

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«АРХІТЕКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ
ХОРТИНГОМ У ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ В
КОНТЕКСТІ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ»**

Виконав: здобувач вищої освіти
групи фк22М заочного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми «Середня освіта.
Фізична культура»
Куян Максим Петрович

Керівник: Олійник І.С.,
доктор філософії, спеціальність
«Фізична культура і спорт»,
старший викладач

Рецензент: Гнатів О.В.,
кандидат педагогічних наук, заступник
директора з навчально-виховної роботи
Мелітопольської гімназії № 22
Мелітопольської міської ради
Запорізької області

Запоріжжя – 2023 року

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Куяна Максима Петровича

на тему: «АРХІТЕКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ У ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ»

Останнім часом в нашій країні широкого розповсюдження набула ефективна українська система індивідуальної бойової майстерності «хортинг».

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес студентів закладу фахової передвищої освіти, які займаються у гуртку з хортингу.

Мета дослідження – обґрунтувати обсяги тренувальних навантажень для студентів закладу фахової передвищої освіти згідно навчальної програми гурткової роботи з хортингу та експериментально перевірити їх ефективність.

Педагогічні дослідження виконували у період 2022-2023 н.р. на базі Дніпровського фахового коледжу енергетичних та інформаційних технологій. В експерименті взяли участь 15 юнаків-студентів 16-18 років, які систематично займалися у гуртку з хортингу від одного до трьох років. В процесі роботи обґрунтовано обсяги тренувальних навантажень для студентів фахового коледжу згідно навчальної програми гурткової роботи з хортингу в закладах фахової передвищої освіти з таким годинним розподілом: на теоретичну частину – 90 годин і практичну підготовку – 1574 години на рік.

В процесі педагогічного експерименту підтверджений позитивний вплив застосування запропонованих обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість студентів фахового коледжу протягом річного циклу підготовки, результати вихованців гуртка з хортингу поліпшилися за всіма абсолютними показниками та відсотковим значенням показників у контрольних вправах. Найвища динаміка приростів спостерігалася за таким руховими тестами: присідання з партнером своєї ваги на плечах – 26%, присідання на одній нозі – 24%, згинання рук в упорі лежачи на пальцях – 19%, піднімання ніг до перекладині у висі на прямих руках – 18%, згинання рук в упорі лежачи на кулаках – 16%, стрибки через палку у власних руках – 15%, розгинання тулуба із положення лежачи на животі – 14%, техніка ніг по повітрю за 30 с – 13%. Це супроводжувалося успішними виступами спортсменів на регіональних змаганнях з хортингу.

Ключові слова: гурткова робота, фізична культура, хортинг, тренувальні навантаження, студенти закладу фахової передвищої освіти.

ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Kuian Maksym

on the topic: «ARCHITECTURE OF TRAINING LOADS DURING HORTING CLASSES IN AN INSTITUTION OF PROFESSIONAL PRE-HIGHER EDUCATION IN THE CONTEXT OF GROUP WORK»

Recently, an effective Ukrainian system of individual combat skills "horting" has become widespread in our country.

The object of the research is the educational and training process of students of an institution of professional pre-higher education, who are engaged in a horting club.

The purpose of the study is to substantiate the volume of training loads for students of the institution of professional pre-higher education according to the curriculum of the group work on horting and to experimentally test their effectiveness.

Pedagogical research was carried out in the period 2022-2023 academic year on the basis of the Dnipro Professional College of Energy and Information Technologies. The experiment involved 15 young students aged 16-18, who systematically studied in a horting club from one to three years. In the process of work, the volume of training loads for students of a professional college according to the curriculum of group work on horting in institutions of professional pre-higher education is substantiated with the following hourly distribution: for the theoretical part – 90 hours and practical training – 1574 hours per year.

In the course of the pedagogical experiment, the positive effect of the application of the proposed volumes of training loads on the physical fitness of students of a professional college during the annual training cycle was confirmed, the results of the pupils of the horting club improved in all absolute indicators and percentage values of indicators in control exercises. The highest dynamics of weight gain was observed in the following motor tests: squats with a partner of your weight on your shoulders - 26%, squats on one leg - 24%, bending your arms in a position lying on your fingers - 19%, raising your legs to the bar hanging on straight arms - 18%, bending your arms in a prone position on your fists - 16%, jumping over a stick in your own hands - 15%, extending the body from a position lying on your stomach - 14%, leg technique in the air for 30 seconds - 13%. This was accompanied by successful performances of athletes at regional horting competitions.

Keywords: group work, physical education, horting, training loads, students of the institution of professional pre-higher education.

