запасом гнучкості“.

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. *Загальна гнучкість* – це рухливість у всіх суглобах, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. *Спеціальна гнучкість* – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність змагальної або професійно-прикладної діяльності.

Для хортингістів спеціальна гнучкість пов'язана насамперед з рухливістю в тазостегнових суглобах, а також з рухливістю хребта, плечових і гомілковостопних суглобів.

Джерела гнучкості. Крім розтяжки м'язів, тобто м'язової еластичності, гнучкість тіла залежить від натягу зв'язок, керуючих рухливістю суглобів та від сили м'язів. Щоб міцно утримувати суглоб в потрібному положенні, зв'язки повинні бути до деякої міри напружені. Занадто напружені зв'язки обмежують амплітуду рухів суглобів, але, з іншого боку, занадто розслаблені зв'язки не здатні утримати суглоб. М'язову силу слід нарощувати паралельно з розвитком гнучкості. Гнучкість розвивають за допомогою спеціально підібраних вправ. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки по активній, пасивній або змішаній формі виконання, але і за характером.

Вправи на розтягування розрізняють на: динамічні; статичні; змішані статодинамічні.

Прояв гнучкості залежить перш за все від анатомічної будови суглобів, еластичних властивостей м'язів і зв'язок, центрально-нервової регуляції тону м'язів. Чим більше

конгруентність, тобто відповідність одна одній суглобових поверхонь, що з'єднуються, тим менше рухливість. Обмежують рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що знаходяться на шляху руху суглобових поверхонь. Обмеження гнучкості пов'язане й зі зв'язковим апаратом: чим товще зв'язки і суглобова капсула і чим більше натягнення суглобової капсули, тим більше обмежена рухливість. Крім того, розмах рухів може бути лімітований напругою м'язів-антагоністів. Тому прояв гнучкості залежить не тільки від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, форми і особливостей суглобових поверхонь, але і від здатності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються, з напругою м'язів, що проводять рух, тобто від досконалості міжм'язової координації. Чим більш розвинені і сильні навколишні до суглобу м'язи, тим менше рухливість, а чим більш еластичні м'язи, тим рухливість в суглобі вище. До зниження гнучкості може привести і систематичне або концентроване на окремих етапах підготовки застосування силових вправ, якщо при цьому в тренувальну програму не включаються вправи на розтягування. Вправи на загальну гнучкість, наприклад, хребта досить прості: це різного роду нахили і повороти. Можна проводити їх стоячи з широко розсунутими ногами, тоді нахиляться треба буде так, щоб торкнутися підлоги руками, а з часом, коли позначаться опановані шпагати, ви дотягнетесь до підлоги і ліктями, а при нахилах в сторони тягніться чолом до коліна. Більшій глибині нахилів сидячи добре допомагає гімнастична палиця, пропущена під п'ятами. Такі нахили крім того непогано розвивають м'язи рук і черевного преса.

Гнучкість хортингіста. Гнучкістю називають здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Незважаючи на те, що в спортивній діяльності в хортингу амплітуда рухів відносно невелика в порівнянні з гімнастикою, в систему фізичної підготовки хортингістів вправи на гнучкість слід вводити, так як вони одночасно зміцнюють суглоби, зв'язки і м'язи, підвищують їх еластичність (здатність до розтягування), що є дієвим засобом попередження м'язових травм. Гнучкість сприяє і швидкості скорочення м'язів, а це необхідно для своєчасного виконання ухилів, нирків, поворотів тулуба тощо. Чим краще розтягуються м'язи, тим більша рухливість в суглобі, тим менший опір чинять м'язи-антагоністи. Попереднє розтягування м'язів збільшує силу їх скорочення. Крім того, вправи з великою амплітудою швидко нагрівають м'язи і готують їх до основної роботи. Тому в розминку хортингістів слід включати і вправи на гнучкість. Прояв гнучкості в той чи інший момент часу залежить від загального функціонального стану організму і від зовнішніх умов: добової періодики, температури м'язів і навколишнього середовища, ступеня стомлення. Зазвичай до 8–9 годин ранку гнучкість дещо знижена, проте тренування в ранкові години для її розвитку вельми ефективне. У холодну погоду, при охолодженні тіла, гнучкість знижується, а при підвищенні температури зовнішнього середовища і під впливом розминки – підвищується.

Втома також обмежує амплітуду активних рухів і розтяжність м'язово-зв'язкового апарату, але може сприяти прояву пасивної гнучкості. Гнучкість залежить і від віку: рухливість великих ланок тіла збільшується з 7 до 13–14 років і, як правило, стабілізується до 16–17 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Разом з тим, якщо після 13–14-річного віку не виконувати вправ на розтягування, то гнучкість може почати знижуватися вже в юнацькому віці. І навпаки, практика показує, що навіть у віці 35–40 років, після регулярних занять із застосуванням різноманітних засобів і методів, гнучкість підвищується і у деяких людей досягає або навіть перевершує той її рівень, який був у них в юні роки. Тобто, гнучкість покращується з віком, досягаючи найбільшого розвитку, після чого якийсь час утримується на одному рівні, а потім поступово знижується [1, с. 474–476].

