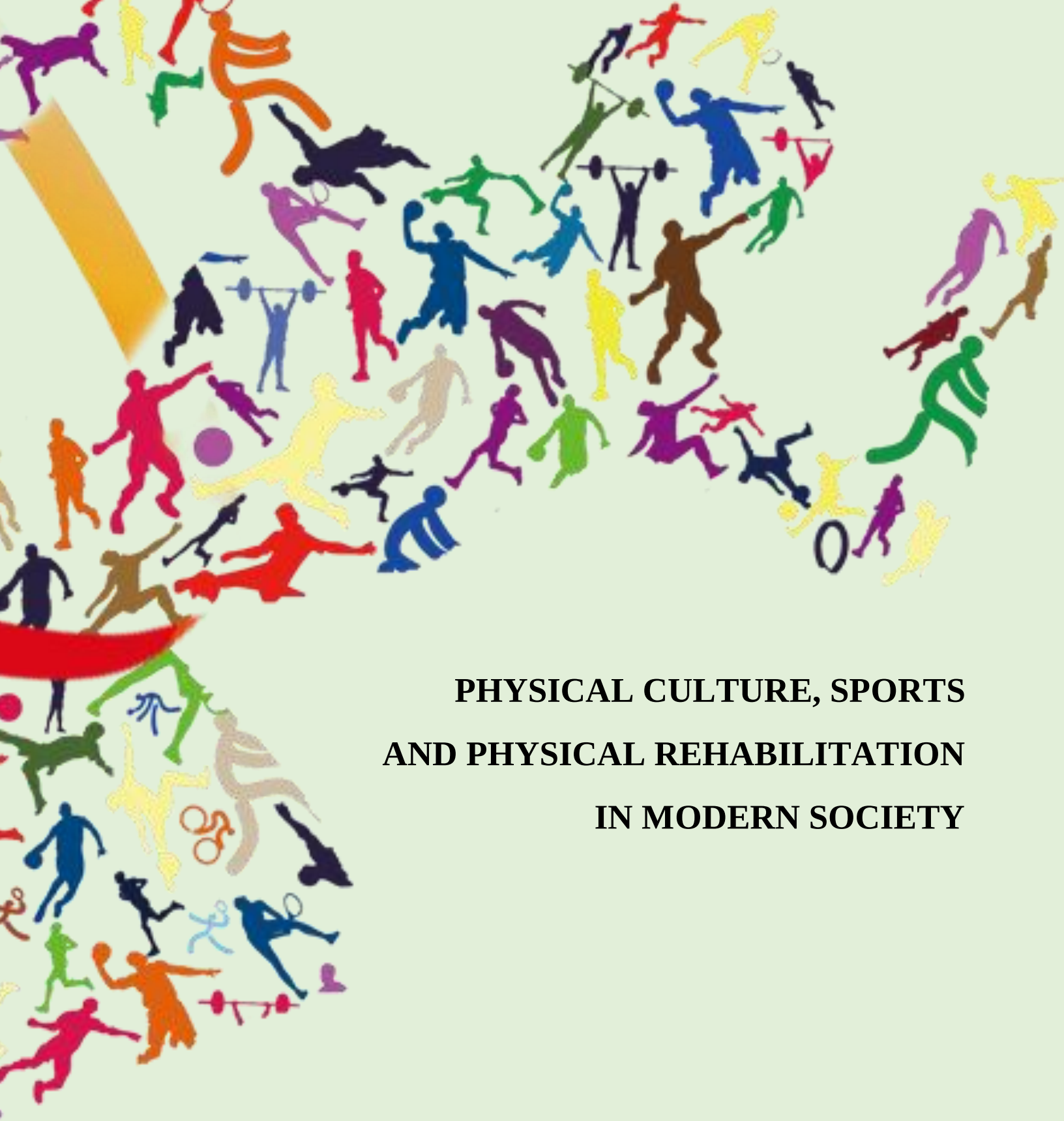


PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL REHABILITATION IN MODERN SOCIETY

Katowice 2022

WYŻSZA SZKOŁA TECHNICZNA W KATOWICACH

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL REHABILITATION IN MODERN SOCIETY

Edited by Nataliia Khlus
and Oleksandr Nestorenko

Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022

Editorial board:

Zoia Dikhtiarenko − PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Tax University, Irpin, Ukraine

Andrii Drachuk – PhD in Physical Education and Sports, Professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Ukraine)

Nataliia Khlus – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University (Ukraine)

Inna Kulish – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University (Ukraine)

Tetiana Marieieva – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University (Ukraine)

Oleksandr Nestorenko – PhD, Associate Professor, University of Technology, Katowice

Aleksander Ostenda – Professor WST, PhD, University of Technology, Katowice

Magdalena Wierzbik-Strońska – University of Technology, Katowice

Reviewers:

Petro Rybalko − Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko (Ukraine)

Natalia Afanasieva – Doctor in Psychology, Professor, Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics (Ukraine)

The authors bear full responsible for the text, data, quotations, and illustrations

Copyright by University of Technology, Katowice, 2022

ISBN 978-83-965554-3-4
DOI: 10.54264/M015

Editorial compilation
Publishing House of University of Technology, Katowice
43 Rolna str. 43 40-555 Katowice, Poland
tel. 32 202 50 34, fax: 32 252 28 75

TABLE OF CONTENTS:

Preface 4

Development of the coordination of movements of hand-to-hand athletes at the stage of initial training 5

Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies 22

Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets 78

Methods of conducting physical education classes with older preschool children with mental retardation 102

The interaction of preschool education institution and family in ensuring preschool children's motor activity 125

The role of the physical education teacher in searching for ways to improve the level of moral education and physical fitness of the young generation 146

Features of physical training of younger schoolchildren with mental retardation 166

Modern educational technologies and innovation methods of training of students specializing in physical culture and sports within the process of professional mobility formation 184

Improving the physical training of students through fitness programs 203

Fit-ball aerobics as a means of forming higher education students' positive motivation for a healthy lifestyle 223

Improvement of technical and tactical training in the process of volleyball classes 243

Formation of athleteers' personality at classes on sports and pedagogical improvement 263

Improving the physical fitness of high-ranking athletes in shin-kyokushinkai karate 282

Development of football players' (aged 17-19) flexibility by means of stretching 302

The peculiarities of the implementation of the course «Theory and methodology of high-achievement sports» in the distance education system 320

Speed and strength training of young judo wrestlers 339

Annotation 359

About the authors 364

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ: УЧНІВСЬКА ТА СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, КУРСАНТИ

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF SPORTS TRAINING OF COMBAT HORTING ATHLETES: PUPILS AND STUDENT YOUTH, CADETS

Обґрунтування актуальності проблеми дослідження. Сьогодні, на думку багатьох фахівців, одним із перспективних напрямів вирішення проблеми підвищення ефективності системи підготовки спортсменів є удосконалення техніки рухових дій, визначення тактики ведення бою, покращення фізичної та психологічної підготовки, що створює базову цілісну систему спортивного тренування (В. Платонов, 2004; В. Кашуба, 2010; Е. Єрьоменко, 2014; Ю. Гавердовський, 2007 та ін.). Результати спортивної діяльності залежать від рівня різних сторін підготовленості спортсмена, але особливу увагу у навчально-тренувальному процесі приділяють науково-методичним аспектам спортивної підготовки в реалізації рухового потенціалу спортсмена, фізичного вдосконалення, психологічної підготовленості.

Підготовка спортсменів, які займаються бойовим хортингом неможлива без належного арсеналу наукового і методичного забезпечення, тактичної, технічної фізичної та психологічної підготовки. Успішність виступів у боротьбі, в тому числі у бойовому хортингу, багато в чому залежить від здатності здійснювати швидкі, силові, координаційні рухові дії під час виконання технічних прийомів, а також від витривалості та гнучкості в суглобах, що викликає підвищені вимоги до рівня їх фізичної та техніко-тактичної підготовки у період змагальної діяльності (R. Bennet, 2000; К. Ананаченко, 2003; О. Риндін, 2014; В. Бойко 2017; Е. Єрьоменко, 2017; О. Кусовська, 2017; А. Алексєєв, 2018 та ін.).

Аналіз актуальних досліджень із даної теми. Проблема підвищення спортивної підготовленості спортсменів за останні роки вивчалася широким колом фахівців (А. Естмесов, 2006; А. Гриб, О. Копачко, 2010; В. Кісельов, В. Черемісінов, 2013; В. Ост'янов, А. Ровний, В. Романенко, І. Пашков, 2013; С. Кіприч, 2014 та ін.).

Зокрема, проведено низку робіт, присвячених питанням побудови структури багаторічного вдосконалення підготовки спортсменів (В. Манолаки, 1993; Ю. Шуліка 2004; Я. Коблев, В. Невзоров, 2006; К. Кукушкін, Е. Єрьоменко, 2020 та ін.), структури і змісту мікро- і мезоциклів (С. Матвєєв, 1983; В. Фетісов, 1998; Ф. Зекрин, 2007 та ін.), підготовки юних спортсменів (В. Ягелло, 2002 та ін.), індивідуалізації підготовки (А. Іванов, 1994 та ін.), окремих показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості (В. Бегидов, 1989; В. Шиян, 1997; Ю. Юхно, 1998; І. Закорко, 2011 та ін.).

Аналіз робіт науковців (Л. Ясько, 2003; Е. Врублевський, 2008; T. Oosthuyse, A. Bosch, 2010; Д. Сишко, 2012; Л. Шахліна, 1995-2013 та ін.). свідчить про існування об'єктивних протиріч між необхідністю підвищення рівня тактичної підготовленості та недостатнім рівнем обґрунтування змісту і планування тактичної підготовки. У той же час без належної уваги залишаються питання наукового обґрунтування спортивної діяльності та побудови техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу, зокрема, побудови і змісту тренувального періоду, а також у період змагальної діяльності. Це відбувається незважаючи на те, що в останнє десятиліття суттєво розширилися уявлення про специфіку спортивної підготовки (технічні та тактичні умови) спортсменів бойового хортингу, які обумовлюють можливість ґрунтовнішої і детальнішої розробки цієї проблеми (В. Бойко, 1983; С. Телли, Е. Єрьоменко, 1995; Г. Арзютов, 1999; Г. Євтух, Е. Єрьоменко, В. Каленок, 2000; В. Ягелло, 2002; G. R. F. Fabio, 2002; Г. Туманян, 2006; А. Пістун, 2008; А. Зекрін, 2014; С. Карасевич, М. Дорошенко, Е. Єрьоменко, 2021 та ін.).

Спортсмену, який займається бойовим хортингом необхідно бути добре фізично підготовленим і володіти високим рівнем розвитку швидкості, сили, гнучкості та координації. Крім того, для можливості переносити великі тренувальні навантаження, що спрямовані на формування правильної техніки рухів і успішного виступу в змаганнях, потрібно володіти, також, високим рівнем спеціальної витривалості та тактико-технічною підготовленістю.

Основою тренування передбачено багаторазове виконання технічних елементів із метою вдосконалення техніки кидків і захватів, зачепів, утримань, підсічок тощо (В. Лях, 2002; А. Алексєєв, 2013; В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, 2017; Н. Панкратов, 2017, О. Остапенко, М. Зубалій, З. Діхтяренко, 2020; Е. Єрьоменко, 2020 та ін.). Під час такого тренування спортсмен в основному використовує запас рухових якостей, а приросту їх у даних умовах не відбувається, оскільки зусилля, що розвиваються під час вправи, хоча і вельми інтенсивні, але нетривалі.