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Куяна Максима Петровича

на тему: «АРХІТЕКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ У ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ»

Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Матеріали дослідження викладено на 72 сторінках друкованого тексту (62 сторінки основного тексту), містять 3 таблиці, 10 рисунків. Перелік використаних джерел налічує 61 бібліографічне посилання.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито новизну та практичне значення одержаних результатів; зазначено сферу апробації результатів дослідження; подано відомості про структуру дипломної роботи.

Роль освіти на сучасному етапі розвитку України для оздоровлення окремої людини та всієї нації визначається, з одного боку, необхідністю підготовки кожного громадянина фізично та психологічно для успішної життєдіяльності у складному сучасному суспільстві. З іншого боку, – необхідністю вирішення різноманітних і життєво важливих для суспільства завдань: переходу до демократичної та правової держави; до громадянського суспільства; до ринкової економіки; подолання відставання країни від світових тенденцій економічного та суспільного розвитку.

Вже понад двадцять років різні види бойових єдиноборств поширюються серед населення нашої країни. Широкому загалу відомі як східні бойові єдиноборства – айкідо, дзюдо, карате, сумо, тайський бокс, тхеквондо, ушу та інші, так і західні – данте, капоейра, кікбоксинг, панкратіон, реслінг тощо. Проте, існують і вітчизняні системи розумового та фізичного розвитку людини, бойовий зміст яких зберігся до наших днів. Серед ефективних українських систем індивідуальної бойової майстерності фахівці розрізняють сваргу, спас, хрест, хортинг та інші. Остання на даний час користується значною популярністю серед сучасної молоді.

Питанню фізичного розвитку молоді та її здоров'я присвячені праці вчених Л. Волкова, Н. Євтушевської, Б. Шияна, Л. Горяної, С. Присяжнюк та інших. Проте сучасний урок фізичної культури потребує нових поглядів. Елементи хортингу, як національного бойового виду спорту, дають учителю можливість урізноманітнити урок. Проблему викладання хортингу у закладах освіти у своїх працях розглядають Е. Єрмоменко, Є. Клименко, В. Саєнко, О. Семігал та інші фахівці.

Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, моральному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, виховання особистості в дусі добропорядності та любові до Батьківщини. Проте, всі вищезазначені положення мають бути впроваджені згідно регламентованого навчально-методичного програмного забезпечення підготовки спортивного резерву.

Козацьке єдиноборство хортинг визнано як вид спорту Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту у 2009 році. На сьогоднішній день існує навчально-методичне забезпечення щодо його розповсюдження як національно виду спорту: програма розвитку виду спорту в Україні, вимоги спортивної класифікації, методичні рекомендації та правила проведення та суддівства змагань, навчальні програми для ДЮСШ та гурткової (секційної) роботи для учнів закладів загальної середньої освіти. Проте, окрім навчально-методичних розробок, наукових досліджень щодо обґрунтування оптимальної побудови та контролю застосування тренувальних навантажень різного обсягу та спрямованості на організм студентів закладів фахової передвищої освіти дуже мало. Це стримує реалізацію належного потенціалу студентів-хортингістів та підвищує ризик отримання ними травм, набуття стану перетренованості. Архітектура тренувальних занять зі студентами закладу фахової передвищої освіти потребує додаткового науково-методичного забезпечення, а застосування певних програм підготовки в контексті гурткової роботи – експериментальної перевірки.

Отже, актуальність дослідження продиктована недостатньою вивченістю хортингу з позицій впровадження обсягів тренувальних навантажень для студентів закладу фахової передвищої освіти під час занять гуртка.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес студентів закладу фахової передвищої освіти, які займаються у гуртку з хортингу.

Предмет дослідження – обсяги тренувальних навантажень для студентів фахового коледжу під час занять гуртка з хортингу.

Мета дослідження – обґрунтувати обсяги тренувальних навантажень для студентів закладу фахової передвищої освіти згідно навчальної програми гурткової роботи з хортингу та експериментально перевірити їх ефективність.

Завдання дослідження:

1. Здійснити узагальнений аналіз матеріалів літературних джерел з теми дослідження.

2. Висвітлити обсяги тренувальних навантажень для студентів фахового коледжу згідно навчальної програми гурткової роботи з хортингу.

3. Експериментально перевірити ефективність впливу зазначених у навчальній програмі обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість студентів закладу фахової передвищої освіти в контексті гурткової роботи.

