

**СПІВВІДНОШЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ У ХОРТИНГУ**

Постановка проблеми. Останнім часом спостерігається тенденція підвищення значення спортивних єдиноборств як ефективного засобу фізичного виховання населення. Високі спортивні досягнення видатних атлетів стали прикладом для молоді й показують ефективний шлях фізичного і духовного гарту. У цьому контексті вважаємо за потрібне підкреслити особливо високий виховний потенціал національного виду єдиноборств – *хортингу*. Заснований на славних військових традиціях українського народу сучасний вид спорту хортинг ідеально підходить для загальної та спеціальної підготовки військовослужбовців, підвищення рівня фізичної підготовленості й формування військово-прикладних навичок в учнів загальноосвітніх шкіл, студентів вищих навчальних закладів.

Швидке зростання популярності хортингу в Україні й у світі, спортивної майстерності хортингістів, зумовлює значне збільшення конкуренції на змаганнях міжнародного, всеукраїнського та обласного рівнів. Актуальним стає пошук нових шляхів удосконалення тренувального процесу. Одним із найбільш дієвих способів підвищення ефективності системи спортивної підготовки хортингістів є формування оптимальних алгоритмів застосування тренувальних навантажень різної спрямованості у великих, середніх і малих циклах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі оптимального співвідношення вправ різної спрямованості, а також раціонального упорядкування змісту навчання та дидактичних схем у тренувальному процесі присвячено значну кількість дослідницьких робіт. Незважаючи на часом категоричний, не притаманний науковій стилістиці тон деяких публікацій, який не можна пояснити й зайвим дискусійним запалом і методологічною та методичною важливістю досліджуваного питання для теорії і практики спорту, все-таки не можна не відзначити перспективність отриманого в останні роки наукового результату.

Проблематика циклічності тренувального процесу знайшла фундаментальне вирішення у працях Л. П. Матвеева (1977, 1991, 2005), В. М. Платонова (2000, 2004), D. Harre (1982), В. Billater (1992). На жаль, у спортивній практиці все ще зустрічається (і в останні роки ця негативна тенденція посилюється) підхід, за якого тренери, які не володіють необхідним набором знань із теорії спортивної підготовки, використовують емпіричний шлях організації тренувального процесу. Особливо багато негативу виникає при цьому в дозуванні тренувальних навантажень. На противагу емпіричному підходу, теоретична обґрунтованість уявлень про дозування навантажень і спрямованості тренувального процесу в поєднанні з даними передової спортивної практики сприяють планомірному та стабільному зростанню результатів й допомагають уникнути перенапруження, перетренованості, які значно шкодять здоров'ю спортсменів.

Упорядкування спортивного тренування за блоковим принципом пройшло теоретичну розробку та популяризацію в роботах Ю. В. Верхошанського (1988, 1998, 2005). Багато тренерів із різних видів спорту взяли на „озброєння“ цю концепцію при побудові системи підготовки спортсменів різної кваліфікації. На нашу думку, цей підхід може давати високий тренувальний ефект при підготовці спортсменів високої кваліфікації у певних видах спорту за умови врахування індивідуальних особливостей витримувати великі фізичні та психічні навантаження й використання адекватних засобів відновлення працездатності.

Значними для теорії підготовки спортсменів і спортивної практики безперечно слід вважати роботи з дослідження біологічних процесів адаптації в спорті та фізичному вихованні різних груп населення (Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшеннікова, 1988; В. М. Платонов, 1988; 2004; 2010; А. С. Солодков, 1998; В. Н. Селуянов, 2009).

Перспективним напрямком наукової думки представляється підхід до організації системи спортивної підготовки з урахуванням генетично зумовлених ритмів і темпів розвитку спортсмена в певні періоди онтогенезу (В. К. Бальсевич, 2000; 2009).

Результати пошуків нових підходів до вирішення проблеми періодизації спортивного тренування показані в роботах В. С. Ашанина (2007), А. П. Бондарчука (2005), Н. Г. Озоліна (2002).

У рамках системного підходу до багаторічного планування навчально-тренувального процесу в різних видах єдиноборств слід відзначити роботи Г. Н. Арзютова (2000), В. С. Дахновського, С. С. Лещенко (1989), А. В. Медведя (у співавторстві) (2000).

