

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХОРТИНГУ

Литвиненко Андрій

Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків

Анотація. В статті досліджуються методи планування підготовки спортсменів до змагань різного рангу в українському національному виді спортивних єдиноборств – хортингу. Представлені класичний та альтернативні підходи до планування спортивної підготовки.

Ключові слова: хортинг, спортивна підготовка, тренувальні цикли, фізичні якості, кваліфікаційний рівень.

Вступ. Під час війни нашої країни за свободу та незалежність, особливо важливим є розвиток українських національних традицій у сфері фізичного та духовного гарту молоді. Українська бойова культура сформована, головним чином, в умовах визвольної боротьби Запорізького козацтва проти іноземних загарбників ввібрала в себе, здобуті емпіричним шляхом, найбільш ефективні методики корекції психофізичного стану воїнів, захисників України. Сучасний український національний вид спортивних єдиноборств – хортинг базується з одного боку, на великому досвіді підготовки воїнів-козаків на острові Хортиця, а з іншого, на передових методологічних та методичних розробках сучасної міждисциплінарної теорії побудови системи підготовки в професійному та олімпійському спорті.

Оскільки шлях збільшення обсягу тренувальних навантажень в хортингу досяг своєї природної межі, актуальним є пошук ефективних напрямків вдосконалення тренувального процесу. Серед досліджень різних аспектів системи підготовки в хортингу, вважаємо за необхідне виділити фундаментальну роботу Е. Єрмоєнка (2014). На нашу думку одним з перспективних напрямів наукового пошуку є оптимізація планування системи підготовки хортингістів з урахуванням кваліфікаційного рівня спортсменів та рангу спортивних змагань.

Існує декілька підходів до планування підготовки спортсменів до змагань. Базовим для системного планування багатьох фахівців в спорті є підхід сформований в концепції періодизації річної підготовки Л. П. Матвєєва (1964, 2010). Альтернативні підходи до періодизації спортивної підготовки запропонували спортивній спільноті Ю. В. Верхошанський (1985), А. П. Бондарчук (2005), В. Б. Іссурін (2008), G. Haff, E. Haff (2012) та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Плану наукових досліджень Всеукраїнської громадської організації «Українська федерація хортингу» на 2020–2024 рр. та Плану наукових досліджень кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету радіоелектроніки на 2020–2026 рр.

Мета дослідження – визначити генеральний підхід до планування спортивної підготовки в хортингу.

Завдання дослідження:

1. Встановити особливості планування навчально-тренувального процесу в спортивних клубах і секціях хортингу.
2. Встановити зв'язок між спеціалізацією підготовки і кваліфікаційним рівнем спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувалися планувальні технології підготовки до змагань у спортивних клубах з хортингу в Харківській області в тренувальних групах спортсменів різного кваліфікаційного рівня. Застосовувалися такі методи як: аналіз наукової і методичної літератури та документальних джерел, педагогічне спостереження, аналіз та синтез, методи математичної статистики,

Результати дослідження та їх обговорення. Виходячи з фундаментальних принципів теорії періодизації спортивного тренування, планування спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів-хортингістів Харківської області будується з урахуванням циклічності та рангової значущості майбутніх змагань. Одним з відправних факторів планування були результати попереднього тестування різних сторін підготовленості спортсменів. Оскільки,

український національний вид спортивних єдиноборств – хортинг належить до неолімпійських видів спорту, система проведення змагань хронологічно впорядковується Міжнародною федерацією хортингу за принципом річної циклічності. Річна система спортивної підготовки будується з урахуванням календаря змагань міжнародної, всеукраїнської та обласної спортивних федерацій та передбачає виділення головних, другорядних, контрольних та підготовчих змагань. Для хортингістів, членів збірної команди України головними змаганнями є чемпіонати світу, Європи, Кубок світу; другорядними чемпіонат та Кубок України, міжнародні турніри групи «А»; підготовчими чемпіонат та Кубок області, регіональні турніри, матчеві зустрічі. Для членів збірної команди області головні змагання – чемпіонат та Кубок України, міжнародні турніри; другорядні – чемпіонат та Кубок області; підготовчі – обласні турніри, матчі, клубні чемпіонати. Виходячи з необхідності досягти максимального спортивного результату у головних змаганнях року, тренерсько-викладацьким складом будувався алгоритм техніко-тактичної та психологічної підготовки, планувався обсяг, спрямованість та інтенсивність тренувальних навантажень. Дослідженням встановлено, що підготовка в клубах з хортингу Харківської області планується з урахуванням природньої циклічності процесів анаболізму та катаболізму людського організму, педагогічних правил формування рухових навиків та загальних закономірностей підведення спортсменів до стану найвищої змагальної готовності.