Необхідність проведення окремих спеціальних занять із фізичної та техніко-тактичної підготовки продиктована специфікою діяльності бойового хортингу та дією воєнного сану в Україні (Указ Президента України від 24 лютого 2022 року №°64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні»). У зв'язку з цим, визначення науково-методичних аспектів підготовки спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти), на основі індивідуалізації, програмуванні та моделювання є актуальними і важливими науково-практичним завданням (*Бойовий хортинг*…, 2020; Діхтяренко З. М. та ін., 2017; Довгань Н. Ю. та ін., 2019; Єрьоменко Е. А. та ін., 2020a; Єрьоменко Е. А. та ін., 2020b; Dovgan, N. et al., 2021; Malynskyi, I. et al., 2020a; Malynskyi, I. et al., 2020b; Ostapenko, O. et al., 2020).

Зв'язок роботи з науковими темами. Вибір актуальної теми дослідження направлений на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти (*Бойовий хортинг*…, 2020; Діхтяренко З. М. та ін., 2017; Довгань Н. Ю. та ін., 2019; Довгань Н. Ю., 2020; Єрьоменко Е. А. та ін., 2020; Єрьоменко Е. А., 2020; Оржеховська В. М. та ін., 2016; Griban, G. et al., 2019; Dovgan, N., 2020; Dovgan, N. et al., 2021; Malynskyi, I. et al., 2020a; Malynskyi, I. et al., 2020b; Ostapenko, O. et al., 2020; Prontenko, K. et al., 2019). Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Мета дослідження: теоретично та експериментально обґрунтувати науково-методичні аспекти спортивної підготовки спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти.

Завданнями роботи:

1. На підставі аналізу літературних джерел вивчити стан особливостей науково-методичних аспектів спортивної підготовки спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти).
2. Описати структуру базових чинників формування спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти), які займаються бойовим хортингом.
3. Визначити та охарактеризувати специфічні принципи спортивної діяльності в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти.
4. Проаналізувати оцінку ефективності вдосконалення структури і змісту спортивної підготовки спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти.
5. Визначити динаміку функціональних, фізіологічних і рухових показників у спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) різної кваліфікації.

1.1. Структура базових чинників формування спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти), які займаються бойовим хортингом

Виходячи з вищезазначеної мети та завдань дослідження, потрібно визначити чинники формування спортивної діяльності спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) в навчально-тренувальному процесі. Також необхідно розглянути процес

оволодіння спеціальними знаннями в галузі фізичної культури і спорту, розвитку їх рухових здібностей та фізичного вдосконалення.

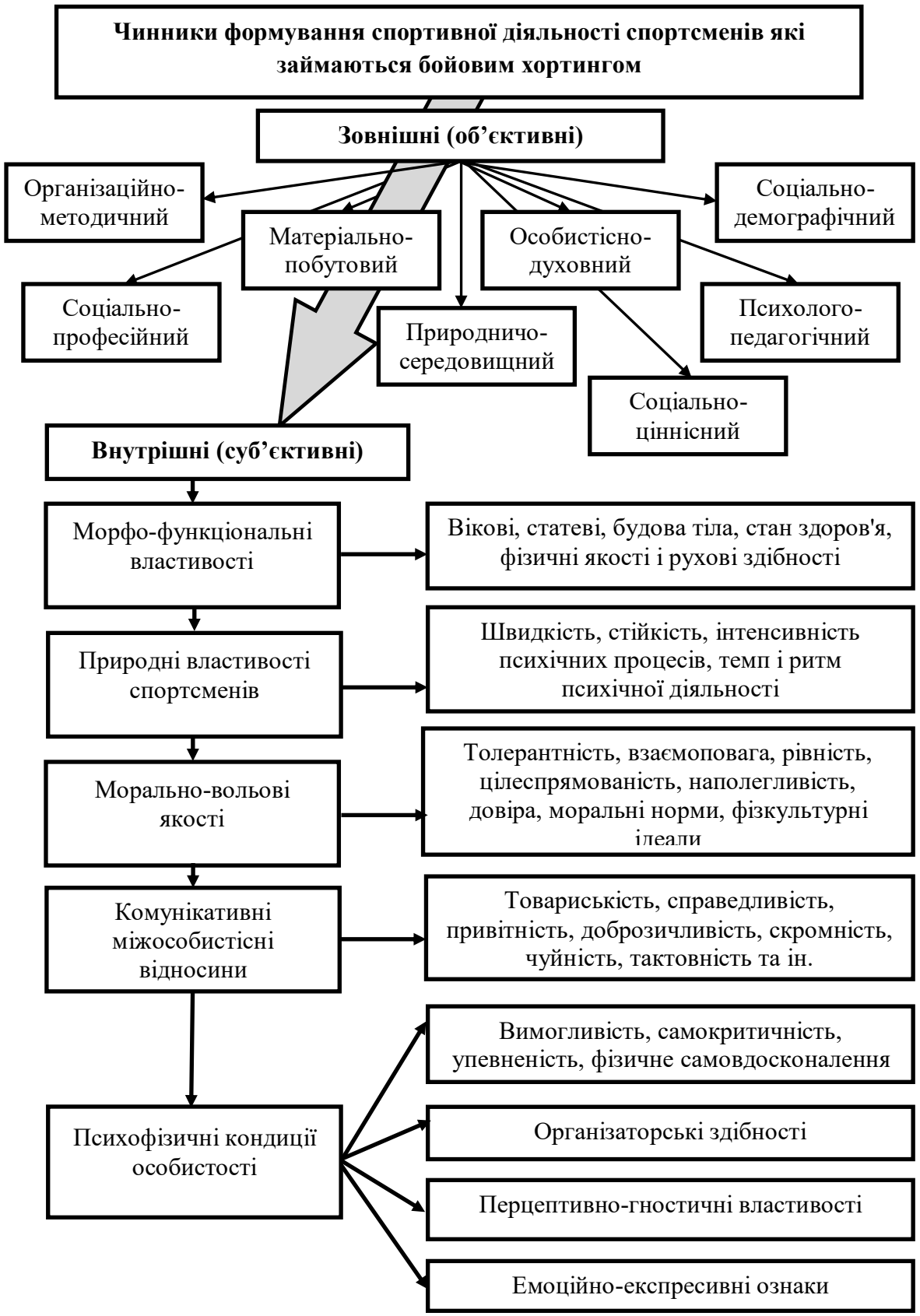


Рис. 1. Структура базових чинників формування спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти), які займаються бойовим хортингом (автор Н. Довгань, 2022)

Базові чинники формування спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти), які займаються бойовим хортингом у нашому дослідженні розглядаються як зовнішні (об'єктивні) і внутрішні (суб'єктивні). Під об'єктивними чинниками спортивної діяльності спортсменів слід мати на увазі такі чинники, які існують незалежно від волі і свідомості самого спортсмена.

Під суб'єктивними чинниками спортивної діяльності спортсменів визначаємо особистісно мотиваційно-ціннісні орієнтації, рушійними силами яких виявляються пошук засобів, які активізували в тих, хто займається зростання внутрішньої активності, спрямованої на морально-духовний, фізичний розвиток, психологічну стійкість та досягнення спортивних результатів (*Бойовий хортинг*…, 2020; Довгань Н. Ю., 2020; Єрьоменко Е. А. та ін., 2020; Єрьоменко Е.А., 2020).

Зазначені зовнішні та внутрішні чинники процесу формування спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти), які займаються бойовим хортингом взаємопов'язані, взаємообумовлені й утворюють єдину цілісну систему педагогічного впливу на суб'єкт з метою досягнення нею покращення фізичного стану, психофізичної готовності до спортивної діяльності.

Авторська структура базових чинників формування спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти), які займаються бойовим хортингом представлена на Рис.1).

Запропоновані нами базові чинники формування спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом у навчально-тренувальному процесі, на підставі об'єднання однорідних ознак спортивної діяльності, скеровані на:

- підвищення ролі досягнення спортивних результатів;
- посилення уваги до індивідуалізації навчання;
- створення системи формування бойового хортингу з урахуванням освітнього, національного, індивідуального рівня розвитку.

Так, Г. Соловйов умовно виділяє шість зовнішніх чинників формування спортивної діяльності особистості: 1) соціально-психологічний, 2) організаційно-методичний, 3) психолого-педагогічний, 4) особистісно-духовний, 5) матеріально-побутовий, 6) соціально-демографічний (Довгань Н. Ю., 2020).

Ці чинники нами покладені в основу авторської структури базових чинників у процесі формування спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом, а саме: організаційно-методичний, соціально-ціннісний, соціально-професійний, психолого-педагогічний, особистісно-духовний, природничо-середовищний, соціально-демографічний, матеріально-побутовий. Окрім того, соціально-психологічний чинник, визначений Г. Соловйовим, ми розподілили на: соціально-ціннісний і соціально-професійний.

Отже, на Рис. 1 представленні чинники формування спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом, поділяються:

- Організаційно-методичний чинник включає в себе всі сторони і розмаїття впливів на спортсменів, які займаються бойовим хортингом. У цьому чиннику відбивається сукупність принципів побудови методів і форм організації навчальної та позанавчальної діяльності спортсменів.
- Соціально-ціннісний чинник забезпечує становлення особистості, її біосоціальних засад, суттєвих характеристик тілесної і духовної природи, визначення ціннісного ставлення, задоволення своїх особистих і соціальних потреб у заняттях фізичними вправами, у соціумі з однаковими інтересами і цінностями, де формується ціннісне ставлення до власного фізичного стану і фізичного розвитку, фізичного вдосконалення молодої людини з можливостями соціальної реалізації її інтересів, потреб та амбіцій.
- Соціально-професійний чинник вирішує завдання по формуванню у майбутніх фахівців активної соціальної і професійної позиції, орієнтування на сучасні міжнародні стандарти у сфері фізичної культури і спорту, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом у цій сфері, розвитку професійно важливих рухових здібностей, володіння

раціональною технікою основних життєво важливих рухів, залученню їх до спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом, яка підтримує спортивні традиції, що склалися у спортивних секціях з бойового хортингу за допомогою яких формуються і вдосконалюються професійно-прикладні вміння та навички, у зв'язку з підвищенням вимог ринку праці до якості підготовки сучасних спеціалістів.

- Психолого-педагогічний чинник охоплює зміст, якість і рівень проведення професійно спрямованих спортивних занять зі спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом, що забезпечується висококваліфікованими спортивними тренерами. У структурі цього чинника виділяють професійну спрямованість, рішення оздоровчих і освітньо-виховний завдань, індивідуально-психологічних і фізичних особливостей спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом.
- Особистісно-духовний чинник є основним у формуванні активності спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом, що визначає відповідальність за себе і свій гармонійний розвиток, усвідомлення себе і своїх учинків, прагнення до повної самореалізації свого потенціалу у високодуховному особистісному зростанні.
- Природничо-середовищний чинник спрямований на розвиток соціоприродних систем, адаптацію організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища; компонент професійної підготовки спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом, який дозволяє заохочувати ініціативу, розвивати почуття відповідальності, дбайливого ставлення до природного середовища і прагнення до покращення екологічної ситуації, яка склалася сьогодні в Україні.
- Соціально-демографічний чинник (чинник відтворення та підтримання здоров'я спортсменів, які займаються бойовим хортингом) суттєво пов'язаний з пропагандою здорового способу життя і фізичного потенціалу нації, зміцнення здоров'я, яке дасть можливість швидко адаптуватись до різних, інколи несприятливих умов життя та праці, усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка).
- Матеріально-побутовий чинник включає в себе належне матеріально-технічне та фінансове забезпечення спортивних клубів, спортивних секцій, ДЮСШ, завдяки організації умов життя спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки на території життєдіяльності), дотримання суспільної гігієни праці, підтримання раціонального харчування (у тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо), створення належних умов праці, спортивного устаткування, інвентарю й одягу (безпека не тільки в фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку).

