

ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ХОРТИНГУ

Актуальність проблеми. Потужний розвиток національного виду спорту – хортинг, який відбувається протягом останніх років в Україні та у багатьох регіонах світу, зумовлює підвищену увагу фахівців із односторонь до цього культурного феномену. Гармонійне поєднання методичних підходів до фізичного виховання молоді, притаманних для традиційної Української культури з новітніми педагогічними технологіями створюють потужний механізм впливу на фізичний та духовний розвиток сучасної людини. Комплексний позитивний вплив на фізіологічний та психологічний стан спортсменів, методики підготовки в хортингу – є особливо цінним в наш час, що нормалізує величезне інформаційне та емоційне навантаження на нервову систему. Цей вплив на людину прослідковується з перших занять, посилюється в подальшому та безперечно впливає на зріст популярності хортингу у нашій країні.

Розбудова молоді української держави передбачає наявність великої кількості здорових, працездатних, фізично та духовно загартованих людей, які спроможні своєю наполегливою працею вивести економіку країни на сучасний європейський рівень, а вразі потреби – захистити демократичний шлях її розвитку. В цьому сенсі важко переоцінити благодійний вплив хортингу на формування гармонійної особистості, найбільш ширшого застосування цього виду спорту в педагогічному процесі, який здійснюється в закладах початкової та середньої освіти, а також у вищих навчальних закладах України.

Виховна та військово-прикладна ефективність хортингу обумовлена історією його розвитку, на етапах якого відбувався відбір найбільш цінних елементів технічних дій та методів фізичного й психологічного вдосконалення для формування досконалої системи підготовки людини-воїна. Фізичний гарт був міцною основою, стержнем усієї системи підготовки. Розвиток сучасної науки про спорт створює умови для подальшого вдосконалення системи спортивної підготовки з застосуванням сучасних здобутків педагогіки, фізіології, психології, біомеханіки та інших наук про людину. Вважаючи на велику популярність та значний потенціал патріотичного виховання хортингу, вагомі досягнення українських спортсменів, а також постійно зростаюча конкуренція на міжнародній спортивній арені, сприяли появі важливої потреби в удосконаленні наукового забезпечення побудови системи спортивної підготовки в цьому виді спорту.

Серед найбільш значущих для досягнення високих змагальних результатів фізичних якостей, дослідники комплексних спортивних єдиноборств, визначають силові якості [1, с. 122; 2, с. 465–467; 3, с. 44–46; 4, с. 147–148]. У наукових працях В. Н. Платонова (1997; 2004; 2014) відзначається кореляція між рівнем розвитку сили та спортивним результатом спортсменів-єдиноборців. Засновник і дослідник сучасного хортингу Е. А. Єрьоменко (2009; 2014) вказує, що в змагальному поєдинку м'язи можуть проявляти силу в певних режимах роботи: без зміни своєї довжини м'яза (статичний, ізометричний режим), при зменшенні довжини м'яза (переборює опір, біометричний режим напруження) та при подовженні м'яза (поступається опором, пліометричний режим напруження). Наші дослідження прояву силових якостей в змагальних поєдинках і тренувальному процесі в контактних розділах карате показують необхідність випереджаючого розвитку сили для підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки [3, с. 44–46].

Мета статті – дослідити методіку розвитку силових якостей в системі спортивної підготовки в хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із найважливіших компонентів фізичної підготовки в хортингу є силова підготовка. Вона спрямована на розвиток силових здібностей хортингістів і на послідовних етапах спортивної підготовки займає різний об'єм, характеризується різним ступенем інтенсивності, але незмінно виявляється у вигляді методичного стержня системи фізичної підготовки в хортингу. Це визначається природою організації рухового

