



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РАДІОЕЛЕКТРОНІКИ**

А.М. ЛИТВИНЕНКО

**МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ – ХОРТИНГУ
В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Харків 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РАДІОЕЛЕКТРОНІКИ

А.М. Литвиненко

МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ – ХОРТИНГУ
В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Навчальний посібник

Харків 2021

УДК 796.817(072)

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Харківського національного університету радіоелектроніки
(протокол № 5 від 02.07.2020)*

Литвиненко А.М.

Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч.-метод. посібник. / А.М. Литвиненко. – Харків: ХНУРЕ, 2021. – 104 с.

У навчальному посібнику викладено методику застосування тренувальних засобів національного виду спортивних єдиноборств – хортингу в фізичному вихованні студентів. Теоретичний матеріал, методи, методичні прийоми, тренувальні та змагальні вправи, тестові завдання адаптовані для застосування на лекційних та практичних заняттях з навчальної дисципліни «фізичне виховання» з урахуванням рівня підготовленості студентів.

Рекомендується викладачам фізичного виховання, студентам денної форми навчання усіх спеціальностей

Іл. 66. Табл. 24. Бібліогр. наймен. 27.

Рецензенти:

В.С. Ашанін, канд. техн. наук, проф., завідувач кафедри інформатики та біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури;
А.П. Грохова, канд. пед. наук., завідувачка кафедри фізичного виховання та спорту ХНУРЕ.

© Литвиненко А.М., 2021

© Харківський національний
університет радіоелектроніки, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
1 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ	8
1.1 Бойова культура Запорізького козацтва	8
1.2 Відродження традицій Української бойової культури з 1991 по 2020 роки	9
1.3 Сучасний стан розвитку хортингу	10
2 ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ	12
2.1 Загальна характеристика спортивної підготовки студентів	12
2.2 Принципи навчання руховим діям студентів в хортингу	24
2.3 Методи навчання руховим діям студентів в хортингу.....	25
2.4 Структура навчально-тренувального заняття в хортингу	25
2.5 Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів	27
2.6 Система студентських змагань з хортингу.....	29
2.7 Особливості впливу фізичних навантажень на студентів жіночої статі.....	30
3 СИНЕРГЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ	34
3.1 Синергетична методологія	34
3.2 Синергетичний метод керування процесом спортивної підготовки студентів-хортингістів	36
4 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ	41
4.1. Режим навчальної роботи, вимоги до підготовленості студентів I курсу	41
4.1.1 Зміст та планування підготовки.....	42
4.1.2 Зміст техніко-тактичної підготовки	45
4.1.3 Методика контролю	48
4.1.4 Участь у студентських змаганнях	52
4.2 Режим навчальної роботи, вимоги до підготовленості студентів II курсу	52
4.2.1 Зміст та планування підготовки.....	53
4.2.2 Зміст техніко-тактичної підготовки	56

4.2.3 Методика контролю	57
4.2.4 Участь у студентських змаганнях.....	58
4.3 Режим навчальної роботи, вимоги до підготовленості студентів III курсу	58
4.3.1 Зміст та планування підготовки.....	59
4.3.2 Зміст техніко-тактичної підготовки	61
4.3.3 Методика контролю	62
4.3.4 Участь у студентських змаганнях.....	62
4.4 Режим навчальної роботи, вимоги до підготовленості студентів IV–V курсів	62
4.4.1 Зміст та планування підготовки	63
4.4.2 Зміст техніко-тактичної підготовки	67
4.4.3 Методика контролю	72
5 РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	74
5.1 Швидкісно-силова підготовка, як частина загальної фізичної підготовки студентів-хортингістів.....	74
5.2 Взаємозв'язок фізичних якостей «сила та швидкість», «сила та витривалість».....	75
5.3 Теоретико-методичні основи розвитку швидкісно-силових здібностей студентів засобами хортингу	76
5.4 Вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей	77
5.5 Методи, що використовуються у швидкісно-силовій підготовці.....	79
5.6 Структура побудови навчального заняття в хортингу, спрямованого на пріоритетний розвиток швидкісно-силових здібностей.....	80
5.7 Побудова швидкісно-силової підготовки студентів-хортингістів протягом річного циклу	82
5.8 Умови, які визначають успішний результат швидкісно-силової підготовки.....	83
5.9 Комплекси вправ, рекомендовані для застосування при організації системи швидкісно-силової підготовки студентів тренувальними засобами хортингу	84
5.9.1 Комплекс вправ для вдосконалення швидкісно-силових здібностей студентів-хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду (перший варіант)	84
5.9.2 Комплекс вправ для тренування силових якостей студентів-хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду (другий варіант)	85

5.9.3 Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду (перший варіант)	85
5.9.4 Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду (другий варіант)	86
5.9.5 Комплекс спеціальних вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду (перший варіант).....	86
5.9.6 Комплекс спеціальних вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду (другий варіант)	86
5.9.7 Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів у перехідному періоді (перший варіант).....	87
5.9.8 Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів у перехідному періоді (другий варіант)	87
6 ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ.....	88
7 ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ.....	93
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	95
ДОДАТКИ.....	98

ВСТУП

Хортинг – це український національний вид спортивних змішаних єдиноборств, сутність якого полягає в нанесенні ударів руками і ногами, проведенні захоплень, кидків, боротьбі та захисті від них. Наявність відносно м'яких і жорстких розділів, естетична привабливість бойових рухів спортсменів, значний оздоровчий та виховний потенціал хортингу дозволяють ефективно застосовувати його в педагогічному процесі підготовки спортсменів різних вікових груп та кваліфікаційного рівня. Змагання в хортингу проводяться у таких розділах: «двобій», «сутичка», «показовий виступ». Двобої в цих розділах відрізняються насамперед арсеналом дозволених технічних дій, що створює умови для реалізації хортингістами різноманітних тактичних схем і дає змогу демонструвати змагальний потенціал спортсменам з різними анатомо-фізіологічними та психологічними особистостями [3, 4, 7, 28].

Розбудова молодшої 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 в разі потреби захистити – демократичний шлях її розвитку. В цьому важко переоцінити благодійний вплив українських національних видів єдиноборств і зокрема хортингу на формування гармонійної особистості студентів у разі як найбільш ширшого застосування цього виду спорту в педагогічному процесі, який здійснюється у закладах вищої освіти України [5, 20, 26].

Навчально-методичний посібник для студентів усіх спеціальностей Харківського національного університету радіоелектроніки розроблено на основі нормативних документів Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України та узагальнення сучасних наукових досліджень у галузі спорту для всіх та системи багаторічної спортивної підготовки спорту вищих досягнень. Застосовані дані отримані шляхом реалізації міждисциплінарної синергетичної дослідної програми, яка дозволяє описати змагальний та навчально-тренувальні процеси універсальною мовою сучасної науки. Під час складання навчально-методичного посібника враховувався передовий досвід підготовки хортингістів-початківців, а також кваліфікованих спортсменів – членів збірних команд України різних вікових груп.

У процесі розробки даного навчально-методичного посібника використані нормативні вимоги з фізичної і техніко-тактичної підготовки

студентів, отримані на основі наукових досліджень процесу фізичного виховання в системі вищої освіти України і методичних рекомендацій з підготовки спортивного резерву студентських збірних команд України останніх років.

Дане видання має за мету дати ґрунтовне методичне забезпечення плануванню і організації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Воно містить зразкові плани побудови навчального процесу за роками навчання, варіанти тижневих мікроциклів і навчальних занять різної педагогічної спрямованості. У навчально-методичному посібнику визначена загальна послідовність вивчення навчального матеріалу, контрольні нормативи для студентів основної медичної групи I–V курсів навчання.

Мета фізичного виховання студентів засобами українського національного виду спорту – хортингу є виховання здорової, фізично та духовно досконалої, патріотично налаштованої людини.

Навчальна робота з хортингу будується на основі програмного матеріалу і розрахована на навчальний рік.

Основними формами навчального процесу є: групові навчальні та теоретичні заняття, робота за індивідуальними планами, відновлювальні заходи, участь у змаганнях, тестування, педагогічний і медичний контроль.

Навчальний матеріал навчально-методичного посібника подано у розділах, що відображають види спортивної підготовки студентів-хортингістів: техніко-тактичну, фізичну, психологічну й теоретичну. Програма складається з трьох частин.

Перша частина навчально-методичного посібника – методологічна, яка встановлює основні принципи та теоретичні положення побудови сучасної системи спортивної підготовки в хортингу.

Друга частина навчально-методичного посібника – нормативна, вона містить кількісні показники наповнюваності навчальних груп і навчально-викладацької роботи із загально-фізичної, спеціально-фізичної, техніко-тактичної та теоретичної підготовки, за роками навчання студентів. За роками навчання подані контрольні і кваліфікаційні нормативи, які слугують критеріями ефективності навчального процесу.

Третя частина навчально-методичного посібника – методична і містить навчальний матеріал за основними видами підготовки, його розподіл за роками навчання і у річному циклі рекомендації за обсягом тренувальних навантажень, містить практичні матеріали та методичні рекомендації щодо проведення навчальних занять, організації медичного, педагогічного і психологічного контролю й управління.

1 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ

1.1 Бойова культура Запорізького козацтва

Історичні дослідження, проведені останніми десятиріччями, переконливо показують, що Запорізька Січ була сакральним місцем народження козацької доблесті та військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка встановила для себе правила найвищої дисципліни в перервах між походами і самопожертви у поході. Хортиця була притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту багатих територій рідного краю. Відомий дослідник Української бойової культури та засновник сучасного хортингу Едуард Єрмоменко в своїх наукових працях переконливо показав, що тренування бойових навичок велося на регулярній основі, а турніри між найсильнішими бійцями, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою примирити посварених козаків або, навіть, групи козаків, двобої в живому колі з козаків – «хорті» проводилися не тільки на центральному майдані Запорізької Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати і підтримувати реальні бойові навички на випадок смертельної сутички [6, 11, 21]. У козацький хорт (відкрите коло з козаків), виходили учасники двобоїв без зброї, знімаючи її заздалегідь і віддаючи товаришам по куреню. Якщо у хорт козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм всередині кола) стежив за тим, аби в ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї, і учасники двобою були тверезі, що у противному випадку каралося відстороненням права голосу на козацьких нарадах. Виходити у нетверезому вигляді у хорт (козацьке коло) на двобій вважалося негідним честі козака, адже за нього вболівали товариші та ватажки формувань. Ідея відродження оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі у вигляді сучасного хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, моральному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які переносили тяготи бойового життя і разом брали участь у походах, були

представники близько 40-ка різних національностей. Серед такого великого інтернаціоналу на Січі основними групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, австроугорці, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, азіатська група, євреї, цигани і навіть окремі араби та африканці. Закон існував для всіх один – жити по честі, слідкувати за своїм здоров'ям і дотримуватися військової традиції. У проведенні ігрищ і двобоїв також могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання простих правил: не кусатися, не лізти в штани (це значить не хапати за пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не замотувати камені в ганчір'я, яким мотали руки, і не бити суперника головою об землю. Все інше тими архаїчними правилами було дозволено. Хорт – місце проведення сутички позначали на землі шляхом окреслення палицею приблизно правильного кола, або на траві позначали територію хорту, вбивши невеличкі коли чи гілки дерев у землю. Двобої проводилися без урахування часу, поки один боєць не сидів на ураженому суперникові зверху, практично до втрати свідомості одного із суперників. У момент очевидної перемоги одного козака над іншим наглядний подавав команду припинити двобій, розбороняв сутичку, відтягуючи верхнього бійця, щоб у того не було можливості покалічити чи смертельно вразити суперника. Крім рукопашних сутичок, проводилися постійні тренування з різною холодною зброєю, основною з яких були: козацька шабля, спис (довжиною приблизно до 3 м), ніж і палиця (прямий посох, приблизно 1,5 м) [4, 8, 20, 21, 28]. Але з різних історичних джерел відомо, що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою та довгою сокирою, булавами різної величини та сталевими прутами. У період між походами на Січі проводили змагання з майстерності самооборони.

1.2 Відродження традицій Української бойової культури з 1991 по 2020 роки

Хоча з часів козацтва минуло декілька століть, на цих землях і досі відроджуються та розвиваються оригінальні оздоровчі системи, народні навички і методи лікування, спортивні, бойові та прикладні єдиноборства. Вагому роль у цьому грають стійкі культурні традиції та генетична пам'ять українського народу. Необхідно констатувати, що, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від далеких пращурів, практично не залишилося. Тому сьогодні група провідних фахівців: заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись особистим спортивним досвідом

участі у змаганнях найвищого рівня, власними відчуттями та віковими традиціями, створила новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається у спортивному любительському та професійному напрямках, визнаний в Україні національним видом спорту.

Національну Українську сучасну бойову та оздоровчу систему – хортинг, яка за короткий час існування набула масового характеру і популярності серед дітей та молоді, а також загального поширення серед населення на території України, отримала державну підтримку, а в подальшому реформувалася у національний вид спорту нашої держави, було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом зі знаковим номером – Наказ № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. В цьому історичному наказі Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е.А. Єрмоєнку, як президенту всеукраїнської федерації, розробити до 20.08.2011 року: програму розвитку виду спорту в Україні на 4 роки, відповідні пропозиції до спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань з виду спорту, методичні рекомендації щодо проведення та суддівства змагань з виду спорту, проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні [5, 7, 11].

Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором та засновником якого виступив видатний спортсмен та організатор спорту – Е.А. Єрмоєнко.

1.3 Сучасний стан розвитку хортингу

На сьогодні хортинг є національним видом спорту в Україні та одним з найпопулярніших і масових видів бойових єдиноборств. За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України та місті Києві.

Видатною подією у справі розвитку хортингу в Україні стало офіційне введення хортингу як варіативної частини у програму фізичної культури для 5–9, 10–11 класів у загальноосвітні навчальні заклади, запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах, а також рекомендація відкриття відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації.

У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики тощо. У календарному плані Всесвітньої федерації хортингу (World Horting Federation) раз у два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків, юніорів і молоді: Чемпіонат Світу, Кубок Світу, Чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри.

Країни, у яких найбільш динамічно розвивається вид спорту: Україна, Словаччина, Італія, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан, Іспанія, Польща. Планування заходів із хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

2 ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

2.1 Загальна характеристика спортивної підготовки студентів

Спортивна підготовка студентів з хортингу є багаторічний спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання, виховання і удосконалення майстерності.

Мета спортивної підготовки студента – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості, зумовленого вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності. Ефективність системи підготовки спортсмена найбільшою мірою визначається такими факторами: сучасною методикою тренування; раціональною системою змагань; використанням прогресивної техніки і тактики; матеріально-технічним забезпеченням; науково-методичним, медикобіологічним та інформаційним забезпеченням спортсменів, викладачів, тренерів, лікарів.

Для підвищення кваліфікаційного рівня і змагальних можливостей студентів-хортингістів у процесі спортивної підготовки вирішуються такі **основні завдання:**

1. Загальне оздоровлення. Посилення захисних сил організму.
2. Засвоєння техніки і тактики хортингу.
3. Забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, можливостей функціональних систем організму спортсменів.
4. Виховання морально-вольових якостей.
5. Забезпечення необхідного рівня психічної підготовленості.
6. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.
7. Підготовка спортсменів для суддівської та інструкторської діяльності з різних розділів хортингу.

Спортивне тренування студентів – спеціалізований процес, який ґрунтується на застосуванні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей і здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих змагальних показників. Внаслідок тренування в організмі спортсмена відбуваються різноманітні морфологічні та функціональні зміни, які і визначають стан тренуваності спортсмена.

Основними засобами спортивної підготовки є фізичні вправи, які в теорії та практиці фізичного виховання та спорту, згідно з критерієм педагогічної спрямованості поділяються на: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

Загально-підготовчі вправи спрямовані на багатосторонній функціональний розвиток спортсменів.

Допоміжні вправи спрямовані на побудову спеціального фундаменту для подальшого підвищення змагального рівня.

Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на формування ефективного арсеналу змагальних засобів спортсменів.

Змагальні вправи спрямовані на вдосконалення змагальних дій відповідно з чинними правилами змагань.

Спортивна підготовка студентів поділяється на такі її види: технічна, тактична, фізична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Спортивна техніка хортингу – це спосіб виконання спортивної дії, який характеризується певним ступенем ефективності і раціональності використання спортсменом своїх психофізичних можливостей.

Технічна підготовленість студента-хортингіста характеризується тим, що він вміє виконувати і як володіє технікою освоєних дій. Високий рівень технічної підготовленості називають **технічною майстерністю**. Критеріями технічної майстерності є:

- **Обсяг техніки** – загальна кількість технічних прийомів, які вміє виконувати спортсмен.
- **Різнобічність техніки** – ступінь різноманітності технічних прийомів.
- **Ефективність володіння спортивною технікою** характеризується ступенем близькості техніки спортивного дії до індивідуально оптимального варіанта.

У практичній роботі викладачів оцінку ефективності техніки студентів-хортингістів доцільно здійснювати кількома способами:

а) зіставлення її з деяким біомеханічним еталом. Якщо техніка близька до еталонної, вона визнається найбільш ефективною;

б) зіставлення оцінюваної техніки руху з технікою спортсменів високої кваліфікації;

в) зіставлення показаного результату з витратами енергії і сил у процесі виконання рухової дії. Чим менше будуть витрати енергії, тобто економічність його рухів, тим вище ефективність техніки;

г) зіставлення освоєння техніки рухів у відносно простих умовах та у складних умовах. Цей критерій показує, як завчена, закріплена студентом дана технічна дія.

Основними завданнями **технічної підготовки студентів** у хортингу є:

- зростання кількості бойових вмінь і навичок;
- досягнення високої стабільності та раціональної варіативності атакуючих і захисних прийомів ведення змагальної боротьби;
- послідовне перетворення прийомів в ефективні змагальні дії;
- вдосконалення характеристик рухових дій з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- підвищення надійності і результативності технічних дій в екстремальних умовах спортивної боротьби.