З огляду на вищевикладене, у запропонованій нами авторській структурній схемі базових чинників формування спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом, ми характеризуємо внутрішні (суб'єктивні) чинники, які впливають на інтенсивність мотивації до навчання фізичними вправами (знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету).

Суб'єктивні чинники спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом нами розглядаються як сукупність мотиваційно-ціннісних орієнтацій, властивостей та особливостей особистості, індивідуальної свідомості і світогляду особистості та ін. До них відносяться: особливості психічних процесів (відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уява, мова, емоції і почуття, воля і вольові дії та ін.); знання; ступінь науковості поглядів і переконань (потреби, установки, переконання, інтереси, здібності і задатки, властивості особистості).

Таким чином, ми виділяємо п'ять груп суб'єктивних чинників, які визначають розмаїття особистісних проявів, що обумовлюють формування зі спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом, в навчально-тренувальному процесі,а саме:

Перша група – морфо-функціональні властивості, обумовлені спадковими факторами і конкретними умовами зовнішнього середовища, які визначають індивідуальні особливості тих, хто займається (вікові, статеві, будова тіла, стан здоров'я, фізичні якості й рухові здібності). Практично, трактуючи фізичний розвиток спортсменів, які займаються бойовим хортингом, ми ведемо мову про розвиток рухових здібностей. Ознаки, що одержали значний розвиток у результаті спортивних тренувань на заняттях з бойового хортингу. Вони фактично є якостями тих, хто займається, обумовлені у розвитку спадковістю й умовами навколишнього середовища.

Друга група – природні властивості спортсменів, які займаються бойовим хортингом і визначають динаміку психофізичної діяльності. До них відносяться: швидкість виникнення і стійкість психічних процесів (швидкість сприйняття і мислення, тривалість відчуттів, яскравість уяви та ін.); інтенсивність психічних процесів (відчуттів, емоцій, волі); темп і ритм психічної діяльності; спрямованість психічної діяльності (наприклад, прагнення до міжособистісних, соціальних контактів, нових або гострих вражень або навпаки – відгородженість, заглибленість у себе, в свої проблеми та ін.). У процесі спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом, необхідно враховувати, що всі ці особливості проявляються в мимовільних реакціях: в міміці, жестах, емоційній забарвленості мови, різноманітних рухах і діях.

Третя група – морально-вольові якості: толерантність, взаємоповага, рівність, довіра, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, терплячість, ініціативність, самовладання, світогляд спортсменів, які займаються бойовим хортингом, у формі переконань, моральні норми і фізкультурні ідеали, які спонукають його діяти певним чином. Систематизуючи і цілеспрямовуючи свою поведінку, особистість вносить у нього свої корективи, поступово формуючи особистість, розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті, і в процесі самоактуалізації в неї мимоволі формуються основні компоненти здоров'я.

Четверта група – комунікативні міжособистісні відносини: товариськість, справедливість, привітність, доброзичливість, скромність, чуйність, тактовність та ін. Товариськість характеризує ступінь зацікавленості спортсменів, які займаються бойовим хортингом у колективних видах діяльності (факультативні заняття, спортивні секції, спортивні змагання, спортивно-масові заходи, фізкультурні свята).

П'ята група – психофізичні кондиції особистості: вимогливість, самокритичність, упевненість в собі й інші риси, пов'язані з самосвідомістю, самоспостереженням, самоаналізом, самооцінкою та фізичним самовдосконаленням; організаторські властивості особистості спортсменів, які займаються бойовим хортингом: діловитість, відповідальність, вимогливість, ініціативність, працездатність, уміння організувати себе; перцептивно-гностичні властивості спортсменів бойового хортингу: спостережливість, розуміння інших, уміння проектувати саморозвиток, творче ставлення до справи.

Відтак, процес формування спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом – це особливе поєднання внутрішніх чинників розвитку особистості: морфо-функціональних, психічних, фізичних і особистісних новоутворень із зовнішніми чинниками, що характерні для сучасних умов організації спортивного удосконалення, навчання й оптимізації навчально-тренувального процесу, у напрямку популяризації бойового хортингу.

До внутрішніх чинників процесу формування спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом ми віднесли: сформованість у спортсменів стійкого інтересу до занять з бойового хортингу, формування мотиваційного компоненту, педагогічне керівництво і контроль з боку тренера-викладача, дотримання дидактичних принципів. До об'єктивних (зовнішніх) чинників, що відбивають нестійкість мотивів й інтересів і низьку мотивацій, належить брак часу, відсутність бажання регулярно займатися у секції, шкідливі звички, матеріальна база, яка не задовольняє потреби спортивної молоді.

Об'єктивні чинники є своєрідним фундаментом для формування суб'єктивних чинників, які спрямовують, регулюють, стимулюють активність спортсменів бойового хортингу і,

навпаки, гальмують, заглушають діяльність негативних чинників, що викликають пасивне ставлення до спортивної діяльності.

Спортивна діяльність спортсменів, які займаються бойовим хортингом формується і розвивається в рамках певних закономірностей, виявлення яких є один із найважливіших питань осмислення її сутності та ролі в житті спортивної молоді й суспільства в цілому. Вивчення її сутності та взаємозв'язків із зовнішніми соціальними явищами дозволяє сформулювати деякі з цих закономірностей у процесі формування спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом:

а) залежність цілей, змісту і спрямованості формування спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом від соціально-економічного, політичного і ідеологічного становища в суспільстві;

б) закономірністю формування і розвитку особистості виступає залежність її цілей і змісту від вимог науково-технічної революції і викликаних нею змін характеру виробничої діяльності суб'єкта;

в) залежність формування спортивної діяльності особистості спортсмена, який займається бойовим хортингом від його індивідуальних особистісних особливостей;

г) формування особистості та його розвиток знаходяться в тісному взаємозв'язку з її духовним потенціалом у цілому, систематичним самовдосконаленням, що включає в себе самоосвіту, самопереконання, соціально-психологічні тренування спортивної діяльності спортсменів, які займаються бойовим хортингом.

1.2. Формування специфічних принципів спортивної діяльності в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти

У нашому науково-методичному досліджені проаналізуємо формування специфічних принципів спортивної діяльності в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти. Це є основні орієнтири (правила), в яких сконцентровані обов'язкові вимоги до проведення навчально-тренувального процесу для забезпечення необхідного педагогічного ефекту: принцип науковості; принцип свідомості та активності; принцип наочності; принцип легітимності; принцип демократизації навчально-виховного процесу; принцип системності; принцип стратегічної цілісності; принцип багатоаспектності; принцип систематичності, доступності та індивідуальності; принцип динамічності; принцип циклічності; принцип вікової адекватності педагогічного впливу.

Принцип науковості змісту навчання й виховання вимагає, щоб освітній процес розкривав спортсменам бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) об'єктивну наукову картину спортивної діяльності, закономірності розвитку фізичних якостей, особистої гігієни і загартовування, раціонального режиму дня, здорового способу життя тощо. Окрім формування наукового світогляду, вищезазначений принцип передбачає вироблення у спортсменів бойового хортингу умінь і навичок наукового пошуку, засвоєння ними способів наукової організації праці під час занять у спортивних секціях, самостійних занять, активного дозвілля. Реалізація принципу науковості розкриває вивчення спортивних технологій системи знань про спортивну діяльність з бойового хортингу, які дозволяють отримати необхідні знання, полегшуючи навчально-спортивну діяльність та створити умови позитивного ставлення до занять з бойового хортингу тощо. Вищезазначений принцип вимагає розкриття причинно-наслідкових зв'язків явищ, процесів і проникнення в їх сутність.

Принцип свідомості і активності базується на закономірності єдності свідомості і діяльності людини. Ця єдність вивчає теорія діяльності (Л. Виготський, А. Леонтьєв, С. Рубінштейн), в якої діяльність виражається в тезисі, що свідомість управляє діяльністю людини, і чим вона вище, повніше і глибше, тим діяльність стає ефективнішою (Довгань Н. Ю. та ін., 2019; Довгань Н. Ю., 2020).

Принцип свідомості й активності – формування спортивної діяльності спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти), що був провідним у нашому дослідженні, оскільки визначав спрямування пізнавальної діяльності спортсменів й управління нею.

Призначення принципу свідомості та активності у навчально-тренувальнім процесі полягає в тому, щоб сформувати у тих, хто займається глибоко осмисленого ставлення до свого здоров'я, стійкий інтерес і потреби в спортивної діяльності, осмислення і творчого підходу до опанування знань, умінь та навичок із бойового хортингу.

Визначимо деякі важливі шляхи реалізації принципу свідомості та активності на заняттях з бойового хортингу на практиці:

1. Повідомляти тим, хто займається в доступній для них формі знання (знання – це засвоєна інформація про навколишній світ, відображена в свідомості людини) про фізичну культуру і спорт, зокрема: про їх цінності і значення в житті людини, засоби і методи фізичного виховання, фізичних якостей, техніці, тактиці і т.д. Така інформація розширює їх спеціальний кругозір, пізнавальні можливості, розуміння тих чи інших закономірностей в методиці, техніці, робить процес спортивної діяльності на тренуваннях осмисленим і дієвим.

2. Домагатися від спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) свідомого виконання запропонованих завдань, щоб вони розуміли їх призначення і сенс, проникали в сутність досліджуваних рухів, використання тими, хто займається у процесі навчання таких розумових операцій, як аналіз рухових дій, де необхідно було навчити спортсменів аналізувати виконання фізичних вправ із бойового хортингу; синтез, узагальнення, індукція; дедукція; позитивні емоції.

3. Завжди ставити перед спортсменами бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) не тільки конкретні завдання, що реалізуються на окремих заняттях у спортивних секціях, але і обов'язково позначати перспективні цілі фізичного самовдосконалення. Успішне просування до досягнення мети, як правило, стимулює подальшу активність тих, хто займається бойовим хортингом. Тому доступність конкретних завдань та їх спрямованість до перспектив підвищують їх свідомі зусилля, діяльну активність. Справа в тому, що активність завжди проявляється в тому чи іншому вигляді праці. А будь-яка праця завжди повинна бути системною і цілеспрямованою. Інакше заняття фізичними вправами та сам навчально-тренувальний процес втрачають будь-який сенс.

4. Формувати та вміло регулювати мотиви спортивної діяльності спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти), а саме: позитивне ставлення до занять із бойового хортингу; інтерес до навчального матеріалу з бойового хортингу; взаєморозуміння між тренером і спортсменами. Наприклад, первинний мотив спортивних занять у молоді (мати гарну поставу, розвинути силу, збільшити працездатність і т.д.), зазвичай пов'язаний з отриманням задоволення від самих рухових дій, шляхом удосконалення можливостей тих, хто займається.