Для розв'язання поставлених завдань були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; узагаль-

нення передового досвіду спеціалістів-практиків у галузі єдиноборств; педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю єдиноборців; педагогічні контрольні випробування (тести); хронометрія; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- доведено, що рекомендований обсяг тренувальних навантажень для студентів закладу фахової передвищої освіти згідно навчальної програми гурткової роботи з хортингу є ефективним засобом поліпшення їх результатів та відсоткової переваги показників у контрольних вправах;

- встановлено, що рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів закладу фахової передвищої освіти відображають наступні показники: біг на 100 м, на 800 м, на 1000 м, на 1500 м, на 3000 м, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати на дальність, згинання рук на перекладині, згинання рук в упорі лежачи на кулаках, згинання рук в упорі лежачи на пальцях, присідання, присідання з партнером своєї ваги на плечах, присідання на одній нозі, піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках, піднімання тулуба з положення лежачи, розгинання тулуба з положення лежачи на животі, кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., техніка ніг по повітрю за 30 с, стрибки через скакалку за 1 хв., стрибки через палку у власних руках, виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони.

Підтверджено дані про те, що систематичні тренувальні навантаження на заняттях гуртка з хортингу сприяють активізації пізнавальної діяльності та оптимізації фізичного розвитку студентів закладу фахової передвищої освіти.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що на основі аналізу специфіки спортивної діяльності студентів-хортингістів обґрунтовано обсяг тренувальних навантажень згідно навчальної програми гурткової роботи з цього виду спорту в закладі фахової передвищої освіти: на теоретичну частину – 90 годин, практичну підготовку – 1574 години на рік. Використання такого комплексного підходу сприяло поліпшенню фізичної підготовленості студентів фахового коледжу.

Систематичні тренувальні навантаження на заняттях гуртка з хортингу сприяють активізації пізнавальної діяльності та оптимізації фізичного розвитку студентів закладу фахової передвищої освіти.

Отримані в роботі результати можуть бути використані для поліпшення фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти, які займаються в гуртку з хортингу або інших видів одноборств. Результати дослідження будуть корисними для науковців при вирішенні проблем удосконалення спортивної підготовки здобувачів освіти та для викладачів закладів фахової передвищої освіти.

У першому розділі «Теоретичні засади українського національного виду єдиноборств «хортинг» на основі узагальненого структурно-логічного аналізу літературних джерел охарактеризовано історичні передумови розвитку українського національного виду спорту «хортинг»; розкрито особливості спортивно-оздоровчого напрямку хортингу; обґрунтовано основні завдання створення гуртків з хортингу в закладах фахової передвищої освіти.

Фізична культура – основа педагогічного процесу з формування особистості. Освіта ХХІ століття потребує нових підходів до модернізації освітньо-виховного процесу. Спеціалісти у галузі фізичної культури мають заохотити більшість школярів і студентів до систематичної активної фізичної діяльності. В освітньо-виховному процесі важливого значення набувають позакласні фізкультурно-оздоровчі заходи, робота гуртків та секцій спортивного спрямування. Заняття проводяться з метою оздоровлення дітей та підвищення їхнього інтересу до спорту. Останнім часом в нашій країні широкого розповсюдження набув хортинг - ефективна українська система індивідуальної бойової майстерності.

Аналіз літературних джерел дозволив узагальнити теоретичні засади українського національного виду єдиноборств хортинг та змісту підготовки спортсменів різних вікових груп. У сучасних науково-методичних публікаціях виявлений ряд робіт присвячених дослідженню історичних передумов розвитку українського національного виду спорту хортинг, його філософії та оздоровчого, спортивного, військово-патріотичного та прикладного напрямів. Затверджені програми гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів закладів загальної середньої освіти та дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Проте, досі науково не обґрунтовано впровадження обсягів тренувальних навантажень для студентів закладів фахової передвищої освіти, які спеціалізуються з хортингу. Особливо це важливо для вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості здобувачів освіти. Саме тому в даній роботі існує необхідність виявлення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів фахового коледжу, які систематично відвідують гурткові заняття з хортингу; обґрунтування обсягів тренувальних навантажень для студентів закладу фахової передвищої освіти згідно навчальної програми гурткової роботи з хортингу; експериментальної перевірки ефективності впливу зазначених у навчальній програмі обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість студентів фахового коледжу, які займаються у гуртку з хортингу.

У другому розділі «Методи й організація дослідження» наведено дані, що стосуються методів, використаних при проведенні досліджень; охарактеризовано дизайн організації дослідження; зосереджено увагу на сучасних вимогах до техніки безпеки при проведенні занять з хортингу.

Для розв'язання завдань наукової роботи використовували такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків у галузі єдиноборств; педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю єдиноборців; педагогічні контрольні випробування (тести); хронометрія; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Зміст і доцільність використання зазначених методів полягає у поєднанні теоретичних положень для узагальнення досвіду та дослідження показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які систематично відвідують гурткові заняття з хортингу в закладі фахової передвищої освіти.