акту, яка полягає в тому, що м'язова система спортсмена підкоряючись діям нервової системи, здійснює пересування біологічних ланок людського організму, забезпечуючи тим самим переміщення їх і всього організму спортсмена в просторі. При цьому відбувається подолання сили земного тяжіння та різних за проявом інерційних сил. Таким чином, для успішного здійснення рухової діяльності спортсмен-хортингіст повинен мати на високому рівні розвинені силові здібності. Так, дійсно, не тільки загальні теоретичні викладання, але й практика кількісних вимірювань показує нам значний розвиток здібностей до прояву сили у представників різних видів єдиноборств. Він вище в них не тільки в порівнянні з людьми, які не займаються спортом, але і в порівнянні з представниками більшості інших видів спорту. А оскільки правила змагань, в основних змагальних розділах хортингу, поступово еволюціонують у бік забезпечення більшого видовища та інтенсивності поєдинків і змагань у цілому, то можна зробити прогноз про те, що розвитку силових здібностей приділятиметься все більша увага, як у плані загальної силової підготовки, так і для забезпечення найвищого рівня розвитку спеціальних, характерних для конкретного змагального розділу хортингу, якостей. Ця тенденція буде особливо чітко проявлятися, також, із ростом спортивної кваліфікації хортингістів.

При розгляді силової підготовки спортсменів-хортингістів слід урахувати той факт, що прояв фізичної якості „сила“ має в спортивному поєдинку специфічні особливості.

У хортингу прийнято виділяти *три режими прояву силових здібностей*:

- *власне силовий режим*, для якого властивими є відносно повільні рухи біологічних ланок, що супроводжуються значними м'язовими напруженнями. Цей режим у хортингу виявляється відносно рідко та є в основному фоновим, для прояву інших режимів;
- *режим тривалого прояву силових здібностей* характеризується тривалими м'язовими напруженнями меншими по інтенсивності, чим у власне силовому режимі;
- *швидкісно-силовий режим*, при якому сила виявляється швидко, за невеликий проміжок часу. Він є найбільш характерним і поширеним у хортингу.

В умовах, коли відбувається змагальна сутичка, потрібні швидкі спортивні рухи, здатні забезпечити ефективний захист і напад, реалізувати наперед вибрану тактику та стратегію боротьби, а при необхідності здійснити оперативні корекції плану ведення поєдинку. Оскільки подібні завдання ставляться перед обома супротивниками, то, в значній мірі, результат поєдинку визначається тим фактом, наскільки розвиненими в процесі силової підготовки у хортингістів є швидкісно-силові якості. Виходячи з цього, стає ясным значення послідовної реалізації в практичній діяльності фахівців із хортингу комплексної методики максимального розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Під *спортивною підготовкою* в хортингу розуміють багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсмена, підготовку до змагань та участі в них, організацію тренувального процесу й змагань, використання позатренувальних і позазмагальних факторів у підготовці спортсменів.

До теперішнього часу в спортивній діяльності накопичено значний досвід у розвитку фізичних якостей і, зокрема, в розвитку силових якостей. У сучасній теорії спортивного тренування достатньо гарно опрацьовані різні аспекти фізичної підготовки. Розвиток видів спорту, які характеризуються різноманітною спрямованістю м'язової діяльності обумовлює наявність різних методичних підходів до організації силової підготовки.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль. Підхід, при якому умовно, проводиться ділення силових здібностей по спрямованості режимів роботи скелетних м'язів і відповідних відділів нервової системи, з виділенням власне силових здібностей, швидкісно-силових здібностей, силової витривалості виправданий, як із теоретичної, так і з практичної точок зору. Реалізацію силового потенціалу спортсмена здійснює ряд фізіологічних механізмів, які дещо розрізняються по характеристиках функціонування, при різних режимах м'язової діяльності.

Так для ефективного виконання тривалої силової роботи найбільш важливою є наявність у м'язах значної кількості енергетичного субстрату, а також комплексу ефективних механізмів утилізації продуктів їх розпаду, наявність оптимальної структурної композиції м'язів.

Для успішної діяльності у власне силовому режимі необхідна наявність у м'язовій системі великої кількості швидких м'язових волокон і відповідного центрально-нервового управління.

Ефективна реалізація швидкісно-силових здібностей виявляється можливою при наявності відповідної композиції м'язів, мобільному нервово-м'язовому управлінні, успішному використанню балістичних властивостей м'язів.