5. Формувати в тих, хто займається стійкого інтересу до спортивної діяльності, яка характеризує вибіркове ставлення молодої людини до занять у спортивних секціях, які їм імпонують, що пов'язані з особистою життєвою значущістю і емоційною привабливістю. Тренеру з бойового хортингу слід використовувати наступні властивості для формування стійкого інтересу до тренувальних занять (наголошувати на корисній цінності цих занять зі спортсменами бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) і добиватися, щоб кожне заняття було для них емоційно насиченим і привабливим).

6. Тренерам необхідно систематично ставити тих, хто займається в умови постійного прояву творчості як одного з основних чинників, що стимулюють діяльнісно-спортивну активність у досягнення більш високих спортивних здобутків, які активно розкриваються в ситуаціях, де проявляється творчість, сміливість, воля, самостійність, молода людина вдосконалює у собі всі ці якості. Вони ж, у свою чергу, тісно пов'язані з активністю, з ростом віри в свої сили і можливості особистості.

Дотримання цього принципу передбачає усвідомлене ставлення до навчально-вихованого педагогічного процесу, розуміння його мети, завдань, раціонального використання методів, здібність до аналізу занять, їх оцінки, бажання підвищувати рівень своєї теоретичної і практичної обізнаності.

Принцип наочності у спортивному вдосконаленні пов'язано з відчуттями і сприйняттями тих чи інших його реалій за допомогою різних аналізаторів (зору, слуху, м'язово-зв'язкового і вестибулярного апаратів).

Принцип наочності на навчально-тренувальних заняттях бойового хортингу передбачає, що спортсмени (учнівська та студентська молодь, курсанти) мали можливість спостерігати все, що пов'язано з виконанням фізичних вправ у процесі спортивної діяльності.

Подібне різнобічне сприйняття різних сторін тренувальної практики є необхідною умовою повноцінного пізнання і розвитку їх інтелекту та отримання досвіду, який дасть можливість швидко адаптуватися у спортивній діяльності. Наприклад, більш глибокий аналіз конкретного тренувального заняття з технічної підготовки виконання елементів бойового хортингу зробить цей спортсмен (учень, студент, курсант), який не тільки спостерігав за ходом цих занять, а й безпосередньо має теоретичні та методичні знання з виконання елементів з бойового хортингу.

Призначення принципу наочності в навчально-тренувальному процесі зі спортсменами бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) полягає в тому, щоб:

1. Тренерами розглядалися зорові й рухові уявлення досліджуваних рухових дій, комбінацій, елементів, зв'язок і тактичних прийомів при виконанні фізичних вправ.

2. Створювати розуміння в спортсменів бойового хортингу сутності процесу – спортивної діяльності та пов'язаних із нею моральних і естетичних зразків поведінки при виконанні фізичних вправ.

3. Створювати достатній запас вражень і відчуттів у тих, хто займається в якості своєрідного «фундаменту» для аналізу та узагальнення своєї спортивної діяльності.

Основні шляхи реалізації принципу наочності на секційних заняттях спортсменів бойового хортингу:

1. Систематично використовувати різноманітні форми наочності, зокрема, показ вправи в цілому і по частинах, уповільнений показ, демонстрація різних методичних посібників, перегляд мультимедійних програм, звукових сигналів, різних орієнтирів нового спортивного обладнання і т.д.

2. Залежно від віку, статі, фізичного стану, особистих інтересів тих хто займається (учнівська та студентська молодь, курсанти), тренер повинен ширше практикувати різні спеціальні завдання, які характеризують спостереження за діями спортсменів, аналіз, узагальнення та оцінка цих дій, регулювання навантажень, управління поведінкою спортсменів, корекція їхніх взаємодій.

3. Діяльність спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) повинна бути націлена на отримання задоволення від занять фізичними вправами, оптимального сприймання матеріалу; спостереження; осмислення сприйнятого; проектування та виконання програми рухових дій; самоконтролю та самооцінки; взаємоконтролю; обговорення виникаючих питань у процесі секційних занять з бойового хортингу.

За результатами здійсненого нами методологічно-рефлексивного аналізу визначено специфічні принципи спортивної діяльності в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти, які реалізуються у навчально-тренувальному процесі: принцип легітимності; принцип демократизації навчально-виховного процесу; принцип системності; принцип стратегічної цілісності; принцип багатоаспектності; принцип систематичності, доступності та індивідуальності; принцип динамічності; принцип циклічності; принцип вікової адекватності педагогічного впливу (Рис. 2).

Принцип легітимності – розглядається як один із перспективних напрямів модернізації занять із бойового хортингу, що відповідає діючому законодавству, нормативно-правовим актам, прийнятий і схвалений суспільством, щодо застосування сучасних здоров'язберігаючих технологій на заняттях зі спортсменами бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти).

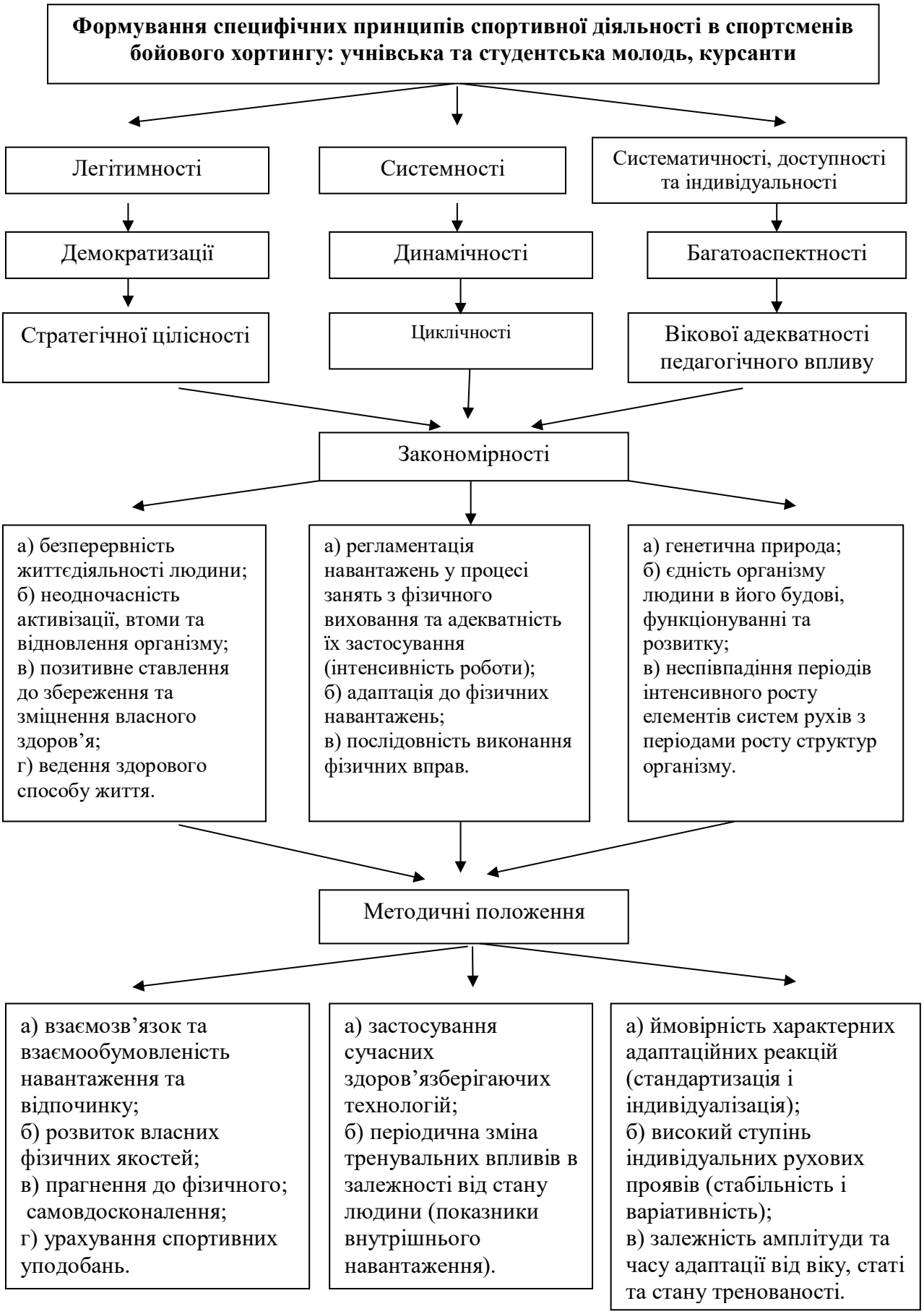


Рис. 2. Формування специфічних принципів спортивної діяльності в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти (автор Н. Довгань, 2022)

Принцип демократизації навчально-тренувального процесу – посилення уваги тренера до використання різноманітних форм співробітництва всіх учасників процесу спортивного вдосконалення, встановлення між ними позитивних партнерських стосунків, створення сприятливих організаційно-педагогічних умов, за якими успішно розвивається спортсмен, який займається в секції бойового хортингу (розвиток власних фізичних якостей, прагнення до фізичного самовдосконалення, урахування спортивних уподобань).

Принцип багатоаспектності – ґрунтується на уявленні про фізичне самовдосконалення серед спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти), які займаються бойовим хортингом, що відчувають на собі всі зміни в духовному розвитку країни, в її екологічному стані, в соціально-економічному становищі та передбачає використання різних напрямів у спортивній діяльності.

Принцип системності – передбачає реалізацію здоров'язберігаючої діяльності на секційних заняттях із бойового хортингу, який має єдину мету, гнучку структуру, компоненти якої взаємопов'язані між собою, мають зворотні зв'язки, які дозволяють корегувати і уточнювати поточні завдання навчальної діяльності, спрямованої на формування у спортсменів прагнення до фізичного самовдосконалення, засвоєння та вдосконалення його цінностей, що зумовлює необхідність позитивного ставлення, збереження та зміцнення власного здоров'я.

Принцип стратегічної цілісності – визначає єдину стратегію здоров'язберігаючої спортивної діяльності – секційні заняття з бойового хортингу, включаючи основні напрями і конкретні заходи, які сприяють усвідомленому, творчому ставленню спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) до завдань, засобів, методів і форм фізкультурної діяльності, формуванню ставлення до фізичної культури як цінності.

Принцип системності – передбачає реалізацію здоров'язберігаючої діяльності на секційних заняттях із бойового хортингу, який має єдину мету, гнучку структуру, компоненти якої взаємопов'язані між собою, мають зворотні зв'язки, які дозволяють корегувати і уточнювати поточні завдання навчальної діяльності, спрямованої на формування в спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) прагнення до фізичного самовдосконалення, засвоєння та вдосконалення його цінностей, що зумовлює необхідність позитивного ставлення збереження та зміцнення власного здоров'я.

Принцип стратегічної цілісності – визначає єдину стратегію здоров'язберігаючої спортивної діяльності, включаючи основні напрями і конкретні заходи, що сприяють усвідомленому, творчому ставленню до завдань, засобів, методів і форм спортивної діяльності, формуванню ставлення до сфери фізичної культури і спорту, як цінності.

Стратегія впровадження здоров'язберігаючих спортивних технологій передбачає професіоналізм тренера-викладача, який має виступати гарантом збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів цілісного навчально-виховного процесу.