До основних засобів технічної підготовки студентів належать змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи: кидки борцівських манекенів, «бій з тінню», робота на «лапах» та інших спортивних снарядах, різновиди спарингу тощо.

Основні завдання тактичної підготовки студентів:

- засвоєння теорії спортивної тактики;
- опанування тактичними засобами застосування підготовчих, наступальних і захисних дій;
- вдосконалення навичок тактичних дій у заздалегідь підготовлених та експромтних ситуаціях поєдинку;
- раціональне застосування борцівської та ударної техніки ведення поєдинку;
- опанування сутністю різноманітних тактичних ситуацій, притаманних спортивному поєдинку в хортингу.

Основними засобами тактичної підготовки є вправи, які дозволяють моделювати діяльність спортсмена на змаганнях без противника, з умовним противником, з партнером, з противником.

Фізична підготовка студентів поділяється на загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) студентів спрямована на гармонічний розвиток рухливих якостей та підвищення загальної працездатності.

Завдання загальної фізичної підготовки студентів у хортингу:

- підвищення і підтримання загального рівня функціональних можливостей організму;
- розвиток основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості;
- усунення недоліків у фізичному розвитку.

Засобами ЗФП є вправи з хортингу та інших олімпійських, не олімпійських та національних видів спорту.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) студентів спрямована на розвиток рухливих якостей та підвищення функціональних можливостей у чіткій відповідності з вимогами змагальної діяльності. Вона орієнтована на максимально можливий ступінь їх розвитку.

Завдання спеціальної фізичної підготовки в хортингу:

- розвиток фізичних здібностей, необхідних у даному виді спорту;
- підвищення функціональних можливостей органів і систем, що визначають досягнення в змагальній діяльності;
- виховання здібностей виявляти наявний функціональний потенціал у специфічних умовах спортивних змагань;
- формування статури спортсменів з урахуванням вимог певного розділу хортингу.

Основними засобами СФП спортсмена є змагальні та спеціально-підготовчі вправи.

Психологічна підготовка студентів – це система психолого-педагогічних впливів, застосовуваних з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них. Психічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти факторам, які негативно впливають на психофізичний стан спортсмена перед змаганням та безпосередньо у процесі спортивної боротьби. В психології спорту прийнято виділяти загальну психічну підготовку і психічну підготовку до конкретного змагання.

Загальна підготовка студентів вирішується двома шляхами:

1) навчання студентів-хортингістів універсальним прийомам, які забезпечують психічну готовність до діяльності в екстремальних умовах: способам саморегуляції емоційних станів, рівня активації, концентрації і розподілу уваги; способам самоорганізації та мобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля;

2) навчання прийомам моделювання в тренувальній діяльності умов змагальної боротьби за допомогою словесно-образних і натурних моделей.

У повсякденному тренувальному процесі психічна підготовка зазвичай інтегрована в інші види підготовки (фізичну, технічну, тактичну), хоча має свої цілі й завдання.

Мета психологічної підготовки студентів – реалізація потенційних можливостей спортсменів, які забезпечують ефективну змагальну діяльність.

Завдання психологічної підготовки студентів:

- 1) формування мотиваційних установок;
- 2) виховання волевих якостей;
- 3) вдосконалення рухових навичок;
- 4) розвиток інтелекту;
- 5) досягнення психічної стійкості до тренувальних та змагальних навантажень.

Сучасний студентський спорт пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Високий рівень фізичної підготовленості – одна з важливих умов для підвищення тренувальних і змагальних навантажень.

Навантаження – це вплив фізичних вправ на організм спортсмена, який викликає активну реакцію його функціональних систем (В.Н. Платонов, 1987).

Змагальне навантаження – це інтенсивне, часто максимальне навантаження, пов'язане з виконанням змагальної діяльності.

Згідно з сучасними уявленнями про побудову системи підготовки студентів-хортингістів тренувальний процес складається з відносно закінчених структурних одиниць, у рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування в хортингу. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: мікро-, мезо- і макроструктур. Малий цикл (мікроцикл) складаються з декількох занять; середній цикл тренування (мезоцикл), включає відносно закінчений ряд мікроциклів; макроструктура великих тренувальних циклів (макроцикли), піврічних, річних і багаторічних передбачає об'єднання залежно від конкретних завдань підготовки різних за спрямованістю і тривалістю мікро- і мезоциклів. Побудова тренування на основі різних циклів дозволяє систематизувати завдання, засоби, методи тренування; величину тренувальних впливів, відновлювальні процедури і якнайкраще забезпечити зростання спортивної працездатності того чи іншого студента-хортингіста.

Мікроцикл – це малий цикл тренування, найчастіше з тижневою тривалістю, що включає зазвичай від двох до декількох занять.

Зовнішніми ознаками мікроциклу є:

- наявність двох фаз у його структурі
- стимуляційна фаза (кумулятивна) та відновлювальна фаза (розвантаження і відпочинок). При цьому рівні поєднання (за часом) цих фаз зустрічаються лише у тренуванні спортсменів-початківців. У підготовчому періоді

стимуляційна фаза значно перевищує відновлювальну, а в змагальному їх співвідношення стають більш варіативними;

- часто закінчення мікроциклу пов'язано з відновною фазою, хоча вона зустрічається і в середині його;

- регулярна повторюваність оптимальної послідовності занять різної спрямованості, різного обсягу і різної інтенсивності.

У процесі організації сучасної системи спортивного тренування студентів, згідно зі спрямованістю тренувального впливу, мікроцикли класифікуються так: утягуючі, базові, контрольно-підготовчі, ті, що підводять до значних навантажень, змагальних і відновлювальних.

Мікроцикли, що підводять до значних навантажень, характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму студентів-хортингістів до напруженої тренувальної роботи. Застосовуються насамперед у першому мезоциклі підготовчого періоду, а також після хвороби, травми, у стані перенапруження спортсменів.

Базові мікроцикли (загально-підготовчі) характеризуються великим сумарним обсягом навантажень. Їх основні цілі – стимуляція адаптаційних процесів в організмі студентів-хортингістів, вирішення головних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки. Через це базові мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

Контрольно-підготовчі мікроцикли поділяються на спеціально підготовчі та модельні.

Спеціально підготовчі мікроцикли, які характеризуються середнім обсягом тренувального навантаження і високою, наближеною до змагальної або близькою до неї інтенсивністю і спрямовані на досягнення необхідного рівня спеціальної працездатності у змаганнях, шліфування техніко-тактичних навичок і умінь, підвищення рівня спеціальної психічної підготовленості.

Модельні мікроцикли пов'язані з моделюванням змагальних умов у процесі тренувальної діяльності і спрямовані на контроль за рівнем підготовленості і підвищення здатності до реалізації накопиченого рухового потенціалу студентів-хортингістів. Загальний рівень навантаження у цьому мікроциклі може бути більш високим, ніж у майбутньому змаганні.

Ці два види контрольно-підготовчих мікроцикли використовуються на заключних етапах підготовчого та змагального періодів.

Підвідні мікроцикли. Зміст цих мікроциклів може бути різноманітним. Він залежить від системи підведення студентів-хортингістів до змагань, особливостей алгоритму його підготовки до головних стартів на заключному

етапі. В них можуть вирішуватися питання повноцінного відновлення, формування відповідного психічного стану та психологічної установки на змагання. В цілому вони характеризуються невисоким рівнем обсягу і сумарної інтенсивності навантажень.

Відновлювальні мікроцикли зазвичай завершують серію напружених базових, контрольно-підготовчих мікроциклів, а також застосовуються після напруженої змагальної діяльності. Їх основна роль зводиться до забезпечення оптимальних умов для відновних і адаптаційних процесів в організмі студентів-хортингістів. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Змагальні мікроцикли мають основний режим, що відповідає програмі змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначаються тривалістю змагання, загальною кількістю спортивних поєдинків і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися етапами спортивної боротьби, безпосереднім підведенням до поєдинків і відновними заняттями, а також можуть включати спеціальні тренувальні заняття в інтервалах між окремими етапами спортивної боротьби.

У практиці спортивної підготовки студентів у хортингу широко застосовуються мікроцикли, які отримали назву **ударних**. Вони використовуються в тих випадках, коли час підготовки до якогось змагання обмежений, а студентам-хортингістам необхідно швидше домогтися певних адаптаційних перебудов. При цьому ударним елементом можуть бути обсяг навантаження, його інтенсивність, концентрація вправ підвищеної технічної складності і психічної напруженості, проведення занять в екстремальних умовах зовнішнього середовища. Ударними можуть бути базові, контрольно-підготовчі та змагальні мікроцикли залежно від етапу річного циклу та його завдань.

В окремих мікроциклах має плануватися, як робота різної спрямованості, що забезпечує за можливості вдосконалення різних сторін підготовленості, так і робота більш або менш вираженої спрямованості відповідності з закономірностями побудови тренування на конкретних етапах річної й багаторічної підготовки. Чергування у мезоциклі різних типів мікроциклів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтоми спортсменів.

Залежно від завдань спортивної підготовки студентів у хортингу існують різні схеми розподілу навантаження в мікроциклах по тренувальних днях.

Раціональне застосування найбільш ефективного поєднання навантажень різної переважної спрямованості дозволяє значно підвищити кількість великих

навантажень у тижневому мікроциклі, а також забезпечити більш значне підвищення спеціальної витривалості.

Таблиця 2.1 – Тренувальні навантаження в мікроциклах по днях тижня

Дні	Динаміка навантажень у мікроциклах			
	З одним піком навантаження	З трьома піками навантаження	Послідовне зростання навантаження	Послідовне зменшення навантаження
1-й	Середнє	Середнє	Мале	Велике
2-й	Значне	Велике	Середнє	Велике
3-й	Велике	Середнє	Значне	Значне
4-й	Велике	Велике	Значне	Значне
5-й	Значне	Середнє	Велике	Середнє
6-й	Середнє	Велике	Велике	Мале
7-й	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок

Мезоцикл – це середній тренувальний цикл, як правило, тривалістю від двох до шести тижнів, який включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

Побудова тренувального процесу студентів-хортингістів на основі мезоциклів дає змогу систематизувати його відповідно з головним завданням періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних і змагальних навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, досягти наступності у вихованні різних якостей і здібностей.

Загальновизнаними зовнішніми ознаками мезоциклу є:

- повторне відтворення ряду мікроциклів (зазвичай однотипних) в єдиній послідовності або чергування різних мікроциклів у певній послідовності. При цьому в підготовчому періоді вони частіше повторюються, а в змагальному частіше чергуються;
- зміна однієї спрямованості мікроциклів іншими характеризує зміну мезоциклу;
- закінчення мезоциклу відновлювальним (розвантажувальним) мікроциклом, змаганнями або контрольними іспитами.

В хортингу використовується певна кількість типових мезоциклів: утягуючих, базових, контрольно-підготовчих, передзмагальних, змагальних, відновлювальних.

Утягуючі мезоцикли. Їх основне завдання – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на підвищення або

відновлення працездатності систем і механізмів, що визначають рівень різних компонентів витривалості, швидкості, силових якостей і гнучкості; становлення рухових навичок і умінь. Ці мезоцикли застосовуються на початку сезону, після хвороби або травми, а також після інших вимушених або запланованих перерв у тренувальному процесі.

Базові мезоцикли. В них планується основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, вдосконалення фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується використанням всієї сукупності засобів, великою за обсягом та інтенсивністю тренувальною роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями. Базові мезоцикли складають основу підготовчого періоду, а в змагальний включаються з метою відновлення фізичних якостей і навичок, втрачених у ході спортивного змагання.

Контрольно-підготовчі мезоцикли. Характерною особливістю тренувального процесу в цих мезоциклах є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних. Ці мезоцикли характеризуються, як правило, високою інтенсивністю тренувального навантаження, відповідною змагальній або наближеній до неї. Вони використовуються у другій половині підготовчого періоду і в змагальному періоді як проміжні мезоцикли між змаганнями, якщо між ними є достатній проміжок часу.

Передзмагальні (підвідні) мезоцикли призначені для остаточного становлення спортивної форми за рахунок усунення окремих недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, вдосконалення його змагальних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах займає цілеспрямована спеціальна психічна і тактична підготовка. Важливе місце відводиться моделюванню режиму майбутнього змагання.

Загальна тенденція динаміки навантажень у цих мезоциклах характеризується, як правило, поступовим зниженням сумарного обсягу та обсягу інтенсивних засобів тренування перед головними змаганнями. Це пов'язано з існуванням в організмі механізму особливого механізму кумулятивного ефекту тренування, який полягає в тому, що пік спортивних досягнень начебто відстає за часом від піків загальних і окремих найбільш інтенсивних обсягів навантаження. Ці мезоцикли характерні для етапу безпосередньої підготовки до головного старту і мають важливе значення під час переїзду спортсменів у нові, відмінні від звичайних кліматичних та географічних, умови.

Змагальні мезоцикли. Їх структура визначається структурою змагальної боротьби в хортингу, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і рівнем підготовленості студентів-хортингістів. У хортингу змагання проводяться протягом усього року. Протягом цього часу може проводитися кілька змагальних мезоциклів. У найпростіших випадках мезоцикли даного типу складаються з одного підвідного та одного змагального мікроциклів. У цих мезоциклах значно збільшується обсяг змагальних вправ.

Відновлювальний мезоцикл становить основу перехідного періоду і організовується спеціально після напруженої серії змагань. В окремих випадках у процесі цього мезоциклу можливе використання вправ, спрямованих на усунення виявлених недоліків або підтягування фізичних здібностей, які є головними в хортингу. Обсяг змагальних і спеціально-підготовчих вправ значно знижується.

Макроцикл – це великий тренувальний цикл типу піврічного (в окремих випадках 3–4 місяці), річного та багаторічного, пов'язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми і включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

У підготовці висококваліфікованих студентів-хортингістів (на етапі спеціалізованої базової підготовки та етапі підготовки до вищих досягнень) зустрічається побудова річного тренування на основі одного макроциклу, на основі двох макроциклів і трьох макроциклів. У кожному макроциклі виділяються три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. Під час дво- і трициклової побудови тренувального процесу часто використовуються варіанти, які отримали назву «подвоєного» і «потроєного» циклів. У цих випадках перехідні періоди між першим, другим і третім макроциклами часто не плануються, а змагальний період попереднього макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного (Додаток К, рис. К.1).

Підготовчий період спрямований на становлення спортивної форми – створення міцного фундаменту (загальної і спеціальної) підготовки до основних змагань та участі в них, вдосконалення різних сторін підготовленості. У змагальному періоді стабілізація спортивної форми здійснюється через подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, проводяться безпосередня підготовка до основних змагань і самі змагання. Перехідний період (період тимчасової втрати спортивної форми) спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалу після високих тренувальних і змагальних навантажень, на підготовку до чергового макроциклу.

Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) поділяється на два великих етапи:

- 1) загально-підготовчий (або базовий) етап;
- 2) спеціально-підготовчий етап.

Загально-підготовчий етап. Основні завдання етапу – підвищення рівня фізичної підготовленості студентів-хортингістів, удосконалення фізичних якостей, що лежать в основі високих спортивних досягнень в усіх змагальних розділах хортингу, вивчення нових складних змагальних програм. Тривалість цього етапу залежить від кількості змагальних періодів у річному циклі і становить, як правило, 6–9 тижнів.

Етап складається з двох, в окремих випадках – з трьох мезоциклів. Перший мезоцикл (тривалість 2–3 мікроциклів) – утягуючий – тісно пов’язаний з попереднім перехідним періодом і є підготовчим до виконання високих за обсягом тренувальних навантажень. Другий мезоцикл (тривалість 3–6 тижневих мікроциклів) – базовий – спрямований на вирішення головних завдань етапу. У цьому мезоциклі продовжується підвищення загальних обсягів тренувальних засобів, зростання інтенсивності тренувальних навантажень, що дозволяє прискорити вдосконалення фізичних якостей кікбоксерів і опорядковано сприяє оволодінню новими техніко-тактичними діями.

Спеціально-підготовчий етап. На цьому етапі стабілізуються обсяг тренувальних навантажень, обсяги, спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, і підвищується інтенсивність за рахунок збільшення техніко-тактичних засобів тренування. Тривалість етапу складає 2–3 мезоцикли.

Змагальний період. Основними завданнями цього періоду є підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості та досягнення високих спортивних результатів у змаганнях. Ці завдання вирішуються з допомогою змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді здійснюють відповідно з календарем головних змагань, рівень яких залежить від кваліфікації кікбоксерів та попередніх досягнень. Зазвичай найбільш відповідальних змагань буває не більше 2–3. Усі інші типи змагань носять тренувальний характер; спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими ланками підготовки до основних змагань.

Змагальний період найчастіше поділяють на два етапи:

- 1) етап попередніх стартів, або розвитку власне спортивної форми;
- 2) етап безпосередньої підготовки до головного старту.

На етапі попередніх стартів тривалістю 4–6 мікроциклів вирішуються завдання підвищення рівня підготовленості, виходу в стан спортивної форми та вдосконалення нових техніко-тактичних навиків у процесі використання змагальних вправ. Наприкінці цього етапу зазвичай проводиться головне відбірне змагання. На етапі безпосередньої підготовки до головного старту вирішуються такі завдання:

- відновлення працездатності після головних відбірних змагань;
- подальше вдосконалення фізичної підготовленості і техніко-тактичних навичок;
- створення та підтримання високої психічної готовності у спортсменів за рахунок регуляції і саморегуляції станів;
- моделювання змагальної діяльності з метою підведення до змагання і контролю за рівнем підготовленості;
- забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх сторін підготовленості (фізичної, техніко-тактичної та психологічної) з метою досягнення максимально можливого спортивного результату.

