

УШУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Хуртенко О. В., Рябокінь О. С.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті охарактеризовано гімнастику ушу як дієвий засіб фізичного виховання. Визначено характерні для ушу вправи. Проаналізовано стандартний режим тренувань з ушу.

Вступ. У ситуації зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю молоді виникає проблема впровадження і розвитку в систему фізичного виховання України нових видів спорту та форм тренувальних занять, які змогли б зацікавити і залучити молодь, носили б оздоровчо-профілактичну спрямованість, найбільш ефективно впливали на функціональні можливості організму займаючихся і займали мінімум часу, що особливо важливо в зв'язку з його дефіцитом. На наш погляд, східні єдиноборства, зокрема, ушу з його унікальною системою оздоровлення, здатне вирішити багато з перерахованих проблем [5].

Мета дослідження. Охарактеризувати ушу як сучасний засіб фізичного виховання.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Система виховання, східне єдиноборство і оздоровча гімнастика ушу має глибокі історичні корені. Ушу надає комплексну дію на організм, що поєднує цілеспрямовану опрацювання опорно-рухового апарату (суглоби, м'язи, сухожилля), дихальної та серцево-судинної систем, позитивний вплив на психіку людини. Крім фізичних вправ ушу має елементи дихальної гімнастики, акупресури, класичного масажу [4].

У зв'язку з цим ушу має особливе значення в фізичному вихованні студентської молоді, їх загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ушу було і залишається дуже популярним в системі вищої освіти на своїй батьківщині - в Китаї. Використовується гімнастика ушу і в системі вищої школи країн СНД.

Ушу є молодим видом спорту на теренах України, де воно стало розвиватися відносно недавно. Ушу як засіб фізичного виховання і гармонійного розвитку особистості, дозволяє займаючимся значно підвищити свої можливості. Регулярно займаючись ушу можна швидко і ефективно поліпшити фізичну підготовленість [3]. Ушу можна займатися індивідуально або в групах, не застосовуючи спеціального обладнання. У більшості випадків, крім спарингу, ним можна займатися поодиноці. Оскільки тіло саме встановлює межі, будь-які пошкодження або рани дуже рідкісні, а зміни фізичного стану займаючихся враховуються автоматично.

Вся м'язова система від пальців рук до пальців ніг починає активно діяти. В результаті тренувань м'язи не робляться рельєфними, зате активно зникає жирова тканина.

Характерні для занять ушу велике число повторень і невеликі подолання опору добре розвивають такі якості як витривалість і працездатність, а також швидкісні якості [8].

Повороти тазу, що здійснюються при виконанні ударів ногами, а також при балансуєчих рухах руками добре розвивають м'язи черевного преса. Більшість ударів ногами в ушу пов'язано з їх високим підйомом, що розвиває бічні м'язи тулуба і внутрішньої поверхні стегон. Заняття ушу корисні і для жінок, тому що вони сприяють розвитку м'язів нижньої частини черевного преса і стегон, тобто тих частин тіла, що роблять фігуру жінки стрункою в будь-якому віці [2].

Стандартний режим тренувань, як і в інших видах спортивних єдиноборств, пов'язаний з активною роботою всього тіла. Наслідком такої роботи є збільшення частоти серцевих скорочень, довготривале підвищення інтенсивності кисневого обміну серця і легень. Внаслідок тренувань нормалізується вага тіла, спостерігається збільшення м'язової тканини у худих і втрата жирової тканини у повних людей. Заняття ушу досить інтенсивні, в середньому витрачається значна кількість калорій. При систематичних заняттях ушу, людина буде втрачати щотижня по 0,5 кг зайвої ваги [1, 9].

Регулярні тренування пов'язані з систематичним розігріванням м'язів і зв'язок, що збільшують місцеве кровопостачання. Виконувані вправи розвивають рухливість суглобів, еластичність сухожиль і зв'язок, що також допомагає уникати травм на тренуваннях [6].

Методика розминки, виконання дихальних і завершальних тренувальних вправ - це ще одна група прикладів ефективного включення досягнень біомеханіки і фізіології в систему підготовки в ушу [7]. Заняття можна рекомендувати чоловікам і жінкам, дорослим і дітям.

Висновки. Отже, ушу - це єдина практика, яка має найбагатший технічний зміст, гармонійно розвиває всі фізичні якості, носить яскраво виражений оздоровчий характер, є ефективною системою особистісного зростання та об'єднує в собі переваги багатьох популярних практик і всіх бойових мистецтв Східної Азії.

Список використаної літератури

1. Березнюк С. Л., Лю Ваньї. Боевая техника Ушу. Минск: Харвест, 1999. 512 с
2. Лин Джет. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты. Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. 249 с.
3. Маслов А.А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания в Китае. Москва: Лидер-пресс, 1999. 212с.

4. Орлов О.М. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2012. 208 с.
5. Панченко Г. К. Нетрадиційні бойові мистецтва. Харків: «ФІЛІО», 1997. 69 с.
6. Санг Х. Ким. Растяжки, сила, ловкість в боевой практике. Київ: Освіта, 1996. 247 с.
7. Френкель А. Особенности развития ушу как вида спорта в Израиле: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2000. 24 с.
8. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. 192 с.
9. Jwing-Ming. Analiza Shaolin Chin Na. Podrecznik dla instruktorow wszystkich sztuk walki. Analiza Shaolin Chin Na. Skuteczny sposób samoobrony. Katowice: Wydawnictwo „СНГ”, 1994. 196 р.

ДЖОГІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Чехівська Ю. С., Пуздимір М. І.

Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету

Анотація. В статті розглядаються особливості джогінгу як виду бігового навантаження, аспекти використання даного виду бігу з метою підвищення фізичної активності, підвищення рівня здоров'я молодого покоління.

Вступ. На сьогоднішній день проблема підвищення фізичної активності знаходиться на першому місці у високорозвинених країнах світу, що має на меті збереження здорової нації та збільшення працездатного населення. Мотивація до спорту полягає у поширенні інформації у масових засобах інформації, створення необхідних умов для занять фізичними навантаженнями. Зокрема для бігу створюються доріжки в суспільних зонах з спеціальним покриттям,

Джогінг - це біг з невеликою швидкістю, дуже популярний вид спорту, для якого не потрібні ні спеціальні місця, ні прилади, ні важкі вправи. Можна самому бути інструктором і самостійно вирішувати, де бігати, як довго і в якій половині дня.

Мета дослідження. Визначити та проаналізувати показання та протипоказання до занять джогінгом, вплив даного виду бігу на здоров'я організму.

Завдання дослідження. Дослідити та проаналізувати теоретичні відомості, що стосуються даної теми та надати рекомендації щодо занять даним видом бігу.