Основним засобом у розвитку силових якостей є *силові вправи*. Їх виконання супроводжується значною м'язовою напругою. *Силові вправи* в системі спортивної підготовки в хортингу діляться: на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та тренувальні форми вправ спортивних змагань.

Загально-підготовчі силові вправи звичайно мають малу схожість із змагальними, відносно легко дозуються. Вони можуть бути локальними, але найчастіше задіють у роботу значні м'язові масиви. Частіше застосовані вони бувають у підготовчий період із метою закласти фундаментальну базу для подальшого фізичного вдосконалення. До таких вправ відносяться велика група рухів уживаних для розвитку загальної сили. В хортингу знайшли активне застосування різноманітні присідання зі штангою, гириями або партнером на плечах, різновиди згинання та розгинання рук із різних упорів лежачи, згинання рук із різноманітних висів, жими штанг, гир і гантелей, різновиди спрощеної боротьби стоячи і в партері.

Важлива умова ефективності цих вправ є наявність достатнього навантаження для виникнення морфо-функціональних адаптаційних змін в організмі спортсменів-хортингістів.

Спеціально-підготовчі силові вправи є по смисловій суті фрагментами змагальних вправ. Виділені окремо, вони можуть більшою мірою вчинити вплив на організм хортингіста за допомогою обважнювачів, при використанні певних рухових режимів. Умовою їх ефективності є те, що при посилюванні інтенсивності виконання не порушується оптимальна біомеханічна структура здійснюваного бойового руху. До таких вправ у хортингу відносять ударні та кидкові дії виконані з додатковим навантаженням у вигляді обважнювачів закріплених на рухомих кінцівках і тулубі спортсмена, та ті-ж дії із застосуванням гумових амортизаторів.

При виконанні *тренувальних форм змагальних вправ*, як додаткове навантаження сприяє підвищенню силового потенціалу, може використовуватися дещо змінена по фізичних якостях спортивна екіпіровка та інвентар, але головним чинником, сприяючим розвитку силових якостей, тут є змінені умови виконання цих вправ. Бойові рукавички та захисні жилети збільшеної ваги сприяють значному розвитку швидкісно-силових якостей, при використанні їх в ході тренувальних поєдинків. Цьому сприяють і зміна регламенту поєдинків: зменшення часу раунду, штрафні покарання за виходи за хорт, проведення поєдинків із суперниками більшої вагової категорії.

Згідно з сучасними уявленнями теорії спорту про етапи становлення спортивної форми, в хортингу тренування в річному циклі поділяють на *періоди*: підготовчий, змагальний та перехідний.

Підготовчий період у свою чергу поділяється на *два етапи*: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. У підготовчому періоді прагнуть закласти міцну базу спортивної працездатності, яка дозволить у змагальному періоді досягнути гранично високого для даного спортсмена прояву рухливих здібностей і показати запланований спортивний результат. Це обумовлює адекватний поставленим завданням вибір засобів і методів спортивної підготовки.

На *загально-підготовчому етапі*, при організації тренувальних занять у хортингу застосовують силові вправи, які залучають у працю великі м'язові масиви. Це дає змогу поступово протягом етапу, збільшуючи кількість вправ, їх повторень і підходів, досягнути великих обсягів тренувальної роботи, яка в свою чергу викликає помітно виражені адаптаційні реакції в організмі спортсмена. Біомеханічна структура силових вправ, що переважно застосовуються на загально-підготовчому етапі для розвитку силових якостей, може помітно відрізнятись від структури змагальних вправ.

На *спеціально-підготовчому етапі* поступово знижується тренувальний обсяг і синхронно підвищується інтенсивність тренування. Це відбувається за рахунок збільшення ваги обважнювачів, зменшення повторень і невеликою мірою збільшенням кількості підходів. Силові вправи, що застосовуються на цьому етапі по структурі переважно

відповідають змагальним, інколи дещо відрізняючись від них, якщо це обумовлено вимогами гармонійної взаємодії з іншими складовими системи спортивної підготовки.