Тривалість цього етапу коливається в межах 6–8 тижнів. Він зазвичай складається з двох мезоциклів. Один з них (з великим сумарним навантаженням) спрямований на розвиток якостей і здібностей, що обумовлюють високий рівень спортивних досягнень, інший – на підведення спортсмена до участі у конкретних змаганнях з урахуванням специфіки змагальних розділів хортингу, складу учасників, організаційних, кліматичних та інших факторів.

Перехідний період. Основними завданнями цього періоду є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, а також підтримання на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Особливу увагу має бути звернуто на повноцінне фізичне і особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад застосовуваних засобів і методів, динаміку навантажень і т.п.

Тривалість перехідного періоду коливається зазвичай від двох до п'яти тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться студент-хортингіст, системи побудови тренувального процесу протягом року, тривалості змагального періоду, складності і відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Тренування в перехідному періоді характеризується зниженням сумарного обсягу роботи і незначними навантаженнями. Порівняно з підготовчим періодом обсяг роботи скорочується приблизно втричі; кількість

занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 3–5; заняття з великими навантаженнями не плануються і т.д. Головною відмінністю цього періоду є не лише зниження обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, а переключення діяльності з метою активного відпочинку. Основний зміст перехідного періоду складають різноманітні засоби активного відпочинку і загально-підготовчі вправи.

В кінці перехідного періоду навантаження поступово підвищується, зменшується обсяг засобів активного відпочинку, збільшується кількість загально-підготовчих вправ. Це дозволяє зробити більш поступовим перехід до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

У процесі правильної побудови перехідного періоду студент-хортингіст не тільки повністю відновлює сили після минулого макроциклу, настраюється на активну роботу в підготовчому періоді, але й виходить на більш високий рівень підготовленості порівняно з аналогічним періодом попереднього року.

Тривалість і зміст періодів та їх складових етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначаються багатьма чинниками. Одні з них пов'язані зі структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості спортсменів, що склалася, системою проведення змагань; інші – з етапом багаторічної підготовки, закономірностями становлення різних якостей і здібностей, треті – з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях), кліматичними умовами, матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання та інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування тощо).

2.2 Принципи спортивної підготовки студентів

В основу побудови навчально-тренувального процесу студентів у хортингу покладено реалізацію двох груп принципів: дидактичні – принципи, які застосовуються в ході організації системи навчання та виховання та специфічні принципи спортивної підготовки.

Дидактичні принципи передбачають науковий підхід, виховання в процесі навчання, свідомість та активність тих, хто тренується, систематичність, доступність, індивідуалізацію в умовах колективної праці, міцність та прогресування.

Специфічні принципи спортивної підготовки, які відображають закономірний зв'язок між тренувальним впливом та адаптаційною реакцією на них організму спортсмена. До цих принципів належать: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервності тренувального

процесу; єдність поступовості збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвиловий характер і варіативність навантажень; циклічність тренувального процесу; єдність та зв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості.

2.3 Методи навчання руховим діям студентів в хортингу

Метод навчання – система дій тренера-викладача в процесі викладення, а спортсмена в ході засвоєння навчального матеріалу.

Методичний прийом – спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчання.

Методика навчання – система методів, методичних прийомів і засобів навчання, форм організації занять, створена для вивчення конкретної рухової дії, або комплексу дій.

У системі спортивної підготовки студентів з хортингу згідно із загальною дидактичною традицією методи навчання поділяються на три групи: методи використання слова, методи наочного сприйняття та практичні методи.

Методи використання слова: розповідь, пояснення, бесіда, розбір, завдання, вказівка, оцінка, команда, підрахунок.

Методи наочного сприйняття: показ рухової дії тренером-викладачем, демонстрація наочних посібників, предметні посібники, кіно (відеофільм), звукова та світова сигналізація.

Практичні методи: метод цілісного розучування вправ, метод підвідних вправ, метод розчленованого розучування вправ, метод вирішення окремих рухових завдань, метод термінової і поточної інформації про точність рухів, які виконуються спортсменом, метод поєднання.

2.4 Структура навчально-тренувального заняття в хортингу

Структура окремого тренувального заняття студентів з хортингу значною мірою визначається типовими змінами спортивної працездатності спортсменів:

- зону попередніх змін стану спортсмена;
- зону, в якій відбувається підвищення працездатності;
- зону відносно стійкого стану працездатності;
- зону зниження працездатності. Кожна з них характеризується досить складними перебудовами в організмі студентів-хортингістів, які забезпечують оптимальні умови використання енергії в процесі роботи.

В сучасній спортивній педагогіці навчальне заняття з предмету «Фізичне виховання» поділяють на три частини: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча частина поділяється на вступ і розминку.

Вступ виконує службову функцію, оскільки забезпечує лише створення передумов для основної навчально-виховної роботи. Типовими завданнями вступу є: організувати студентів-хортингістів; активізувати їх увагу, ознайомити кікбоксерів зі змістом заняття, створити відповідну психологічну установку і позитивний емоційний стан.

У підготовці організму до майбутньої роботи дуже велика роль **розминки**. Розрізняють загальну і спеціальну частину розминки.

Загальна частина розминки неспецифічна. Вона спрямована на підвищення функціонального стану організму і створення оптимального збудження центральних і периферичних ланок рухового апарату. Ще до початку роботи створюються умови для формування нових рухових навичок і найкращого прояву фізичних якостей. Розігрівання м'язів знижує їх в'язкість, підвищує гнучкість суглобово-зв'язкового апарату, сприяє віддачі тканинам кисню з оксигемоглобіну крові, активує ферментів і прискорює перебіг біохімічних реакцій. Втім розминка не має доводити спортсмена до стомлення і викликати підвищення температури вище 38°C, що викличе негативний ефект.

Спеціальна частина розминки забезпечує специфічну підготовку до майбутньої роботи саме тих нервових центрів і скелетних м'язів, що несуть основне навантаження. Відбувається пожвавлення робочих домінант та створених на їх базі рухових динамічних стереотипів, вегетативні зрушення досягають рівня, необхідного для швидкого входження в роботу.

Оптимальна тривалість розминки становить 10–30 хв, а інтервал до основної тренувальної роботи не має перевищувати 15 хв, після чого ефект розминки знижується.

Основна частина заняття виконує головну функцію, оскільки саме в ній вирішуються всі категорії завдань спортивної підготовки студентів. До них в хортингу належать:

- формування знань в області рухової діяльності;
- навчання руховим умінням і навичкам ведення змагальної боротьби;
- розвиток загальних і спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем;
- розвиток фізичних якостей;
- формування і підтримання гарної постави; загартовування організму;
- виховання моральних, інтелектуальних, волевих та естетичних якостей;
- збільшення «кількості здоров'я».

Тривалість основної частини становить 80–85% часу, відведеного для навчального або тренувального заняття.

Для вирішення поставлених завдань застосовуються засоби, передбачені даним навчальним посібником відповідно з етапом підготовки студентів.

Заклучна частина заняття має наступні функції:

- завершення організації навчально-тренувального процесу з метою приведення організму в оптимальний для відновлення стан;
- концентрація уваги студентів на досягнутому занятті;
- приведення організму і психіки студентів в оптимальний функціональний стан;
- підведення підсумків навчально або тренувальної діяльності;
- ознайомлення студентів із загальним змістом наступного заняття для самостійного виконання деяких вправ та ін.

Стандартна тривалість заключної частини 3–5% часу, відведеного на навчальне або тренувальне заняття.

У заключній частині доцільно застосовувати різні варіанти «заспокійливої» ходьби, вправи та ігри на увагу, дихальні вправи, вправи на розслаблення, аутотренінг тощо.

Зміст і тривалість кожної частини заняття вельми мінливі, адже залежать від типу заняття, від особливостей і стану студентів та інших чинників.

На підставі нормативних вимог, наведених у даному навчальному посібнику, у вищому навчальному закладі розробляються плани підготовки навчальних груп та окремих студентів з урахуванням наявних умов.

В основу комплектування навчальних груп з хортингу покладена науково обґрунтована система попереднього тестування з урахуванням показників фізичної підготовленості та «кількості здоров'я» студентів та закономірностей становлення спортивної майстерності.

В ході розробки зразкової програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів основної медичної групи I–V років навчання з хортингу враховувався режим навчальної роботи за семестрами.

2.5 Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

Під час побудови багаторічного навчально-тренувального процесу необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові межі, в межах яких спортсмени домагаються своїх вищих досягнень. Як правило, спортсмени, які мають великі здібності до занять кікбоксингом, досягають перших успіхів через 4–6 років,

а вищих досягнень – через 7–9 років спеціалізованої підготовки. При цьому слід мати на увазі, що найбільш високі темпи приросту результатів мають місце в перші 2–3 роки спеціалізованої підготовки.

Планування багаторічної підготовки спортсменів-кікбоксерів здійснюється на основі таких методичних положень:

- чітка послідовність завдань, засобів і методів тренування дітей, підлітків, юніорів та дорослих спортсменів;
- неухильне зростання обсягу засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється з року в рік збільшується питома вага обсягу спеціально-фізичної підготовки (відносно до загального обсягу тренувальних навантажень) і, відповідно, зменшується питома вага засобів загально-фізичної підготовки;
- безперервне вдосконалення спортивної техніки та тактики ведення спортивного поєдинку;
- неухильне дотримання принципу поступовості зростання тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування юних спортсменів;
- правильне планування тренувальних і змагальних навантажень, беручи до уваги періоди статевого дозрівання;
- здійснення як одночасного розвитку фізичних якостей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, так і переважного розвитку окремих фізичних якостей у найбільш сприятливі (сенситивні) вікові періоди.

Спортивне тренування юних спортсменів, на відміну від тренування дорослих, має ряд методичних та організаційних особливостей.

- Тренувальні заняття з юними спортсменами не мають бути орієнтовані на досягнення в перші роки занять високого спортивного результату (на етапах початкової підготовки і попередньої базової підготовки).
- Тренувальні та змагальні навантаження мають відповідати функціональним можливостям організму, що росте.
- У процесі всіх років навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі необхідно забезпечити гігієну побуту, хорошу організацію лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я, підготовленістю кікбоксерів та їх загальним фізичним розвитком.
- Надійною основою успіху юних спортсменів-кікбоксерів у змагальній діяльності є набутий фонд умінь і навичок, всебічний розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму.
- Необхідно враховувати особливості побудови шкільного навчального процесу в плануванні системи спортивного тренування.

Протягом багатьох років тренувань юні спортсмени мають опанувати передовою спортивною технікою і тактикою, набути досвіду і спеціальних знань, поліпшити моральні й вольові якості, значно збільшити свої фізичні можливості.

Таблиця 2.2 – Сенситивні періоди розвитку організму та рухових якостей

Морфо-функціональні показники, фізичні якості	Вік (років)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Зріст						+	+	+	+		
М'язова маса						+	+	+	+		
Швидкість			+	+	+				+	+	+
Швидкісно-силові якості			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Витривалість (аеробні можливості)		+	+	+					+	+	+
Витривалість (анаеробні можливості)									+	+	+
Гнучкість	+	+	+	+		+	+				
Координаційні здібності			+	+	+	+					
Рівновага	+	+	+	+	+	+	+	+			

2.6 Система студентських змагань з хортингу

Система підготовки студентів-хортингістів передбачає своїм важливим компонентом змагальну діяльність. На певних етапах підготовки вона сама має ефективний тренувальний вплив. Важливою функцією спортивних змагань є контроль показників підготовленості для своєчасної корекції тренувального процесу. Також система спортивних змагань дає можливість порівнювати змагальні результати студентів. У теорії спортивної підготовки з хортингу застосовується стала класифікація студентських змагань різного кваліфікаційного рангу.

Різновидами внутрішніх змагань закладу вищої освіти з хортингу є:

- залікові змагання на навчальних заняттях;
- змагання на першість навчальних груп;
- змагання на першість курсів;
- змагання на першість факультетів (або гуртожитків);
- змагання на першість закладу вищої освіти.

Переможці цих змагань беруть участь у змаганнях, які проводяться між студентами різних закладів вищої освіти. Вони можуть бути таких рівнів: районні, міські, обласні, зональні змагання (за територіальною чи відомчою ознакою).

Переможці обласних студентських змагань, у складі збірних команд областей мають змогу брати участь у чемпіонатах, універсіадах, спартакіадах, Кубках України та інших всеукраїнських змаганнях.

Міжнародними спортивними змаганнями з хортингу серед студентів є:

- товариські змагання між закладами вищої освіти;
- чемпіонати та універсіади Міжнародної федерації університетського спорту (FISU) та Всеукраїнської студентської ліги хортингу (ВСЛХ);
- участь у складі збірних команд України в чемпіонатах Європи, світу та інших міжнародних категорійних турнірах.

Чемпіонати світу з хортингу є найавторитетнішими та представницькими міжнародними змаганнями. У складі національної збірної команди України з хортингу завжди успішно виступають студенти-спортсмени (Є. Єрмоменко, 2000).

2.7 Особливості впливу фізичних навантажень на студентів жіночої статі

Характерною особливістю сучасного етапу розвитку хортингу є інтенсивне освоєння всіх змагальних розділів жінками. Це є гарним проявом емансипації та демократизації в студентському спорті великих досягнень і спорті для всіх. Але під час організації навчального і тренувального процесу спортсменок не завжди враховують особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки.

Динаміка фізичного розвитку і будова тіла жінок багато в чому відрізняється від чоловіків.

Основною особливістю організму жінок є притаманна йому функція материнства – продовження роду. Ця функція через єдність закономірностей функції і форми породжує деякі анатомо-фізіологічні особливості.

У процесі порівняння зовнішніх форм чоловічого й жіночого організмів, насамперед, звертає увагу різниця в їх розмірах. Чоловік перевершує жінку зростом. Великий зріст чоловіків зумовлює й більшу вагу.

Середня довжина тулуба у жінок становить 37,8% від загального зросту, а у чоловіків – 35,9%. При цьому поперекова область хребта у жінок довші, ніж у чоловіків, а грудна коротше. Величина поперекового вигину виражена сильніше.

Найбільш істотна відмінність в анатомічній будові жінки є в тазовій області. Жіночий таз коротше і ширше. Вихід малого тазу, за розмірами більший, ніж у чоловіка.

Перераховані особливості співвідношень частин тіла впливають на розташування загального центру тяжіння. У жінок він розташований нижче. Це створює вигідні умови рівноваги при опорі на нижні кінцівки, але обмежує швидкість пересування й висоту стрибків.

Довжина рук і ніг у жінок менше, ніж у чоловіків. Антропометричні дослідження показують, що особливо чітко ці відмінності виявляються у співвідношенні довжини окремих ланок рук і ніг.

Незважаючи на те, що довжина рук у чоловіків в цілому більше, у жінок вона виявляється більшою відносно до зросту. Це є результатом більш довгого плеча у жінок.

Встановлені також відмінності у чоловіків і жінок у співвідношенні довжини окремих ланок ніг. Незважаючи на те, що довжина нижніх кінцівок щодо росту чоловіків і жінок однакова, довжина стегна у жінок більше. Довге стегно і недостатня сила м'язів значно ускладнює виконання важливих елементів техніки пересувань та ударів ногами.

Кісткова система у жінок розвинена слабше, ніж у чоловіків. Окремі кістки менше й тонше.

Ступінь розвитку загальної мускулатури тіла у жінок виражена слабше. Її вага не перевищує 35% від загальної ваги тіла і становить в середньому 14,75 кг, а у чоловіків 40–47%, що дорівнює 24,5–26 кг. Особливо велика різниця спостерігається у розвитку м'язів спини і рук.

У жіночому організмі значно більше жирової тканини. Чим менше фізичний розвиток жінки, тим більше жировий прошарок, особливо в області грудей, таза і стегон.

Таким чином, у жінок найбільш слабо розвинені м'язи спини, плечового пояса, черевного преса і ніг. За недостатньої сили цих м'язових груп їм важче виконувати пересування, удари та захисні дії ногами, окремі атакуючі та захисні дії руками.

Серце й легені у жінок за своїми розмірами менше, ніж у чоловіків, тому в діяльності серцево-судинної і дихальної систем також є ряд характерних особливостей.

Вага серця у жінок на 10–15% менше, ніж у чоловіків, і, отже, менший об'єм крові, що викидається при кожному скороченні. На зростаючі запити організму під час фізичної роботи серцево-судинна система жінок відповідає більш частими скороченнями серця. У спокої частота серцевих скорочень у жінок на 7–10 ударів вище.

Кількість дихань в одиницю часу у жінок більше, оскільки вдих і видих у них менш глибокі. Життєва ємкість легень у жінок дорівнює 2500–5000 см³, а у чоловіків – 3200–7200 см³.

Найбільша різниця спостерігається у максимальному поглинанні кисню під час фізичних навантажень максимальної інтенсивності, що відображає ступінь відмінності функціональної діяльності серцево-судинної і дихальної систем чоловіків та жінок. У добре тренованих жінок воно досягає 3–4 л на 1 хв, у чоловіків – 4–5 л і більше.

Під час роботи зі студентками викладач повинен враховувати ці особливості жіночого організму і відповідно регулювати навантаження під час виконання фізичних вправ.

Говорячи про специфічні функції організму жінок, необхідно також зупинитися на деяких особливостях їх рухової діяльності.

Майже в усіх випадках жінкам властиво більш м'яке і плавне виконання рухів. Для них характерна схильність до раціонального розподілу рухів у часі. Тому жінки володіють більш високою координацією рухів, швидше й краще чоловіків засвоюють ритм рухів. Вони зазвичай володіють гарною гнучкістю і рухливістю окремих частин тіла (в поперековій області, у плечових і кульшових суглобах).

