**Андрій Миколайович Литвиненко**

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОРТИНГУ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ ПЕРШОГО КУРСУ ТЕХНІЧНОГО ВИШУ

Анотація. Показано результативність навчального процесу на заняттях з фізичного виховання у виші, в процесі якого застосовується адаптована методика підготовки в національному виді спорту – хортингу. Встановлена ефективність тренувальних вправ хортингістів для вдосконалення фізичної та розумової працездатності студентів.

Ключові слова: хортинг, спортивна підготовка, навчальний процес, тренувальні вправи, методика, тестування фізичної підготовленості, спортивна техніка.

В період активного становлення української держави все більш актуальними становляться пошуки витоків національних військових традицій. Формування сучасної армії потребує в першу чергу застосування в бойовій підготовці комплексу ефективних методик виховання воїнів – патріотів нашої Вітчизни. Відомо, що Українське козацтво було своєрідним лицарським орденом, в якому послідовно велося патріотичне виховання та наполегливо здійснювався фізичний гарт козаків. Особливо інтенсивний бойовий вишкіл проходив на острові Хортиця. Там формувалися стійки методичні традиції бойової підготовки та виявлялися ефективні критерії підготовленості воїна. Хортинг – національний вид спортивного єдиноборства, в формуванні якого гармонійно перетинаються споконвічні бойові традиції українського народу та наукові підходи сучасної теорії підготовки в спорті [2; 3; 5]. Як вказує засновник сучасного хортингу Едуард Єрьоменко, система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту, народженого в Україні, який має регламентовані правила змагань, за якими за бажанням можуть змагатися спортсмени різних вікових груп та кваліфікаційних рівнів. Загальноприйнятим, серед фахівців з хортингу, є методологічний підхід, який полягає в тому щоб цей при організації спортивної підготовки цей вид спорту зберіг в собі характерні риси українського національного бойового мистецтва та водночас відповідав найвищім стандартам Олімпійського руху [1; 4; 6].

При організації системи фізичного виховання в Харківському національному університеті радіоелектроніки нами застосований підхід, при якому активно використовується дидактичний і загальний педагогічний потенціал олімпійських та визнаних Міністерством молоді та спорту України неолімпійських видів спорту, а спрямованість дії системи фізичного виховання коригується в залежності від короткострокових, середньострокових і довгострокових завдань підготовки. Рівень підготовленості визначається попереднім, проміжним та підсумковим тестуванням.

Основна кількість студентів першого курсу, які спеціалізуються з єдиноборств, займаються по предмету "Фізичне виховання" в групах з національного виду спорту - хортингу. На заняттях в цих групах використовуються адаптовані під фізичні і психологічні особливості студентів і їх кваліфікаційний рівень, вправи з величезного арсеналу системи спортивної підготовки хортингістів початкового рівня підготовленості.

48% студентів, які відвідують академічні заняття з предмету «Фізичне виховання» з хортингу, також залучені до тренувального процесу в спортивній секції з хортингу. Ці тренування відрізняють великі фізичні навантаження загального та спеціального спрямування, інтенсивна техніко-тактична підготовка і націленість занять на підготовку до спортивних змагань різного рівня.

Фізичну підготовку студентів-хортингістів поділяють на:

* загальну фізичну підготовку, спрямовану на підвищення загальної працездатності;
* допоміжну фізичну підготовку;
* спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей;
* функціональну підготовку, яка забезпечує «виведення» хортингістів на високий обсяг та інтенсивність навантажень.

Технічна підготовка передбачає вивчення та вдосконалення ударної та блокуючої техніки рук, ударної та блокуючої техніки ніг, техніку кидків із стійці, техніку в положенні лежачі, техніку падіння, техніку виведення і збереження рівноваги.

Аналіз проведеного нами тестування фізичної працездатності студентів академічних груп та студентів, які займаються в спортивній секції хортингу вказує на достовірне зростання фізичної працездатності протягом навчального року. Експертне оцінювання оволодіння спортивною та прикладною технікою хортингу показує, що після першого року навчання 82% студентів впевнено опановують прийоми спортивної боротьби та активної самооборони. 24 % студентів після першого року навчання виходять на рівень спортивної підготовленості достатній для участі у змаганнях з національного виду спорту – хортингу серед спортсменів початківців. Вважаємо за потрібне відмітити малий відсів студентів зі спортивних секцій хортингу, що свідчить про якісне застосування методики спортивної підготовки і вдале її адаптування в залежності від специфічних особливостей контингенту студентів-хортингістів.

Висновки:

1. Академічні заняття хортингом сприяють збільшенню фізичної працездатності студентів.
2. Поєднання практичних академічних і тренувальних занять з хортингу створює певний синергетичний ефект, при якому поліпшуються показники здоров'я і фізичної підготовленості. Це створює умови для більш результативної учбової діяльності і особистісного вдосконалення студентів.
3. Оскільки стрімко збільшується інтерес молоді до занять змішаними видами єдиноборств, вважаємо за доцільне інтенсивне впровадження в педагогічний процес, спрямований на фізичне виховання студентів, адаптованих елементів національного виду спорту - хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашанин В.С., Литвиненко А.Н. Специфические особенности структуры технико-тактического арсенала неолимпийских единоборств ударного типа и пути его совершенствования / В.С. Ашанин, А.Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник, №1 (45) Харьков 2015, ХДАФК, С. 11 – 15.
2. Діхтяренко З.М. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання», у психолого-педагогічній та філософській літературі / З.М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наукових праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І.Д. (голова) та ін.] – К.: Палівода А.В. 2014. – Вип. 4. С. 53-59.
3. Єрьоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко – К. : А.В. Поливода., 2014. – 1064 с.
4. Литвиненко А.М. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих єдиноборців в хортингу / А.М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2015. – Вип. 3. С. 205-210.
5. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно - оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК No 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І . С . Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З . М . Діхтяренко . – К.: ПАЛИВОДА А. В., 2015. – 324 с.
6. Lytvynenko A., Gubnytska Iu. S. Analysis of information models of student’s physical readiness in higher educational establishments [Текст]// Материалы 5-й Международной научно-технической конференции «Информационные системы и технологи», 12-17 сентября 2016 г. – Х.: НТМТ, 2016. С. 221-222.