ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ХОРТИНГУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Закопайло Сергій
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

Аннотация

В статье раскрывается вопрос возрождения национальной культуры и духовности, приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни. Улучшение ситуации, сложившейся на сегодня, – возможно в процессе проведения секционных занятий по хортингу в школах, где формируется ощущение коллективизма и личной ответственности. Хортинг – это семья, где каждый придет на помощь другу. Занятия боевыми искусствами закаляет дух и тренирует тело старшеклассников, воспитывает чувство коллективизма и взаимопомощи.

Хортинг как комплексный вид боевого искусства, – рожденный в Украине, – включает в себя как философские, так и психологические принципы воспитания детей и молодежи, базируется на принципах спортивной подготовки как многолетний, круглогодичный, специально организованный учебно-тренировочный процесс всестороннего развития, обучения и морально-нравственного воспитания детей.

На современном этапе своего существования хортинг сформировался как спортивное единоборство в результате обобщения многолетнего национального и международного опыта и творческих подходов к занятиям тренеров, ученых, известных спортсменов. С введением хортинга во многих странах мира его техника значительно обогатилась, потому что в нее были включены наиболее эффективные и рациональные приемы, способствующие лучшим достижением в спортивной единоборстве. Поэтому хортинг в мировом спортивном сообществе – новое направление комплексного смешанного единоборства (MMA Horting).

Ключевые слова: здоровье, ученики, занятия по хортингу, физическая подготовленность старшеклассников.

Annotation

The article reveals the revival of national culture and spirituality, the familiarization of the younger generation with a healthy lifestyle – a counterbalance to the situation that has developed today with the help of sectional classes on horting in schools. When most young people are brought up without authority, without grounds, without values. Here the counterweight is a sense of collectivism and personal responsibility. Horting is a family where everyone will come to the rescue of another. Classes fighting with high school students temper the spirit and train the body, instilling a sense of collectivism and mutual assistance.

Horting as a complex kind of martial art born in Ukraine carries in itself both philosophical and psychological levers in the education of children and young people, which is based on the principles of sports training as a long-term, year-round, specially organized training and educational process of all-round development, education and moral upbringing children.

At this stage of its existence, horting was formed as a sport single combat as a result of generalization of many years of national and international experience and creative approaches to the training of trainers, scientists, famous athletes. With the introduction of horting in many countries of the world, his technique was greatly enriched, because it included the most effective and rational methods, which contribute to the best achievement in sports single combat. Therefore horting is in the world sports community a new direction of complex mixed martial arts (MMA Horting).

Keywords: health, pupils, horting classes, physical preparedness of senior pupils.

Постановка проблеми. В сучасних умовах перебудов і реформувань українська педагогічна практика перебуває під впливом різних західних течій, ринкових відносин, капіталізації суспільства, інших глобальних змін. За таких обставин перед закладами освіти постають складні й відповідальні завдання формування нової людини, володаря таких якостей, як: фізична витривалість, мобільність, нестандартність у вирішенні поставлених завдань, прагнення до оновлення знань протягом усього життя, збереження своєї індивідуальності, вміння конструктивно працювати з колективом і в колективі. Зазначене все виразніше спонукає до реформ в українській освіті, рішучих кроків до системного вдосконалення процесу навчання і виховання, оздоровлення дітей за рахунок секційних занять з хортингу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки здійснено низку досліджень, присвячених впливу занять хортингом на організм дитини та фізичну підготовленість школярів. Це насамперед дослідження Е.С. Вільчковського, Л.В. Волкова, К.П. Козлова, Т.Ю. Круцевич, у яких стверджується, що регулярні заняття фізичними вправами не тільки розширяють діапазон функціональних можливостей, а й розвивають здатність школярів долати труднощі й перешкоди. У дослідженнях Г.Л. Апанасенка, З.М. Діхтяренко, М.Д. Зубалія, М.В. Тимчика, Б.М. Шияна зазначається, що в процесі занять фізичною культурою і спортом у школярів формується низка важливих якостей, зокрема: наполегливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, рішучість, сміливість, самостійність, витримка тощо. Проведений аналіз наукових досліджень засвідчує, що сьогодні накопичено певний досвід виховання здорової молоді, що можливо досягти за рахунок додаткових секційних занять з хортингу.

Мета статті – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив занять хортингом на фізичну підготовленість старшокласників.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань:**

- Здійснити аналіз матеріалів літературних джерел з теми дослідження.
- Виявити рівень фізичної підготовленості старшокласників, які систематично відвідують секційні заняття з хортингу.
- Висвітлити обсяги тренувальних навантажень для учнів старших класів з хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Результати дослідження. Рухова активність – це будь-яка м'язова активність, що дозволяє підтримувати гарну фізичну форму, поліпшувати самопочуття, забезпечувати приплив енергії, що дає додатковий стимул життя.