Принцип систематичності, доступності та індивідуальності на секційних заняття з бойового хортингу передбачає неприпустимість перерви педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти). Цілісність навчально-тренувального процесу забезпечується визначенням адекватної міри фізичного навантаження і відпочинку, яка б сприяла реалізації основ управління процесом чергування навантаження і відпочинку лежать закономірності адаптації організму до фізичного навантаження, а також динаміка відновлювання після виконаної роботи.

При реалізації принципу систематичності, доступності та індивідуальності важливого значення набуває об'єктивна інформація про стан тих, хто займається. Вона є ключовим аспектом у прийнятті управлінських рішень, які регламентують величину фізичного навантаження (за обсягом та інтенсивністю), а також міру й якість відпочинку.

Враховуючи високу рухливість компенсаторних механізмів організму спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу, визначальну варіативність

оперативного і поточного стану об'єкта педагогічного впливу, процес управління будується на основі інформації, що постійно змінюється.

Реалізація принципу систематичності, доступності та індивідуальності передбачає виконання певних правил, які забезпечуються систематичністю та регулярністю відвідуванням занять з бойового хортингу, не допускаючи при цьому невиправданих перерв, а також індивідуалізація занять, що виражається в реалізації потреб тих, хто займається, з урахуванням їхніх особливостей; програмування і конкретне планування роботи з акцентом на загальний стан і послідовність вирішення завдань фізичного вдосконалення; регламентація навантажень і адекватність їхнього застосування; прагнення адаптації до навантажень і в цілому до вправ; суворе дозування навантажень і послідовне їхнє збільшення; облік можливості оборотності (зниження) результатів і відображення її у керованій динаміці впливів; поєднання результативності занять з їхньою безпекою.

Плануючи виконання вправ, зв'язок елементів на секційному занятті спортсменів бойового хортингу, слід враховувати спадкоємність і ступінь взаємозв'язку між ними. Важливо завчасно встановлювати послідовність вправ в одному занятті та в системі спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу.

Принцип динамічності – передбачає рухливість і гнучкість зв'язків між структурами і компонентами здоров'язберігаючої системи, яка застосовується на заняттях з бойового хортингу в умовах, що забезпечує можливість її розвитку і удосконалення з урахуванням досягнутих результатів.

Спортивні секції, спортивні клуби та ДЮСШ повинні виступати ініціатором і організатором ефективної, цілеспрямованої роботи зі збереження, реабілітації й зміцнення здоров'я спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу та тренерів-викладачів.

Залучення спортсменів бойового хортингу до різних форм здоров'язберігаючої спортивної діяльності формує у них необхідність самозвітування за власне здоров'я. Це відбувається завдяки: дії особистих інтелектуальних і фізичних ресурсів; становленню самостійної активної позиції, що проявляється в самостійному пошуку й освоєнні інформації про здоров'я, засвоєння способів її обробки та застосування, реалізації отриманих знань на практиці, участі в здоров'язберігаючій діяльності, що вимагають умінь у веденні спортивної діяльності; самооцінці, самоповазі, самоконтролю.

Принцип циклічності визначає структурну впорядкованість навчально-тренувального процесу. Його суть розкривається в композиційному повторенні окремих занять та їхніх серій.

Принцип циклічності в практиці реалізується повною мірою при дотриманні наступних правил. Процес спортивної діяльності спортсменів бойового хортингу має бути побудований з використанням структурних одиниць, які повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку при досягненні позитивного ефекту на тренувальних заняттях з бойового хортингу.

Частота тренувальних занять залежить від конкретних завдань підготовки і можливостей тих, хто займається (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойовим хортингом. Тому даний показник коливається в досить широких межах.

1. Спортивні секційні заняття (3-5 занять) з бойового хортингу на тиждень (згідно з розкладом занять) у спортивних клубах, спортивних секціях ДЮСШ.

2. Щоденних самостійних занять спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) із бойового хортингу (біг – кросова підготовка, ранкова зарядка, плавання, сауна та інші), але з чітким чергуванням роботи і відпочинку.

Інтенсивність роботи є провідним показником напруженості вправ і навантаження в цілому. Управління ним здійснюється за принципом «гойдалок», тобто, послідовного варіювання навантаження: збільшення, деякої стабілізації, зменшення і т.д. Цього принципу дотримуються під час використання однієї вправи в цілому занятті та циклі тренувань. При

цьому для аеробних видів вправ основним критерієм контролю приймається ЧСС, а для силових – вага вантажу або величина опори руху.

Принцип вікової адекватності педагогічного впливу передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховного впливу на різних етапах онтогенезу. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст навчально-тренувального процесу. Реалізація розглядуваного принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів бойового хортингу та спортивного тренування в різні вікові періоди. Предикати (властивості, функції) принципу вікової адекватності передбачають вирішення складних методологічних і технологічних проблем. Найбільш актуальними є визначення вікових періодів, сприятливих для початку спортивної діяльності та для спортивної спеціалізації; уточнювання змісту і переважної спрямованості базової підготовки бойового хортингу.

Технологічні труднощі реалізації цього принципу обумовлені складністю алгоритмізації багаторічного навчально-тренувального процесу, що забезпечує спадкоємність цілей, поточних педагогічних завдань, засобів і методів бойового хортингу, що використовуються на кожному віковому етапі. Ефективність занять з бойового хортингу для спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) багато в чому обумовлена правильним підбором фізичних навантажень переважного спрямування в період сенситивного розвитку організму, що, безумовно, забезпечує сприятливі передумови для ефективного росту їхньої спортивної підготовки.

Характер занять фізичними вправами набуває рис фізичної рекреації оздоровчого та спортивного спрямування. Отже, ефективна реалізація принципу вікової адекватності передбачає вирішення наступних питань: визначення стратегії та технології переважної спрямованості підготовки на окремих етапах багаторічних занять; забезпечення гармонійного розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму у процесі онтогенезу; забезпечення поступового збільшення фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей кожного вікового етапу спортивної діяльності з виду спорту, як бойовий хортинг.

Усі принципи, які розглянуті в нашому досліджені синтезовані у систему єдиного педагогічного процесу спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу, що спрямовані на всебічний фізичний розвиток, який важливий для озброєння особистістю певними знаннями, руховими вміннями і навичками.

Так, свідомість та активність обов’язково передбачають доступність навчання і розвиток фізичних здібностей. Доступність та індивідуальність забезпечуються наочністю та систематичністю. Принцип систематичності у свою чергу сприяє поступовому підвищенню фізичної вдосконаленості з метою формування у неї здатностей до спортивної діяльності.

Отже, враховуючи вищевикладене, формування гармонійно фізично розвиненої особистості в навчально-тренувальному процесі потребує дотримання наступних принципів спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу:

- загальних (соціальних) принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності і всемірний розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;

- загальнометодичних принципах: науковості; свідомості та активності; наочності;

- специфічних принципах спортивної діяльності спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу, а саме: легітимності, демократизації навчально-тренувального процесу, системності, стратегічної цілісності, багатоаспектності, систематичності, доступності та індивідуальності, динамічності, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу.

1.3. Аналіз оцінки ефективності вдосконалення структури і змісту спортивної підготовки спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти

Для вирішення завдань дослідження та задля оцінки ефективності удосконалення структури і змісту спортивної підготовки спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу були використані наступні методи дослідження, а саме: аналіз, синтез і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (педагогічний експеримент, педагогічне спостереження); методи функціонального обстеження (обхват грудної клітки, ЖЄЛ, динамометрія, довжина тіла, маса тіла) педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Вищезазначені методи дослідження обрані нами тому, що вони піддані значним змінам під впливом занять з бойового хортингу і дають чітку характеристику: працездатності організму і рівня тренованості спортсменів; рівня розвитку тактичної та фізичної підготовленості.

Аналіз науково-методичної літератури (*Бойовий хортинг*…, 2020; Діхтяренко З. М. та ін., 2017; Довгань Н. Ю. та ін., 2019; Довгань Н. Ю., 2020; Єрьоменко Е. А. та ін., 2020; Єрьоменко Е.А., 2020; Оржеховська В. М. та ін., 2016; Griban, G. et al., 2019; Dovgan, N., 2020; Dovgan, N. et al., 2021; Malynskyi, I. et al., 2020a; Malynskyi, I. et al., 2020b; Ostapenko, O. et al., 2020; Prontenko, K. et al., 2019) дозволив розширити уявлення про тактичні та фізіологічні аспекти і фізичну підготовку в навчально-тренувальній і змагальній діяльності. Використання сучасних засобів і методів розвитку рухових якостей на етапі вдосконалення тактико-технічної та фізичної підготовки, дозволило узагальнити та використати нові засоби і методи в розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу. Проаналізований матеріал довів, що на теперішній час не достатньо спеціальної літератури та наукових праць, що присвячені використанню спеціальних методик вдосконаленню тактико-технічної підготовки для розвитку рухових якостей спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу.

Педагогічні спостереження проводилися нами з 2019-2021 рр. на базі Громадської організації «Спортивний клуб Дзюдока», м. Ірпінь за навчально-тренувальними заняттями, так і за спортивною діяльністю спортсменів (учнівська та студентська молодь, курсанти) бойового хортингу. Педагогічні спостереження проводилися впродовж усієї експериментальної роботи. Об’єктом спостереження були спортсмени бойового хортингу (учнівська та студентська молодь (ч.). Упродовж спостереження за тренувальними заняттями ми вивчали зміст тактичної та технічної підготовки, визначали її найбільш оптимальні засоби. У процесі констатуючого і формуючого експериментів були використані такі види спостережень:

- пряме (за типом зв’язку дослідника з об’єктом спостереження) – вивчалися особливості тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів бойового хортингу, безпосередньо під час його реалізації;
- відкрите (з позиції спостереження) – дослідження відбувалося в умовах свідомого факту присутності сторонніх осіб;
- перерване (дискретне, за ознакою часу) – використовувалося у зв’язку з особливостями побудови тактичної підготовки в змагальному періоді висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу на етапі підвищення розумової і фізичної працездатності;
- суцільне (за ступенем охоплення явищ) – дозволяло охопити практично всі процеси стосовно рівня розвитку тактичної та фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу;
- пошукове (у зв’язку зі стратегією дослідження) – допомогло сформулювати загальну проблему дослідження.

Використання цих видів спостережень дозволило зібрати фактичні дані, що характеризують різні аспекти спортивної діяльності в досліджуваного контингенту. Результати педагогічних спостережень використовувались для обґрунтування вибору засобів, методів і форм розвитку тактичної та фізичної підготовленості спортсменів бойового

хортингу. У наших дослідженнях педагогічні спостереження використовувалися як один із методів педагогічного контролю апробації запропонованої методики з розвитку рухових якостей висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу з метою отримання візуальної інформації для оптимізації навчально-тренувального процесу та удосконалення тактичної підготовки в змагальному періоді спортсменів. Педагогічне спостереження в нашій роботі проводилось з наступною метою: визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів; виявлення змісту тренувальних програм спортсменів бойового хортингу; вивчення особливостей організації і проведення спеціалізованих вправ для розвитку рухових якостей з метою визначення їх впливу на тренувальну і змагальну діяльність, а також на загальний стан фізичного розвитку та здоров'я спортсменів.