У ході організації навчальних занять з жінками, насамперед, необхідно враховувати особливості діяльності їх організму в різні фази специфічного біологічного циклу. У період статевого дозрівання в організмі студенток відбуваються складні, ритмічно повторювані біологічні зміни, які називаються оваріально-менструальним циклом (ОМЦ). Він триває від першого дня останньої менструації до першого дня наступної. Зустрічаються студентки з укороченими біологічними циклами (21–22 дні), середніми (20–24 дні), тривалими (27–28, 29 і 30 днів) і довготривалими (32–36 днів).

Весь ОМЦ прийнято ділити на п'ять фаз: I – менструальну, II – постменструальну, III – овуляторну, IV – постовуляторну, V – передменструальну. Залежно від загальної тривалості ОМЦ тривалість кожної фази буде різною. Показано, що зміни спеціальної працездатності, а також окремих рухових якостей (сили, швидкості, витривалості тощо) спортсменок залежать від функціонального стану їх організму в різні фази ОМЦ. Найбільша пристосовність організму до великих фізичних навантажень спостерігається в постменструальній і постовуляторній фазах, найгірші адаптаційні можливості виявлені в овуляторній, передменструальній і менструальній фазах біологічного циклу. Тому під час проведення навчальних та тренувальних занять зі студентками потрібно прагнути до того, щоб

найбільший обсяг тренувальних навантажень відповідав тим фазам ОМЦ, в яких їх організм схильний до її виконання. Такий підхід до побудови тренувального процесу сприяє:

- більш раціональному розподілу навантажень різної спрямованості;
- кращої адаптації їх організму до великих навантажень;
- попередженню виникнення перетренування.

Досвід застосування засобів хортингу в фізичному вихованні студентів показує що, перш ніж планувати великі обсяги навантаження студенткам, необхідно витримати час становлення ОМЦ – приблизно один рік.

Відмінні особливості в організації та плануванні тренування жінок мають головним у побудові середніх циклів. Саме тут викладачу доводиться враховувати особливості жіночого організму у зв'язку з фазами ОМЦ. Зокрема, дослідженнями тренувальної діяльності жінок-хортингісток показано, що за 28-денної тривалості ОМЦ спортсменки 10–12 днів знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані.

У практиці зустрічаються два підходи до планування навантажень студенток. Деякі викладачі фактично не стежать за фазами ОМЦ і не планують відповідно заздалегідь навантаження, а лише знижують обсяг і інтенсивність занять протягом 2–3 днів. Інші викладачі заздалегідь планують динаміку навчальних навантажень з урахуванням фаз ОМЦ. Такий підхід є більш доцільним і перспективним, оскільки розподіл навантаження у відповідності зі структурою ОМЦ створює певні передумови для виконання основної навчальної роботи в оптимальному стані організму.

Питання про можливості тренувань та участі у змаганнях в період оваріально-менструального циклу кожної студентки-спортсменки вирішується індивідуально тренером та лікарем.

Слабко підготовлені студентки не повинні допускатися до змагань у предменструальну та менструальну фази. Тривалість занять у період менструації скорочується. Студентки, у яких в ці періоди спостерігається дратівливість, переймоподібні болі внизу живота, в області попереку, головні болі, а також інші скарги, звільняються від навчальних занять і змагань.

Здорові, добре треновані і висококваліфіковані спортсменки, які тренуються під час менструацій, можуть виступати в змаганнях тільки з дозволу лікаря. Практика спорту свідчить про те, що багато спортсменок в єдиноборствах ударного та змішаного типів (хортинг, бокс, кікбоксинг, тхеквондо, карате) виступають на найбільших змаганнях у період менструального циклу і показують видатні результати. Проте до цього їх слід готувати поступово й тривало.

З СИНЕРГЕТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

3.1 Синергетична методологія

Сучасний спорт та система фізичного виховання різних верств населення потребують пошуку нових підходів до вдосконалення методик підвищення загальної та спеціальної працездатності. Останніми роками з'являється все більше робіт, в яких знайшло відображення застосування міждисциплінарної синергетичної дослідної програми для вирішення актуальних питань теорії фізичної культури та спорту [1]. Разом з тим слід зазначити, що огляд літературних джерел з синергетичної тематики і той інтерес, який вони викликають серед дослідників фізичної культури та спорту, доводять необхідність активізації наукових досліджень із застосуванням синергетичної методології і дозволяють очікувати результатів, здатних збагатити теорію спортивної підготовки новими концептуальними підходами й ідеями.

Синергетика, у загальному вигляді, являє собою теорією еволюції надскладних, відкритих, нелінійних, ієрархічно впорядкованих систем, які самостійно організовуються. Термін «Синергетика» походить від грецького слова *synergeia*, що означає в перекладі сприяння, співробітництво. У сучасному розумінні його ввів як назву нового наукового напрямку Г. Хакен, та до завершення ХХ ст. синергетична термінологія стала загальновизнаною і досить широко використовується в науковому середовищі. З філософської точки зору синергетика – це наука про становлення буття, про саме становлення, його механізми та їх подання [1, 17, 22, 31]. Спираючись на останні досягнення нелінійної фізики, математики та інших природничих наук, нею були виявлені універсальні закономірності виникнення й розвитку взаємодій структурних елементів у надскладних системах різної природи.

Функціонування синергетичної системи подається як періодична зміна стійких етапів її розвитку і кризових етапів. Під час стійкого етапу розвитку відносно стабільною зберігається ієрархічна структура елементів системи. Стабільними залишаються енергетичні й динамічні параметри її функціонування. Внаслідок впливу ряду зовнішніх або внутрішніх причин, синергетична система може увійти до кризового режиму функціонування, за синергетичною термінологією – режиму із загостренням. Для нього характерна зміна

розташування елементів системи за ієрархічними рівнями, різке збільшення активності одних елементів і зниження активності інших, зміна об'єму і напрямку циркуляції енергії, виникнення нових структурно-функціональних компонентів. Знаходження синергетичної системи в кризовому нестабільному стані потенційно має два крайні підсумки: а) її руйнування, б) повернення до стабільного стану, процес повернення до якого може супроводжуватися декомпозицією окремих елементів, трансформацією елементів з деякими змінами нелінійної структури системи, формуванням нових функціональних структур («дисипативних структур»).

У момент максимального наростання кризових явищ синергетична система підходить до точки біфуркації – своєрідної вихідної позиції, з якої розпочинається розвилка можливих шляхів подальшого розвитку системи, – русифікувався. Вибір того або іншого русла визначається, по-перше, структурними і функціональними особливостями системи, по-друге, спектром існуючих атракторів – сукупністю матеріальних причин, що створюють можливість руху системи по одному з русел. Синергетична система, що знаходиться в режимі із загостренням, втрачає структурну і функціональну стійкість. У точці біфуркації з'являється можливість малою дією – флуктуацією спрямувати розвиток системи в те або інше русло. Рухаючись за обраним руслом, система знову потрапляє в точку біфуркації. Таким чином, виникає певна послідовність або ланцюг біфуркацій. З можливістю прогнозувати кількість біфуркаційних переходів, їх послідовність і спрямованість, пов'язане поняття – горизонт прогнозу.

Одним з чинників, здатних привести до зміни стану синергетичної системи і входження її в режим із загостренням, є гостра конфліктна взаємодія з іншою подібною системою. Існує можливість управління синергетичними системами, що знаходяться в режимі із загостренням, шляхом реалізації суб'єктом управління необхідного сценарію розвитку цих систем. По суті, управління тут носить гомеостатичний характер, а особливості управлінських механізмів і детермінант визначаються граничним загостренням кризових явищ.

Складність внутрішньої архітектури і механізмів функціонування синергетичних систем у докризовий і кризовий періоди розвитку обумовлюють необхідність використання для адекватного опису, ефективного прогнозування розвитку й управління їх поведінкою уявлення про параметри порядку або параметри, що управляють [1, 14, 17]. Як буде показано далі, на прикладі організму спортсмена, синергетична система складається з ієрархічно впорядкованих рівнів – підсистем, у свою чергу утворених композицією

структурних елементів, що мають специфічні особливості будови властиві тому або іншому рівню. Кількість структурних елементів і чисельне вираження їх взаємодій не дозволяє здійснити їх фактичний опис і процеси, що відбуваються з ними усередині системи і під час взаємодії синергетичної системи, яку вони складають з іншими системами. Як правило, в класичній фізиці, що має справу з відносно простими лінійними закритими системами, для вивчення закономірностей їх будови і функціонування будуються фізичні або математичні моделі систем і застосовуються фізичні і математичні методи дослідження і відповідний математичний апарат. Істотними ознаками синергетичних систем є відкритість і нелінійність, що стрибкоподібно ускладнюють складність їх будови і поведінки. Моделі, побудовані для їх опису за способом, характерним для лінійних систем, виявляються неадекватними і громіздкими, а великий статистичний матеріал, що відбиває їх поведінку, стає перешкодою для сприйняття й аналізу. Для вирішення завдання моделювання поведінки синергетичних систем виділяються нечисленні ключові (генеральні) параметри будови і функціонування – параметри порядку, зміни яких впливають на реалізацію спектру можливих сценаріїв розвитку цих систем.

До класу синергетичних систем, за рядом класифікаційних ознак, можна віднести окремих спортсменів, спортивні команди, різного масштабу системи фізкультурного утворення та ін. Застосування синергетичних принципів у ході дослідження їх функціонування й розвитку дозволяє обґрунтувати теоретично і реалізувати в практичній діяльності нові шляхи оптимізації спортивної підготовки студентів. Найбільш перспективним, з них, на думку експертів, видається вдосконалення системи управління фізичним вихованням студентів і тренувальним процесом у студентському спорті [1, 14, 17, 22, 31].

3.2 Синергетичний метод керування процесом спортивної підготовки студентів-хортингістів

Синергетичний метод керування процесом спортивної підготовки студентів-хортингістів є комплексом послідовних організаційних дій, спрямованих на збір даних про ключові параметри змагальної боротьби, аналіз отриманих даних відповідно до уявлень синергетики про механізми гострої конфліктної взаємодії надскладних систем, корекцію тренувальних програм з метою максимального підвищення змагальних можливостей спортсменів, що проявляються в ключовий, переломний момент змагального поєдинку, а також

технологія безпосереднього оперативного управління дією спортсмена в змагальній сутичці.

Під час аналізу особливостей використання техніко-тактичного арсеналу студентів-спортсменів, які виступають на змаганнях різного рангу в хортингу, слід зазначити:

- прагнення наносити в ході поєдинку велику кількість акцентованих ударів руками і ногами;
- наявність обмеженого набору найбільшою мірою ефективних для кожного хортингіста технічних прийомів і тактичних дій;
- уміле використання спортсменами нестандартних ситуацій, що виникають у ході поєдинків; – прагнення до загострення поєдинку;
- відмова від використання технічних дій, застосування яких підвищує вірогідність втрати рівноваги, погіршує огляд дій супротивника, сприяє порушенню оптимальної для ведення боротьби змагання бойової стойки хортингістів.

Змагальна боротьба спортсменів-хортингістів з синергетичної точки зору є гостра конфліктна взаємодія двох надскладних систем, які самоорганізуються. Для забезпечення ефективності дій в конфлікті, в період різкого загострення змагальної боротьби, системи змінюють режим функціонування – входять у «режим із загостренням». У цьому неординарному режимі відбувається зміна ієрархії активності й значущості підсистем і компонентів системи, а також змінюються алгоритми саморегулювання. Результат взаємодії визначається конфліктним потенціалом синергетичних систем і здатністю їх організовувати активність структурно функціональних підсистем так, щоб конфліктна взаємодія, що склалася з іншою системою, забезпечувалася гранично потужним функціонуванням підсистем, найбільш продуктивних у конкретній конфліктній ситуації.

Дослідження змагальної діяльності досить детально показують, що правила змагань з хортингу стимулюють вибір спортсменами різного кваліфікаційного рівня наступальної стратегії, технічних дій, які відповідають їй, і відповідних тактичних рішень [8, 11, 20]. Необхідно підкреслити, що за усієї умовності сучасного спортивного поєдинку в хортингу, широкий діапазон дозволених технічних дій і тактичних способів їх застосування, а також наявність повного контакту в ході здійснення ударних дій роблять цілком реальною повну втрату боєздатності одним із суперників. Усвідомлення небезпеки учасниками поєдинку супроводжується активною психологічною мобілізацією і проявляється в емоційному напруженні, видовищних та реалістичних змагальних сутичках.

Для отримання цінної інформації про дії спортсмена в періодах різкого загострення змагальної боротьби, яка є проявом режиму із загостренням, будуються синергетичні моделі. Аналіз інформації, отриманої за допомогою синергетичних моделей, дозволяє підійти до корекції тренувального процесу так, що бвиділити з арсеналу освоєних і використовуваних у змаганнях технічних дій спортсмена ті, які застосовуються ним найефективніше в переломні і, почасти, вирішальні моменти спортивного поєдинку. Так само виділяються дії, що дозволяють вирішувати ряд тактичних завдань з управління конфліктними взаємодіями в поєдинку: уникати загострення поєдинку або у вигідний для каратиста момент ініціювати його загострення і, застосовуючи заздалегідь підготовлені технічні дії, досягти переваги над суперником. На основі інформації, отриманої в ході побудови й аналізу синергетичної моделі змагальної боротьби студентів-спортсменів, здійснюється планування структури і змісту етапів річного тренувального циклу. Під час планування спортивної підготовки враховується схильність конкретного хортингіста до використання в поєдинках тих або інших прийомів техніко-тактичного арсеналу змагального розділу і стають основою для формування засобами спортивного тренування індивідуальної манери ведення спортивного поєдинку з технічних прийомів і тактичних дій, використаних ним у ході різкого загострення поєдинку.

Виявлені в процесі синергетичного моделювання, вони складають ефективно використовувану частину повного техніко-тактичного арсеналу студента-хортингіста і стають основою для формування засобами спортивного тренування індивідуальної манери ведення спортивного поєдинку. Отримані дані використовуються для корекції спортивної підготовки студента-хортингіста, яка має на меті максимальне збільшення змагальних можливостей спортсмена в моменти різкого загострення спортивної боротьби, що виявляються, як правило, ключовими і вирішальними для визначення результату спортивного поєдинку в хортингу. Результати аналізу синергетичних моделей діяльності змагання визначають специфічні риси управління спортивною підготовкою хортингіста і є концептуальною основою теоретичного обґрунтування окремих завдань, що ставляться в ході організації тренувального процесу, пріоритетними з яких є:

I. Вдосконалення індивідуального арсеналу технічних прийомів, ефективно використовуваних хортингістом в моменти різкого загострення спортивного поєдинку:

- 1) отримують стабільну високу оцінку суддів;

2) значно впливають на результат поєдинку:

а) призводять до нокдауну і нокауту;

б) сприяють виходу супротивника за майданчик змагань;

в) наносять значні травматичні ушкодження супротивникові, призводять до зниження його боєздатності;

г) дезорганізують захисні та атакуючі дії супротивника.

II. Вдосконалення індивідуального арсеналу тактичних дій, використаних каратистом для ефективної діяльності змагання у момент різкого загострення спортивного поєдинку, – тактичні дії дозволяють уникати загострень ходу спортивної боротьби в ситуаціях, не вигідних спортсменові:

1) зміна варіантів пересувань по татамі;

2) «сковування супротивника»;

3) неправдива атака;

4) загроза атаки;

5) комбінації захисної дії перешкоджає початок атаки супротивника.

Виходячи із сучасних уявлень теорії спорту про ефективність періодизації спортивного тренування [17, 19, 23, 24, 25], планування спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів-хортингістів будується з урахуванням циклічності і рангової значущості майбутніх змагань. Оскільки український національний вид спорту – хортинг належить до неолімпійських видів спорту, система проведення змагань хронологічно упорядковується Міжнародною спортивною федерацією World Horting Federation за принципом річної циклічності.

Річна система спортивної підготовки будується з урахуванням календаря змагань міжнародної, всеукраїнської і обласної спортивних федерацій і передбачає виділення головних, другорядних і підготовчих змагань. Ранг змагань для кожного спортсмена визначається рівнем його спортивної підготовки і кваліфікацією. Для студентів-хортингістів, членів збірної команди України, головними змаганнями є чемпіонати Світу, Європи, Кубок світу; другорядними – чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри групи «А»; підготовчими – чемпіонат і Кубок області, регіональні турніри, матчеві зустрічі. Для членів збірної команди області головними змаганнями є чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри; другорядними – чемпіонат і Кубок області; підготовчими – обласні турніри, матчеві зустрічі, клубні чемпіонати.

Виходячи з необхідності досягти максимального спортивного результату в головних змаганнях року, будується алгоритм техніко-тактичної підготовки, планується об'єм, спрямованість та інтенсивність навантажень.

Сучасна теорія спортивної підготовки розглядає спортсмена в усій складності його біологічної, соціальної і культурної природи. Наукові праці І. Сеченова, І. Павлова, Н. Бернштейна, П. Анохіна дозволили створити міцний теоретичний фундамент спортивного тренування. Роботи сучасних учених, що зробили значний внесок у теорію спорту, серед яких необхідно виділити окремо В. Платонова, Л. Матвєєва, продовжили традицію комплексного підходу до дослідження феномену фізичної культури і спорту й стали теоретичною основою побудови сучасної системи спортивної підготовки, яка довела свою безумовну ефективність успішними виступами спортсменів на Іграх Олімпіад та інших найбільших міжнародних спортивних змаганнях.

Синергетична дослідницька методологія, гармонійно поєднуючись з класичними теоретичними положеннями науки про спорт, дозволяє, по-перше, по-новому розглянути отримані раніше дані про параметри тренувальної і змагання діяльності; по-друге, дає значний фактичний матеріал про діяльність спортсмена і спортивної команди в періоди різкого загострення боротьби змагання; по-третє, пропонує новий шлях оптимізації спортивної підготовки, що сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності в критичний, переломний момент змагання (А. Литвиненко, 2010).

