

УДК: 37.015.311:37.15.3

Володимир АШАНІН

Харківська державна академія фізичної культури

Андрій ЛИТВИНЕНКО

Харківський національний університет радіоелектроніки

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

***Анотація.** У статті викладається концепція впровадження в систему фізичного виховання закладу вищої освіти адаптованих методик оздоровлення із арсеналу східних єдиноборств, який базується на м'якому впливі на фізіологічні системи людини. Показано, що об'єднання базисних компонентів класичної схеми побудови системи академічних занять з фізичного виховання з отриманими емпіричним шляхом і перевірених сучасними науковими методами українських національних видів спортивних єдиноборств, дає можливість значно підвищити ефективність фізичної культури та спортивної діяльності здобувачів вищої освіти різного рівня підготовленості та розглянути нові шляхи вдосконалення навчального процесу в закладах вищої освіти різного профілю. Обґрунтовано, особливу цінність спортивних та бойових єдиноборств, в умовах війни, для оволодіння прийомами самозахисту та регуляції психічних функцій студентської молоді. Показана ефективність інформаційного моделювання для оптимізації навчального процесу.*

***Ключові слова.** українська бойова культура, хортинг, адаптаційний потенціал, техніко-тактичний арсенал, дидактичні методики, дихальні вправи, фізичні якості, працездатність, медитація, техніка самозахисту, інформаційні технології.*

***Abstract.** The article describes the concept of introducing into the physical education system of a higher education institution adapted healing methods from the arsenal of oriental martial arts, which is based on a gentle influence on human physiological systems. It is shown that the combination of the basic components of the classical scheme of building a system of academic classes in physical education*

with empirically obtained and tested by modern scientific methods of Ukrainian national types of martial arts makes it possible to significantly increase the effectiveness of physical culture and sports activities of students of higher education of different levels of preparation and to consider new ways of improving the educational process in institutions of higher education of various profiles. The special value of sports and martial arts, in war conditions, for mastering self-defense techniques and regulation of mental functions of student youth is substantiated. The effectiveness of information modeling for optimizing the educational process is shown.

Keywords: *Ukrainian martial culture, horting, adaptation potential, technical and tactical arsenal, didactic methods, breathing exercises, physical qualities, work capacity, meditation, self-defense techniques, information technologies.*

Вступ. Героїчна боротьба українського народу за збереження свободи та незалежності нашої країни під час повномасштабної агресії РФ яскраво проявила потребу у вихованні фізично і духовно сильної, здорової молоді. Постійно триваючий пошук шляхів вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти дозволив виявити найбільш результативні напрями оптимізації педагогічного процесу серед яких є застосування здобутків спортивних єдиноборств для підвищення працездатності та збільшення резервів здоров'я студентської молоді [6; 7; 8]. Огляд спеціальної літератури та наші особисті дослідження показують, що найбільший розвиток в закладах вищої освіти отримали по-перше, види спортивних єдиноборств які на постійній основі входять до програми Олімпійських ігор: вільна та греко-римська боротьба, дзюдо, бокс, тхеквондоWTF, або набули визнання Міжнародним олімпійським комітетом: каратеWKF,самбо, кікбоксинг та інші, по-друге, перспективні для входження в олімпійський рух так звані змішані єдиноборства, в яких поєднується ударна та борцівська техніка,по-третє історично популярні в Україні: таеквондоITF, рукопашний бій та інші [14]. На нашу думку, в окрему категорію єдиноборств, зважаючи на їх виключно високий виховний потенціал,слід віднести ти їх види, які мають походження з

традиційної української бойової культури: хортинг, козацький двобій, спас, бойовий гопакта інші [3; 4; 5].

В Харківському національному університеті радіоелектроніки протягом останніх десяти років, для підвищення зацікавленості у заняттях з фізичного виховання та збільшення оздоровчого впливу на студентську молодь застосовуються, адаптовані для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, методики українського національного виду спортивних єдиноборства – хортингу [1; 3]. Хортинг представляє собою сучасний вид спорту, який відрізняється оригінальними правилами змагань та педагогічною спрямованістю на патріотичне виховання молоді [3; 9; 17]. Цей вид єдиноборств сформовано, з одного боку на традиціях підготовки воїнів в руслі славетної української бойової культури, а з іншого на підґрунті сучасного наукового знання, структурованого в теорії фізичного виховання та спорту [11; 15]. Необхідно зазначити, що з початку війни, багато випускників ХНУРЕ, які пройшли фізичний та психологічний вишкіл хортингу, зі зброєю в руках стали на захист української держави.