У підготовчій частині уроку (занять) вправи для розвитку гнучкості є складовою частиною загальної й спеціальної розминки. В основній частині заняття такі вправи варто виконувати декількома серіями, чергуючи їх з роботою основної спрямованості. Якщо ж розвиток гнучкості є однією з основних завдань тренувального заняття, то доцільно вправи на розтягування сконцентрувати в другій половині основної частини, виділивши їх самостійним „блоком“.

Комплекс динамічних вправ на гнучкість (на гімнастичній стінці).

1. В. п. – ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, її ступня паралельна полу: повільні повороти (8–10 разів) лівої ноги в тазостегновому суглобі, тримаючись руками за жердини. Не міняючи вихідного положення, перейти до виконання вправи.
2. В. п. – вправи 1: пружинисті згинання лівої ноги в колінному суглобі (5–6 разів). Руками перехопити жердини, прийнявши стійке положення. Ступня лівої ноги паралельна підлозі. Не міняючи положення ніг, перейти до виконання вправи.
3. В. п. – вправи 2, хват руками ліворуч і праворуч від правої ступні, паралельної підлозі: повільні й плавні нахили тулуба до випрямленої лівої ноги (8–10 разів), не міняючи положення її ступні. Не опускаючи лівої ноги з гімнастичної стінки, перейти до виконання вправи.
4. В. п. – ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, тулуб нахилений вперед, руки опираються на жердину, ступня правої ноги відставлена убік на 50–70 см від площини гімнастичної стінки під кутом до неї 45–50 градусів: з поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз вперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в попереку й виконати нахил тулуба вліво до прямої ноги. Виконати весь комплекс із вправ 1–4 для іншої ноги.
5. В. п. – випад правої в упорі на жердині гімнастичної стінки: згинання-розгинання ноги з упором руками на жердині. Виконати по 8–10 разів на кожному ногу.
6. В. п. – ліва нога випрямлена вперед в упорі на гімнастичній стінці: повільні пружинисті нахили тулуба вперед (6–10 разів), руки зафіксувати на ступні лівої ноги. В останньому нахилі можна зафіксувати на 10–15 секунд кінцеве положення тулуба, потім виконати вправу для іншої ноги.
7. В. п. – ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці: нахили тулуба до прямої опорної ноги (8–10 разів). Пальцями рук або долонями дістати підлозі. В останньому нахилі можна на 10–15 секунд зафіксувати кінцеве положення, потім виконати вправу для іншої ноги.
8. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралельні, руками захопити жердини на рівні грудей: по чергові повороти всередину правою й лівою ногою в тазостегновому суглобі (по 8–12 разів), поступово розводячи ноги в сторони до максимуму (до поперечного шпагату). Не міняючи положення, перейти до виконання наступної вправи.
9. В. п. – як і у вправі 8: розгорнутися вліво й пружинистими рухами опуститися в шпагат лівої. Розгорнутися й перейти в шпагат іншою ногою.
10. В. п. – стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину: виконати 10 махів вперед випрямленою лівою ногою з поступовим збільшенням амплітуди рухів.
11. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою на рівні живота: виконати 10 махів убік випрямленою правою ногою з одночасним відхиленням тулуба вліво, ступня паралельна полу, а пальці розігнуті (носок „на себе“).
12. В. п. – стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою – на рівні живота й трохи поперед проекції тіла: виконати 10 махів назад випрямленою правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед прогнувшись, голову повернути впівоборота вправо й поглядом контролювати траєкторію руху п'яти. Виконати вправи 10–12 для іншої ноги.
13. В. п. – стоячи боком у гімнастичної стінки, однойменна нога, зігнута в колінному суглобі – убік, в упорі на жердині, ступня впирається в гімнастичну стінку, однойменною рукою узятися за жердину вище коліна: пружинисті нахили тулуба вперед, пальцями або долонями обох рук торкаючись підлозі. Наприкінці вправи зафіксувати кінцеве положення на 10–15 секунд. Потім повернутися в в. п. і виконати вправу для іншої ноги.
14. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки на лівій нозі, права пряма нога в упорі на жердині, її ступня паралельна полу, правою рукою узятися за жердину на рівні плеча.

Подати таз вперед, прогнутися в попереку й виконати 10 поворотів назад (пронація-супінація) у тазостегновому суглобі. Потім повторити вправу для іншої ноги.

15. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками узятися за жердини за головою: подати таз вперед, прогнутися в попереку й виконати 8–10 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвата руками [2].

Висновки: вивчення методики опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю сприятиме розвитку гнучкості, що надає рухам плавність, ефектність, легкість. В хортингу розтяжка ніг необхідна для проведення ударів ногами у верхню частину тіла, стрибків, технічних прийомів, що вимагають акробатичних навичок. При гарній гнучкості спортсмени, діти, молодь та студенти легко сідають на шпагат. Гнучкістю визначається ефективність використання природної механіки тіла. Хортингісти отримують можливість виконувати рухи з максимальною амплітудою, розвиваючи при цьому величезну швидкість і потужність [1, с. 476].

Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі. Рекомендуємо: описаний комплекс динамічних вправ на гнучкість (на гімнастичній стінці) систематично впроваджувати у вищих навчальних закладах із описанням його ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Методика і комплекс динамічних вправ для розвитку гнучкості [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/158>.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainiskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Metodyka i kompleks dynamichnykh vprav dlia rozvytku hnuchkosti* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. The methodology and set of dynamic exercises to develop flexibility]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/158>.

Лариса Пустолякова.

Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю.

У статті „Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю“ звертається увага на методичний посібник „Хортинг – національний вид спорту України“ (автор Е. Єршоменко: один із засновників хортингу – Національного виду спорту України, президент Всесвітньої федерації хортингу), у якому в сьомому розділі „Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей“ визначено поняття „гнучкість“; її залежність від показників; види гнучкості; сензитивний період розвитку гнучкості; форми прояву гнучкості та джерела; описано методику розвитку гнучкості в хортингістів і комплекс вправ на гнучкість тощо.

Розглянуто питання мотивації до навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентів вищих навчальних закладів. Велике місце у роботі займає розгляд проблем розвитку гнучкості на заняттях фізичного виховання. Висвітлюються основні терміни, що стосуються даної теми. Констатується, що вивчення методики опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю сприятиме розвитку гнучкості, що надає рухам плавність, ефектність, легкість. В хортингу розтяжка ніг необхідна для проведення ударів ногами у верхню частину тіла, стрибків, технічних прийомів, що вимагають акробатичних навичок. При гарній гнучкості спортсмени, діти, молодь та студенти легко сідають на шпагат.

Ключові слова: фізичні вправи, опанування та вдосконалення гнучкості, хортинг, фізичне виховання, вищі навчальні заклади, заклади медичного профілю, методичний посібник, рухи пластичні, шпагат, удари ногами.

Larysa Pustolyakova.

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

Training and improvement of flexibility by means of Horting at the classes of physical training in higher educational medical institutions.

In the article „Training and improvement of flexibility by means of Horting at the classes of physical training in higher educational medical institutions“ the author draws attention to the methodical textbook „Horting – national sport of Ukraine“ (author E. Yeremenko, one of the founder of Horting – National sport of Ukraine, President of the World Horting Federation). Chapter 7 „Physical training and methodology for development of physical abilities“ of this book provides determination of the terms „flexibility“ and its dependence of different parameters; types of flexibility; sensitive period of flexibility development; form of flexibility manifestations and sources; description of the methodology for development of flexibility in Horting athletes and the sets of the exercises for flexibility etc.

The issue of motivation for educational, physical and recreational activities among students of the higher education establishments has been considered. Significant place in the article is devoted to the issue of flexibility development at the classes of physical training. The list of the main terms related to this issue is provided. Learning of the methodology and improvement of flexibility by means of Horting at the classes of physical training in higher education medical institutions will help in development of flexibility that makes the moves smoother, more effective and lightness. Flexibility of legs is a significant ability in Horting for effective kicks in the upper part of the body, jumps and techniques that require acrobatic skills. Having good flexibility, the athletes, children, youth and the students can perform leg-split easily.

Key words: physical exercises, training and improvement of flexibility, Horting, physical training, higher education medical institutions, medical establishments, methodology text book, smooth movements, legs-split, leg kicks.

Лариса Пустолякова.

Овладение и совершенствование гибкости с помощью хортинга на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях медицинского профиля.

В статье „Освоение и совершенствование гибкости с помощью хортинга на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях медицинского профиля“ обращается внимание на методическое пособие „Хортинг – национальный вид спорта Украины“ (автор Э. Еременко: один из основателей хортинга – Национального виду спорта Украины, президент Всемирной федерации хортинга), в котором в седьмой главе „Физическая подготовка и методика развития физических качеств“ определено понятие „гибкость“; ее зависимость от показателей; виды гибкости; сензитивный период развития гибкости; формы проявления гибкости и источники; описана методика развития гибкости в хортингистив и комплекс упражнений на гибкость и т. п.

Рассмотрены вопросы мотивации к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности среди студентов высших учебных заведений. Большое место в работе занимает рассмотрение проблем развития гибкости на занятиях физического воспитания. Освещаются основные термины, касающиеся данной темы. Констатируется, что изучение методики овладения и совершенствования гибкости с помощью хортинга на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях медицинского профиля способствует развитию гибкости, придает движениям плавность, эффективность, легкость. В хортинге растяжка ног необходима для проведения ударов ногами в верхнюю часть тела, прыжков, технических приемов, требующих акробатических навыков. При хорошей гибкости спортсмены, дети, молодежь и студенты легко садятся на шпагат.

Ключевые слова: физические упражнения, овладения и совершенствования гибкости, хортинг, физическое воспитание, высшие учебные заведения, учреждения медицинского профиля, методическое пособие, движения пластичны, шпагат, удары ногами.