У 2022-2023 навчальному році був проведений педагогічний експеримент на базі Дніпровського фахового коледжу енергетичних та інформаційних технологій, в якому взяли участь 15 юнаків-студентів фахового коледжу 16-18 років, які систематично займалися у гуртку з хортингу від одного до трьох тренувальних періодів.

Порівняльний аналіз результатів обстеження студентів фахового коледжу проводили з метою дослідження ефективності рекомендованих обсягів тренувальних навантажень під час гурткових занять з хортингу. У всіх студентів проводили тестування рухових здібностей одночасно на початку дослідження (у стані функціонального спокою) та наприкінці експерименту.

Заключний етап роботи включав статистичну обробку, систематизацію, узагальнення та структурно-логічний аналіз отриманих експериментальних даних, остаточне оформлення результатів дослідження.

Загальні вимоги техніки безпеки при проведенні занять гуртка з хортингу у закладі фахової передвищої освіти:

- до занять хортингом допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки;

- керівник гуртка повинен мати записану інформацію: телефони директора, заступника директора закладу освіти, вчителів фізичної культури, медичного працівника закладу освіти, чергового у вестибюлі коледжу, телефони й адреси місцевої поліклініки, поліції, пожежної частини, картотеку з телефонами та домашніми адресами батьків вихованців гуртка з хортингу;

- під час занять, навчальних тренувань і змагань студенти мають виконувати вказівки керівника гуртка, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань;

- запобігати можливим передумовам отримання травм (падіння під час заняття, зіткнення студентів під час виконання прийомів і вправ тощо);

- під час занять обов'язкового мати укомплектовану аптечку.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка рекомендованих обсягів тренувальних навантажень для студентів закладів фахової передвищої освіти» проаналізовано рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які відвідують гурткові заняття з хортингу; обґрунтовано обсяги тренувальних навантажень з хортингу для студентів фахового коледжу; узагальнено дані щодо ефективності впливу рекомендованих обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість студентів, які займаються у гуртках з хортингу.

На основі структурно-логічного аналізу отриманих результатів, можна стверджувати, що проведені дослідження дозволили визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів фахового коледжу, які систематично відвідують гурткові заняття з хортингу. Наведені дані можна використовувати з метою оптимальної побудови тренувального процесу та контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів-хортингістів. Рівень фізичної підготовленості студентів відображають такі показники: біг 100 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м; стрибок у довжину з розбігу; метання гранати на

дальність; згинання рук на перекладині, в упорі лежачи на кулаках, в упорі лежачи на пальцях; присідання, присідання з партнером своєї ваги на плечах, присідання на одній нозі; піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках, піднімання тулуба з положення лежачи; розгинання тулуба з положення лежачи на животі; кількість ударів рук і ніг у грушу за 1 хв.; техніка ніг по повітрю за 30 с; стрибки через скакалку за 1 хв.; стрибки через палку у власних руках; виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони.

В роботі висвітлено обсяги тренувальних навантажень для студентів згідно навчальної програми гурткової роботи з хортингу в закладах фахової передвищої освіти за годинним розподілом: на теоретичну частину - 90 годин на рік, практичну підготовку - 1574 години на рік.

До змісту занять теоретичної підготовки студентів фахового коледжу було включено наступні теми: фізична культура і спорт в Україні, стислий огляд розвитку хортингу – 4 години; відомості про вплив фізичних вправ на організм людини – 16 годин; гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм – 20 годин; техніка і тактика двобою хортингу – 20 годин; виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка – 9 годин; організація та місце проведення занять з хортингу – 9 годин; правила змагань та суддівства – 12 годин.

Основними засобами практичної підготовки згідно навчальної програми секційної роботи з хортингу у закладах фахової передвищої освіти є наступні: загальнорозвивальні вправи – 200 годин; рухливі ігри загальнорозвивального характеру – 40 годин; рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу) – 200 годин; навчання елементів техніки хортингу – 500 годин; складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері) – 20 годин; заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.) – 200 годин; вільні та контрольні двобої – 150 годин; спільні тренування зі спортсменами інших колективів – 80 годин; участь у кваліфікаційних змаганнях усередині колективу та офіційних юнацьких змаганнях, суддівська та інструкторська практика – 104 години; комплексні відновлювальні заходи – 80 годин.

