

ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ І МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Актуальність. Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей і молоді є хортинг, що сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Хортинг – національний вид спорту України, який був заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 року № 306 „Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні“, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 25 лютого 2010 р. за № 186/17481, хортинг внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, за № 71. Хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, виховання дітей та молоді.

Всеукраїнські правила змагань із виду спорту хортинг включають три розділи змагань:

1. Розділ „Двобій“ – основний розділ, у якому проводяться поєдинки.
2. Розділ „Форма“ – демонстрація навчальних імітаційних комплексів.
3. Розділ „Показовий виступ“ – демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів [1; 2].

Мета статті – детально описати завдання і зміст фізичного виховання дітей та молоді засобами хортингу, що складається з чотирьох етапів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основною метою впровадження Програми [1; 2] у загальноосвітніх школах є:

- зміцнення здоров'я;
- всебічна фізична підготовка учнів;
- виховання морально-етичних якостей особистості;
- патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу;
- формування постави;
- розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності й координації рухів;
- вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу;
- вивчення основних стійок і технік самозахисту, методів переміщення в стійках;
- виконання початкових форм (комплексів) хортингу;
- вивчення правил поведінки у спортивному залі, відповідно до вимог етикету хортингу;
- вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру;
- освоєння правил особистої гігієни.

Розділи навчальної програми гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає у себе: фізичну, функціональну, теоретичну, базову технічну і тактичну, психологічну підготовку.

Багаторічна підготовка учнів гуртка (секції) хортингу поділяється на чотири етапи:

- перший – посвячення у хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1-2-го років навчання (6–7, 7–8 років);
- другий – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів) (8–9, 9–10 років);
- третій – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів) (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років);
- четвертий – індивідуального удосконалення (групи індивідуальної підготовки учнів 10–11 класів) (15–16, 16–17 років).

Зміст роботи по етапах підготовки:

Перший етап – посвячення у хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1-2-го років навчання (6–7, 7–8 років):

- зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів;
- різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;
- спеціальна рухова підготовка – розвинення здібностей відчувати і диференціювати просторове взаємо розташування, різні параметри рухів, реакцій на об'єкт, що рухається та антиципації;
- початкова технічна підготовка в хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру;
- вивчення дихальних вправ, вправ на відновлення організму;
- формування у дітей сталого інтересу до занять спортом взагалі та хортингу зокрема;
- опанування мінімальних теоретичних знань із хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок із гігієни спорту;
- вивчення та удосконалення ритуалу хортингу (вивчення правил поведінки в спортивному залі, правил спортивного етикету відповідно до вимог Української Федерації Хортингу; освоєння правил особистої гігієни тощо);
- опанування програми 1-2 ранк (першого учнівського рівня хортингу).

Другий етап – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів) (8–9, 9–10 років):

- зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів;
- різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;
- удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібностей відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакцій на об'єкт, що рухається та антиципації;
- поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку швидкості, спритності гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини) та зв'язкового апарата;

- початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень;
- базова технічна підготовка – опанування базової техніки хортингу в стійці та партері, що вимагають силового виконання, складної комбінаційної техніки, спарингової техніки й тактики ведення двобою, захисна, атакуюча, імітаційна техніка двобою; спеціальних вправ гімнастичних й акробатичних прийомів;
- базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання;
- початкова теоретична (вивчення історії розвитку хортингу й національних воїнських традицій України) та тактична підготовка (принципи концентрації сили в ударній техніці хортингу, уникаючи емоційної напруги; техніка комбінацій двобою з 1 кроком, 2–3, 5 кроками, змішаних ударних і кидкових атак);
- участь у планових змаганнях і дитячо-юнацьких спортивно-оздоровчих таборах (за бажанням);
- опанування програм для 3–4 ранг хортингу.

Третій етап – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів) (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років):

- удосконалювання спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості, спритності, швидкісно-силових якостей тощо;
- досягнення сталого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих фізичних навантажень;
- базова технічна підготовка – опанування базової техніки хортингу;
- засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування „коронних“ прийомів;
- удосконалення базової психічно-емоційної підготовленості, самоналаштування, зосередженість, уважність; освоєння методик реабілітації й саморегуляції;
- вивчення основ масажу;
- поглиблене вивчення теоретичної (психології та філософії хортингу, принципів українських національних бойових традицій) та практичної (розвиток здатності до застосування кидків та ударної техніки тощо) підготовки;
- підготовка до включення модельних занять і контрольних-підготовчих змагань (за бажанням);
- участь у календарних змаганнях, методичних семінарах, спортивних таборах (за бажанням);
- участь у змагальній діяльності як суддя;
- стажування й вивчення методики викладання хортингу в молодших групах;
- опанування програм для 5–8 ранг хортингу.

