

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ХОРТИНГІСТІВ ІЗ НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Постановка проблеми. Зростання спортивних досягнень із хортингу, конкуренція спортсменів роблять зрозумілим прагнення фахівців до удосконалення тренувального процесу, розвитку сили, витривалості, спритності в хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості. Як відомо, сила є „базовою“ руховою якістю, на основі якої дістають розвиток усі інші фізичні можливості людини. З огляду на це стає зрозумілим застосування фізичних вправ силової спрямованості в тренувальному процесі переважної більшості видів спорту. Вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості це складний комплексний процес кінцевою метою якого є досягнення певного стану організму спортсмена, що дасть можливість показувати високі спортивні результати. Силкові вправи, якщо виконувати їх систематично та правильно, відчутно впливають на весь організм людини. В їхньому виконанні беруть найактивнішу участь серцево-судинна та дихальна системи. Внаслідок силових вправ поступово збільшується об'єм серцевого м'язу та мережа судин, що живлять його. Відбуваються помітні зміни й у складі крові, що збільшує кількість еритроцитів, гемоглобіну. Проходять позитивні зрушення й у функціональному стані спортсменів за рахунок збільшення округлості грудної клітки, життєвої ємності легенів. Такий же благотворний вплив справляють силові вправи на м'язи та кістковий скелет.

Як зазначають Ж. В. Петрочко та Е. А. Єрмоєнко [6, с. 133–134], що в хортингу існують обгрунтовані рухи з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту та сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат і весь організм учня. Головна перевага хортингу полягає в тому, що в вправах задіяні практично всі групи м'язів та різні системи організму. Динамічні та статичні вправи хортингу позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання кидків, блоків, ударів допомагає розвинути швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему надає здатність зосереджувати увагу під час виконання прийомів. За регулярних занять хортингом зміцнюється серцево-судинна система завдяки збільшенню серцевого м'язу, в результаті чого серце може виштовхнути більше крові у велике коло кровообігу.

Організм юного хортингіста перебуває у стадії розвитку та зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно до віку та не перевищують допустимих. Щодо фізичного стану, хортинг для дитини буде корисним, насамперед, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це дає дитині / молодій людині школа українського хортингу.

Отже, актуальність поставленої проблеми вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості пов'язана з забезпеченням оптимального оздоровчого ефекту, покращення фізичних якостей спортсменів при застосуванні засобів фізичної культури та збалансованого відповідністю розміру навантаження функціональним можливостям організму.

Мета статті – полягає в рекомендаціях щодо вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості та застосування у тренувальному процесі комплексів фізичних вправ із гантелями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальним питанням удосконалення фізичної підготовленості спортсменів присвячені роботи С. Н. Бубки, М. М. Булатової, Е. А. Єрмоєнко, В. М. Платонова, Л. П. Матвєєва, Ю. В. Верхошанського, В. С. Келлера та інших [1; 7]. Питанням удосконалення силових якостей спортсменів займалися фахівці

Д. Вейдер, Л. С. Дворкин, А. С. Медведєв, В. Г. Олешко, В. Н. Плехов, С. О. Сичов, Ю. Хартманн й інші [2; 3; 4; 5; 8; 9; 10].

Незважаючи на велику кількість публікацій, не зустріли комплексного підходу вдосконалення силових якостей у хортингістів із урахуванням їх функціональних можливостей та низьким рівнем фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Значна кількість спеціалістів фізичного виховання, які досліджували проблему вдосконалення навчально-тренувального процесу засобами силових вправ зі спортсменами різних видів єдиноборств, визначають позитивний вплив на всі системи організму й мають суттєві переваги порівняно з традиційними вправами. Наша задача полягала в тому, щоб надати найбільш дієві рекомендації застосування фізичних вправ для вдосконалення силових якостей починаючим спортсменам із низьким рівнем фізичної підготовленості, які займаються хортингом. Перш ніж розпочати заняття силової спрямованості, потрібно вивчити свої фізичні параметри та рівень фізичного стану. До них відносяться наступні антропометричні показники: зріст, маса, окружність грудної клітки, кісткова та станова динамометрія тощо. Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовують комплекси різноманітних тестів, нормативів і проб, які дозволяють з'ясувати до якого рівня фізичного стану (низький, середній, високий) ви відноситеся. Наступний крок – правильно розпочати перші тренування з обтяженням, де вступають у дію педагогічні принципи: поступовість і послідовність. Сьогодні існує велика кількість методів, які дозволяють розвивати необхідні силові якості, розрізняються за режимом м'язової діяльності та засобами навантажень. Для розвитку силових якостей, окрім методів вибору вправи, необхідно визначити й величину навантаження. Відомо, що сила людини визначається її здатністю переборювати зовнішній опір або протидіяти йому. Сила м'язів залежить від низки факторів і насамперед: від їх поперечного перерізу (принцип Вебера) та їх довжини (принцип Берулі); енергетичного запасу фосфатних сполук – аденозинтрифосфат і креатинфосфат та глікогену в м'язах і печінці; від частоти нервових імпульсів, що надходять до м'язів. Всі новачки, які займаються хортингом, мають починати з неважких снарядів (вага 2–3 кг). На перших заняттях кількість повторень кожної вправи має бути мінімальна, а в подальшому поступово збільшувати навантаження, кількість повторень, скорочуючи водночас паузи між вправами й посилюючи інтенсивність виконання окремих вправ і комплексу в цілому. Орієнтиром адекватного навантаження є власний контроль самопочуття після виконання вправи та приємна втома.