Огляд та аналіз спеціальної літератури вказує на те, що український національний вид спортивних єдиноборств -хортинг, з 2014 року почав прискорено розвиватися в різних ланках системи освіти України. Збільшилась кількість методичних розробок з дидактики хортингу [9; 10; 12]. Також збільшилась кількість досліджень різних сторін спортивної підготовки в хортингу [1]. На нашу думку, не достатньо дослідженими залишаються питання комплексного застосування тренувальних та оздоровчих методик хортингу і взагалі української бойової культури в роботі кафедр фізичного виховання та спорту закладів вищої освіти України. Також не достатньо висвітленими є аспекти прикладного застосування хортингу для формування навиків самозахисту здобувачів вищої освіти.

Мета та завдання дослідження. Встановити особливості застосування тренувальних та оздоровчих методик української бойової культури в системі фізичного виховання закладів вищої освіти України (на прикладі хортингу). Зробити аналіз техніко-тактичного арсеналу хортингу. Встановити ефективність методів інформаційного моделювання та математичної статистики для отримання даних о формуванні прикладних навиків хортингу та рівня фізичної підготовленості студентів.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувалося застосування адаптованих методик хортингу на академічних заняттях з фізичного виховання зі студентами I-V курсів, а також в спортивних секціях хортингу та гуртках прикладного хортингу. Згідно правил спортивних змагань, хортинг – вид спорту створений в Україні, як складова патріотичного, культурного та духовного виховання дітей та молоді, відродження та розвинення оздоровчих та спортивних традицій українського народу, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей людини шляхом залучення населення до участі у змаганнях з хортингу [3]. Студенти, які займаються в спортивних секціях поділені за кваліфікаційним рівнем на групи початкової підготовки, спортивного вдосконалення та групу вищої спортивної майстерності. Їх підготовка базується на системному тренувальному процесі і участі у спортивних змаганнях різного рангу. Також, елементи хортингу, за бажанням студентів, вивчаються в групах самозахисту. Оскільки спортивна техніка хортингу відрізняється різноманітністю, реалістичністю та прикладною спрямованістю, її найбільш структурно прості елементи освоювались здобувачами вищої освіти з формуванням навиків ведення спортивного поєдинку та самозахисту від одного та декількох нападників. Вибраними тестами, оцінювався рівень володіння навиками атакуючих та захисних дій хортингу, а також загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Отримані результати дослідження оброблялися методами математичної статистики з

побудовою відповідних групових інформаційних моделей. Під інформаційними моделями ми розуміємо сукупність інформації, що характеризує істотні властивості і стани об'єкта, процесу, явища, а також взаємозв'язок із зовнішнім світом. За результатами контрольної вправи № 1 оцінювався рівень спеціальної фізичної підготовленості; контрольної вправи № 2 оцінювався рівень загальної фізичної підготовленості; контрольної вправи № 3 оцінювався рівень технічної підготовленості.

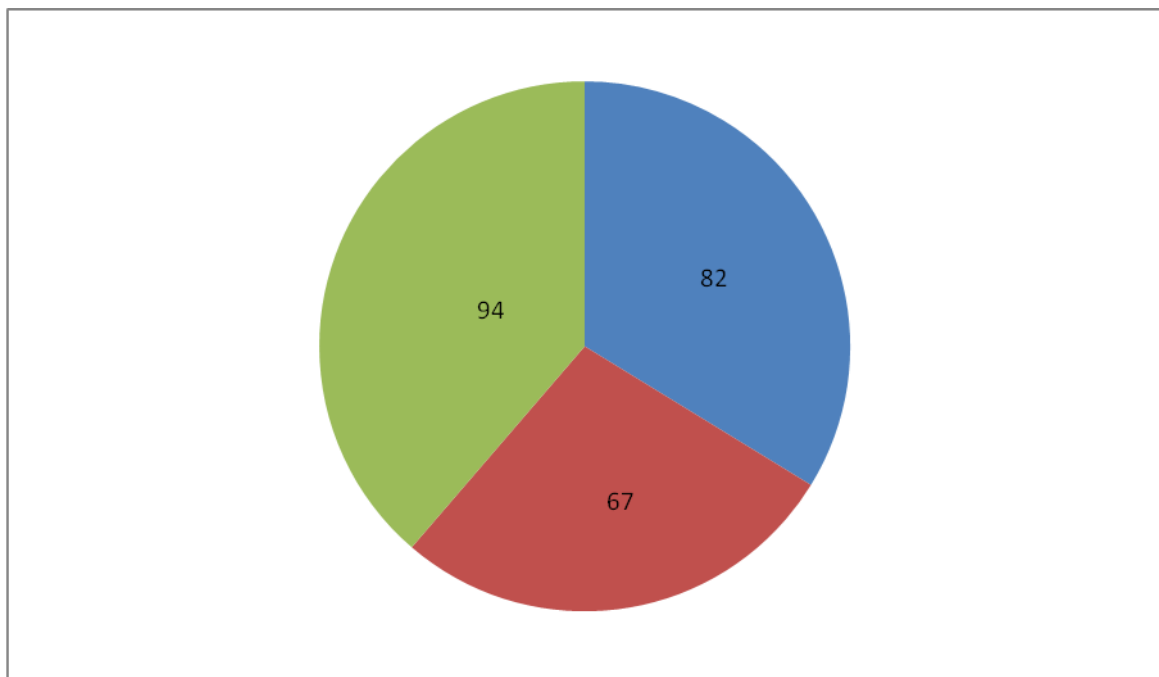
Таблиця 1.