В процесі педагогічного експерименту підтверджений позитивний вплив застосування запропонованих обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість студентів фахового коледжу протягом річного циклу підготовки. Однак основним інтегральним показником підвищення підготовленості спортсменів є спортивний результат. За період експерименту серед студентів, які займаються у секціях з хортингу, спостерігається зростання числа переможців і призерів низки регіональних змагань. Таким чином, ефективність застосування річної програми тренувальних навантажень з хортингу для студентів закладу фахової передвищої освіти підтверджується не тільки результатами контрольних випробувань фізичної підготовленості, але й їх спортивними досягненнями.

На основі проведеного експериментального дослідження обґрунтування рівня тренувальних навантажень для студентів закладу фахової передвищої освіти, які займаються у гуртку з хортингу, можна зробити наступні висновки.

1. Аналіз спеціальної літератури показав, що на даний час досліджено історичні передумови розвитку українського національного виду спорту хортинг, розкрито його філософію та висвітлені оздоровчий, спортивний, військово-патріотичний та прикладний напрями. Затверджені програми гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти та дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Встановлено, що дотепер науково не обґрунтовано впровадження обсягів тренувальних навантажень з хортингу для студентів закладів фахової передвищої освіти в контексті гурткової роботи.

2. За допомогою педагогічних тестів виявлено оптимальні параметри рівня розвитку фізичної підготовленості студентів фахового коледжу, які систематично відвідують гурткові заняття з хортингу. Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів відображають наступні показники: біг на 100 м, на 800 м, на 1000 м, на 1500 м, на 3000 м, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати на дальність, згинання рук на перекладині, згинання рук в упорі лежачи на кулаках, згинання рук в упорі лежачи на пальцях, присідання, присідання з партнером своєї ваги на плечах, присідання на одній нозі, піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках, піднімання тулуба з положення лежачи, розгинання тулуба з положення лежачи на животі, кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., техніка ніг по повітрю за 30 с, стрибки через скакалку за 1 хв., стрибки через палку у власних руках, виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони.

В роботі висвітлено обсяги тренувальних навантажень для студентів згідно навчальної програми гурткової роботи з хортингу в закладах фахової передвищої освіти за годинним розподілом: на теоретичну частину – 90 годин і практичну підготовку – 1574 години на рік.

3. В процесі педагогічного експерименту підтверджений позитивний вплив застосування запропонованих обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість студентів фахового коледжу протягом річного циклу підготовки, результати вихованців гуртка з хортингу поліпшилися за всіма абсолютними показниками та відсотковим значенням показників у контрольних вправах. Найвища динаміка приростів спостерігалася за таким руховими тестами: присідання з партнером своєї ваги на плечах – 26%, присідання на одній нозі – 24%, згинання рук в упорі лежачи на пальцях – 19%, піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках – 18%, згинання рук в упорі лежачи на кулаках – 16%, стрибки через палку у власних руках – 15%, розгинання тулуба із положення лежачи на животі – 14%, техніка ніг по повітрю за 30 с – 13%.

Однак основним інтегральним показником підвищення підготовленості спортсменів є спортивний результат. За період експерименту серед студентів, які займаються у секціях з хортингу, спостерігається зростання числа переможців і призерів низки регіональних змагань. Отже, ефективність застосування річної програми тренувальних навантажень з хортингу для студентів закладу фахової передвищої освіти підтверджується не тільки результатами контрольних випробувань фізичної підготовленості, але й їх спортивними досягненнями.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ ЄДИНОБОРСТВ «ХОРТИНГ».....	8
1.1. Історичні передумови розвитку українського національного виду спорту «хортинг».....	8
1.2. Спортивно-оздоровчий напрям хортингу.....	16
1.3. Основні завдання створення гуртків з хортингу в закладах фахової передвищої освіти.....	26
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	37
2.3. Техніка безпеки при проведенні занять з хортингу.....	38
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РЕКОМЕНДОВАНИХ ОБСЯГІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	45
3.1. Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які відвідують гурткові заняття з хортингу.....	45
3.2. Обсяги тренувальних навантажень з хортингу для студентів фахового коледжу.....	51
3.3. Ефективність впливу рекомендованих обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість студентів, які займаються у гуртках з хортингу.....	53
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015916274

Дата перевірки:
16.11.2023 22:29:36 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
16.11.2023 22:45:47 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Куян МП_диплом_ФК_ЗФН

Кількість сторінок: 50 Кількість слів: 11877 Кількість символів: 87456 Розмір файлу: 599.48 KB ID файлу: 1015583807

8.7% Схожість

Найбільша схожість: 4.02% з Інтернет-джерелом (http://ir.nusta.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5610/1/4995_IR.pdf)

8.7% Джерела з Інтернету 321 Сторінка 52

0.24% Джерела з Бібліотеки 35 Сторінка 53

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 4