При доборі вправ обов'язково враховуйте вікові особливості, функціональні можливості свого організму, фізіологічні зміни, які з часом відбуваються в ньому. Це – одна з важливих умов дозування фізичних навантажень, фізичної працездатності для всіх вікових категорій. Робота з малими та середніми навантаженнями рекомендується для початківців, у яких зростання силових якостей відбувається й при 40–50 %-х напруженнях. Це важливо при вивченні техніки вправ, що виключає травми та перенапруження, які можливі при вправах із великими навантаженнями. Враховуйте не тільки вагу обтяжень, а й обсяг виконаної роботи, спрямованість впливу вправ на групи м'язів, функції й процеси, що відбуваються в організмі. Кількість серій у вправі для початківців 1–3, темп виконання вправи комбінований – це чергування повільного, середнього та швидкого темпу, що впливає на якісні характеристики сили. Повільний та середній темп розвивають силу й силову витривалість, швидкий – для вибухової сили. Паузи між серіями (підходами) є важливим моментом тренування та впливають на регулювання фізичних навантажень і реакції організму. Залежно від того, яке завдання вирішується в процесі тренування, паузи між вправами можуть бути від 20–40 секунд і аж до 1–3 хвилин, а той більше. Вправи локального впливу вимагають коротшої паузи, ніж для регіонального та глобального фізичного впливу. Правильне чергування навантаження та відпочинку – одна із форм керування тренуваністю та підвищення силових якостей хортингістів. Для початківців рекомендується триразові заняття на тиждень (скажімо, понеділок, середа, п'ятниця) по 30 хвилин. Для практичного застосування розвитку силових якостей початківцям хортингістам пропонуємо наступні вправи з гантелями:

Понеділок

1. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно (у всіх випадках це означає, ноги ставлять на ширині плечей), руки вниз. Зігнути руки до плечей, зводячи лопатки – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп повільний. Лопатки зводити якомога ближче одна до одної. Виконати 8–10 разів.
2. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. По черзі піднімати прямі руки вперед, а потім у темпі відводити назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Виконати 10 разів.
3. Для дельтовидних м'язів. В. п. – теж саме. По черзі піднімати пряму руку вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Руки прямі. Виконати 8–10 разів.
4. Для м'язів живота та ніг. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Переходячи в положення сидячи, водночас піднімати вгору одну ногу та заводити під нею руки з гантелями – видих. Темп середній. Руки та ноги – прямі. Виконати 10 разів.
5. Для м'язів спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги широко розведені в сторони. Підняти руки в сторони – вгору – вдих. Нахилитися вперед, опустити руки з гантелями на підлогу між ногами – видих. Темп повільний. Ноги прямі, нахилитися якомога нижче. Виконати 10 разів.
6. Для м'язів ніг. В. п. – о.с. Випади вправо – вліво з одночасним згинанням руки й відведення плечей назад – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп середній. Тулуб не нахилити. Виконати 10 разів.

Середа

1. Для м'язів рук. В. п. – о.с. Зігнути до плечей та випрямити їх у гору – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп повільний. Погляд спрямовано вперед – у гору. Виконати 10 разів.
2. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. Підняти руки в сторону – вгору. Пружні рухи прямими руками назад. Зводячи лопатки. Дихання довільне. Темп середній. Голову тримати прямо, руки й ноги не згинати. Виконати 10 разів.
3. Для м'язів тулуба. В. п. – широка стійка. Руки вгорі. Нахилити тулуб вправо та вліво, обертаючи голову в напрямку руху. Ноги та руки весь час прямі. Дихання рівномірне. Темп середній. Тулуб рухається в одній площині. Виконати 6–8 разів.
4. Для м'язів спини. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі. Нахилитися вперед, наближати груди до стегон і опускати руки вниз – назад – видих. Ноги весь час прямі. Виконати – 10 разів.
5. Для м'язів живота та ніг. В. п. – лежачи горілиць, долоні під голову, гантелі прив'язати до ступень. По черзі піднімати прямі ноги вгору, лікті щільно притиснути до підлоги. Дихання рівномірне. Темп середній. Ноги прямі, погляд спрямовано на гантелі. Виконати 8–10 разів.
6. Для м'язів ніг. В. п. – о.с. Присідати на носках, широко розводити коліна та піднімаючи руки вгору – видих. Повернутися у в.п. – вдих. Темп повільний. Спина пряма. Виконати 6–8 разів.