У дослідженні нами були вибрані тести, поширені в спорті, більшість з яких рекомендовано різними авторами (*Бойовий хортинг*…, 2020; Довгань Н. Ю., 2020; Єрьоменко Е.А. та ін., 2020; Єрьоменко Е. А., 2020; Griban, G. et al., 2019; Dovgan, N., 2020; Dovgan, N. et al., 2021; Malynskyi, I. et al., 2020a; Malynskyi, I. et al., 2020b; Ostapenko, O. et al., 2020; Prontenko, K. et al., 2019).

Оцінювання розвитку рухових якостей спортсменів бойового хортингу проводилося за 6 тестовими завданнями, а саме:

1. *Біг на 30 м «з високого старту*» – виконувався за командою «На старт». Спортсмени ставали перед стартовою лінією у положенні високого старту. За сигналом стартера «Руш» тестуючи починали біг, долаючи якомога швидше дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Час долання дистанції фіксували з точністю до 0,1 с.

2. *Стрибок у довжину з місця* – учасник тестування ставав у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги в колінах, виконував мах руками назад, потім різко виносив їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибав вперед. Результат визначався від стартової лінії до точки торкання підлоги п'ятками.

3. *Згинання і розгинання рук в упорі лежачи* – учасник тестування набував положення упору лежачи, руки випрямлені й розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів упираються в підлогу. За командою «Можна» учасник починав ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результат визначався за кількістю безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

4. *Підтягування на поперечині* – учасник тестування хватом зверху (долонями вперед) брався за перекладину на ширині плечей, потім робив вис на прямих руках. За командою «Руш», згинаючи руки, він підтягувався до такого положення, коли його підборіддя знаходилося безпосередньо над рівнем перекладини. Потім учасник повністю випрямляв руки, опускався у вихідне положення. Вправа повторювалася стільки разів, скільки це можливо. Результат визначався за кількістю безпомилкових підтягувань.

5. *Нахил уперед із положення сидячи* – виконувався на підлозі. Учасник босоніж сідав так, щоб його п'ятки торкались лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20-30 см, ступні були у вертикальному до підлоги положенні. Руки лежали на підлозі між колінами та долонями донизу. Партнер тримав ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Руш» учасник тестування плавно нахилявся вперед, не згинаючи ніг і намагався дістати руками якомога далі. Результатом тестування була відмітка на перпендикулярній (відносно лінії АБ) лінії, до якої учасник досягав кінчиками пальців рук у сантиметрах і утримував протягом 2 с.

6. *«Човниковий» біг 4 х 10 м* – виконувався на біговій доріжці, обмеженій двома паралельними лініями (відстань між ними 10 м). Учасник займав положення високого старту на стартовій лінії. За командою він пробігав 10 м до другої лінії, брав один із двох дерев'яних кубиків, що лежав у півколі, бігом повертався назад і клав його в стартове півколо (кидати кубик не дозволялося), знову біг у зворотному напрямі, повертався за наступним кубиком і клав його у стартове півколо. Результат визначався із моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Проведення педагогічного експерименту, як найважливішого засобу наукового пізнання, вимагало чіткості під час планування, послідовності введення нових умов, усунення сторонніх

впливів, визначення кількісних та якісних змін, що відбувалися під впливом експериментальної методики.

На початку нашого дослідження було проведено *констатувальний експеримент*, у процесі якого під час педагогічних спостережень було отримано первинну інформацію про об'єкт досліджень, зокрема, було визначено:

- структуру та зміст тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації;
- показники виконання техніко-тактичних дій в сутичках (у різних фазах) у процесі спортивної діяльності спортсменів бойового хортингу;
- кількісні та якісні показники індивідуальних техніко-тактичних дій спортсменів бойового хортингу під час офіційних сутичок із рівними суперниками;
- рівень розвитку рухових якостей спортсменів бойового хортингу;

У процесі констатуючого експерименту були розроблені сучасні засоби і методи розвитку рухових якостей у спортсменів бойового хортингу, особливості тактичної підготовки у змагальному періоді спортсменів бойового хортингу, а також визначено рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості за традиційною системою. Експериментальна програма включала широке використання загальнопідготовчих і спеціальних вправ, ізометричних та ізотонічних вправ, імітаційних вправ (з обтяженнями і без), із партнерами, рухливих ігор, із використанням тренажерних пристроїв та ін.

Етапи організації дослідно-експериментальної роботи відповідають окресленій меті та відображають хід реалізації кожного поставленого завдання. З метою обґрунтування запропонованої нами експериментальної методики розвитку рухових якостей та визначення техніко-тактичної підготовки в спортивній діяльності спортсменів бойового хортингу був проведений експеримент на базі Громадської організації «Спортивний клуб Дзюдока». Це група спортсменів бойового хортингу, які займалися в той період. Вікова категорія – 17-21 рік. Загальна кількість – 30 осіб (три групи).

Дослідження проводили в чотири етапи: з 2019 по 2021 роки, а саме:

Перший етап – (вересень, 2019 р. – грудень, 2019 р.) – підготовчий етап. Було проведено аналіз сучасної наукової та методичної літератури, контенту мережі Інтернет з обраної наукової проблеми, сформульовано мету, яку конкретизовано в завданнях, складено план дослідження, дібрано раціональні загально-педагогічні методи дослідження, вивчення методик у суміжних видах спорту, досвід провідних тренерів України, що дозволило в цілому оцінити стан проблеми та сформувати основу для розробки апробованої методики з розвитку фізичної підготовки та рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів бойового хортингу в періоді спортивної підготовки.

Другий етап – (січень, 2020 р. – березень, 2020 р.) – констатуючий етап. Було проведено констатуючий експеримент. У результаті здійснено педагогічні спостереження під час тренувального процесу спортсменів бойового хортингу. Розроблено та апробовано методику формування тактичних знань і контролю техніко-тактичної підготовленості спортсменів бойового хортингу в змагальному періоді із застосуванням комп'ютерних програм.

Заняття з групою досліджуваних проводилися в спеціалізованому тренувальному залі для єдиноборств на базі Громадської організації «Спортивний клуб Дзюдока». Ґрунтуючись на результатах констатуючого етапу дослідження (початок експерименту), запропонований нами методичний матеріал був спланований так, щоб заняття проводилися не менше 8-10 разів у тиждень (у залежності від кваліфікації спортсменів). Також, у залежності від періоду підготовки (підготовчий, змагальний, перехідний). Навантаження в них зростали по мірі росту тренованості організму. Тренувальні заняття проводилися в трьох групах (початківці, розрядники II-I, кандидати в майстри спорту і Майстри спорту України) одночасно. Заняття складалися з трьох частин: підготовчої, основної і заключної, і мали тривалість від 1,5-2,5 годин (у залежності від рівня спортсменів бойового хортингу). Ефективність занять за запропонованою методикою в групах спортсменів бойового хортингу досліджувалася шляхом порівняння динаміки середніх результатів функціональних і антропометричних

даних, контрольних нормативів. Обстеження спортсменів кожної групи проводилося у вересні 2019 року, а наступне – в березні 2020 року. Прийом контрольних нормативів – 2 рази протягом півріччя. Аналіз виступів спортсменів у змаганнях відбувався не пізніше наступного тренування. Педагогічне спостереження здійснювалося постійно в процесі тренувальних занять. Було проведено первинну обробку отриманих даних.

Третій етап – (квітень, 2020 р. – вересень, 2020 р.) – формуючий етап. Було проведено формуючий експеримент, визначено ефективність запропонованої методики розвитку рухових якостей та техніко-тактичної підготовки в спортивній діяльності спортсменів бойового хортингу; формування тактичних знань і контролю тактичної підготовленості за допомогою статистичної обробки отриманих даних, узагальнено результати дослідження та зроблено висновки.

В основу нашого дослідження покладено піврічне спостереження за 30 спортсменами бойового хортингу. У дослідженні взяли участь: 10 – початківців; 10 – другого, першого розряду (II, I); 10 – кандидатів у майстри спорту (КМС) і Майстрів спорту України (МСУ) 17-21 років. Такий розподіл досліджуваних було викликано тим, що контингент спортсменів у секціях бойового хортингу складається, як правило, зі спортсменів різного рівня майстерності, з перевагою масових розрядів (всі займалися бойовим хортингом).

Четвертий етап дослідження – (листопад, 2020 р. – січень, 2021 р.) – заключний етап. Визначення результативності проведеної дослідної експериментальної роботи. Сформульовано практичні рекомендації, представлено основні результати досліджень на наукових конференціях. Результати дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес для спортсменів бойового хортингу.

На початковому етапі експерименту ми досліджували реакцію організму на традиційні тренувальні навантаження, проаналізували зміну функціональних і антропометричних показників, стан розвитку фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації. Показники дихання і гемодинаміки на фізичне навантаження (у спокої) в спортсменів бойового хортингу відображено у Таблиці 1.

Таблиця 1. Функціональні показники спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації (у стані спокою) (X + S)

№ з/п	Параметри	Кваліфікація спортсменів бойового хортингу		
		I група (початківці)	II група (II-I розряди)	III група (КМС, МСУ)
1.	Частота серцевих скорочень, *уд/хв*	69,07 ± 2,12	64,28 ± 2,04	58,44 ± 1,98
2.	Частота дихання, *кількість за 1 хв*	18,46 ± 0,96	15,16 ± 1,74	13,76 ± 0,84
3.	Систолічний тиск (СТ), *мм рт.ст.*	115 ± 2,64	117 ± 1,30	118 ± 1,62
4.	Діастоличний тиск (ДТ), *мм рт.ст.*	69 ± 1,50	65 ± 1,44	65 ± 1,58
5.	Пульсовий тиск (ПТ), *мм рт.ст.*	46 ± 2,10	52 ± 2,38	52 ± 2,82

Як, видно з даних Таблиці 1, у стані спокою, на першому етапі в спортсменів бойового хортингу III групи відбулося зменшення ЧСС на 7,81 % у порівнянні з II групою спортсменів, і на 18,96 % – з I групою. Знизилася також частота дихання, відповідно на 15,38 %, і 38,46 %. Систолічний тиск збільшився з 115 ± 2,64 (I група) до 117 ± 1,30 (II група) і 118 ± 1,62 (III група). Діастолічний тиск у всіх режимах був нижче вихідного рівня у порівнянні з I групою на 6,15 %. Пульсовий тиск підвищився в усіх режимах на 13 %. Після навантаження

ЧСС зменшувалася в порівнянні з вихідними даними I групи – на 3,77 % з II групою, і на 5,76 % з III групою.

У Таблиці 1 визначено, що повернення пульсу до норми відбувалося швидше вихідних показників на 0,5 хв. та 0,8 хв. Систолічний тиск після навантаження знижується на 1,58 % у спортсменів II групи, на 3,22 % у III групи в порівнянні з спортсменами I групи. Діастолічний тиск знизився відповідно на 18,64 % і 25 %. Пульсовий тиск зріс на 15,78 % у спортсменів II групи та на 22,80 % (III група) що вказує на збільшення серцевого викиду під впливом тренувального навантаження. Усі позитивні зміни у групах між показниками у стані спокою і в процесі навантаження були статистично достовірні (I група – p + 0,05; II група –p + 0,01; III група –p + 0,001).

Середні дані функціонального обстеження (антропометричних показників) фізичного розвитку та тактичної підготовленості спортсменів бойового хортингу приведені в Таблиці 2.