Результати наших досліджень закономірностей змагальної та тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах із застосуванням міждисциплінарної дослідницької синергетичної програми показують необхідність планування в системі спортивної підготовки спеціального тренінгу до дій в критичні, переломні моменти двобою та дають змогу говорити про можливість адекватного опису дій спортсменів у поєдинку універсальною мовою сучасної науки.

Мета статті: висвітлити систему планування та результати спортивної підготовки в річному тренувальному циклі спортсменів високої кваліфікації з хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поєдинки в хортингу проходять із повним контактом і характеризуються високою напругою змагальної боротьби. Правила змагань дозволяють спортсменам застосовувати широкий спектр ударної та кидкової техніки, больових і задушливих прийомів, що зумовлює необхідність ретельної підготовки до кожного спортивного старту, кожної спортивної сутички. Зазвичай потрібно декілька років наполегливої кропіткої багатосторонньої підготовки для того, щоб спортсмен був у змозі демонструвати стабільні змагальні результати.

Згідно з сучасними уявленнями про планування тренувального процесу, в підготовці спортсменів-хортингістів початкового рівня слід застосовувати велику кількість вправ, спрямовану на загальне зміцнення організму та формування великого арсеналу рухових дій. Узагальнюючи дані науково-методичної літератури та власний багаторічний досвід підготовки спортсменів в ударних і комплексних видах єдиноборств, вважаємо за важливе відзначити необхідність широкого застосування у тренувальному процесі на початковому етапі спортивної підготовки різних модифікацій *кологового тренування*. Варіюючи вправи та режими їх виконання, слід робити акцент на розвитку фізичних якостей відповідно до сенситивних періодів і відповідно дозувати навантаження на спортсменів. Майстерність спортивного педагога полягає в умінні зробити оптимальний підбір тренувальних вправ і визначити період, у який потрібно почати збільшувати застосування вправ спеціальної спрямованості.

Аналізуючи процес тренування висококваліфікованих спортсменів Харківської обласної федерації хортингу, слід зазначити: *по-перше*, наявність комплексного підходу до вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки; *по-друге*, ретельне планування обсягу та інтенсивності навантажень у тренувальних мікро, мезо і макроциклах. Виходячи з фундаментальних принципів теорії періодизації спортивного тренування, планування спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів-хортингістів будується з урахуванням циклічності в становленні спортивної форми та рангової значущості майбутніх змагань. Оскільки хортинг ще не став олімпійським видом спорту, система проведення змагань хронологічно впорядковується Міжнародною спортивною федерацією хортингу за принципом річної циклічності.

Річна система спортивної підготовки будується з урахуванням календаря змагань міжнародної, всеукраїнської та обласної спортивних федерацій і передбачає певне ранжування головних, другорядних і підготовчих змагань. Ранг змагань для кожного спортсмена визначається рівнем його спортивної підготовленості та кваліфікацією. Для хортингістів, членів збірної команди України, головними змаганнями є чемпіонати світу та Європи, Кубки світу та Європи; другорядними – чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри групи „А“; підготовчими чемпіонат і Кубок області, регіональні турніри, матчеві зустрічі. Для членів збірної команди області головні змагання – чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри; другорядні – чемпіонат і Кубок області; підготовчі – обласні турніри, матчеві зустрічі, клубні чемпіонати.

Виходячи з необхідності досягти максимального спортивного результату в головних змаганнях року, будується алгоритм техніко-тактичної підготовки, планується обсяг, спрямованість й інтенсивність навантажень. Згідно з сучасними уявленнями теорії спорту про організацію системи спортивної підготовки, тренувальний процес кваліфікованих спортсменів повинен носити високоспеціалізований характер. Такий підхід дозволяє формувати методика спортивної підготовки з використанням засобів і методів, які найбільшою мірою стимулюють адаптаційні процеси в організмі спортсмена та забезпечують максимальне збільшення його змагального потенціалу.

Для забезпечення високого рівня спеціалізації тренувального процесу, при плануванні річного циклу спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів-хортингістів тільки в першому макроциклі, в підготовчому періоді, планується відносно короткий загально-підготовчий етап. Це зумовлено тим, що перехідний період, який завершив попередній річний цикл спортивної підготовки, будується за принципом утягувального мезоциклу загально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Це дозволяє, використовуючи сприятливі погодні умови, поряд із комплексним відновленням спортсмена, утримати на раніше досягнутому високому рівні його здатність витримувати великі за обсягом й інтенсивністю тренувальні навантаження. В наступних макроциклах, що починаються після контрольних-підготовчих змагань, планується тижневий відновлювальний мікроцикл, а за ним відразу слідує спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Змагальний період складається з етапу безпосередньої підготовки до змагань і закінчується участю у змаганні. Перед головними змаганнями року планується більш тривалий етап безпосередньої підготовки до змагання.