У змагальному періоді спортивної підготовки силові вправи застосовуються в хортингу, в невеликій мірі при виявленні їх недостатнього розвитку в процесі змагань та у комплексі відновлювальних дій після значних змагальних навантажень.

У перехідному періоді силові вправи застосовуються для виправлення вад статури спортсменів, реабілітації після травм змагального періоду, як засіб активного відпочинку.

Нижче ми наводимо комплекси вправ, що застосовуються на різних етапах річного циклу спортивної підготовки.

Комплекс вправ для тренування силових здібностей хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

1. Присідання зі штангою на плечах. Темп повільний. Дихання рівномірне. Не нахилити тулуб уперед. Виконати 2 підходи по 14 разів.
2. Підйом на дерев'яний брусок із гантелями в руках. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 30 разів.
3. Жим штанги з початкового положення стоячи. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.
4. Жим штанги з початкового положення лежачи. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.

У наведених вище вправах вага штанги визначається здатністю хортингіста виконати вказане число підходів і повторень.

5. Згинання-розгинання рук у висі на щабліні. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.
6. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 30–50 разів.
7. Підйоми тулуба, сидячи на похилої лаві. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 30–40 разів.
8. Нахили з грифом штанги на плечах. Темп повільний. Дихання рівномірне. 2 підходи. Виконати 10–20 разів.

Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових здібностей хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

1. Серії стрибків на одній нозі. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи для кожної ноги по 20 стрибків.
2. Стрибки на одній нозі по сходах уверх. Темп середній. Дихання рівномірне. 2 підходи для кожної ноги. Виконати 10–30 разів.
3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з оплеском після розгинання. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 10–25 разів.
4. Штовхання легкоатлетичного ядра. Темп високий. Дихання рівномірне. Виконати 10–30 поштовхів кожною рукою.
5. Кидки набивних м'ячів на дальність. Темп середній. Дихання рівномірне. 5 серій. Виконати 10–20 разів кожною рукою.

Комплекс спеціальних вправ для тренування швидкісно-силових якостей хортингістів на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

1. Імітація прямих ударів із гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.
2. Імітація бічних ударів із гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.
3. Імітація ударів із низу, з гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.
4. Імітація прямих ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.
5. Імітація ударів в бік, ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

6. Імітація колових ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових здібностей хортингістів у перехідному періоді.

1. Удари булавами, вагою 1–3,5 кг по автомобільних покришках. Темп середній. Дихання рівномірне. 2 серій. Виконати 10–50 разів кожною рукою.
2. Імітація ударів руками та ногами, знаходячись у воді. Темп середній. Дихання рівномірне. 5 серій. Виконати 10–40 разів кожною рукою та ногою.
3. Легкоатлетичні естафети з переносом набивних м'ячів. Темп високий. Дихання рівномірне. Виконати 3 естафети по п'ять забігів на дистанції від 10 до 20 метрів.
4. Серії стрибків на одній нозі із гантелями в руках. Темп повільний (середній). Дихання рівномірне. Виконати 2 серії по 5–10 метрів, 3 серії по 5–15 метрів, 2 серії 5–20 метрів.
5. Рухлива гра „Борцівське регбі“. 2 періоди по 10 хвилин.
6. Рухлива гра „Кінний бій“. 2 періоди по 5 хвилин.
7. Рухлива гра „Футбол набивним м'ячем“. 2 періоди по 10 хвилин.
8. Лазіння по канату (висота 5 метрів) різними засобами. 7 підходів.
9. Рухлива гра „Тачка“. 3 забіги. Виконати 10–20 метрів.

Висновки та рекомендації: силові вправи є важливим складовим компонентом сучасної системи спортивної підготовки в єдиноборствах і, зокрема, в національному виді спорту – хортинг. Високий рівень розвитку силових якостей спортсмена сприяє зростанню змагальних можливостей і відповідно досягненню високих спортивних результатів. Необхідне концентроване застосування силових вправ на різних етапах спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів-хортингістів.

Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі. Планується дослідження особливостей силової підготовки хортингістів із різним типом нервової системи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до: Монография / А. Н. Литвиненко. Х. : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortyngu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortyng – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Litvinenko, A. N. (2010). *Sinergetisheskii podhod k postroeniu i korrekzii trenirovoshnoi deatelnosti v karate-do* [The synergetic approach to the construction and correction of training activity in karate]. Kharkiv: Kompania SMIT.
4. Platonov, V. N. (1997). *Obshaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [General teori of training of atletes in Olympic sports]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.

Андрій Литвиненко.

Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу.

У статті показано значення високого рівня розвитку фізичних якостей для досягнення значних змагальних результатів у хортингу. Фізична підготовка представлена як важлива складова частина системи спортивної підготовки. Автором описана методика розвитку силових якостей у хортингу в залежності від етапу та періоду спортивної підготовки. Показані фізіологічні основи прояву силових якостей в спортивних єдиноборствах. Наведені

комплекси тренувальних вправ складені з урахуванням принципів спортивного тренування; загально прийнятої методики підвищення рівня функціональної підготовленості в спорті вищих досягнень; власного досвіду підготовки спортсменів в ударних і комплексних єдиноборствах. Розкриті поняття, які застосовуються для описання методології та методики багаторічної підготовки в хортингу: „система спортивної підготовки“, „загальна та спеціальна фізична підготовка“, „фізичні якості“, „силова підготовка“. Методика силовой підготовки в хортингу викладена в якості закономірно сформованого комплексу методів, методичних прийомів, тренувальних засобів спрямованих на підвищення силових можливостей спортсмена з точною відповідністю до вимог змагальної діяльності.

Ключові слова: хортинг, методика, фізичні якості, силова підготовка, тренувальні вправи, підготовчий період, змагальна діяльність, тренувальний процес, фізичний гарт, патріотичне виховання, змагальні розділи.

Andrii Lytvynenko.

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

Improving power qualities of sportsmen in Horting.

The article shows the high level of development of physical qualities to achieve significant competitive results in Horting. Physical training is presented as an important part of sports training system. The author describes the methodology of development of power qualities in Horting depending on the phase and period of sports training. Illustrates the physiological basis of the manifestation of power quality in combat sports. Given complexes training exercises tailored to the principles of athletic training; the General methodology of increasing the level of functional preparedness in sport of high achievements and experience in training athletes in impact and integrated arts. Discloses the concepts that apply to describe the methodology and methods of long-term training in Horting: „system“, „General and special physical training“, „physical“, „power training“. The technique of strength training in Horting described as a naturally formed complex of methods and methodical receptions of training resources aimed at improving the power capabilities of the athlete in strict accordance with the requirements of competitive activity.

Key words: Horting, methods, physical qualities, power training, training exercises, preparatory period, competitive activities, training process, physical training, Patriotic education, competitive sections.

Андрей Лытвыненко.

Совершенствование силовых качеств спортсменов в хортинге.

В статье показано значение высокого уровня развития физических качеств для достижения значительных соревновательных результатов в хортинге. Физическая подготовка представлена как важная составляющая часть системы спортивной подготовки. Автором описана методика развития силовых качеств в хортинге в зависимости от этапа и периода спортивной подготовки. Показаны физиологические основы проявления силовых качеств в спортивных единоборствах. Приведены комплексы тренировочных упражнений составленные с учетом принципов спортивной тренировки; общепринятой методики повышения уровня функциональной подготовленности в спорте высших достижений; собственного опыта подготовки спортсменов в ударных и комплексных единоборствах. Раскрыты понятия, которые применяются для описания методологии и методики многолетней подготовки в хортинге: „система спортивной подготовки“, „общая и специальная физическая подготовка“, „физические качества“, „силовая подготовка“. Методика силовой подготовки в хортинге изложена в качестве закономірно сформированного комплекса методов, методических приемов, тренировочных средств, направленных на повышение силовых возможностей спортсмена в точном соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

Ключевые слова: хортинг, методика, физические качества, силовая подготовка, тренировочные упражнения, подготовительный период, соревновательная деятельность, тренировочный процесс, физическая подготовка, патриотическое воспитание, соревновательные разделы.