Контрольні вимоги для студентів навчальної дисципліни «фізичне виховання» спеціалізації «хортинг»

| Курс | Контрольні вправи | Оцінювання | |
|------|--|--------------|------------|
| | | Вимоги | Оцінка |
| I | 1. Прямі удари лівою рукою по тренувальному мішку за 15 сек. | 15 ударів | Зараховано |
| | Стрибки на скакалці за 15 сек. | 25 стрибків | Зараховано |
| | 3. Техніка прямих ударів руками і ногами та захисних дій | 10 балів | Зараховано |
| II | 1. Прямі удари лівою рукою по тренувальному мішку за 15 сек. | 25 ударів | Зараховано |
| | Стрибки на скакалці за 30 сек. | 50 стрибків | Зараховано |
| | 3. Техніка прямих та бокових ударів руками і ногами та захисних дій | 10 балів | Зараховано |
| III | 1. Прямі удари лівою рукою по тренувальному мішку за 15 сек. | 25 ударів | Зараховано |
| | Стрибки на скакалці за 60 сек. | 100 стрибків | Зараховано |
| | 3. Техніка атакуючих та захисних дій хортингу | 10 балів | Зараховано |
| IV | 1. Прямі удари лівою рукою по тренувальному мішку за 15 сек. | 27 ударів | Зараховано |
| | Стрибки на скакалці протягом 3 хв. | без зупинок | Зараховано |
| | Навики ведення поєдинку в хортингу | 10 балів | Зараховано |
| V | 1. Прямі удари лівою та правою рукою по тренувальному мішку за 20 сек. | 35 ударів | Зараховано |
| | Стрибки на скакалці протягом 3 хв. | без зупинок | Зараховано |
| | 3. Навики ведення поєдинку в хортингу в різних змагальних розділах | 10 балів | Зараховано |

Результати дослідження та їх обговорення. 82 відсотка студентів успішно пройшли контрольне випробування № 1, 67 відсотків, контрольне випробування № 2, 94 відсотка, контрольне випробування № 3. Результати

тестування вказують на те, що в процесі занять з дисципліни «фізичне виховання» була ефективно застосована адаптована для занять із здобувачами вищої освіти методика спортивної підготовки хортингу. Дещо несподіваними виявилися менші результати показані студентами у вправі «стрибки зі скакалкою». Це можна пояснити, з одного боку недостатнім застосуванням вказаної вправи в процесі підготовки протягом навчального року, а з другого тим, що в навчальному плані передбачено лише одне заняття в неділю і це обмежує можливості ефективної корекції фізичного стану студентів. Слід зазначити, що три-п'ятиразові заняття в неділю в спортивній секції хортингу, а також участь у підготовчих та контрольних змаганнях дає змогу набагато результативніше покращувати показники фізичної, психологічної та техніко-тактичної підготовленості студентів.



Мал. 1. Групова модель успішності занять студентів з навчальної дисципліни «фізичне виховання»

Дискусія. Значна кількість студентів, які обирають для фізичного та психологічного вдосконалення український національний вид спортивних єдиноборств – хортинг, свідчить о високій мотивації студентів до розвитку

української бойової культури. Отриманий за допомогою викладачів кафедри фізичного виховання та спорту патріотичний вишкіл дозволив багатьом випускникам Харківського національного університету радіоелектроніки усвідомлено стати на захист України після масштабної агресії РФ.

Оцінювання початкового рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу, зробленого на основі державних тестів, дало змогу зробити висновки о загалом невисокому його рівні. Тому перші заняття з дисципліни «фізичне виховання», проводилися викладачами з невеликим навантаженням, а студенти поділялися на мікрогрупи згідно критерію здатності переносити фізичні навантаження. Невеликий початковий рівень фізичної підготовленості також зумовив відносно прості до виконання нормативи проміжного та підсумкового контролю. Вважаємо недоцільним застосування високих контрольних нормативів фізичної та технічної підготовленості, які можуть шкодити здоров'ю студентів і приводити до зниження мотивації до занять фізичною культурою та спортом. На нашу думку, українська бойова культура, при належному науковому обґрунтуванні її компонентів, повинна стати основою здорового способу життя національно свідомої студентської молоді з різним базовим рівнем фізичної підготовленості.