П'ятниця

1. Для м'язів рук. В.п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба, кисті біля стегон долонями донизу. Піднімати прямі руки з гантелями вперед і опускати їх за голову, кисті з гантелями описують півкола. Темп повільний. Стежити за чіткістю рухів рук. Дихання рівномірне. Виконати 8–10 разів.
2. Для м'язів грудей та дельтовидних м'язів. В. п. – лежачи горілиць, руки розведені в сторони, долонями догори. Піднімати прямі руки вперед. Темп середній. Дихання довільне. Виконати 10 разів.
3. Для м'язів спини. В. п. – стійка ноги разом, гантелі за головою. Притиснуті до потилиці. Нагинати тулуб вперед, по два-три рази – видих, випрямляти – вдих. Темп повільний. Ноги в колінах не згинати, голову не нахилити. Виконати 8–10 разів.

4. Для м'язів живота. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Сісти без допомоги рук – видих і повернутися у в. п. – вдих. Темп середній. Виконати 8–10 разів.
5. Для м'язів ніг. В. п. – о.с. Присісти та відвести одну ногу в сторону, руки з гантелями вперед. По черзі згинати одну ногу та випрямляти другу. Переносячи вагу тіла на зігнуту ногу. Дихання рівномірне. Темп повільний. Не нахиляти тулуб уперед. Виконати 6–10 разів.
6. Для м'язів ніг. В. п. – о.с. по черзі присідати на одній нозі, випрямляючи другу та водночас тримати перед собою випростанні руки („пістолет“). Голову не опускати. Темп повільний. Уникати різних присідів. Виконати 6–8 разів.
7. Для всіх груп м'язів. В. п. – стійка ноги нарізно. Піднімаючи руки з гантелями вправо, сісти на підлогу зліва від гомілок. Те ж саме – в іншу сторону. Щоразу повертати голову в сторону піднятих рук. Темп і дихання повільні. Виконати 6–8 разів.

Висновки.

Таким чином, використання атлетичних тренувань надасть можливість удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості. Випробований на практиці комплекс фізичних вправ із гантелями для початківців, які займаються хортингом дозволить диференційовано визначати рівень фізичного навантаження, яке переноситься спортсменами без ознак перенапруги та сприяє розвитку основних фізичних якостей.

Разом із тим, рекомендуємо проводити комплекси силових вправ у підготовчому та перехідному періодах тренувального процесу для початківців. Крім того, необхідно проводити як попереднє тестування так і поточне з метою вивчення можливостей функціональних систем організму хортингістів та їх реакцію до фізичного навантаження. Даний комплекс фізичних вправ із гантелями покращить фізичний стан спортсменів і сприятиме розвитку їх силових якостей.

Подальші дослідження будуть спрямовані на опис рекомендацій щодо вдосконалення силових якостей хортингістів із середнім рівнем фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бубка С. Н. Структура и содержание организации физической нагрузки / С. Н. Бубка // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 4. – С. 20–26.
2. Весловуцький Ц. В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц. В. Весловуцький. – К. : Здоров'я, 1984. – 104 с.
3. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФИС, 1991. – 112 с.
4. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.
5. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : [учебное пособие] / А. С. Медведев. – М. : ФИС, 1986. – 272 с.
6. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник] / В. Г. Олешко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.
9. Сичов С. О. Атлетизм : [навч. посіб.] / С. О. Сичов. – К. : ІЗМН, 1997. – 64 с.
10. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та единоборств : [навч. посіб.] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.

REFERENCES

1. Bubka, S. N. (2000). Struktura i sodержanie orhanizatsii fizicheskoi nahruzki [Structure and organization Contents Physical load]. In *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostei*, 4 (pp. 20–26).
2. Veslovutskiy, Ts. V. (1984). *Fizychni vpravy z obtyazhenniamy* [Exercise with weights]. Kyiv: Zdorovia.
3. Veider, D. (1991). *Sistema stroitelstva tela* [System construction of PE]. Moscow: FiS.
4. Dvorkin, L. S. (2003). *Silovye edinoborstva. Atletizm, kulturizm, pauerliftinh, hirevoi sport* [Silovye edynoborstva. Athletics, bodybuilding, pauerlyftynh, sports hyreyvoy]. Rostov n / D: Feniks.
5. Medvedev, A. S. (1986). *Sistema mnoholetnei trenirovki v tiazholoi atletike* [The system mnoholetney trenyrovky in severe Athletic]. Moscow: FiS.
6. Petrochko, Zh. V. & Yeriomenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Platonov, V. M. (1995). *Fizychna pidhotovka sportsmena* [Physical preparation of athletes]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
8. Oleshko, V. H. (1999). *Sylovi vydu sportu* [Power Sports]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
9. Sychov, S. O. (1997). *Atletyzm* [Athletics]. Kyiv: IZMN.
10. Sychov, S. O., & Popadiukha, Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedynoborstv* [Fundamentals of power sports and martial arts]. Kyiv: NTUU „KPI“.