Таблиця 1

Планування підготовки в хортингу в залежності від кваліфікаційного рівня спортсменів

<i>Спортсмени</i>	<i>Основна схема спортивної підготовки</i>
Рівня початкової підготовки (до участі в перших офіційних змаганнях)	Одноциклова схема підготовки
Рівня базової підготовки масових спортивних розрядів (з участю в міських та обласних змаганнях)	Двоциклова схема підготовки
Високого кваліфікаційного рівня (КМСУ, МСУ)	Багатоциклова схема підготовки

Для забезпечення високого рівня спеціалізації тренувального процесу при плануванні річного циклу спортивної підготовки, в групах укомплектованих спортсменами вищого кваліфікаційного рівня, тільки в першому макроциклі, у підготовчому періоді, передбачений відносно короткий загально-підготовчий етап. Це зумовлено тим, що перехідний період, що завершає попередній річний цикл спортивної підготовки, будується за принципом мезоциклу, що втягує, загально-підготовчого етапу підготовчого періоду.

Висновки:

1. В українському національному виді спорту – хортингу, планування спортивної підготовки відбувається по методиці сталого, класичного підходу, який дає змогу ефективного управління зростанням ключових показників підготовленості хортингістів до головних змагань відповідно до їх кваліфікаційного рівня.

2. Планування підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації значно відрізняється рівнем спеціалізації тренувального процесу.

3. В системі спортивної підготовки, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень значно відрізняється в залежності від змагального розділу хортингу.

Перспективи подальших досліджень. В зв'язку зі значним зростанням популярності української бойової культури у світовій спортивній спільноті і збільшення кількості міжнародних змагань, загальний вектор подальших наукових досліджень планується спрямувати на визначення змагальної та тренувальної діяльності спортсменів членів збірних команд України з хортингу та козацького двобою. Планується дослідити особливості планування підготовки спортсменів вищого кваліфікаційного рівня в хортингу та козацькому двобої з урахуванням індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.

Список використаної літератури

1. Ашанін В. С., Литвиненко А. М. Побудова інформаційних моделей змагальної діяльності в бойовому хортингу. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту:*

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2023
збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6.
С. 10–16.

2. Бойко В., Малинський І., Єрмоєнко Е., Діхтяренко З. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 104–112.

3. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. К.: 2014. 1064 с.

4. Казакова А. Д. Вдосконалення реакції та швидкісних якостей хортингістів (медичні та біологічні аспекти). *Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива»*, м. Ірпінь, 23–24 березня 2019 року, С. 186–191.

5. Катрич О. О. Аналіз національної бойової культури України. *Матеріали II Міжнародної наукової конференції «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку»*. 27–28 березня 2020 р., м. Дніпро. Частина 1. Наук. ред. О. Ю. Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2020. С. 289–290.

6. Литвиненко А. М. Грохова А., Губницька Ю. Корекція системи підготовки в спортивних єдиноборствах засобами сучасних інформаційних технологій. Інформаційні системи та технології: праці 10-ї Міжнародної науково-технічної конференції, Харків–Одеса, 13–19 вересня 2021 року. наук. ред. А. Д. Тевяшев, Л. Б. Петришин, В. В. Безкоровайний, В. Г. Кобзєв. Х.: ХНУРЕ, 2021. С. 323–325.

7. Литвиненко А. Н. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців. *Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Проблеми і перспективи розвитку спортивних игр и єдиноборств в высших учебных заведениях»*, м. Харків, 8–9 лютого 2019 року. С. 40–42.

8. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури: навчальний посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 116 с.

9. Gubnytska, J., Lytvynenko, A., Analysis of information models of students physical readiness in higher educational establishments. *Матеріали 5-ї Міжнародної*

науково-технічної конференції «Информационные системы и технологии», 12–17 сентября 2016 г. X.: НТМТ, 2016. С. 234–236.

10. Lytvynenko A. Development of personality of students by facilities of the Ukrainian battle culture. *International scientific conference “Modern scientific developments in pedagogy and psychology”*: conference proceedings (November 3–4, 2022. Riga, the Republic of Latvia). Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2022. P. 130–132.

11. Lytvynenko A. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness *Sport Mont*, 19 (1). P. 89–95. doi: 10.26773/smj.210219.

12. Lytvynenko A. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. 2020. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. P. 226–273.*