Поданий у навчальному посібнику синергетичний метод управління спортивною підготовкою студентів-хортингістів різного кваліфікаційного рівня дозволяє цілеспрямовано удосконалювати техніко-тактичну майстерність спортсменів з урахуванням їх схильності до використання тих або інших технічних прийомів і тактичних дій, а також закономірностей спортивної боротьби в моменти різкого загострення ходу поєдинку. Такий підхід проявляє високу міру ефективності в контактних розділах хортингу, для яких характерною є гостра конфліктна взаємодія спортсменів. Реалізований у практичній діяльності тренерів, він дозволяє підвищити змагальні можливості хортингістів в моменти різкого загострення поєдинку, які часто є ключовими для визначення загального підсумкового результату спортивної боротьби.

4 ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

4.1 Режим навчальної роботи, вимоги до підготовленості студентів першого курсу

До навчальних груп зараховуються студенти I курсу закладів вищої освіти, які бажають займатися хортингом і мають письмовий дозвіл лікаря. На цьому етапі здійснюється фізкультурно-оздоровча і виховна робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку, оволодіння основами техніки хортингу, виконання контрольних нормативів. Слід зазначити, що для досягнення максимального оздоровчого й тренувального ефекту тренувальними засобами хортингу необхідно проводити адаптований для застосування в навчальному процесі у закладах вищої освіти первинний відбір студентів.

Методика первинного спортивного відбору визначається основним завданням – допомогти студенту I курсу правильно обрати вид спорту для спортивного удосконалення, тобто вона невідривна від процесу спортивної орієнтації. Ефективно проведений первинний відбір зумовлює успішність занять хортингом і дозволяє молодій людині ефективно розкрити свої природні задатки, яскраво відчувати результати зроблених зусиль та впевненість у власних силах. Все це створює гарний фундамент для подальшого фізичного й духовного вдосконалення та збільшення змагальних можливостей на наступних курсах навчання в закладі вищої освіти.

Тести, які застосовуються для виявлення придатності до адаптованих до навчального процесу занять хортингом, характеризують рухові здібності, значною мірою обумовлені природними задатками. Зокрема, найбільш важливою є оцінка швидкокісно-силових здібностей, а також координаційних здібностей, витривалості при аеробній та анаеробній роботі.

Величезне значення при первинному відборі студентів I курсу має оцінка стану їхнього здоров'я. Відсутність порушень нормальної діяльності організму – одна з найважливіших умов досягнення успіху в навчальному процесі студентів.

Важливим моментом огляду студентів під час медичного обстеження для занять хортингом є зіставлення їх паспортного і біологічного віку. Добре відомо, що від темпів статевого дозрівання залежать відмінності в рівні розвитку студентів однакового паспортного віку. Необхідно підкреслити, що під час первинного відбору студентів орієнтація на показники фізичної

працездатності не є пріоритетною. В основному вони не стабільні, залежать від тренувальних впливів і є другорядними в процесі відбору для ефективного навчання студентів засобами хортингу.

У процесі відбору студентів до навчальних груп з хортингу важливо враховувати прояви темпераменту, які відображають силу нервової системи, інтерес та наявність стійких мотивів до занять спортивними єдиноборствами.

Остаточне рішення про залучення студента I курсу до занять тим чи іншим видом спорту, окрім бажання самого студента, має ґрунтуватися на комплексній оцінці за всіма перерахованими критеріями відбору, а не з урахуванням будь-якої однієї або двох ознак. Особлива важливість комплексного підходу на цій щаблі первинного відбору та орієнтації обумовлена тим, що спортивний результат у навчальному процесі в закладах вищої освіти тут не є самостійною метою. Метою є гармонійний фізичний та духовний розвиток студентів.

Спортивна практика свідчить про те, що заняття хортингом, незалежно від природних задатків спортсменів сприяють розвитку та формуванню психічних якостей, необхідних для ефективного навчання у закладах вищої освіти.

Тому в процесі попереднього відбору необхідно орієнтуватися на навчальні й тренувальні заняття кожного студента, враховуючи індивідуальні особливості і не випустити з виду обдарованих студентів, прищепити їм стійкий інтерес до фізичної культури та спорту.

4.1.1 Зміст та планування підготовки

Основна мета підготовки – стійке затвердження у виборі спортивної спеціалізації хортингу і оволодіння основами спортивної техніки різних змагальних розділів хортингу.

Основні завдання: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток студентів; поступовий перехід до цілеспрямованої підготовки в хортингу; навчання техніці хортингу; підвищення рівня фізичної підготовленості на основі переважного застосування різноманітних загально-підготовчих фізичних вправ та ігрових форм проведення занять; виховання працьовитості та морально-вольових якостей; відбір перспективних студентів для подальшого вдосконалення спортивної майстерності в секції хортингу.

Фактори, які обмежують навантаження:

- недостатня адаптація до фізичних навантажень першокурсників;
- вікові особливості фізичного розвитку та чутливі періоди розвитку фізичних здібностей;
- недостатній загальний обсяг рухових умінь та навичок.

Основні засоби підготовки: рухливі ігри та ігрові вправи; загально-підготовчі вправи; допоміжні вправи, елементи акробатики та самостраховки (балансування, перекиди, кульбіти, повороти та ін.); різновиди стрибків, метання легкоатлетичних снарядів, набивних, тенісних м'ячів, швидкісно-силові вправи окремі та у вигляді комплексів, гімнастичні вправи для силової і швидкісно-силової підготовки, вправи, які формують основи спортивної техніки, комплекси вправ для індивідуальних самостійних тренувань.

Основні методи виконання вправ: ігровий; повторний; рівномірний; колового тренування; контрольний; змагальний.

Основні напрямки підготовки. Як відомо, одним із реальних шляхів досягнення високих спортивних показників вважалася рання спеціалізація, тобто спроба з I курсу визначити спеціалізацію студента-хортингіста та організувати відповідну підготовку. В окремих випадках такий підхід може дати позитивні результати. Проте це іноді призводить до того, що студенти-хортингісти, досягнувши перших високих спортивних показників на фоні слабого загального фізичного розвитку, потім припиняють прогресувати, а початкове швидке зростання спортивно-технічних результатів змінюється тривалим застоєм. Це змусило викладачів, спортивних лікарів, фізіологів та дослідників спортивної діяльності в хортингу переглянути своє ставлення до ранньої вузької спеціалізації студентів і віддати перевагу цілеспрямованій різнобічній підготовці студентів-хортингістів. У цей період дуже важливо застосовувати широке різноманіття варіантів рухової активності, що в подальшому сприяє кращому освоєнню техніки і тактики хортингу. Крім власне хортингу заняття мають містити у досить великій кількості елементи гімнастики, акробатики, спортивних і рухливих ігор та вправ з інших видів спорту.

Таблиця 4.1 – Розподіл засобів підготовки студентів I курсу закладу вищої освіти (%)

Засоби тренування (вправи)	Семестри	
	I	II
Загально-підготовчі	50	45
Допоміжні	40	40
Спеціально-підготовчі	5	10
Змагальні	5	5

Теоретична підготовка виконує значну роль у фізичному та духовному вдосконаленні студентів. Це пов'язано з можливістю свідомо ефективно застосовувати студентами засобів хортингу для корекції свого фізичного та психічного стану.

Теми занять з теоретичної підготовки студентів I курсу:

- техніка безпеки під час занять хортингом;
- фізична культура та спорт як частини загальної культури суспільства;
- історія розвитку хортингу в Україні та в світі;
- гігієна хортингіста. Поняття про санітарні норми до тренувального одягу та взуття;
- будова організму людини та його функції;
- обладнання та інвентар;
- правила змагань з хортингу.

Етап початкової підготовки студентів I курсу закладів вищої освіти в хортингу є одним з найбільш важливих, оскільки саме на цьому етапі закладається основа фізичного й духовного вдосконалення та подальшого оволодіння спортивною майстерністю. Втім тут, як на жодному іншому етапі підготовки, є небезпека перевантаження ще недостатньо міцного організму студентів-першокурсників. Справа в тому, що у студентів цього віку ще існує відставання в розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Під час організації спортивної підготовки на етапі початкової підготовки студентів I курсу, поряд із застосуванням різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор, доцільно включати в програму занять комплекси спеціально-підготовчих і допоміжних вправ, близьких за структурою до хортингу. Причому вплив цих вправ має бути спрямований на подальший розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективних занять хортингом.

Відомо, що на етапі початкових занять хортингом доцільно висувати на перший план різнобічну фізичну підготовку і цілеспрямовано розвивати фізичні якості шляхом спеціально підібраних комплексів вправ та ігор (у вигляді тренувальних завдань з урахуванням підготовки студентів). Тим самим досягається єдність загальної і спеціальної підготовки.

Фізичну підготовку студентів-хортингістів потрібно організовувати з урахуванням чутливих періодів в розвитку фізичних якостей. Втрачене на цьому етапі практично не можливо надолужити в подальшому.

Під час організації спортивної підготовки студентів I курсу недоцільно будувати методику згідно зі структурою класичних періодів тренування (підготовчий, змагальний та перехідний), оскільки сам етап початкової підготовки є своєрідним підготовчим періодом до загального ланцюга багаторічної підготовки в хортингу.

Рухові навички у студентів-хортингістів мають формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному

виді спорту. З самого початку занять студентам-хортингістам необхідно, в ході формування відносно простих дій, оволодівати основами техніки цілісного вправи, а не окремих їх частин, а при навчанні складним діям раціонально застосовувати аналітичний підхід. Навчання основам техніки хортингу доцільно проводити в полегшених умовах.

Одним із завдань занять на першому році є оволодіння основами техніки різних змагальних розділів хортингу. При цьому процес навчання має проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Такої періодичності занять можливо досягнути за допомогою раціональної організації самостійних занять студентів. Емпіричним шляхом встановлено, що на навчання кожній технічній дії або їх комплексу в хортингу потрібно віддавати 15–25 занять по 30–35 хвилин в кожному.

Ефективність навчання вправам знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних здібностей студентів-хортингістів. Застосування на початковому етапі занять хортингом значного обсягу вправ швидко-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості й сили, сприяє більш успішному формуванню і закріпленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкове навчання та спортивну підготовку студентів-хортингістів.

На етапі початкової підготовки необхідно ознайомити студентів-хортингістів з правилами гігієни, спортивної дисципліни і дотриманням чистоти в спортивній споруді. Велику увагу необхідно приділяти розповідям про сталі традиції, естетику, етику та етикет в хортингу, історії його розвитку в світі і в Україні та призначенню у формуванні гармонійної особистості. Причому, в навчальних групах знайомство студентів з особливостями хортингу проводиться безпосередньо перед заняттями або в ході розучування будь-яких рухових дій. Основна увага в ході побудови бесід і розповідей спрямовується на те, щоб прищепити студентам-хортингістам гордість за обраний національний вид спорту і бажання домогтися високих спортивних результатів.

4.1.2 Зміст техніко-тактичної підготовки

Стійки:

- Фронтальна (учбова).
- Бойова (лівостороння, правостороння).

Дистанції:

- Дальня.
- Середня.

Пересування:

- Приставним кроком вперед, назад, вправо, вліво.
- Човниковими підскоками на двох ногах.
- Відстрибування на двох ногах.

Удари руками:

- Прямі удари лівою, правою рукою в голову і тулуб з учбової стійки на місці, з кроком вперед, в сторону.
- Бокові удари лівою, правою рукою в голову і тулуб з учбової стійки на місці, з кроком вперед, в сторону.
- Удари знизу лівою, правою рукою в голову і тулуб з учбової стійки на місці, з кроком вперед, назад, в сторону.
- Прямий удар правою рукою в голову із бойової стійки на місці, з кроком вперед.
- Прямий удар правою рукою в тулуб із бойової стійки на місці, з кроком вперед (панч).
- Прямий удар лівою рукою в голову із бойової стійки на місці, з кроком вперед (джеб).
- Прямий удар лівою рукою в тулуб із бойової стійки на місці, з кроком вперед.
- Повторні прямі удари лівою рукою в голову із бойової стійки на місці, з кроками вперед.
- Комбінація прямих ударів послідовно лівою та правою рукою із бойової стійки на місці, з кроками вперед («один—два»).
- Бокові удари правою рукою в голову із бойової стійки на місці, з кроком вперед.
- Бокові удари лівою рукою в голову із бойової стійки на місці, з кроком вперед.

Захист від ударів руками:

- Кроками назад, в сторони.
- Підставкою долоні.
- Ухилами.
- Відхилами.
- Пірнанням.
- Підставкою передпліччя.
- Від ударів в тулуб: підставка ліктя, відбив передпліччям («гак»).

Контратаки руками:

- Після кроку назад: прямий удар правою рукою, лівою рукою, двійка («один–два»).
- Після відхилу: прямий удар правою рукою, лівою рукою.
- Після відхилу: прямий удар правою рукою, лівою рукою, двійка («один–два»).
- На зустріч з кроком вперед: прямий удар правою рукою, лівою рукою.

Удари ногами:

- Прямий удар правою ногою в тулуб: з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.
- Прямий удар лівою ногою в тулуб: з місця, після кроку вперед, з ковзанням на опорній нозі.
- Коловий удар правою ногою по ногах: з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.
- Коловий удар лівою ногою по ногах: з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.
- Коловий удар правою ногою в тулуб: з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.
- Коловий удар лівою ногою по тулубу: з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.
- Комбінація прямих ударів послідовно правою ногою та лівою ногою зі зміною стійки.
- Комбінація прямих і колових ударів: прямий удар правою ногою – круговий удар лівою ногою. Прямий удар лівою ногою – коловий удар правою ногою.

Захист від ударів ногами:

- Кроками назад, в сторони.
- Відбив передпліччям («гак»).
- Підставка гомілки.
- Підставка передплічч з розворотом тулуба і відхилом.

Контратаки на удари ногами:

- Після кроку назад (розрив дистанції), два прямих удари руками («один–два»).
- Після відбиву лівим передпліччям, прямий удар правою рукою.
- Після підставки гомілки, удар лівою, правою ногою

4.1.3 Методика контролю

Контроль навчального процесу студентів I курсу використовується для оцінки ступеня досягнення мети і вирішення поставлених завдань. Він має бути комплексним, проводиться регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних та кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється викладачем.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки організується із застосуванням спеціальних контрольних-перевірних нормативів за роками навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних здібностей.

В ході планування контрольних випробувань із загальної та спеціальної фізичної підготовки рекомендується такий порядок: перший день – випробування на швидкість, другий – на силу і витривалість.

Рівень розвитку сили та скоромно-силових якостей визначався за допомогою вправ:

- ***Згинання й розгинання рук в упорі лежачи.***

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик, вкритий татамі.

Проведення тестування. Студент приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей, кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступнів спираються на підлогу. За звуковою командою що подана свистком, студент-хортингіст починає ритмічно згинати і розгинати руки.

Результат. Підраховується кількість виконань тесту за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження:

1. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори.
2. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло й ноги, робити інтервали більше 2 с, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово.
3. Виконання вправи з порушеннями вимог не зараховується.

- ***Біг на 30(60) метрів.***

Обладнання: секундомір, відміряна 30-метрова дистанція, стартовий прапорець, фінішна позначка.

Проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою «Руш!» починається біг. Студенти-хортингісти повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше. Враховується час подолання визначеної дистанції.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Дозволяється виконувати три спроби. Фіксується кращий результат.
2. Бігова доріжка має бути прямою, у належному стані, розділена на окремі бігові доріжки.

- ***Біг на 400 (1000) метрів.***

Обладнання: секундомір, відміряна 400(1000)-метрова дистанція, стартовий прапорець, фінішна позначка.

Проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою «Руш!» починається біг. Студенти-хортингісти повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше. Враховується час подолання визначеної дистанції.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

- ***Човниковий біг 3x10 метрів.***

Обладнання: секундомір, рівний дерев'яний майданчик з відміряним відрізком 10 м та зонами безпеки 2 м, стартовий прапорець.

Проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою «Руш!» починається човниковий біг. Студенти-хортингісти повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше. Враховується час подолання визначеної дистанції.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Дозволяється виконувати дві спроби. Фіксується кращий результат.
2. Бігова доріжка має бути прямою, у належному стані з чіткою, добре визначеною розміткою.

- ***Реєстрація максимальної кількості ударів руками по боксерському мішку за 15 секунд.***

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик, боксерські мішки, секундомір.

Проведення тестування. Учасник тестування приймає бойову позицію на середній дистанції. За командою «Можна!» він починає наносити поперемінно правою (лівою) рукою прямі удари по мішку в якомога високому темпі. За командою «Стоп» удари припиняються.

Результат. Підраховується кількість прямих ударів, виконаних за одну спробу за 15 секунд.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Перед контрольною спробою проводиться розминка.
2. Удари наносяться з повним розгинанням руки в фінальній фазі удару.
3. Дозволяється виконувати три спроби. Фіксується кращий результат.

Рівень розвитку швидкісної витривалості студентів-хортингістів визначається за допомогою вправ:

- ***Реєстрація максимальної частоти стрибків зі скакалкою за 1 хв.***

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик, скакалка, секундомір.

Проведення тестування. Учасник тестування за командою «Можна!» починає стрибати через скакалку в якомога високому темпі.

Результат. Підраховується кількість стрибків, виконаних за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Перед контрольною спробою проводиться розминка.
2. Виконання вправи з зупинками не зараховується.

- ***Підтягування на жердині.***

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик, вкритий татамі, гімнастична жердина.

Проведення тестування. Учасник тестування приймає положення вису на жердині, руки випрямлені на ширині плечей, кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За звуковою командою, яка подана свистком, студент-хортингіст починає згинати руки, підтягуючись до однакового рівня підборіддя та жердини. Після розгинання рук викладач повідомляє рахунок і після цього студент-хортингіст починає наступне згинання рук.