Сергій Сичов.

Удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості.

У статті наданні рекомендації щодо вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості. Зростання спортивних досягнень у хортингу, конкуренція спортсменів роблять зрозумілим прагнення фахівців до вдосконалення тренувального процесу, розвитку сили, витривалості, спритності. Як відомо, сила є „базовою“ руховою якістю, на основі якої дістають розвиток усі інші фізичні можливості людини. З огляду на це стає зрозумілим застосування фізичних вправ силової спрямованості в тренувальному процесі переважної більшості видів спорту. Вдосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості це складний комплексний процес кінцевою метою якого є досягнення певного стану організму спортсмена, що дасть можливість показувати високі спортивні результати. Визначені етапи послідовності впровадження силових вправ у тренувальному процесі – це показники фізичного розвитку та тести для оцінки рівня фізичного стану спортсменів. З’ясовані методи, визначено величину навантаження, кількість повторень, інтенсивність, кількість серій у вправі, темп виконання вправи, паузи між серіями, кількість занять на тиждень тощо. Для практичного застосування розвитку силових якостей початківцям хортингістам запропоновано комплекси фізичних вправ із гантелями, що покращать фізичний стан і підвищать рівень фізичної підготовленості.

Ключові слова: *силові якості, фізична підготовленість, вправи, тренувальний процес, хортинг, єдиноборства, спортсмени, фізичні можливості людини, методи, навантаження, вправи, заняття, високі спортивні результати.*

Sergiy Sychov.

National Technical University of Ukraine „Kyiv Polytechnic Institute“ (Verhnohlyuchova Str. 1/26, Kiev, Ukraine).

Improvement of power quality of hortingist with low level of physical training.

The article provides recommendations for the improvement of power quality of hortingist with low level of physical training. The growth of sporting achievements in horting competition the

athletes make clear desire to improve the training process, the development of strength, endurance, agility. It is known that power is the basic quality of the motor on the basis of which all other developing human capabilities. Therefore it is clear why the use of power orientation exercise used in the training process most of sports. Improvement of power qualities of hortingists with low level of physical training is a complex of integrated process whose ultimate goal is the attainment of a certain state of an athlete, which will give an opportunity to show the highest sports results. There are identified the stages of the sequence of use of force exercise in the training process, there are physical development, and tests which determined the level of the physical condition of athletes. Explain the method, determined the amount of load, number of repetitions, intensity, number of episodes in the exercise, the pace of the exercises, the pause between the series, the number of classes per week and more. For practical application of power quality of beginner hortingists there are proposed a set of physical exercises with dumbbells that will improve their physical condition and level of physical training.

Key words: *power quality, physical fitness, exercise, training process, horting, martial arts, athletes, physical human capabilities, methods, load, exercise classes, high sports results.*

Сергей Сычѳв.

Усовершенствование силовых качеств хортингистов с низким уровнем физической подготовки.

В статье даны рекомендации по усовершенствованию силовых качеств хортингистов с низким уровнем физической подготовки. Рост спортивных достижений в хортинге, конкуренция спортсменов, делают понятным стремление специалистов по усовершенствованию тренировочного процесса, развитию силы, выносливости, ловкости. Известно, что сила есть „базовым“ двигательным качеством, на основе которого развиваются все другие физические возможности человека. Поэтому, понятно, почему использование физических упражнений силовой направленности применяют в тренировочном процессе большинство видов спорта. Усовершенствование силовых качеств хортингистов с низким уровнем физической подготовленности это сложный комплексный процесс, конечной целью которого есть достижение определенного состояния организма спортсмена, которое даст возможность показывать высокие спортивные результаты. Определены этапы последовательности использования силовых упражнений в тренировочном процессе, это показатели физического развития и тесты, определяющие уровень физического состояния спортсменов. Объяснены методы, определена величина нагрузки, количество повторений, интенсивность, количество серий в упражнении, темп выполнения упражнений, паузы между сериями, количество занятий в неделю и другое. Для практического применения развития силовых качеств начинающим хортингистам предложены комплексы физических упражнений с гантелями, которые улучшат их физическое состояние и уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: *силовые качества, физическая подготовленность, упражнения, тренировочный процесс, хортинг, единоборства, спортсмены, физические возможности человека, методы, нагрузки, упражнения, занятия, высокие спортивные результаты.*