

**ОБҐРУНТУВАННЯ РІВНЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЯХ ХОРТИНГУ**

(Христова Т.Є., докт. біол. н, професор, Фанін М.Е., магістрант)
МДПУ, м. Мелітополь, Україна

Серед ефективних українських систем індивідуальної бойової майстерності фахівці розрізняють сваргу, спас, хрест, хортинг та ін. Остання користується значною популярністю серед сучасної молоді [2, с. 5]. На даний час досліджено історичні передумови розвитку українського національного виду спорту хортинг, розкрито його філософію та висвітлені оздоровчий, спортивний, військово-патріотичний та прикладний напрямки [1, с. 17; 3, с. 337]. Затверджені програми гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Однак дотепер науково не обґрунтовано обсягів тренувальних навантажень для старшокласників, які спеціалізуються з хортингу, що стримує подальший розвиток цього виду єдиноборств.

В процесі проведеного дослідження за допомогою педагогічних тестів виявлено оптимальні параметри рівня розвитку фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу, що дозволяє контролювати їх подальше вдосконалення. Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості старшокласників відображають наступні показники: 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 перекладини у висі на прямих руках, піднімання тулуба із положення лежачи, розгинання тулуба із положення лежачи на животі, кількість ударів рук і ніг у грушу 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.

В розробленій навчальній програмі секційної роботи з хортингу висвітлено обсяги тренувальних навантажень для учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів за таким годинним розподілом: на теоретичну складову – 90 годин, практичну підготовку – 1574 години на рік. Основними засобами практичної підготовки були 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 – 20 годин; заняття іншими видами спорту – 200 годин; вільні та контрольні двобої – 150 годин; спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів – 80 годин; участь у кваліфікаційних змаганнях, суддівська та інструкторська практика – 104 години; відновлювальні заходи – 80 годин.

Отже, при використанні протягом річного циклу підготовки зазначених у навчальній програмі обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість старшокласників, які займаються у секціях з хортингу виявляється поліпшення їх результатів та відсоткова перевага показників у контрольних вправах, що супроводжується успішними виступами в ряді престижних змагань.

Література

1. Весецький Ю.В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг: [інформ.-істор. довідник] / Ю.В. Весецький. – Дніпропетровськ: Дніпро, 2011. – 25 с.
2. Єрмоменко Е.А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е.А. Єрмоменко. – К.: Паливода А.В., 2009. – 227 с.
3. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils / Tetiana Khrystova // Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers. – The Academy of Management and Administration in Opole, 2018. – P. 336-341.