Результат. Підраховується кількість виконань тесту за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Перед тестуванням обов'язково проводиться розминка.
2. Не дозволяється застосовувати ривки, робити інтервали більше 5 с, згинати руки по чергово.
3. Виконання вправи з порушеннями вимог не зараховується.

- ***Стрибок в довжину з місця.***

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик із зафіксованою стартовою лінією та розміткою для оцінювання дальності стрибка – 3 метри.

Проведення тестування. За командою «На старт!» учасник тестування стає перед стартовою лінією у вихідне положення для стрибка. Підготувавшись (не більше 10 с), робить стрибок, відштовхуючись обома ногами.

Результат. Враховується дальність стрибка.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Дозволяється виконувати дві спроби. Фіксується кращий результат.
2. Майданчик для тестування має бути у належному стані з чіткою, добре визначеною розміткою.

- ***Оцінювання техніко-тактичної підготовленості***

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик, дзеркало, боксерські снаряди: «лапи», мішки, настінні подушки, секундомір, стіл та стільці для експертів.

Проведення тестування. Тестування техніко-тактичної підготовленості студентів-хортингістів проводиться під час виконання обраних вправ у дзеркала, на боксерських снарядах, на «лапах» з викладачем, з партнером. Група експертів з трьох людей оцінюють дії спортсмена за двобальною шкалою: 1, 0. Якщо студент-хортингіст задовільно виконує обрану з 20 ключових елементів техніко-тактичної підготовки дію, то ставиться оцінка 1, якщо не задовільно – 0.

Результат. Підраховується кількість отриманих балів.

Загальні вказівки та зауваження.

Перед тестуванням обов'язкова загальна та спеціальна розминка.

- ***Оцінювання теоретичної підготовленості.***

Обладнання: стіл і стільці для спортсмена та експертів.

Проведення тестування. Тестування теоретичної підготовленості проводиться групою експертів з трьох людей, які оцінюють дії студента за двобальною шкалою: 1, 0. Якщо студент-хортингіст задовільно відповідає на обране з 20 означених питань теоретичної підготовки, то ставиться оцінка 1, якщо не задовільно – 0.

Результат. Підраховується кількість отриманих балів.

Загальні вказівки та зауваження.

В процесі тестування має бути доброзичлива психологічна обстановка взаємодії спортсменів та експертів.

Кожен тест проводиться після повного відновлення від навантаження, спричиненого попереднім тестом.

Особливу увагу приділяють дотриманню однакових умов у контролі. Йдеться про час для прийому їжі, що передує навантаженню, погоду, розминку перед контрольними вправами тощо. Контрольні випробування краще за все проводити в урочистій змагальній обстановці.

Основними завданнями медичного обстеження в навчальних групах початкової підготовки студентів I курсу є контроль за станом здоров'я, ефективністю прищеплення гігієнічних навичок та звички неухильно виконувати рекомендації спортивного лікаря. Поглиблене медичне обстеження студентів-хортингістів дозволяє встановити вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку та функціональної підготовленості.

Лікарський контроль за студентами-хортингістами передбачає:

- поглиблене медичне обстеження (двічі на рік);
- медичне обстеження перед змаганнями;
- лікарсько-педагогічні спостереження у процесі тренувальних занять;
- санітарно-гігієнічний контроль за режимом дня, місцями тренувань та змагальним одягом і взуттям;

• контроль за виконанням студентами-хортингістами рекомендацій лікаря за станом здоров'я, режиму тренувань та відпочинку.

Лікарський контроль передбачає головне й принципове положення – допуск до навчальних занять, тренувань і студентських змагань з хортингу здорових студентів.

4.1.4 Участь у студентських змаганнях

Неможливо досягти високих показників фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки в хортингу, не виступаючи на адаптованих з урахуванням підготовленості студентів змаганнях. На етапі початкової підготовки студентів I курсу в навчальному процесі потрібно застосовувати значну кількість змагальних вправ. Особлива перевага має віддаватися ігровим та змагальним методами. На перших етапах навчального процесу рекомендується використання контрольних змагань у вигляді контрольнопедagogічних іспитів. Оскільки студенти-початківці не виступають в офіційних змаганнях, перший досвід змагальної практики формується в стінах закладу вищої освіти.

Програма змагань, їх періодичність, підготовленість учасників мають чітко відповідати чинним правилам змагань і доступним нормам навантажень.

Студентів-хортингістів у змаганнях потрібно націлювати на демонстрацію соціально-ціннісних якостей особистості: патріотизму, мужності, ініціативи, сміливості, колективізму, дружелюбності відносно до товаришів і поваги до них, стійкості в поєдинку з супротивником.

4.2 Режим навчальної роботи, вимоги до підготовленості студентів II курсу

До навчальних груп зараховуються студенти II курсу закладів вищої освіти, що бажають займатися хортингом, які мають письмовий дозвіл лікаря, пройшли необхідну підготовку не менше одного року на попередньому етапі навчального процесу закладу вищої освіти.

Фізичні та психологічні навантаження на студентів-хортингістів II курсу помітно зростають, тому необхідно в педагогічному процесі акцентувати увагу на формування психологічної установки на ефективне фізичне та спортивне вдосконалення. Необхідно серед студентів-хортингістів культивувати:

- стійкий інтерес до занять хортингом;
- наявність потужної мотивації до гармонійного розвитку, спортивного вдосконалення та участі у студентських спортивних змаганнях;
- наполегливість в ході оволодіння техніко-тактичними діями та під час фізичної підготовки;
- адаптаційні можливості організму, здатність до відновлення в ординарні терміни відпочинку після навчальних та тренувальних занять;
- рівень спеціалізованого сприйняття: розрахунку дистанції до противника; перцепцію, орієнтування на хорті тощо;
- прагнення до укріплення здоров'я та самостійного контролю його стану;
- прагнення до підвищення функціональних можливостей організму студентів-хортингістів.

4.2.1 Зміст та планування підготовки

Основна мета підготовки – поглиблене оволодіння техніко-тактичним арсеналом змагальних розділів хортингу.

Основні завдання: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток студентів-хортингістів; покращення швидко-силової підготовки з урахуванням формування основних навичок, притаманних обраному змагальному розділу хортингу; формування стійкої мотивації до занять хортингом; виховання швидкості рухів у вправах, що вимагають прояву великої сили; освоєння та вдосконалення спортивних прийомів атаки та захисту; поступове підведення студентів-хортингістів до більш високого рівня тренувальних навантажень; поступове підведення до змагальної боротьби шляхом застосування засобів, необхідних для вольової підготовки студентів-хортингістів.

Фактори, що обмежують навантаження:

- функціональні особливості організму студентів у зв'язку з уповільненим статевим дозріванням;
- диспропорції в розвитку тіла і серцево-судинної системи;
- нерівномірність у зрості й розвитку фізичних якостей.

Основні засоби підготовки: загально-підготовчі вправи; допоміжні вправи; комплекси спеціально-підготовлених вправ; різноманітні стрибки і

стрибкові вправи; комплекси спеціальних вправ з арсеналу хортингу; вправи зі штангою (вага штанги 20–50%) від власної ваги); рухливі та спортивні ігри; вправи локального впливу (на тренувальних пристроях, тренажерах); ізометричні вправи.

Методи виконання вправ: повторний; змінний; повторно-змінний; колового тренування; ігровий; контрольний; змагальний.

Основні напрямки тренування. Етап навчання на другому курсі закладу вищої освіти є найбільш значущим для остаточного вибору змагального розділу хортингу для подальшого фізичного, психологічного та спортивного вдосконалення. Тому фізична підготовка на цьому етапі стає більш цілеспрямованою. Перед викладачами постає завдання правильного підбору відповідних тренувальних засобів з урахуванням обраного для спеціалізації розділу хортингу. Етап навчання на другому курсі закладу вищої освіти характеризується неухильним зростанням обсягу та інтенсивності навчальних і тренувальних навантажень, більш спеціалізованою роботою в навчально-тренувальному процесі. У цьому випадку засоби підготовки мають схожість за формою і характером виконання основних змагальних вправ. Значно збільшується питома вага спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки. Навчально-тренувальний процес набуває рис поглибленої спортивної спеціалізації. Підготовка на цьому етапі спрямована на різнобічний розвиток фізичних можливостей студента-хортингіста, зміцнення здоров'я, створення достатньо високого потенціалу рухових можливостей.

Таблиця 4.2 – Розподіл засобів підготовки студентів II курсу закладу вищої освіти (%)

Засоби тренування (вправи)	Семестри	
	III	IV
Загально-підготовчі	40	35
Допоміжні	38	35
Спеціально-підготовчі	15	20
Змагальні	7	10

Зі збільшенням фізичного та психологічного потенціалу і відповідним зростанням функціональних можливостей процес підготовки студентів-хортингістів має ставати все більш спеціалізованим. Спеціальна підготовка в хортингу повинна проводитися поступово. На другому курсі навчання потрібно частіше виступати в контрольних прикидках і студентських змаганнях з хортингу.

На даному етапі значно збільшується обсяг засобів швидкісно-силової підготовки і спеціальної витривалості. Розвивати швидкісно-силові якості різних м'язових груп доцільно шляхом локального впливу, тобто застосовуючи в тренувальному процесі спеціально підібрані комплекси або тренажерні пристрої. Останні дозволяють моделювати необхідні поєднання режимів роботи м'язів в умовах сполученого розвитку фізичних здібностей і вдосконалення спортивної техніки і тактики. Крім того, вправи на тренажерах дають можливість цілеспрямовано впливати на окремі м'язи і м'язові групи.

Спеціальні тренувальні пристрої і тренажери мають такі переваги перед традиційними засобами (штанга, гири, гантелі):

- дозволяють враховувати індивідуальні особливості студента-хортингіста;
- порівняно з вправами зі штангою виключають негативний вплив на опорно-руховий апарат;
- локально впливають на різні групи м'язів, у тому числі й на ті, які в процесі тренування мають менші можливості для вдосконалення;
- сприяють чіткому програмуванню структури рухів, а також характеру й величині специфічної навантаження;
- дозволяють виконувати рухи за різних режимів роботи м'язів;
- допомагають проводити заняття на високому емоційному рівні.

Застосовуючи тренажерні пристрої, слід враховувати: величину обтяження; інтенсивність виконання вправ; кількість повторень у кожному підході; інтервали відпочинку між вправами.

У процесі планування навчальних занять, спрямованих переважно на вдосконалення техніки хортингу, необхідно дотримуватися принципу концентрованого розподілу матеріалу, оскільки тривалі перерви в заняттях небажані.

Під час навчання слід враховувати, що темпи оволодіння окремими елементами рухових дій неоднакові. Більше часу слід відводити на вивчення тих елементів цілісної дії, які виконуються важче. Розпочинаючи освоєння нового матеріалу, необхідно, на основі попереднього педагогічного досвіду в роботі зі студентом-хортингістом, передбачити, які основні помилки можуть з'явитися в навчанні і як їх виправляти.

Теоретична підготовка. У навчальних групах студентів-хортингістів II курсу навчальний теоретичний матеріал стає більш фундаментальним, базовим, його значення поширюється на весь період навчання. Ознайомлення з вимогами спортивної підготовки проводиться у вигляді бесід перед початком навчально-тренувальних занять. Темати таких бесід, залежно від року навчання,

мають стати історія фізичної культури в цілому, історія хортингу та філософські аспекти національних видів спортивних єдиноборств, методичні особливості побудови тренувального процесу та закономірності підготовки до змагань тощо.

4.2.2 Зміст техніко-тактичної підготовки

Пересування:

- Скорочення дистанції до противника приставними кроками зі зміною напрямків руху.
- Розрив дистанції з противником приставними кроками назад, в сторони по колу, кроками зі зміною бойової стійки, сайд-степами.

Удари руками:

- Прямі удари правою рукою в голову в стрибку.
- Бокові удари з сайд-степами.
- Удари знизу з сайд-степами.
- Удар лівою, правою рукою з розворотом в стрибку.
- Відпрацювання прямих ударів в один та різні рівні.
- Комбінації бокових ударів по тулубу, голові, в голову та тулуб на місці, в поєднанні з кроками вперед, назад, в сторону.
- Комбінації бокових ударів та ударів знизу по тулубу на місці, в поєднанні з кроками вперед, назад, в сторону.

Захист від ударів руками:

- Відпрацювання попереднього пройденого навчального матеріалу.
- Комбінування підставок передпліч і ліктів на ближній дистанції.
- Пірнанням в поєднанні з приставними кроками.

Контратаки на удари руками:

- Боковий удар лівою, правою, рукою після захисту пірнанням.
- Удар знизу лівою рукою в тулуб після ухилю.

Удари ногами:

- Вдосконалення попередньо пройденого навчального матеріалу.
- Інерційний коловий удар лівою, правою ногою в голову.
- Удар лівою ногою згори вниз: з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.
- Удар правою ногою згори вниз: з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.
- Комбінування прямих та ударів згори вниз.
- Удар в сторону з розворотом.

Захист від ударів ногами:

- Вдосконалення попередньо пройденого навчального матеріалу.
- Комбінована підставка гомілки та передпліч.

Контратаки на удари ногами:

- Вдосконалення попередньо пройденого навчального матеріалу.
- На зустріч: низький коловий удар під опорну ногу.

Підсікання:

- Передньою ногою з місця.
- Передньою ногою з кроком вперед.
- Задньою ногою з кроком вперед.

Комбінації ударів руками і ногами:

- Прямий удар лівою ногою в тулуб – два прямих удари руками в голову – круговий удар лівою ногою в тулуб.
- Два прямих удари руками в голову – прямий удар правою ногою в голову.
- Прямий удар правою рукою в голову – повторний коловий удар лівою ногою в тулуб.

Тактика:

- Поняття «обман».
- Обманні рухи тулубом.
- Загроза атаки.

4.2.3 Методика контролю

Як і на всіх етапах підготовки студентів, контроль має бути комплексним. Система контролю студентів-хортингістів має бути тісно пов'язана з системою планування різних сторін процесу підготовки. Вона включає основні види контролю: поточний, етапний і в умовах змагань.

В процесі навчальних занять рекомендуються такі форми контролю: самоконтроль студентів за частотою пульсу в спокої, якість сну, апетит, вага тіла, загальне самопочуття. Педагогічний контроль застосовується для поточного, етапного та змагального контролю. Визначається ефективність технічної, фізичної, тактичної та інтегральної підготовленості студентів-хортингістів. Проводяться педагогічні спостереження, контрольні-педагогічні випробування, на основі контрольних-перевірних нормативів і обов'язкових навчальних програм.

Медичний контроль застосовується для профілактики захворювань і лікування студентів.

4.2.4 Участь у студентських змаганнях

Участь у змаганнях залежить від рівня підготовленості студентів-хортингістів, календаря змагань, виконання розрядних вимог і т.д. У змагальних поєдинках необхідно виробляти у студентів оптимізм до труднощів змагальних умов і здатність не перебільшувати ці труднощі. Основним завданням змагальної практики слід вважати вміння реалізувати свої рухові навички та функціональні можливості в складних умовах змагального протиборства.

4.3 Режим навчальної роботи, вимоги до підготовленості студентів III курсу

Навчальні групи формуються зі студентів-хортингістів, які зробили сталий вибір спортивної спеціалізації, пройшли базову підготовку, отримали значний досвід планування та організації самостійних занять, виконали норми масових спортивних розрядів та контрольні нормативи.

Ефективність спортивної підготовки в хортингу багато в чому залежить від здібності студентів-хортингістів до перенесення високих навчальних та тренувальних і змагальних навантажень. Тому одним з найбільш важливих чинників, які впливають на кінцевий результат навчання, потрібно вважати відсутність відхилень у стані здоров'я, здатних перешкодити успішному фізичному, психічному та спортивному вдосконаленню. Також потрібно враховувати:

- здатність до оволодіння складними техніко-тактичними діями та їх варіантами;
- темпи приросту показників техніко-тактичної і фізичної підготовленості та спортивних результатів;
- можливості систем енергозабезпечення організму;
- особистісні якості (наявність психологічної установки на фізичне та психічне вдосконалення, позитивне психологічне сприйняття змагальної боротьби, стійка мотивація до досягнення високої майстерності);
- швидкість відновлювальних процесів;
- структуру м'язової тканини;
- резерви подальшої адаптації функціональних систем і механізмів, приросту рухових якостей;
- перспективи вдосконалення найважливіших елементів техніки, складових тактичної і психологічної підготовленості, що визначають результативність у конкретних розділах хортингу.

4.3.1 Зміст та планування підготовки

У навчальному процесі студентів III курсу розглядаються шляхи максимальної реалізації можливостей організму студента-хортингіста і його рухового потенціалу. Цей етап є певним рубежем в підготовці студентів закладів вищої освіти і характеризується насамперед застосуванням досить великих, різноманітних навантажень. Обсяг та інтенсивність їх продовжують зростати. Повинна істотно зрости кількість тренувальних і змагальних поєдинків, проведених студентом-хортингістом протягом року. Без цього неможливо забезпечити повноцінність процесу підготовки студентів засобами хортингу. Підготовка продовжує включати в себе широке коло засобів, які дозволяють удосконалювати в комплексі швидкісні, швидкісно-силові, силові параметри рухів, витривалість та координаційні здібності.

В основі формування завдань на підготовки студентів-хортингістів третіх курсів: виведення студентів на високий рівень спортивних досягнень з урахуванням їх мотивації та індивідуальних особливостей.

Переважає спрямованість навчального процесу:

- досягнення максимальних показників «кількості» здоров'я;
- вдосконалення змагальних розділів хортингу і спеціальних фізичних здібностей;
- підвищення показників технічної і тактичної підготовленості;
- освоєння необхідних навчальних, тренувальних і змагальних навантажень;
- вдосконалення змагального досвіду і психічної підготовленості.