Як видно з Табл. 2 порівнюючи дані показники, виявлено що ЖЄЛ збільшується відповідно до кваліфікації спортсменів і становила 1330 мл., що на 31,29 % вище вихідного рівня початківців. Це створює передумови для покращання загальної і спеціальної витривалості, сили кидків, захватів. Збільшення життєвої ємкості легень сприяє більш повному і швидкому відновленню дихання в перервах між раундами, використання всього об'єму легень під час глибокого вдиху і видиху, що нормалізує дихальний цикл. Динаміка сили правої кисті збільшувалась, як у спортсменів II групи, так і у спортсменів III групи і становила 16,85°% і 23,42°%, лівої – 10,51°% і 16,21°%.

Таблиця 2. Антропометричні показники спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації (X + S)

№ з/п	Параметри	Кваліфікація спортсменів		
		I група (початківці)	II група (II-I розряди)	III група (КМС, МСУ)
1.	Обвід грудної клітки, см	5,02 ± 0,64	7,02 ± 0,56	7,18 ± 0,52
2.	Життєва ємкість легень, мл	4250 ± 2,82	4950 ± 2,82	5580 ± 1,92
3.	Динамометрія кисті правої, кг	62,16 ± 2,32	72,64 ± 1,98	76,72 ± 1,82
	лівої, кг	56,12 ± 2,64	62,02 ± 2,06	65,22 ± 2,26
4.	Маса тіла, кг	71,68 ± 2,18	69,18 ± 2,08	68,44 ± 1,86
5.	Довжина тіла, см	169,12 ± 2,62	171,58 ± 1,52	174,76 ± 1,48

Згідно з середніми даними маса тіла і довжина тіла, можна спостерігати, як змінюється маса тіла протягом усіх періодів вимірювання. У II групі спортсменів відбулося зменшення на 3,61 %, а у III-й – на 4,73 %. Під впливом тренувальних навантажень на заняттях за традиційною системою довжина тіла у спортсменів бойового хортингу II і III групи має тенденцію до незначного збільшення на 1,01 % і 3,37 %.

Тренувальні заняття з бойового хортингу сприяють розвитку практично всіх рухових якостей – силових, швидкісних, координаційних, витривалості і гнучкості, а також удосконаленню функціональних систем організму, аеробних та анаеробних механізмів енергозабезпечення. А це вимагає посиленої уваги до фізичного розвитку спортсменів, особливо під час відбору та орієнтації на всіх етапах багаторічного вдосконалення, розробки індивідуальних програм тренувань і тактичної підготовки в період змагальної діяльності. Під фізичним розвитком потрібно розуміти комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку рухових здібностей необхідних для його життєдіяльності (*Бойовий хортинг*…, 2020; Довгань Н. Ю., 2020; Єрьоменко Е. А. та ін., 2020; Єрьоменко Е. А., 2020).

Ці ознаки набувають особливої значущості на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки, що пов'язано, насамперед, із визначенням здібностей спортсменів для досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень у період змагальної діяльності.

Фізична підготовленість визначається з допомогою показників розвитку рухових якостей, тому добір педагогічних тестів, що мають високі показники автентичності, дуже складне і важливе завдання, вирішення якого дозволяє ефективніше управляти тренувальним процесом спортсменів, а також покращувати тактичну підготовку у період змагальної діяльності.

Не будь-які вимірювання можуть бути використані як тести, а тільки ті, які відповідають спеціальним вимогам, до яких відносяться стандартність, наявність системи оцінок, надійність та інформативність. Під час аналізу результатів комплексу тестових вправ порівнювалися середні показники спортсменів різних груп (Табл. 3).

Отримані дані (Табл. 3) свідчать, що в спортсменів бойового хортингу III групи простежується збільшення всіх результатів, що характеризує як більший рівень тренованості, так і розвиток окремих рухових якостей. У бігу на 30 м, «човниковому» бігу показники покращилися відповідно на 2,58 % і 3,67 % порівняно з II групою, на 4,95 % і 9,74 % – з III групою спортсменів бойового хортингу. За результатами стрибка в довжину з місця можна констатувати збільшення на 7,02 % порівняно зі спортсменами II групи та 18,96 % – порівняно зі спортсменами I групи. Такі вправи, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині характеризують силу м'язів рук і верхнього плечового пояса. Покращання цих показників свідчить про приріст сили як однієї з найважливіших рухових якостей спортсменів бойового хортингу відповідно на 43,49 % і 19,53 % (з II групою) та 89,57 % і 76,58 % (з I групою). Результат нахилу тулуба вперед також покращився на 12 % порівняно з II групою і на 44,48 % – з I групою спортсменів бойового хортингу.

Таблиця 3. Показники розвитку рухових якостей у спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації (X +S)

№ з/п	Тестові вправи	Кваліфікація спортсменів		
		I група (початківці)	II група (II–I розряди)	III група (КМС, МСУ)
1.	Біг 30 м з високого старту, *с*	4,87 ± 0,52	4,76 ± 0,34	4,64 ± 0,88
2.	Стрибок у довжину з місця, *см*	212,46 ± 4,96	236,16 ± 3,74	252,76 ± 2,84
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, *разів*	28,02 ± 3,62	37,02 ± 3,56	53,12 ± 2,52
4.	Підтягування на поперечині, *разів*	11,02 ± 2,34	16,28 ± 2,24	19,46 ± 2,08
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, *см*	15,24 ± 3,82	19,66 ± 2,48	22,02 ± 2,86
6.	«Човниковий» біг 4 х 10 м, *с*	10,14 ± 0,62	9,58 ± 0,32	9,24 ± 0,26

Важливе значення для оптимального вибору фізичних навантажень у процесі підготовки спортсменів бойового хортингу мають відомості про їх фізичну підготовленість. Вона є результатом фізичної активності спортсмена, його інтегральним показником, так як під час виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму.

За допомогою спеціальних вправ-тестів можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі, що надає у тренувальних заняттях цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи їх рівень діяльності.

Фізична підготовленість є одним із важливих напрямів формування спортивної майстерності, завдяки якій спортсмен з бойового хортингу має можливість реалізувати своє право на вибір технічних прийомів – з одного боку, а з іншого – спираючись на попередню фізичну підготовку, не тільки підвищувати її рівень, але й одночасно оволодіти основами методики розвитку рухових якостей, плануванням та управлінням навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою проведення контролю за руховими якостями.

Таким чином, у навчально-тренувальний процес повинні бути включені засоби, які дозволяють управляти фізичною підготовкою спортсменів бойового хортингу із використанням сучасних методів, а це потребує, перш за все, знань про закономірність розвитку рухливих якостей, що дає змогу визначати обраний обсяг засобів тренувального впливу, його співвідношення у процесі розвитку фізичної підготовки.

Враховуючи різний рівень фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу, ми розробили співвідношення засобів ЗФП і СПФ окремо для кожної групи для річного циклу тренування (Табл. 4).

Етап тактичної та технічної підготовки і зниження спортивної форми в перехідному періоді вимагає включення для підготовки початківців 55 % ЗФП і 45 % СФП, для спортсменів бойового хортингу II-I розряду – 60 % ЗФП і 40 % СФП, а для КМС, МСУ – 55 % ЗФП і 45 % СФП. Етап відновлення працездатності в початківців проходить із застосуванням 60 % ЗФП і 40 % СФП, у спортсменів I-II розряду – 65 % ЗФП і 35 % СФП, а у КМС, МСУ – 60 % ЗФП і 40 % СФП.

Таблиця 4. Співвідношення тренувальних засобів (у річному циклі) для спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації, %

Періоди, етапи річного циклу підготовки	Рівень кваліфікації спортсменів бойового хортингу					
	початківці		II-I розряди		КМС, МСУ	
	ЗФП	СФП	ЗФП	СФП	ЗФП	СФП
1. Підготовчий період а) етап загально-розвиваючого тренування	65	35	60	40	55	45
б) етап спеціальної підготовки та вдосконалення техніки	55	45	50	50	45	55
2. Змагальний період а) етап стабілізації спортивної форми	52	48	48	52	42	58
б) етап спортивної готовності	45	55	40	60	30	70
3. Перехідний період а) етап технічної підготовки і зниження спортивної форми	55	45	60	40	55	45
б) етап відновлення працездатності	60	40	65	35	60	40

Таким чином, з підвищенням рівня кваліфікації в спортсменів бойового хортингу, питома вага тренувальних засобів спеціальної фізичної підготовки збільшується, а загальної фізичної підготовки – зменшується. Хаотичне застосування на тренувальних заняттях різних засобів не тільки не сприяє зросту працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я спортсменів. У цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий чинник і не відповідає на нього процесами адаптації.

Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити адаптивні морфофункціональні процеси. Враховуючи різний

рівень фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу, ми розробили співвідношення засобів окремо для кожної рухової здібності (Табл. 5).

Таблиця 5. Співвідношення тренувальних засобів для розвитку рухових здібностей (у мікроциклі) для спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації

Спрямованість вправ для розвитку рухових якостей	Рівень кваліфікації спортсменів бойового хортингу					
	початківці		II – I розряди		КМС, МСУ	
	Кількість годин	% від загальної тривалості	Кількість годин	% від загальної тривалості	Кількість годин	% від загальної тривалості
швидкісних	4	16,66	20	22,73	25	20,83
витривалість	3	12,50	12	13,64	20	16,67
силових	6	25	22	25,00	35	29,17
гнучкості	6	25	14	15,90	20	16,67
координаційних	5	20,84	20	22,73	20	16,67
Разом, *годин*	24		88		120	

З Таблиці 5 видно, що для початківців у навчально-тренувальному процесі під час розвитку швидкісних якостей необхідно 16,66 % часу від максимального, для спортсменів II-I розряду – 22,73% і КМС, МСУ – 20,83%, відповідно для розвитку силових якостей – 25°%, 25°%, 29°%.

Засобами для розвитку координаційних здібностей у початківців визначено в обсязі 20,84 % від загального часу, а в спортсменів II-I розряду – 22,73 %, і лише в КМС і МСУ – 16,77 %. Порівнюючи співвідношення тренувальних засобів для розвитку витривалості та гнучкості, спостерігаємо таку «картину», в спортсменів початківців відповідно такі показники 12,50 % і 25 %, II-I розряду – 13,64 % і 15,90 % та КМС, МСУ – 16,67 % і 16,67 %.

Засобами для реалізації виконання завдань для розвитку рухових якостей був комплексний підхід, який передбачав поєднання різнобічних навантажень. Вправи підбиралися відповідно конкретним завданням із використанням допоміжних, спеціальних й змагальних вправ, рухливих ігор, колового тренування і використання тренажерних пристроїв. Послідовність розвитку рухових якостей на тренувальних заняттях була такою: спочатку давались вправи на швидкість і координацію, потім на силу, а в кінці – на витривалість. На кожному занятті 20-30 хв. відводили час на підготовчу, 45 хв. – на основну, 30 хв. – для розвитку рухових якостей і 15 хв. – на заключну частину. Найбільш специфічним елементом підготовчої частини заняття було виконання різних фізичних вправ, тобто, розминки. В розминці використовувалися розігріваючі вправи на нестандартному обладнанні (стінка, лава) тощо.

Завдання основної частини відповідали завданням технічної підготовленості. Розвиток рухових якостей відбувався за розробленими методичними рекомендаціями. Завдання заключної частини заняття полягало у зниженні та поступовому припиненні рухової активності й фізичного навантаження для спортсменів бойового хортингу, а також функціонального і психологічного відновлення.

