

ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Чернецький Денис

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Дослідження присвячено вивченню впливу систематичних занять хортингом на рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що хортинг є ефективним засобом підвищення рівня розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкості та координаційних здібностей у студентської молоді.

Ключові слова: витривалість, гнучкість, здобувачі вищої освіти, координаційні здібності, сила, фізичне виховання, фізична підготовленість, хортинг, швидкість.

Chernetskyi Denys. The horting as a mean of developing physical qualities for the applicants of higher education.

Abstract. The research is devoted to the study of the influence of systematic horting classes on the level of physical fitness of higher education students. It has been found that horting is an effective means of increasing the level of development of endurance, strength, flexibility, speed and coordination abilities in students.

Key words: endurance, flexibility, applicants of higher education, coordination abilities, strength, physical education, physical fitness, horting, speed.

Актуальність проблеми. Заняття хортингом позитивно впливають на формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

Проведення занять із фізичного виховання в закладах вищої освіти з використанням елементів хортингу сприяє поліпшенню стану здоров'я, розвитку моральних і вольових та інтелектуальних якостей у студентської молоді [2].

У сучасному світі, де активний спосіб життя та здоров'я стають все більш важливими аспектами, питання розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти набуває особливого значення. Тому вивчення впливу занять хортингом на рівень фізичної підготовленості у студентської молоді є актуальним.

Мета дослідження – вивчити вплив систематичних занять хортингом на рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Фізична підготовленість є важливою складовою здорового способу життя й ефективної професійної діяльності, особливо для здобувачів вищої освіти, які зазнають значних фізичних і розумових навантажень.

Впровадження хортингу у фізичне виховання закладів вищої освіти

сприятиме поліпшенню показників розвитку фізичних якостей у студентської молоді [5].

За даними фахівців [1, 4], систематичні заняття хортингом сприяють підвищенню рівня розвитку гнучкості та сили у здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття хортингом забезпечують комплексний вплив на розвиток фізичних якостей у здобувачів вищої освіти, сприяючи покращенню:

1. Витривалості. Регулярне виконання технічних елементів і спарингів тренує серцево-судинну систему, підвищуючи здатність організму поглинати, транспортувати та використовувати кисень. Тривалі тренування покращують витривалість у аеробних та анаеробних режимах, що важливо для підтримки високого рівня фізичної активності.

2. Сили. Заняття хортингом сприяють розвитку сили. Виконання вправ із обтяженнями, спарингів і спеціальних технічних комплексів сприяє нарощуванню м'язової маси та збільшенню силових показників. Розвиток сили відіграє важливу роль у підвищенні рівня фізичної працездатності та поліпшенні постави.

3. Гнучкості. Систематичні заняття хортингом позитивно впливають на рівень розвитку гнучкості. Здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою сприяє зниженню ризику травм, покращенню рухливості у суглобах. Гнучкі здобувачі освіти краще виконують завдання, що вимагають рухливості та спритності.

4. Швидкості. Хортинг вимагає швидкого прийняття рішень. Заняття цим видом фізичної активності сприяють розвитку рухової реакції, покращенню часу реакції, здатності до швидкого і точного виконання складних рухів.

5. Координаційних здібностей. Заняття хортингом вимагають збереження рівноваги під час виконання технічних елементів і спарингів.

Тренування сприяють покращенню здатності до диференціювання просторових, часових і динамічних параметрів рухів, збереження статичної і динамічної рівноваги, орієнтування у просторі та координованості рухів [3].

Висновки. Систематичні заняття хортингом є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості, сприяючи розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкості та координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти. Це дасть їм можливість ефективно виконувати навчальні та професійні завдання.

Список використаних джерел:

1. Бойко В., Малинський І., Єрмоменко Е., Діхтяренко З. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 104-112.
2. Єрмоменко Е. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 139-146.

3. Зубалій Н. Формування у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання (на прикладі хортингу). *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2015. Вип. 3. С. 87-91.
4. Пустолякова Л. Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 104-109.
5. Семененко І., Куцкір М. Особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-хортингіста. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 186-191.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Шпильчук Валентин, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано дані науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Вивчено та виявлено особливості прояву силових здібностей жінок 30-35 років, які займаються за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангами. Проведено порівняння динаміки розвитку силових здібностей жінок зрілого віку з різним соматотипом у процесі занять за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангою.

Ключові слова: фітнес-тренування, система пілатес, міні-штанга, жінки зрілого віку, силові здібності.

Shpylchuk Valentyn, Khurtenko Oksana. The influence of health training on the development of strength abilities of mature women.

Abstract. The article analyzes data from the scientific and methodological literature on the research problem. The peculiarities of the manifestation of strength abilities of women 30-35 years old who are engaged in Pilates and fitness training with mini barbells have been studied and revealed. A comparison of the dynamics of the development of strength abilities of mature women with different somatotypes in the process of Pilates and fitness training with mini barbells has been conducted barbell.

Key words: fitness training, Pilates system, mini-barbell, women of mature age, strength abilities.

Актуальність. Останнім часом велика увага приділяється збереженню та покращенню стану здоров'я населення, більшу частину якого складають жінки,