Таблиця 4.3 – Розподіл засобів спортивної підготовки студентів III курсу навчання (%)

Засоби тренування (вправи)	Семестри	
	V	VI
Загально-підготовчі	30	25
Допоміжні	30	30
Спеціально-підготовчі	25	30
Змагальні	15	15

Підготовка студентів III курсу закладів вищої освіти має певні характеристики становлення майстерності хортингіста: зону перших значних успіхів (велике зростання показників фізичної підготовленості, виконання нормативів спортивних розрядів), участь у спортивних змаганнях різного рангу. Тому особливу увагу в процесі підготовки студентів-хортингістів слід приділяти підготовці до змагань та успішній участі в них. На цьому етапі

зростає значущість загальної та спеціальної психологічної підготовки студентів-хортингістів. Спеціалізованої спрямованості набувають навчальні та тренувальні заняття, в яких використовується весь комплекс ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки з метою досягнення найвищих результатів у змаганнях. Навчально-тренувальний процес повинен максимально індивідуалізуватися і будуватися з урахуванням особливостей змагальної діяльності студентів-хортингістів. Особлива увага в ході вдосконалення техніко-тактичної підготовленості також приділяється індивідуалізації та підвищенню надійності реалізації спортивної техніки в екстремальних умовах змагальних поєдинків. Удари, що становлять основу ефективного атакуючого арсеналу в бою на дальній, середній та ближній дистанціях, в основному, вдосконалювалися на спортивних снарядах (боксерських мішках, лапах) і в імітаційних вправах з об'єктами і без них на цьому етапі більшою мірою вдосконалюються під час виконання тренувальних вправ зі спаринг-партнером. На етапі підготовки студентів III курсу закладів вищої освіти навчально-тренувальний процес спрямовується на адаптацію організму студентів-хортингістів до максимальних тренувальних навантажень відповідно до обраної спеціалізації в тому чи іншому змагальному розділі хортингу. Удосконалення техніко-тактичної майстерності здійснюється в режимах, які максимально відповідають вимогам змагальної діяльності.

Засоби загально-фізичної підготовки використовуються не тільки з метою вдосконалення загальної фізичної форми, але і, більшою мірою, як відновлювальні або ті, що стимулюють відновлювальні процеси після великих тренувальних або змагальних навантажень. У цей період в основному завершується формування функціональних систем, що забезпечують працездатність студента-хортингіста, підвищується здатність терпіти біль, долати втому, виконувати великий обсяг навчально-тренувальної роботи та проводити учбові та змагальні поєдинки під час дії несприятливих психологічних факторів. У цей період складаються найбільш сприятливі умови для виховання швидкісних і швидкісно-силових якостей. Слід особливо велику увагу приділяти розвитку швидкості, наприклад, швидкості ударів ногами та взагалі швидкості в найрізноманітніших її проявах, в тому числі і неспецифічних: бігові вправи, стрибкові, спортивні ігри тощо.

Мають широко використовуватися вправи, які сприяють більш високому прояву швидкісно-силових здібностей: силові, вправи на гнучкість тощо.

У теоретичній підготовці навчальних груп підготовки студентів III курсу закладів вищої освіти необхідно велику увагу приділяти системі контролю і

самоконтролю за рівнем різних сторін підготовленості і стану здоров'я. У бесідах та коротких лекційних заняттях необхідно дати уяву студентам-хортингістам про принципи, методи та засоби спортивної підготовки в кікбоксингу, навчити вести спортивний щоденник, методикою побудови окремих тренувальних занять та їх циклів.

4.3.2 Зміст техніко-тактичної підготовки

Удосконалення таких елементів спортивної майстерності студентів-хортингістів:

- навичок нанесення акцентованих зустрічних і повторних ударів ногами і захистів від них;
- техніки ведення бою в ситуації різкого загострення ситуації на середній і ближній дистанції. Основна увага приділялася напрацюванню стабільності виконання технічних дій, застосування яких в бою сприятиме вдалому завершенню атак, початих на дальній дистанції, а також напрацювання ударів руками та їх комбінацій з вихідних положень, здатних чинити істотний вплив на хід поєдинку;
- техніки й тактики ведення бою в ситуації різкого загострення ситуації на дальній дистанції. Переважно відпрацьовувалися способи ініціювання загострення поєдинку й технічні дії, які показали високу ефективність у попередньому періоді підготовки ударами;
- навичок нанесення акцентованих одиничних і серійних ударів руками й варіантів їх комбінування з ударами ногами, техніки пересувань і захисних дій руками – блоками, підставками, відбивами і тулубом – пірнанням, ухилами, відхилами з наступними контратаками на всіх дистанціях;
- вдосконалення підготовчих дій, що створюють умови для загострення поєдинку на дальній дистанції та ефективного проведення атакуючих дій на середній і ближній дистанціях;
- розширення арсеналу технічних прийомів, здатних чинити істотний вплив на хід і результат поєдинку на дальній дистанції в моменти ведення поєдинку «другим номером» та різкого загострення бою;
- розширення арсеналу технічних прийомів, здатних чинити істотний вплив на хід і результат поєдинку на ближній дистанції в момент різкого загострення бою;
- вдосконалення уміння використовувати удари ногами як підготовку атак руками, а також вмінню наносити акцентовані удари ногами після атак руками.

4.3.3 Методи контролю

Зі зростанням спортивної майстерності студентів-хортингістів збільшується і значимість організації системи комплексного контролю за рівнем підготовленості кікбоксерів та їх адаптації до навчальних, тренувальних і змагальних навантажень. У комплексному контролі широко застосовується тестування. У підготовці кваліфікованих студентів-хортингістів виділяється три форми контролю: оперативний, поточний та етапний. Оперативний контроль використовується безпосередньо на навчально-тренувальних заняттях та в процесі спортивного поєдинку і спрямований на оцінку реакцій на навчальні, тренувальні або змагальні навантаження, якість виконання технічних дій і їх комбінацій, настроїв і поведінку студентів-хортингістів у різних умовах навчальної, тренувальної і змагальної діяльності.

Поточний контроль спрямований на вивчення слідових явищ після виконання навантажень різної спрямованості, засвоєння або вдосконалення техніко-тактичних навичок у ході тренувальних або змагальних мікроциклів.

Етапний контроль пов'язаний з тривалими циклами тренування – періодами, етапами макроциклу – і спрямований на комплексне визначення підсумків конкретного етапу, виражених результатами змагань і показниками тестів, що відображають загальний рівень різних сторін підготовленості студентів-хортингістів.

4.3.4 Участь у студентських змаганнях

Участь студентів III курсу закладів вищої освіти у спортивних змаганнях різного рангу є невід'ємною частиною підготовки. Вони не є самоціллю і студенти-хортингісти повинні змагатися за умов наявності стійкої мотивації, після досягнення відповідного рівня техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовленості. Окремі змагання чи їх цикли можуть носити умовний характер, який дозволяє уникнути перенавантаження та спортивних травм. Кількість змагань за навчальний рік, їх правила та рівень фізичної та психологічної напруженості визначається викладачем на основі об'єктивних та суб'єктивних методів контролю підготовленості студентів-хортингістів і загального плану підготовки на весь період навчання у закладі вищої освіти.

4.4 Режим навчальної роботи, вимоги до підготовленості студентів IV–V курсів

На даному етапі студенти-хортингісти, які пройшли фундаментальний попередній тренінг, найбільш підготовлені до перенесення значних фізичних і

психологічних навантажень та досягнення високих спортивних результатів. Для цього етапу характерні поглиблена спеціалізація в підготовці, значне збільшення засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі виконуваної навчально-тренувальної роботи; істотно розширюється змагальна практика. На даному етапі навчального процесу студент-хортингіст повинен часто брати участь у змаганнях різного рангу, використовуючи їх як стимулятор мобілізаційних можливостей та ефективного навчально-тренувального фактору.

Для забезпечення високої якості навчального процесу викладач повинен звертати підвищену увагу на такі показники:

- спортивно-технічні результати в змагальних розділах хортингу та їх динаміку;
- ступінь надійності застосування найбільш складних у виконанні техніко-тактичних дій в екстремальних умовах особливо напружених умовних, навчальних і змагальних поєдинків;
- ступінь технічної готовності та стійкості студента-хортингіста до таких, що збивають факторів в умовах навчальної, тренувальної та змагальної діяльності;
- стабільність у демонструванні високих результатів у змаганнях різного рівня;
- наявність значного адаптаційного резерву для реалізації навчальних і тренувальних програм з підвищеними обсягами та інтенсивністю навантаження.

За підсумками різного рівня змагань і комплексного обстеження викладач визначає напрямки підготовки студентів-хортингістів. Особливо важливим на цьому етапі підготовки є урахування рухового потенціалу, подальший розвиток фізичних здібностей, вдосконалення функціональних можливостей організму студентів-хортингістів, освоєння нових рухових навичок, здатності до перенесення високих тренувальних навантажень, психічної стійкості спортсмена в змаганнях. У процесі підготовки враховуються такі компоненти: рівень спеціальної фізичної підготовленості; рівень спортивно-технічної підготовленості; рівень тактичної підготовленості; рівень психічної підготовленості; стан здоров'я.

4.4.1 Зміст та планування спортивної підготовки

Основна мета — максимальний розвиток та реалізація індивідуальних можливостей студентів-хортингістів.

Основні завдання: подальше удосконалення спортивної майстерності, опанування максимальних навчальних і тренувальних навантажень, удосконалення нестандартної індивідуальної спортивної техніки, шліфування «коронних»

прийомів, досягнення високого рівня надійності виступів, удосконалення навичок психофізіологічної регуляції, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань з високими показниками навантаження та головних змагань.

На етапі навчання студентів IV–V курсів закладів вищої освіти важливо, щоб збільшені попередньою підготовкою можливості організму щодо адаптації до максимальних навантажень збігалися з найбільш напруженими за обсягом, інтенсивністю та іншими параметрами навантаженнями. Саме в разі такого збігу вдається досягти найвищих результатів у спортивній підготовці студентів-хортингістів та повною мірою реалізувати змагальний потенціал спортсменів.

На даному етапі підготовка студентів-хортингістів носить значною мірою індивідуалізований характер. До цього часу викладач набирає значний досвід щодо адаптаційного потенціалу та змагальних переваг і недоліків студентів-хортингістів, найбільш прийнятних для них засобів і методів підготовки, обсягів, інтенсивності навантажень, реакцій організму на навантаження різної спрямованості, ознак входження у бойову форму і т.д.

Заняття зі студентами на даному етапі проводять фахівці найвищої кваліфікації, які добре володіють методикою індивідуальної підготовки студентів-хортингістів.

Основними методами тренування є: інтервальний, поперемінний та змагальний. Загальна й спеціальна фізична підготовка спрямована на максимальний розвиток головних та підтягування недосконалих фізичних здібностей. Подібний підхід сприяє досягненню фізичної досконалості і максимальних змагальних результатів та підвищенню надійності змагальної діяльності.

Таблиця 4.4 – Розподіл засобів спортивної підготовки студентів IV–V курсів

Засоби тренування (вправи)	Семестри	
	VII	VIII
Загально-підготовчі	20	15
Допоміжні	20	25
Спеціально-підготовчі	35	30
Змагальні	25	30

Виходячи з фундаментальних принципів теорії періодизації спортивного тренування в хортингу, планування спортивної підготовки кваліфікованих студентів-хортингістів будується з урахуванням циклічності та рангової значущості майбутніх змагань.

Оскільки національний вид спорту – хортинг поки належить до неолімпійських видів спорту, система проведення змагань хронологічно впорядковується Всесвітньою федерацією хортингу (World Horting Federation) за принципом річної циклічності.

Річна система підготовки студентів IV–V курсів закладів вищої освіти засобами хортингу будується з урахуванням календаря змагань міжнародної, всеукраїнської та обласної спортивних федерацій і передбачає циклічність навчальних і тренувальних навантажень та виділення головних, другорядних і підготовчих змагань різного рангу. Ранг змагань для кожного студента-хортингіста визначається рівнем його мотивації, спортивної підготовки і кваліфікацією. Для студентів-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 та 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 та інтенсивність навантажень.

Згідно з сучасними уявленнями теорії спорту про організацію системи спортивної підготовки, тренувальний процес кваліфікованих студентів-хортингістів має носити високоспеціалізований характер. Такий підхід дозволяє формувати методiku спортивної підготовки з використанням засобів і методів, які найбільшою мірою стимулюють адаптаційні процеси в організмі спортсмена і забезпечують максимальне збільшення його змагального потенціалу.

Для забезпечення високого рівня спеціалізації навчального процесу, під час планування річного циклу підготовки тільки в першому макроциклі, в підготовчому періоді планується відносно короткий загально-підготовчий етап. Це обумовлено тим, що перехідний період, який завершив попередній річний цикл спортивної підготовки, будується за принципом втягуючого мезоциклу загально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Це дозволяє, використовуючи сприятливі погодні умови, поряд з комплексним відновленням спортсмена, утримати на раніше досягнутому високому рівні здатність витримувати великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження. У наступних макроциклах, що починаються після контрольно-підготовчих змагань, планується тижневий відновлювальний мікроцикл, а за ним відразу

йде спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Змагальний період складається з етапу безпосередньої підготовки до змагань і закінчується безпосередньою участю в змаганні. Перед головними змаганнями року планувався більш тривалий етап безпосередньої підготовки до змагання.

Планування річного циклу підготовки студентів-хортингістів шляхом об'єднання декількох макроциклів дозволяє забезпечити високий рівень спеціалізації тренувального процесу. Воно базується на врахуванні хвилювого характеру процесів відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень. Враховуючи певний стаж підготовки засобами хортингу, стадію підготовки, достатньо високу спортивну кваліфікацію студентів, основу побудови підготовки раціонально будувати на основі багатоциклової схеми планування навчального й тренувального процесу.

Технологія планування підготовки передбачає виділення комплексного тестування й контрольних змагань, результативність виступу в яких дозволяє виявити ефективність вдосконалення різних компонентів підготовленості і слугує мірою ефективності інтегральної підготовки студентів-хортингістів. Таким чином, ставиться завдання досягнення максимально високого рівня спортивної підготовленості до головного змагання циклу (Чемпіонат світу, України) і підведення студента-хортингіста до стану готовності до вищих досягнень («спортивної форми») до початку попередніх контрольних змагань і піку спортивної форми до головного змагання циклу. Крім контрольних тестувань та виділених контрольних змагань, студенти-хортингісти повинні брати участь у ряді змагань, які носять переважно навчальний та підготовчий характер, в яких основними ставляться завдання вдосконалення компонентів спортивної підготовленості в хортингу та вирішуються окремі завдання спортивної підготовки. Крім цього протягом всього річного циклу підготовки потрібно проводити спаринги, що моделюють різні компоненти змагальної діяльності.

Під час здійснення фізичної підготовки студентів-хортингістів акцент має ставитися на вдосконалення здатності до прояву в змагальних поєдинках високих показників швидкісної витривалості і швидкісно-силових здібностей. Під час організації навчальних занять повинен широко застосовуватися метод динамічних зусиль з широким використанням обтяжень різного ваги. Бігові тренування потрібно будувати за принципом часової та енергетичної відповідності змагальним поєдинкам. В ході здійснення кросової підготовки зберігаються дистанція і швидкість бігу, застосовувані на попередньому етапі підготовки, але при цьому застосовуються додаткові обтяження, що викликають значну інтенсифікацію обмінних процесів в організмі спортсмена.

Акцент у підготовці робиться на розвиток здібності до прояву швидкісно-силових якостей м'язових груп, які найбільшою мірою беруть участь у «коронних ударах та борцівських прийомах». Використовується широке коло імітаційних вправ з гумовими амортизаторами, обважнювачами. Збільшується час роботи на лапах, мішках, насипних грушах, настінних подушках. Вправи на цих спортивних снарядах водночас сприяють вдосконалення технічної майстерності кікбоксерів та розвитку фізичних якостей. У біговій підготовці застосовується біг з обтяженням, моделюючий тимчасові параметри змагальних поєдинків в хортингу і біг з прискореннями.

4.4.2 Зміст техніко-тактичної підготовки

Результати аналізу змагальної діяльності студентів-хортингістів дозволяють викладачу визначити специфічні риси індивідуалізації спортивної підготовки спортсменів і є концептуальною основою теоретичного обґрунтування окремих завдань, що ставляться в ході організації техніко-тактичної підготовки на цьому етапі.

I. Удосконалення індивідуального арсеналу технічних прийомів, які ефективно використовуються студентом-хортингістом у різні частини спортивного поєдинку:

- отримують стабільну високу оцінку суддів;
- значно впливають на результат поєдинку;
- призводять до нокдауну і нокауту;
- завдають значні травматичні пошкодження противнику, що призводять до зниження його боєздатності;
- дезорганізують захисні й наступальні дії супротивника.

II. Удосконалення індивідуального арсеналу тактичних дій, які застосовуються студентом-хортингістом для ефективної змагальної діяльності протягом спортивного поєдинку:

1. Тактичні дії дозволяють уникати загострень ходу спортивної боротьби в ситуаціях, не вигідних спортсмену:

- зміна варіантів пересувань по хорту;
- «сковування супротивника»;
- обманна атака;
- загроза атаки;
- комбінації захисних дій перешкоджають початку атаки противника і т.д.

2. Тактичні дії, які готують та ініціюють загострення поєдинку:

- «висмикування»;

- обманна атака;
- імітація неготовності ефективно захищатися;
- погрози нанесення акцентованого удару;
- скорочення дистанції і т.д.

3. Тактичні дії в момент граничного загострення поєдинку:

- зміна бойової дистанції;
- зміна використовуваних технічних прийомів, послідовності вихідних положень;
- зміна зон для нанесення ударів;
- зміна тактичних цільових установок і т.д.