Планування річного циклу спортивної підготовки шляхом об'єднання декількох макроциклів дозволяє забезпечити високий рівень спеціалізації тренувального процесу. Воно базується на врахуванні хвильового характеру процесів відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно зазначити, що в спорті вищих досягнень, враховуючи значний стаж спортивної діяльності, стадію спортивної підготовки, високі показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості, основу побудови системи спортивного тренування висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців повинна складати *багатоциклова схема планування тренувального процесу*.

Технологія планування спортивної підготовки передбачає обов'язкове визначення контрольних змагань, результативність виступу в яких дозволяє виявити ефективність удосконалення різних компонентів спортивної підготовленості та слугує мірою ефективності інтегральної підготовки до конкретних змагань. У зв'язку з цим ставиться завдання досягнути максимально високого рівня спортивної підготовленості до головного змагання циклу (Чемпіонат світу, України) та підвести спортсмена до стану готовності й вищих досягнень („спортивної форми“) до початку попередніх контрольних змагань і піку спортивної форми – до головного змагання циклу. Крім виділених контрольних змагань, спортсмени повинні брати участь у ряді змагань, які носять переважно підготовчий характер, у яких основними ставляться завдання

вдосконалення компонентів спортивної підготовленості в хортингу та вирішуються окремі завдання спортивної підготовки. Крім цього, на протязі всього річного циклу підготовки потрібно проводити спаринги, що моделюють різні компоненти змагальної діяльності.

Під час фізичної підготовки акцент має робитися на вдосконаленні здатності до прояву у змагальних поєдинках високих показників швидкісної витривалості та швидкісно-силових якостей. При організації тренувань широко застосовується „ударний метод“ із використанням обтяжувачів різної ваги (Ю. В. Верхошанський). Вважаємо за важливе наголосити на необхідності обов'язкового проведення спеціальної розминки перед застосуванням вищезазначеного методу та ретельного підбору вправ і дозування тренувальних навантажень для запобігання спортивного травматизму. Бігові тренування будуються за принципом часової та енергетичної відповідності змагальним поєдинкам. При здійсненні кросової підготовки застосовуються додаткові обтяження, що викликають значну інтенсифікацію обмінних процесів у організмі спортсмена. Кросова підготовка не повинна замінювати роботу спортсмена на боксерських мішках і з тренером на „лапах“, під час якої напрацьовуються найбільш результативні удари та їх комбінації, а також ефективно вдосконалюється спеціальна витривалість.

Акцент у підготовці робиться на розвитку здібностей до прояву швидкісно-силових якостей м'язових груп, що найбільшою мірою беруть участь у „коронних“ кидках і ударах. Використовується широке коло імітаційних вправ із гумовими амортизаторами, обтяжувачами. Збільшується час роботи на лапах, мішках, насипних грушах, настінних подушках. Вправи на цих спортивних снарядах одночасно сприяють удосконалення технічної майстерності хортингістів і розвитку спеціальних фізичних якостей. Значно збільшується застосування змагальних вправ і близьких до них вправ по біомеханічній структурі та енергетичному забезпеченню м'язової роботи. *Тренування в групі спортсменів потрібно комбінувати з індивідуальними тренуваннями.* Такий підхід оптимізує навантаження на спортсмена та сприяє швидкому зростанню техніко-тактичної майстерності.

Висновки.

1. У підготовці спортсменів-хортингістів початкового рівня необхідно застосовувати широкий спектр тренувальних вправ, які сприяють зростанню показників розвитку фізичних якостей та формуванню фонду базових бойових рухів.

2. Річний цикл спортивної підготовки кваліфікованих хортингістів повинен плануватися з урахуванням закономірностей становлення спортивної форми та рівня підготовленості спортсменів.

3. Доцільним є визначення головних, другорядних і підготовчих змагань року, що дозволяє проводити необхідну корекцію тренувального процесу на відповідних етапах спортивної підготовки.

4. Тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів у хортингу має спеціалізовану спрямованість, яка передбачає застосування великої кількості вправ, за своєю структурою схожих на змагальні вправи.

Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.

Передбачається проведення дослідження ефективності застосування класичних методик психологічної підготовки спортсменів різного кваліфікаційного рівня в хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 24 с.

3. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : метод посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 87 с.
4. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 227 с.
5. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких казаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

REFERENCES

1. Bondarchuk, A. (2007). *Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokoho klassa* [Management of training process high-class athletes]. Moscow: Olimpiia Press.
2. Yeremenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportyvna prohrama khortynhu* [The international sports program of hortling]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeremenko, E. A. (2009). *Pryntsyru vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of hortling]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeremenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Hortling]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Ostapenko, O., & Zubalii, M. (2000). *Kharakternytstvo efektyvna forma fizychnoi pidhotovky zaporozkykh kozakiv* [Characterize is effective form of fitness Cossacks]. *Fizychne Vykhovannia*, 2, 48.
6. Platonov, V. N. (1997). *Obshchaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [General theori of training of atletes in Olympic sports]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.

Андрій Литвиненко.

Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих хортингістів.

У статті розглянуті питання застосування вправ різної тренувальної спрямованості в хортингу з урахуванням закономірностей класичної періодизації спортивної підготовки. Аналізується проблема поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в залежності від кваліфікації спортсменів-хортингістів. Показана залежність структури спортивної підготовки від регламентуючих норм, відображених у правилах змагань із хортингу. Розкриваються основні вимоги щодо успішної змагальної діяльності, параметрів підготовленості хортингіста. Підхід (проводити тренування, як групові, так і з кожним спортсменом індивідуально) оптимізує навантаження на спортсмена та сприяє швидкому зростанню його техніко-тактичної майстерності. А для підготовки спортсменів-хортингістів початкового рівня необхідно застосовувати широкий спектр тренувальних вправ, які сприятимуть зростанню показників розвитку фізичних якостей та формуванню фонду базових бойових рухів.

Ключові слова: хортинг, спортивна підготовка, змагальна діяльність, змагальні вправи, структура підготовки, техніка ведення поєдинку, підготовчий період, тренувальні засоби, фізичні якості, техніко-тактична підготовка.

Andriy Lytvynenko.

Correlation between general and specialized training exercises at the annual cycle of physical training of qualified Hortling athletes.

Kharkiv National universitet radioelektroniki (Kharkiv ave. Traktorostroiteley Str. 140 B square. 51, Ukraine).

The author considered an issue of application of different training exercises in Horting taking into account established classical periodization of the athletic training. The author provided analysis of combination of general and special physical training exercises depending on qualification of the Horting athlete. A dependence of the training structure from the regulatory standards, indicated in the rules for conduction of Horting competitions, was discussed. The basic requirements for successful competitive activities and parameters of the athletes' readiness are considered in the article. The proposed approach (applicable for both group trainings and individual trainings) optimizes the exercise load on the athlete and helps to achieve rapid growth of his technical and tactical skills. For the Hortingists-beginners it is necessary to apply a wide range of training exercises that will improve the indices of physical development and formation of basic combative moves.

Key words: *horting, sports training, competitive activity, exercises, structure of training, single combat technique, preparatory period, training tools, physical qualities, technical and tactical training.*

Андрей Литвиненко.

Соотношение тренировочных средств общей и специальной направленности в годичном цикле спортивной подготовки квалифицированных хортингистов.

В статье рассмотрены вопросы применения упражнений различной тренировочной направленности в хортинге с учетом закономерностей классической периодизации спортивной подготовки. Анализируется проблема сочетания средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от квалификации спортсменов-хортингистов. Показана зависимость структуры спортивной подготовки от регламентирующих норм, отраженных в правилах соревнований по хортингу. Раскрываются основные требования относительно успешной соревновательной деятельности, параметров подготовленности хортингиста. Подход (проводить тренировки, как групповые, так и с каждым спортсменом индивидуально) оптимизирует нагрузку на спортсмена и способствует быстрому росту его технико-тактического мастерства. А для подготовки спортсменов-хортингистов начального уровня необходимо использовать широкий спектр тренировочных упражнений, которые будут способствовать росту показателей развития физических качеств и формированию фонда базовых боевых движений.

Ключевые слова: *хортинг, спортивная подготовка, соревновательная деятельность, соревновательные упражнения, структура подготовки, техника ведения поединка, подготовительный период, тренировочные средства, физические качества, технико-тактическая подготовка.*