Людське тіло має здатність зустрічати зовнішній подразник мобілізацією фізичних резервів. В наш час сила подразників постійно зростає, фізичні сили приводяться до готовності до дії, а реалізувати їх не є можливим. Велику частину фізичного навантаження виконують за людину механізми, тіло перебуває в ситуації постійної готовності до дії [1].

Збільшення емоційних навантажень неминуче (потік інформації постійно зростає), а фізичні навантаження постійно скорочуються. Для створення умов підтримки свого здоров'я на необхідному рівні потрібне фізичне навантаження. Дитина повинна сама виробити в собі постійну звичку займатися фізичними вправами, щоб забезпечити гармонічну рівновагу між розумовими і фізичними навантаженнями. Це одна з основних частин індивідуальної системи здорового способу життя. Тренованість додає дитині впевненість у собі. Діти, які постійно займаютьюся фізичною культурою, менше піддані стресу, вони краще справляються із занепокоєнням, тривогою, пригніченістю, гнівом і страхом, також вони здатні легше розслабиться і вміють зняти емоційну напругу за допомогою визначених вправ. Фізично треновані діти краще долають хвороби, їм легше вчасно засипати, сон у них міцніший. Деякі фізіологи вважають, що година фізичної активності продовжує життя на 2-3 години. Одним із популярних та корисних занять спортом для дітей у віці 16-18 років визнано хортинг.

Універсальність системи хортингу – у її популярності і багатогранності – комплексному вирішенні проблем розвитку особистості, суспільства, держави [2].

Нині хортинг став однією з найбільш популярних сучасних систем змішаних видів єдиноборств, що має слов'янське коріння, але завдяки загальнолюдській виховній філософії та комплексним правилам змагань за короткий час існування набув високого професійного авторитету у міжнародному спортивному співтоваристві. Популярність й універсальність системи хортингу полягає насамперед у тому, що цей вид увібрав найбільш раціональні елементи національних видів бойових мистецтв і культури, втілив у собі найефективніші та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв народів центральної Європи.

Українську сучасну дитячо-юнацьку оздоровчу систему, яка набула популярності серед молоді та загального поширення – серед населення на території України, отримала державну підтримку, а у подальшому реформувалася у національний вид спорту Хортинг, – було засновано в Україні у 2008 році. У формуванні фізично здо-

Таблиця 1

Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості старшокласників ЕГ (n=25) та КГ (n=25), які систематично відвідують секційні заняття з хортингу

Контрольні випробування	Старшокласники ЕГ (n=15)	
	$\bar{x}$	m
Біг на 100 м, с	13,82	0,05
Біг на 800 м, хв	2,39	0,01
Біг на 1000 м, хв	3,17	0,01
Біг на 1500 м, хв	4,22	0,02
Біг на 3000 м, хв	10,66	0,10
Стрибок у довжину з розбігу, м	4,56	0,04
Метання гранати на дальність, м	43,96	0,73
Згинання рук на перекладині, разів	19,06	0,37
Згинання рук в упорі лежачи на кулаках, разів	55,32	0,94
Згинання рук в упорі лежачи на пальцях, разів	35,04	0,52
Присідання, разів	111,32	1,99
Присідання з партнером своєї ваги на плечах, разів	13,54	0,24
Присідання на одній нозі, разів	19,92	0,18
Піднімання ніг до перекладині у висі на прямих руках, разів	29,32	0,37
Піднімання тулуба із положення лежачи, разів	91,12	0,99
Розгинання тулуба із положення лежачи на животі, разів	25,84	0,78
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, разів	167,98	2,46
Техніка ніг по повітрю за 30 с, разів	38,46	1,59
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	178,72	2,88
Стрибки через палку у власних руках, разів	33,72	0,68
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	28,48	0,47

рової та фізично розвиненої особистості із високою потребою у руховій активності та підвищеній розумовій працездатності важливе значення у загальноосвітній школі мають гуртки та секції [3].

Метою організації шкільного гуртка (секції) хортингу як однієї з форм навчального процесу є створення цілісної системи, що забезпечує соціальний захист учнів та оптимальні умови для учнів початкової та основної ланок загальноосвітніх навчальних закладів відповідно до їх вікових та індивідуальних здібностей, рівня актуального розвитку, стану соматичного та нервово-психічного здоров'я.

Основними завданнями функціонування шкільного гуртка (секції) хортингу є:

- організація щоденних занять із самопідготовки під керівництвом педагога (тренера-викладача або інструктора); - формування, підтримка та збереження здоров'я учнів; - надання допомоги родині у вихованні дітей; - створення сприятливих умов і кваліфікованої допомоги учням у підготовці до уроків, у виконанні навчальних завдань та в усуненні прогалин у фізичному вихованні і знаннях із загальноосвітніх предметів; - сприяння фізичному розвитку дітей; - організація заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів; - розвиток інтересів, здібностей та обдарувань учнів, виховання у них допитливості та інтересу до оздоровчих і спортивних знань хортингу; - організація дозвілля; - формування перших трудових навичок в учнів.