Четвертий етап – індивідуального удосконалення (групи індивідуальної підготовки учнів 10–11 класів) (15–16, 16–17 років):

- подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;

- поетапне досягнення стабільного рівня підготовки, опробування та опанування максимальними фізичними навантаженнями;
- удосконалення базової та індивідуальної техніки хортингу, напрацювання своїх улюблених прийомів, досягнення стабільного рівня підготовки;
- розкриття індивідуальних можливостей кожного учня;
- збагачення психологічних знань та вмінь, досягнення стійкого рівня психічної готовності до занять;
- подальше удосконалення теоретичної та тактичної підготовки;
- досягнення успіхів, результатів і високого рівня фізичної підготовки;
- опанування програм для 9 ранку хортингу – 1 інструкторський ранок хортингу.

Закон України „Про позашкільну освіту“ одними із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному і фізичному розвитку, підготовки підростаючого покоління до професійного самовизначення. Дана програма сприятиме зміцненню здоров'я та морально-етичному вихованню дітей – вихованців дошкільних навчальних закладів в Україні.

Метою навчальних програм [1; 2] є: патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей та молоді засобами хортингу.

Відповідно до Закону України „Про позашкільну освіту“ розроблено Е. А. Єрмоєнко основні завдання Програми:

- оволодіння основами базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей;
- формування навичок здорового способу життя;
- формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;
- залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;
- сприяння професійному визначенню вихованців.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу.

Навчальний матеріал програми адаптований до занять із вихованцями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, а також вправ із елементами самозахисту хортингу.

У процесі навчання хортингу застосовуються такі методи:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

- практичні (метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Навчальні програми [1; 2] розраховані на вихованців позашкільних навчальних закладів віком від 6 до 21 року. Розроблена на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676; враховує передовий досвід відомих тренерів хортингу, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; результати наукових досліджень із теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних хортингістів. У гуртки хортингу приймаються діти, які виявляють інтерес та бажання до занять хортингом, не мають медичних протипоказань та відносяться до основної медичної групи, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674.

Зміст програми передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості хортингу тренер (вчитель) може повідомляти у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки хортингу та акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері; атакуючі та захисні дії тощо). Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку застосовується переважно ігровий метод. При необхідності можливе окреме навчання дівчат і хлопців. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання вихованців за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також із урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом. У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому і т.п.).

Завданням передбачається участь гуртківців у змаганнях усіх рівнів, складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких та дорослих спортивних розрядів. Участь вихованців гуртка хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань. Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається відповідно до Єдиного календарного плану заходів Державної служби молоді та спорту України Міністерства освіти і науки України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь та органів державної влади з фізичної культури та спорту.

Враховуючи різноманітність правил змагань та розділів змагань із хортингу, а також засобів самозахисту хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях повинен проводитись повною групою, малими групами (4 – 6 чоловік), парами та індивідуально.

Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання ступенів – ранк).

Форми контролю за досягненнями вихованців:

- спостереження за вихованцем у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);
- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва позашкільного навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);
- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);
- участь у показових виступах на масових заходах (за планом позашкільного навчального закладу);
- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу – ранк;
- участь у змаганнях, отримання перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки хортингу по закінченні навчального року програма передбачає виконання контрольних та перевідних нормативів. Вихованці виконують навчальні нормативи (з урахуванням динаміки особистого результату), що розроблені відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462, програми „Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи“ авт. Т. Ю. Круцевич та програми „Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів“ авт. Е. А. Єрмоєнко, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (Лист ІТЗО МОН молодьспорту України № 1-4/18-Г-462 від 25.06.2011 р.). Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування. Педагог, враховуючи рівень підготовки вихованців, стан матеріально-технічної бази закладу, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем.

Отже, у навчальних програмах [1; 2] завдання і зміст фізичного виховання дітей та молоді засобами хортингу складаються з чотирьох етапів:

- *перший* – посвячення у хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1-2-го років навчання (6–7, 7–8 років);
- *другий* – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів) (8–9, 9–10 років);
- *третій* – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів) (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років);
- *четвертий* – індивідуального удосконалення (групи індивідуальної підготовки учнів 10–11 класів) (15–16, 16–17 років).

Заняття з вихованцями проводить педагог (тренер), який має відповідну фахову підготовку. По закінченні курсу навчання вихованці складають залік (кваліфікаційний екзамен) і отримують посвідчення Української Федерації Хортингу. Якщо навчання проводиться у позашкільному навчальному закладі то вихованці складають залік й отримують посвідчення про позашкільну освіту державного зразка відповідно до „Порядку видачі випускникам позашкільних навчальних закладів свідоцтв про позашкільну освіту“, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 12.07.2001 № 510, зареєстрованого в Міністерстві юстиції 06.09.2001 за №788/5979 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 24.03.2003 № 161).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
2. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.