Висновки:

1. Тренувальні та оздоровчі методики української бойової культури, застосовані в системі фізичного виховання закладів вищої освіти, популярні серед студентів і показують високу ефективність для підвищення працездатності та покращення загального самопочуття студентів.
2. Застосування тренувальних методик українського національного виду спортивних єдиноборств – хортингу ефективно для формування, особливо корисних під час війни, навиків самозахисту студентів. Найбільшу ефективність у здобутті міцних навиків самозахисту показали заняття в гуртках прикладного хортингу.

3. Інформаційне модулювання дозволяє відокремити найбільш важливі (ключові) дані о системі, яка досліджується і є результативним, сучасним і логічним інструментом наукового пошуку.

Перспективи подальших досліджень. В подальших наукових розвідках плануємо дослідити ефективність застосування тренувальних засобів хортингу для збільшення загальної та спеціальної витривалості студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашанін, В.С., Литвиненко, А.М. (2022). Побудова інформаційних моделей змагальної діяльності в бойовому хортингу. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, Випуск 6. 10-16.
2. Бойко, В., Малинський, І., Єрмоменко, Е., Діхтяренко, З. (2017). Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., – Вип. 7. 104-112.
3. Єрмоменко, Е. А. (2014). Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. К.
4. Казакова, А.Д. (2019). Вдосконалення реакції та швидкісних якостей хортингістів (медичні та біологічні аспекти). Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива», м. Ірпінь, 23-24 березня 2019 року. 186-191.
5. Катрич, О.О. (2020). Аналіз національної бойової культури України. Матеріали II Міжнародної наукової конференції «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку». 27-28 березня 2020 р., м.Дніпро. Частина I. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотнік». 289-290.

6. Литвиненко, А., Грохова, А., Губницька, Ю. (2021). Корекція системи підготовки в спортивних єдиноборствах засобами сучасних інформаційних технологій. Інформаційні системи та технології: праці 10-ї Міжнародної науково-технічної конференції, Харків-Одеса, 13-19 вересня 2021 року / наук. ред. А.Д. Тевяшев, Л.Б. Петришин, В.В. Безкоровайний, В.Г. Кобзєв. – Х.: ХНУРЕ, С. 323-325.
7. Литвиненко, А.Н. (2012). Мотивація к заняттям восточними єдиноборствами в системі фізического виховання ВУЗа. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: № 5 (1). С. 141-144.
8. Литвиненко, А.Н. (2019). Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців. Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях», С.40-42.
9. Литвиненко, А.М. (2021). Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури: навчальний посібник. – Харків: ХНУРЕ.
10. Єрмоєнко, Е. А. (2019). Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» : навч. – метод. посіб. – К.
11. Оржеховська, В., Федорченко, Т., Єрмоєнко, Е., Діхтяренко, З., Мельник, О. (2016). Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект). Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., – С. 17-34.
12. Gubnytska, J., Lytvynenko, A., (2016). Analysis of information models of students physical readiness in higher educational establishments. Матеріали 5-ї Міжнародної науково-технічної конференції «Информационные системы и технологии», 12-17 сентября 2016 г. – Х.: НТМТ, С. 234-236.

13. Lytvynenko, A. (2022). Development of personality of students by facilities of the Ukrainian battle culture. International scientific conference “Modern scientific developments in pedagogy and psychology”: conference proceedings (November 3–4, 2022. Riga, the Republic of Latvia). Riga, Latvia : “Baltija Publishing”. 130-132.
14. Lytvynenko, A. (2021). Influence of sambo wrestling training on students’ physical fitness Sport Mont, 19 (1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
15. Lytvynenko, A. (2020). Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (226–273).

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Ашанін Володимир Семенович: к.фіз.-мат.н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Volodymyr Ashanin: PhD (Physics-Mathematics), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

orcid.org / 0000-0002-4705-9339

E-mail: ashaninvladimir47@gmail.com

Литвиненко Андрій Миколайович: к. фіз., вих., Харківський національний університет радіоелектроніки: пр. Науки 14, Харків 61166, Україна

Andrii Lytvynenko: PhD (physical education and sport), Associate Professor; Ukraine. Kharkiv National University of Radio Electronics: Nauky Ave.14, Kharkiv, 61166, Ukraine.

orcid.org / 0000-0002-2684-5162

E-mail: andrii.lytvynenko@nure.ua