Курс шкільної секції хортингу засвоюється на принципах: - реалізації бажання дітей займатись національним видом спорту України; - комплексного підходу до укріплення і збереження здоров'я учнів; - урахування вікової специфіки навчальних занять; - поступового підвищення фізичного м'язового навантаження; - педагогічного і лікарського контролю з боку тренера-викладача і навчального закладу; - різноманітного фізичного напрямку діяльності учнів школи; - наступності урочних і неурочних занять [4].

Щоб рухова активність дарувала радість дитині і забезпечила їй комфортність і приємність занять, – вона організується за принципом непомітності навантажень та без нервових напружень, для чого, в першу чергу, вона впроваджується максимально різноманітними методами.

Аспекти корисності і переваги у впровадженні гурткової (секційної) роботи з хортингу для навчального закладу та батьків: - суттєве зняття розумової втоми дитини після уроків в школі; - задоволення добової потреби у фізичному навантаженні з метою зниження гіподинамії учнів; - укріплення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку школярів; - придбання учнем вмінь і навичок самозахисту та самооборони; - підготовка різнобічно фізично розвинених, вольових, сміливих і дисциплінованих молодих людей; - виховання і формування лідерських особис-

тісних якостей людини, здатної співіснувати і співпрацювати в команді.

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла визначну роль в історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю.

В загальному розумінні хортинг розглядається як спортивне направлення змішаних єдиноборств, де дозволений дуже широкий спектр прийомів, що обумовлює необхідність застосування досить впливової системи виховання за принципами бойового мистецтва і стійкою позитивною філософією для тих, хто ним займається. У першу чергу, спортсмен хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками [5].

Постійні тренування і сувора дисципліна у спортзалі безумовно виховує в учнів відчуття контролю і напруження, необхідності віддання всіх своїх внутрішніх сил для збагнення техніки прийомів і філософського змісту бойового мистецтва хортингу. Але з накопиченням тренувального і змагального досвіду дітей на тренера покладається ще більша відповідальність за те, як буде застосовувати бойові знання і вміння кожний член секції з хортингу. Процес передання знань про корисність життя, загальнолюдські цінності обумовлює тісне спілкування тренера з учнями. Для плідного виховання моральних і закріплення вольових якостей тренерові необхідно частіше проводити виховні бесіди, інструктажі, пояснення не тільки техніки прийомів, а й психологічних і філософських аспектів бойового мистецтва. Тренер повинний направляти психологічно і орієнтувати учнів у філософському напрямку хортингу. Отримавши початкову інформацію і напрямок, кваліфікований учень буде правильно орієнтуватися в питаннях самовиховання, направляти себе на добро та гідні вчинки впродовж життя поза межами спортивного залу, у спілкуванні з будь-яким оточенням [3].

Як уже зазначалося, досі науково не обґрунтовано впровадження обсягів тренувальних навантажень для окремих вікових груп спортсменів, які спеціалізуються з хортингу. Тому метою річного експерименту було перевірити ефективність впливу зазначених у запропонованій нами навчальній програмі обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість старшокласників ЕГ, які займаються у секціях з хортингу.

Для контролю зрушень показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу проводилось педагогічне тестування на початку та наприкінці річного циклу тренувань, за передбаченими у програмі контрольними випробуваннями: біг на 100 м, на 800 м, на 1000 м, на 1500 м, на 3000 м, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати на дальність, згинання рук на перекладині, згинання рук в упорі лежачи на кулаках, згинання рук в упорі лежачи на пальцях, присідання, присідання з партнером своєї ваги на плечах, присідання на одній нозі, піднімання ніг до перекладині у висі на прямих руках, піднімання тулуба із положення лежачи, розгинання тулуба із положення лежачи на животі, кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, техніка ніг по повітрю за 30 с, стрибки через скакалку за 1 хв, стрибки через палку у власних руках, виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони. Проведені педагогічні тестування зафіксували такі результати.

Основні засоби практичної підготовки згідно з навчальною програмою секційної роботи з хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах є такі: загальнорозвиваючі вправи – 200 годин; рухливі ігри загально-розвиваючого характеру – 40 годин; рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу) – 200 годин; навчання елементів техніки хортингу – 500 годин; складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спаринго-ва кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері) – 20 годин; заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.) – 200 годин; вільні та контрольні двобої – 150 годин; спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів – 80 годин; участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу та офіційних юнацьких змаганнях, суддівська та інструкторська практика – 104 години; відновлювальні заходи – 80 годин.