У процесі експериментальної роботи широко використовувався змагальний метод, а також метод колового тренування. Фізичні вправи об’єднувалися в 4-6 станцій, інтервали відпочинку між станціями складали 10-15 с. На кожну станцію відводилося 5-6 хв. Частота пульсу під час виконання вправ коливалася в межах 130-170 уд/хв.

Порівняльна характеристика фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу КМС, МСУ після експерименту наведена в Таблиці 6.

Значне покращення результатів у КМС і МСУ відбулося в тестах підтягування на поперечині (13,46 %,), нахил тулуба вперед з положення сидячи (11,53 %), бігу на 30 м з високого старту (3,57 %,). Менший ріст результатів у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи

(9,86 %), «човниковий» біг 4 х 10 м (1,42 %) і стрибка у довжину з місця (0,50 %), але це підвищення, не має достовірного характеру (р ± 0,05).

Таблиця 6. Показники розвитку рухових здібностей у спортсменів бойового хортингу КМС, МСУ після експерименту ($\bar{X}$, S)

№ з/п	Тестові вправи	До експерименту	Після експерименту	Приріст	
				%	абс.
1.	Біг 30 м з високого старту, *с*	4,64 ± 0,88	4,48 ± 0,16**	3,57	0,16
2.	Стрибок у довжину з місця, *см*	252,76 ± 2,84	254,04 ± 2,36	0,50	1,28
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, *разів*	53,12 ± 2,52	58,36 ± 2,06	9,86	5,24
4.	Підтягування на поперечині, *разів*	19,46 ± 2,08	22,08 ± 1,78**	13,46	2,62
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, *см*	22,02 ± 2,86	24,56 ± 1,84**	11,53	2,54
6.	«Човниковий» біг 4 х 10 м, *с*	9,24 ± 0,26	9,11 ± 0,18	1,42	0,13

Примітка * – різниця між показниками статистично значуща на рівні р ± 0,05;
** – різниця між показниками статистично значуща на рівні р ± 0,01.

Таким чином, результати дослідження показують, що у спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь (ч.) різної кваліфікації після експерименту мають вірогідно вищий рівень у розвитку силових і швидкісних здібностей та гнучкості в суглобах, які відносяться до провідних якостей в бойовому хортингу. Це свідчить про ефективність розробленої експериментальної методики й можливість її широкого впровадження в навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти).

Висновки. Порівняльний аналіз функціональних показників спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь (ч.) різної кваліфікації виявив, що у висококваліфікованих спортсменів ІІІ групи (КМС, МСУ) відбулося зменшення ЧСС на 7,81 % у порівнянні з ІІ групою (ІІ-І розряди) спортсменів, і на 18,96 % – з І групою (початківці). Знизилася також частота дихання, відповідно на 15,38 %, і 38,46 %. Порівнюючи фізіологічні дані встановлено, що ЖЄЛ збільшується відповідно до кваліфікації спортсменів і становила 1330 мл, яка на 31,29 % вище вихідного рівня початківців спортсменів бойового хортингу. Динаміка сили правої кисті збільшувалась. Так у спортсменів ІІІ групи і становила 16,85 % і 23,42 %, лівої – 10,51 % і 16,21 %. Під впливом тренувальних навантажень на заняттях за традиційною системою довжина тіла у спортсменів бойового хортингу ІІ і ІІІ групи має тенденцію до незначного збільшення на 1,01 % і 3,37 % відповідно.

Отримані дані (педагогічне тестування) з розвитку рухових якостей свідчать, що у спортсменів бойового хортингу ІІІ групи простежується збільшення всіх показників, що характеризує як більший рівень тренованості, так і розвиток окремих рухових якостей. У бігу на 30 м, «човниковому» бігу 4 х 10 м показники покращилися відповідно на 2,58 % і 3,67 % порівняно з ІІ групою, на 4,95 % і 9,74 % – з ІІІ групою висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу.

Перспектива подальших досліджень полягає в пошуку раціональних підходів удосконалення науково-методичних аспектів спортивної підготовленості спортсменів бойового хортингу різної статті та різної кваліфікації з метою ефективнішого виступу їх на визначених змаганнях, що дає можливість рекомендувати впровадження в навчально-тренувальний процес на етапі спортивної підготовки.

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14-15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. – 430 с. (Yeromenko, E. A. (2020). Combat Horting and activities of law enforcement agencies of Ukraine. Materials of the international scientific and practical conference, July 14-15, 430). [in Ukrainian].

2. Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А. (2017). Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку. *Теорія і методика хортингу, 8,* 6-18. (Dikhtiarenko, Z. M., & Yeromenko, E. A. (2017). Combat Horting and the importance of patriotic values in the process of education of athletes of primary school age. *Horting theory and technique, 8,* 6-18). [in Ukrainian].

3. Довгань Н. Ю., Єрьоменко Е. А. (2019). Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти. *Теорія і методика хортингу, 11,* 177-186. (Dovgan, N. Yu., Yeromenko, E. A. (2019). Combat Horting as a tool for socialization of students of higher education institutions. *Horting theory and technique, 11,* 177-186). [in Ukrainian].

4. Довгань, Н. Ю. (2020). *Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи. Монографія.* Ірпінь : Університет ДФС України. 328. (Dovgan, N. Yu. (2020). *Physical education of students of higher education by means of extracurricular sports and mass work. Monograph*. Irpin, University of the SFS of Ukraine. 328). [in Ukrainian].

5. Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М. (2020). *Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу. Монографія*. Київ: Паливода А. В. 1110. (Yeromenko, E. A., & Kukushkin, K. M. (2020). *Military and patriotic education of high school students by means of Combat Horting. Monograph*. Kyiv, Palivoda A. V. 1110). [in Ukrainian].

6. Єрьоменко Е. А. (2020). *Теорія і методика бойового хортингу*. Монографія. Ірпінь: Університет ДФС України. 752. Yeromenko, E. A. (2020). *Theory and technique of Combat Horting*. *Monograph*. Irpin, University of the SFS of Ukraine. 752). [in Ukrainian].

7. Оржеховська В. М., Федорченко Т. Є., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Мельник О. В. (2016). Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект). *Теорія і методика хортингу, 5,* 17-34. (Orzhehovskya, V. M., Fedorchenko, T. Ye, Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., & Melnik, O. V. (2016). The concept of the national philosophy of raising children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project). *Horting theory and technique, 5, 17-34.* [in Ukrainian].

8. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., & Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion,* Politica y Valores. Ao: VII, Numero: Edicion Especial, Articulo no.:113, Periodo: Diciembre, 2019.

9. Dovgan N. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions. Nosko, M., Sahach, O., Nosko, Yu., Griban, G. Kuznietsova, O., Bohuslavskyi, V., Dovgan, N., Samokish, I., Shkola, O., Zhukovskyi, Ye., Plotitsyn, K., & Bloshchynskyi, I. (2020). *International Journal of Applied Exercise Physiology,* 9 (5), 44-55. Retrieved from http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975.

10. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., & Melnik, B. (2021). *Physical culture and sports in harmoniously developed personality formation.* Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. P. 272-357. [in Ukrainian]

11. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A.,

Zhivolovich, S., Korobchenko, A., & Ostapchuk, L. (2020a). *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. P. 226-273. [in Ukrainian].

12. Malynskyi, I., Boyko, V., & Dovgan, N. (2020b). Formation of physical culture of student-hortingists. *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. P. 226-231. [in Ukrainian]

13. Ostapenko, O., Zubalii, M., & Dikhtiarenko, Z. (2020). Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation. *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. P. 268-273). [in Ukrainian]

14. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskyi, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019.*

Nadiya Dovhan. SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF SPORTS TRAINING OF COMBAT HORTING ATHLETES: PUPILS AND STUDENT YOUTH, CADETS

Peculiarities of scientific methodical aspects of sports training of Combat Horting athletes based on the rational construction of the training process have been considered. The specific principles of sports activities of Combat Horting athletes have been characterized: legitimacy, democratization of the educational and training process, systematicity, strategic integrity, multifacetedness, systematicity, accessibility and individuality, dynamism, cyclicality, age adequacy of pedagogical influence. Data on functional and anthropometric indicators as well as their influence on the development of physical, tactical, and technical training of Combat Horting athletes, which ensure the use of modern methods and means to improve their physical fitness, have been obtained. The section of the monograph «Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets» has three divisions: 1) the structure of the basic factors of the formation of the sports activities of athletes (pupils and student youth, cadets) engaged in Combat Horting; 2) formation of specific principles of sports activity in Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets; 3) analysis of the evaluation of the effectiveness of improving the structure and content of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets.

Svitlana Gvozdetska. METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH OLDER PRESCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Based on the justification of the main directions of correctional work, principles, special methodological techniques and complexes of corrective and game exercises, individual blocks of games and relay races, a methodology of correctional physical education classes for older preschool children with mental retardation has been developed; it is aimed at correcting such mental processes as sensation, perception, memory, thinking, imagination, attention, speech, the development of fine motor skills, physical qualities. Thus, the content of the methodology for conducting correctional physical education classes for older preschool children with mental retardation has been theoretically justified, pedagogical conditions and methods of their implementation in physical education classes have been determined, and the specifics of practical use of physical education tools for the development of mental processes and psychophysical qualities have been revealed.

Iryna Koriakina. THE INTERACTION OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION AND FAMILY IN ENSURING PRESCHOOL CHILDREN'S MOTOR ACTIVITY

The section describes the interaction of preschool education institution and children's families in ensuring the preschoolers' motor activity. The level of elder preschool children's motor activity has been identified and, also, the level of parents' participation in ensuring the motor activity of children in the family has been determined at the first (ascertaining) stage of the pedagogical experiment. At the second (formative) stage, a system of work on the interaction of the preschool education institution and the family in ensuring the motor activity of elder preschool children has been introduced into the educational process of the institution of preschool education. It has contributed to improving the level of preschoolers' motor activity. A comparative analysis of the results at the ascertaining (first) and control (third) stages of the study has shown the positive dynamics in older preschool children's motor activity indicators after the implementation of the system of work. In experimental group, the number of children with medium and high levels of motor activity has increased, and the number of children with low level – has decreased. The changes in levels of motor activity in control group have been insignificant.

ABOUT THE AUTHORS

Viktoriya Babalich − PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Zoia Dikhtiarenko − PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Tax University, Irpin, Ukraine
Iryna Korzhenko − PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Private Higher Educational Institution "Ukrainian Humanitarian Institute", Bucha, Ukraine
Andrii Steshyts − Senior Lecturer, Private Higher Educational Institution "Ukrainian Humanitarian Institute", Bucha, Ukraine

Nadiya Dovhan − Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Tax University, Irpin, Ukraine

Svitlana Gvozdetska − PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, Ukraine

Iryna Koriakina − PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Valentina Kurilova − PhD in Biology, Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Hennadii Kuziura − PhD of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Iryna Kvasnytsya − PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, Ukraine

Sergii Mishyn − PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Olha Petrykei − Assistant, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Serhiy Redko − Assistant, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine

Olha Shevchenko − PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Natalia Sobko − PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Serhiy Sobko − PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian Pedagogical University, Kropyvnytskyi, Ukraine

Vita Vorona − PhD of Physical Education and Sports, Associate Professor, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, Ukraine

Vitalii Yudenok – Assistant, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv, Ukraine