А.М. Литвиненко

ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАСОБИ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ГАРТУ СТУДЕНТІВ

З кожним роком збільшуються вимоги до системи фізичного виховання студентів [5]. Це пов’язано з прискоренням розвитку суспільства і потребує постійного вдосконалення оздоровчих та тренувальних методик, а також пошуку нових дидактичних підходів до навчання. Огляд спеціальної наукової літератури, наші власні багаторічні дослідження, а також практичний досвіт з організації навчального процесу в Харківському національному університеті радіоелектроніки дають змогу констатувати наявність великого оздоровчого та тренувального потенціалу сучасної методики підготовки в спортивних єдиноборствах ударного та змішаного типів [1; 2; 4; 5]. Адаптована для застосування в курсі «фізичне виховання» зі студентами різного рівня підготовленості, вона дозволяє значно підвищити рівень розвитку фізичних якостей, зокрема витривалості, оздоровити студентів і слугує надійним засобом фізичного та духовного гарту молоді. Тренування, протягом всього навчального періоду, елементів спортивної та прикладної техніки єдиноборств дозволяє сформувати достатній для результативного застосування арсенал прийомів необхідний студентам для самозахисту. Одним з видів спортивних єдиноборств, який застосовується в Харківському національному університеті радіоелектроніки є національний вид спорту України – хортинг. Хортинг іконно український вид змішаних єдиноборств базується на гармонійному сплаві славетних військових традицій українського народу та сучасній теорії олімпійського та професійного спорту [2]. Студенти, які займаються спортивними єдиноборствами, а зокрема хортингом отримують міцний фізичний і духовний гарт, а також проходять гарну школу патріотичного виховання, що особливо важливо в наш час боротьби за незалежність держави та демократичний шлях розвитку суспільства.

Заняття єдиноборствами в Харківському національному університеті радіоелектроніки мають структуру складену з трьох рівнів. По перше, це вивчення елементів спортивної та прикладної техніки на академічних заняттях. Це самий масовий рівень на якому студенти під керівництвом кваліфікованих фахівців, долучаються до світу єдиноборств, а насамперед до бойової культури українського народу. По друге, заняття у факультативних групах початкової спортивної підготовки. На цих заняття зростає складність дидактичного матеріалу, збільшуються тренувальні навантаження та впроваджується застосовування спортивних змагань по адаптованим (спрощеним) та класичним правилам видів спорту. Заняття в групах вищої спортивної майстерності побудовані як цілеспрямований тренувальний процес націлений на максимальне збільшення змагальних можливостей студентів.

Аналіз результатів застосування методики підготовки в спортивних єдиноборствах в навчальному процесі Харківського національного університету радіоелектроніки вказує на значну ефективність даного підходу до фізичного виховання студентів. Розвиток національного виду єдиноборств – хортингу сприяє прилученню студентства до української бойової традиції і має значний потенціал патріотичного виховання молоді.

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. Єрьоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко – К. : А.В. Поливода., 2014. – 1064 с.
3. Литвиненко А.М., Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу // Збірник наукових праць «Теорія і методика хорингу» Випуск 6, Видавець Паливода А.В., Київ 2016. С. 132-137.
4. Литвиненко А.М., Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до / А.М. Литвиненко // Монография – Х. : Компания СМИТ, 2010. – 108 с
5. 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.