Для виявлення рівня фізичної підготовленості старшокласників, які систематично відвідують секційні заняття з хортингу проводилось педагогічне тестування з випробуваннями: біг на 100 м, на 800 м, на 1000 м, на 1500 м, на 3000 м, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати на дальність, згинання рук на перекладині, згинання рук в упорі лежачи на кулаках, згинання рук в упорі лежачи на пальцях, присідання, присідання з партнером своєї ваги на плечах, присідання на одній нозі, піднімання ніг до перекладині у висі на прямих руках, піднімання тулуба із положення лежачи, розгинання тулуба із положення лежачи на животі, кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв, техніка ніг по повітрю за 30 с, стрибки через скакалку за 1 хв, стрибки через палку у власних руках, виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони.

Проведені тестування з випробуваннями зафіксували такі результати (табл.1). У тесті стар-

шокласників, які систематично відвідують секційні заняття з хортингу в бігу на 100 м фіксувалася середня швидкість 13,82 с, в бігу на 800 м – 2,39 хв, в бігу на 1000 м – 3,17 хв, в бігу на 1500 м – 4,22 хв, в бігу на 3000 м – 10,66 хв.

Показники згинання рук старшокласників, які систематично відвідують заняття з хортингу, склали: на перекладині – 19,06 разів; в упорі лежачи на кулаках – 55,32 разів; в упорі лежачи на пальцях – 35,04 разів. Результати старшокласників у присіданнях – 111,32 разів, у присіданнях з партнером своєї ваги на плечах – 13,54 разів, у присіданнях на одній нозі – 19,92 разів, а показники контрольної групи виявилися на порядок нижчі ніж у експериментальній. Показники учнів старших класів у підніманні ніг до перекладині у висі на прямих руках складають 29,32 разів, у підніманні тулуба із положення лежачи – 91,12 разів, у розгинанні тулуба із положення лежачи на животі – 25,84 разів.

Дослідження виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виявило час у 28,48 с.

Дотримання досліджених параметрів рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості старшокласників, які систематично відвідують секційні заняття з хортингу, за тестуванням з випробуваннями показує, що школярі спроможні переходити на новий, більш якісний, рівень вдосконалення та збільшити шанси на одержання перемоги у змагальних поєдинках. Адже результати проведених тестувань показали, що старшокласники мають гарну фізичну підготовленість, що засвідчує ефективність занять хортингом.

У тесті старшокласників в бігу на 100 м на початку експерименту фіксувалася середня швидкість за 13,82 с, після другого заміру вона покращилася й становила 13,61 с (приріст склав 2%), в бігу на 800 м на початку експерименту – 2,39 хв, після другого заміру – 2,35 хв (приріст 2%), в бігу на 1000 м на початку експерименту – 3,17 хв, після другого заміру – 3,12 хв (приріст 1%), в бігу на 1500 м на початку експерименту – 4,22 хв, після другого заміру – 4,09 хв (приріст 3%), в бігу на 3000 м на початку експерименту – 10,66 хв, після другого заміру – 10,29 хв (приріст 4%).

Показники швидкісно-силових якостей покращилися: у стрибках у довжину з розбігу на початку експерименту складали 4,56 м, після другого заміру збільшилися до 4,74 м (приріст склав 4%); в метанні гранати на дальність на початку експерименту – 43,96 м, а в кінці – 46,44 м (приріст 5%).

Висновки. У результаті педагогічного експерименту підтверджена доцільність застосування запропонованих обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість старшокласників за рахунок систематичних занять з хортингу. Проте, як відомо, основним інтегральним показником підвищення підготовленості учнів є спортивний результат. За період проведеного тестування серед старшокласників, які займаються у секціях з хортингу, спостерігається зростання числа переможців і призерів низки престижних регіональних та національних змагань. Таким чином, ефективність тренувальних навантажень з хортингу для старшокласників підтверджується не тільки результатами контрольних показників дослідження щодо поліпшення фізичної підготовленості, але й їх спортивними досягненнями.

Лтература

1. Єрьоменко Е.А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навч. вид. / Е.А. Єрьоменко. – К. : Паливода А.В., 2012. – 268 с.
2. Зубалій М. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні / М. Зубалій // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада Бех І.Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 60-66.
3. Тупєєв Ю.В. Хортинг та методика викладання: навчально-методичний посібник / Ю.В. Тупєєв, М.Г. Семерджян. – Миколаїв: МНУ, 2016. – 266 с.
4. Петрочко Ж.В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж.В. Петрочко, Е.А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А.В., 2016. – 544 с.
5. Єрьоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко. – К. : Паливода А.В., 2014. – 1064 с.