III. Удосконалення фізичних якостей, що сприяють ефективній реалізації техніко-тактичного арсеналу студентів-хортингістів у спортивних поєдинках.

1. Удосконалення швидкісно-силових якостей, з акцентом на досягнення здатності м'язових груп, які переважно забезпечують виконання найбільш результативних ударів, проведення роботи з гранично високими для студента-хортингіста показниками фізичної потужності.

2. Вдосконалення здатності до прояву специфічних, для змагальних розділів хортингу, видів швидкісної витривалості.

Робочий план побудови тренування тижневого мікроциклу загально-підготовчого етапу підготовчого періоду (без опису розминки і заключної частини тренувального заняття).

Понеділок

Імітаційні вправи:

1) бій з тінню, що імітує основні техніко-тактичні дії студента-хортингіста – 2 р. – 2 хв. з хвилиною перервою;

2) варіанти пересувань в хортингу – 1 р. – 2 хв. з хвилиною перервою, потім з обважнювачами на ногах і гантелями в руках – 2 цикли;

3) варіанти ударів руками:

а) прямих, б) бічних, в) знизу – 1 р. – 2 хв. з хвилиною перервою, з гантелями в руках вагою 1 кг – 3 цикли;

4) варіанти одиночних, повторних і здвоєних ударів ногами – 1 р. – 2 хв. з хвилиною перервою, з обважнювачами вагою 2 кг – 3 цикли, після спеціальної розминки, спрямованої на збільшення амплітуди рухів у суглобах ніг – 20 хв.

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) захист від ударів ногами – 7 р. – 2 хв. з хвилиною перервою;

2) захист від прямих ударів руками і контратакуючі дії – 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

3) атаки прямими ударами руками з продовженням серіями бічних ударів – 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Навчальні бої (завдаючи ударів з легким контактом): 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипний груші – 15 хв.

Загально-фізична підготовка:

1) вправи з обтяженнями (гантелі, гирі, штанга) – 30 хв;

2) стрибки зі скакалкою з обважнювачі на ногах – 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Вівторок

Імітаційні вправи:

1) бій з тінню, що імітує основні техніко-тактичні дії студента-хортингіста – 3 р. – 2 хв.

Вправи для збільшення гнучкості суглобів і зв'язок ніг – 20 хв.

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) захист від повторних і здвоєних ударів ногами – 7 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

2) захист від прямих ударів руками і контратакуючі дії (прямі удари з продовженням серіями бічних) – 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

3) атаки прямими ударами з продовженням ударами знизу і бічними, атаки ударом знизу по правому підребер'ї після серії бічних ударів руками в голову – 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипний груші – 10 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Загально-фізична підготовка:

1) біг 3 відрізки по 800 м з обважнювачами з хвилинною перервою між забігами – 2 цикли;

2) рівномірний біг – 20 хв.

Середа

Імітаційні вправи:

1) бій з тінню, що імітує основні техніко-тактичні дії хортингіста – 2 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

2) варіанти пересувань у поєднанні із захисними діями тулубом (нирки, ухили, відклони) в карате-до – 1 р. – 2 хв. потім з обважнювачами на ногах і гантелями в руках (3 кг) – 2 цикли з хвилинною перервою;

3) варіанти ударів руками після захистів тулубом: а) прямих, б) бічних, в) знизу – 1 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

4) те саме, з гантелями в руках – 3 цикли з додаванням в кожному циклі ваги гантелей (1, 2, 3 кг);

5) одинарні і здвоєні прямі удари руками з продовженням серією бічних ударів 1 р. – 2 хв., потім, з гантелями в руках – 3 цикли з хвилинною перервою, з додаванням в кожному циклі ваги гантелей (1, 2, 3 кг);

б) варіанти одиночних, повторних і здвоєних ударів ногами: 1 р. – 2 хв, потім з обважнювачами вагою 2 кг – 3 цикли з хвилинною перервою, після спеціальної розминки, спрямованої на збільшення амплітуди рухів в суглобах ніг – 20 хв.

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) захист від прямих і кругових ударів ногами з наступними контратаками руками – 7 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

2) серії прямих ударів руками і захист від них – 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

3) поодинокі, повторні і здвоєні бічні удари руками в голову на ближній дистанції і захист від них – 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

4) атаки поодинокими прямими ударами руками з продовженням ударом знизу по правому підребер'ю – 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Навчальні бої (завдаючи удари з легким контактом): 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипний груші – 7 р. – 1 хв. з хвилинною перервою.

Загально-фізична підготовка:

Вправи з обтяженнями (гантелі, гирі, штанга) – 30 хв.

Стрибки зі скакалкою з обважнювачами на ногах – 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Четвер

Імітаційні вправи:

1) бій з тінню, що імітує основні техніко-тактичні дії студента-хортингіста – 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

2) вправи для збільшення загальної гнучкості – 10 хв., рухливості суглобів і зв'язок ніг – 20 хв.

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) атаки повторними і здвоєними ударами ногами, захисту і контратаки ударами ногами і руками – 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

2) захист пірнанням з подальшою контратакою бічними ударами руками в голову – 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

3) акцентований удар знизу в правому підребер'ї після одиничних і серійних бічних ударів в голову – 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипний груші – 7 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Загально-фізична підготовка:

1) «багатоскоки» через перешкоди – 5 серій по 25 стрибків;

2) біг – 3 відрізки по 800 м з обважнювачами на руках і ногах – 2 цикли з хвилинною перервою.

П'ятниця

Імітаційні вправи:

1) бій з тінню, що імітує основні техніко-тактичні дії студента-хортингіста – 2 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

2) варіанти пересувань в хортингу – 1 р. – 2 хв., потім з обважнювачами на ногах і гантелями в руках – 2 цикли, з хвилинною перервою;

3) варіанти ударів руками 1 р. – 2 хв., потім з гантелями в руках вагою 1 кг – 3 цикли з хвилинною перервою:

а) повторні та здвоєні прямі удари;

б) прямі удари в поєднанні з бічними ударами;

в) бічні удари в поєднанні з ударами знизу;

4) варіанти одиничних, повторних і здвоєних ударів ногами: 1 р. – 2 хв., потім з обважнювачами вагою 2 кг – 3 цикли з хвилинною перервою, після спеціальної розминки, спрямованої на збільшення амплітуди рухів в суглобах ніг – 20 хв.

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) захист від кругових ударів ногами в голову і контратаки руками і ногами – 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

2) зустрічний прямий удар ногами в тулуб на кругові удари ногами в голову з продовженням атаки ударами руками і ногами – 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

3) захист від прямих ударів руками, акцентовані зустрічні прямі удари руками в голову з подальшим розвитком контратаки ударами знизу і бічними – 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

4) акцентований повторний удар знизу лівою рукою по тулубу – 2 р. – 2 хв. з хвилинною перервою;

5) атака повторними, здвоєними і строєними прямими ударами руками з подальшим розвитком атаки ударами знизу і бічними 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Навчальні бої (завдаючи удари з легким контактом): 3 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипній груші – 10 р. по 2 хв. з хвилинною перервою.

Загально-фізична підготовка:

Вправи з обтяженнями (гантелі, гири, штанга) – 30 хв.

Стрибки зі скакалкою з обважнювачами на ногах 5 р. – 2 хв. з хвилинною перервою.

Субота

Загально-фізична підготовка:

1) біг у середньому темпі 2 км;

2) вправи для збільшення загальної гнучкості – 10 хв., рухливості суглобів і зв'язок ніг – 20 хв;

3) футбол за спрощеними правилами – 45 хв.

Неділя

Теоретична і психологічна підготовка до дій студента-хортингіста в моменти різкого загострення змагальної боротьби. Активний відпочинок.

4.4.3 Методи контролю

В процесі підготовки студентів IV–V курсів закладів вищої освіти значно зростає інтенсивність навчальних, тренувальних і змагальних навантажень, тому поглиблене медичне обстеження має виявити динаміку стану основних систем організму студента-хортингіста, визначити основні компенсаторні фактори та потенційні можливості їх вдосконалення засобом варіації тренувальних навантажень. Таким чином, мета поглибленого медичного обстеження – всебічна діагностика та оцінка рівня здоров'я і функціонального

стану студентів-хортингістів, призначення необхідних лікувально-профілактичних, відновлювальних і реабілітаційних заходів.

Програму поглибленого медичного обстеження складають декілька структурних елементів:

- комплексна клінічна діагностика;
- оцінка рівня здоров'я і функціонального стану;
- оцінка серцево-судинної системи;
- оцінка систем зовнішнього дихання і газообміну;
- контроль стану центральної нервової системи;
- рівень функціонування периферичної нервової системи;
- оцінка стану органів почуттів;
- стан вегетативної нервової системи;
- контроль за станом нервово-м'язового апарату студентів-хортингістів.

Для оперативного контролю за функціональним станом студента доцільно використовувати вимірювання частоти серцевих скорочень. Вона визначається пальпацією, підрахунком пульсових ударів в області променевої артерії на руці, сонної артерії в області шиї або безпосередньо в області серця. Частота серцевих скорочень підраховується протягом 10, 15 або 30 секунд, з подальшим перерахунком ударів за хвилину.

Таблиця 4.5 – Педагогічна спрямованість тренувальних навантажень з урахуванням основних шляхів біосинтезу енергетичних сполук

ЧСС уд\хв	Спрямованість	
	Шлях біосинтезу	Переважає спрямованість тренування
100 – 130	Аеробний	Відновлювальна
140 – 170	Аеробний	Тренувальна
160 – 190	Анаеробно-аеробна	Розвиток загальної витривалості
170 – 200	Лактатно-анаеробна	Розвиток спеціальної витривалості
170 – 200	Алактатно-анаеробна	Розвиток швидкісно-силових якостей

5 РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Теоретично обґрунтовано та практично доведено, що для ефективної підготовки студентів-хорингістів в педагогічній роботі необхідно приділяти значний час розвитку швидкісно-силових здібностей. Це зумовлено наявністю синсетивних періодів в розвитку фізичних якостей та специфікою рухової діяльності в навчальному, тренувальному та змагальному процесі в хорингу.

Аналіз змагальної діяльності, проведений із застосуванням міждисциплінарної синергетичної дослідної програми – показує, що в умовах, коли відбувається змагальна сутичка, потрібні могутні бойові рухи, здатні забезпечити ефективний захист і напад, реалізувати наперед обрану тактику і стратегію боротьби, а за необхідності здійснити оперативні корекції. Оскільки подібні завдання постають перед обома супротивниками, виникають періоди різкого загострення спортивної боротьби (аналог режиму із загостренням в синергетичній термінології) значною мірою результат поєдинку, визначається тим, наскільки розвиненими у студента-хорингіста виявляються швидкісно-силові якості. Виходячи з цього, стає зрозумілим значення послідовної реалізації в практичній діяльності викладачів комплексної методики максимального розвитку швидкісно-силових здібностей.

Швидкісно-силові здібності є своєрідним з'єднанням власне-силових і швидкісних здібностей. Швидкісно-силові якості визначають, як здібності розвивати максимальну м'язову напругу в мінімальний відрізок часу. В основі швидкісно-силових здібностей лежать функціональні властивості нервово-м'язової системи, що дозволяють здійснювати дії, в яких разом зі значною м'язовою напругою потрібна максимальна швидкість рухів. Інакше кажучи, під терміном «швидкісно-силові якості» розуміється здатність людини до появи зусиль прояву максимальної потужності в найкоротший проміжок часу, зі збереженням оптимальної амплітуди руху.

5.1 Швидкісно-силова підготовка, як частина загальної фізичної підготовки студентів-хорингістів

Одним з найважливіших компонентів фізичної підготовки в хорингу є швидкісно-силова підготовка. Вона спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей хорингістів і на послідовних етапах спортивної підготовки займає різний обсяг, характеризується різним ступенем інтенсивності, але незмінно

виявляється у вигляді смислового стрижня системи фізичної підготовки студентів засобами українського національного виду спортивних єдиноборств. 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 студента-спортсмена в просторі. При цьому відбувається подолання сили земного тяжіння і різних інерційних сил. Таким чином, для успішного здійснення рухової діяльності студент-хортингіст має володіти у високому ступені розвиненими швидкісно-силовими здібностями. І дійсно не тільки теоретичні викладення, але практика різних кількісних вимірювань показує нам значний розвиток здібності до прояву вибухової сили у представників різних видів єдиноборств. Рівень розвитку вибухової сили у хортингістів вище не тільки порівняно з людьми, які не займаються спортом, але й порівняно з представниками більшості інших видів спорту. А оскільки правила змагань у 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 швидкісно-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 якостей. Зростатиме значущість швидкісно-силової підготовки і в системі фізичного виховання студентів.

5.2 Взаємозв'язок фізичних якостей «сила та швидкість», «сила та витривалість»

Підхід, за якого умовно проводиться поділ силових здібностей за спрямованістю режимів роботи скелетних м'язів та відповідних відділів нервової системи, з виділенням власне силових якостей, швидкісно-силових якостей і силової витривалості виправданий, як з теоретичної, так і з практичної точок зору. Реалізацію силового потенціалу спортсмена здійснює ряд фізіологічних механізмів, які дещо розрізняються за характеристиками функціонування, за різних режимів м'язової діяльності.

Так для ефективного виконання тривалої силової роботи найбільш важливою є наявність у м'язах значної кількості енергетичного субстрата, а також комплексу ефективних механізмів утилізації продуктів його розпаду та 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 за наявності відповідної композиції м'язів, мобільного нервово-м'язового управління, успішного використання балістичних властивостей м'язів.

У підготовці студента-хортингіста має бути досягнуто гармонійну єдність у розвитку різних силових якостей і баланс з розвитком інших фізичних якостей тих, що забезпечує належний прояв рухових функцій. Тільки такий баланс зумовлює досягнення стабільних високих спортивних результатів із загальною тенденцією до їх збільшення.

Цей підхід, при системному його втіленні в навчальний процес, крім зростання спортивних досягнень, приводить до загального гармонійного фізичного розвитку студентів і до створення фізіологічного фундаменту міцного їх здоров'я.

5.3 Теоретико-методичні основи розвитку швидкісно-силових здібностей студентів засобами хортингу

Дотепер у сучасній системі спортивної підготовки в хортингу накопичено значний досвід в розвитку фізичних здібностей і зокрема в розвитку швидкісно-силових здібностей. В теорії спортивного тренування достатньо повно опрацьовано спектр різних аспектів фізичної підготовки. Розвиток видів спорту, які характеризуються різноманітною спрямованістю м'язової діяльності, обумовлює наявність різних методичних підходів до організації силових підготовки. Як вказано вище, в українському національному виді спорту – хортингу найбільшою мірою знаходить свій вираз прояв швидкісно-силових здібностей. Виходячи з цього, нами будуть викладені сучасні уявлення про розвиток здібності до здійснення рухових актів в хортингу, які характеризуються високими показниками фізичної потужності.

Людський організм є складною багаторівневою структурою, яка функціонує за стабільними біологічними законами. Педагогічний процес, а саме його різновидом є швидкісно-силова підготовка студентів в хортингу, має будуватися так, щоб забезпечити оптимальну взаємодію організму і середовища з метою корекції розвитку організму у напрямі збільшення функціональних можливостей складових його фізіологічних систем. Оптимальній організації процесу спортивної підготовки допомагає реалізація в педагогічній діяльності ряду принципових методичних положень.

Педагогічні принципи вироблені на основі даних передової практики використання швидкісно-силових вправ у системі підготовки спортсменів-хортингістів різного кваліфікаційного рівня, а також є підсумком теоретичних узагальнень результатів практичної діяльності, в процесі якої формувалися оптимальні методичні підходи до організації швидкісно-силової підготовки.

До найбільш застосовних в хортингу слід віднести *принцип індивідуального максимального досягнення*, який стимулює під час тренування до якнайповнішого розвитку швидкісно-силових якостей для досягнення максимально можливого для даного студента-хортингіста спортивного результату.

Принцип поглибленої спортивної спеціалізації в хортингу підкреслює необхідність концентрації зусиль у тренувальному процесі в руслі обраного спортивного напрямку і відбору засобів і методів швидкісно-силової підготовки, характерних для даного напрямку.

Реалізація *принципу поглибленої індивідуалізації* спрямовує на побудову навчального і тренувального процесів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена-хортингіста.

Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки в хортингу підкреслює необхідність поєднання в спортивному тренуванні студентів вправ спеціальної спрямованості і тих, що мають загальну зміцнюючу дію, сприяючи гармонійному фізичному розвитку хортингіста.

Реалізація *принципу безперервності спортивного тренування* забезпечує в процесі організації системи спортивної підготовки уникнення тривалих тимчасових пауз між тренувальними заняттями, під час яких можливе виникнення тенденцій регресу в динаміці розвитку спортивної форми хортингістів.

Спираючись у побудові окремих навчальних і тренувальних занять та цілісних циклів занять на вищенаведені принципи, викладач створює передумови досягнення його студентами максимально можливих показників розвитку швидкісно-силових здібностей у мінімальний часовий період.

5.4 Вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей

Основним засобом у розвитку силових здібностей є вправи швидкісно-силової спрямованості. Їх виконання супроводжується значною м'язовою напругою та великими витратами енергії.

Для ефективного навантаження м'язової системи в швидкісно-силовій підготовці застосовуються обважнювачі. В українському національному єдиноборстві – хортингу широко використовуваними є зовнішні обважнювачі.

Вони дозволяють досить легко дозувати навантаження і володіють широким спектром характеристик для різнобічної дії на організм студента-хортингіста.

Швидкісно-силові вправи в системі спортивної підготовки в хортингу поділяються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі і тренувальні форми вправ спортивних змагань.

Загально-підготовчі швидкісно-силові вправи зазвичай мають малу схожість із змагальними вправами і відносно легко дозуються. Вони можуть бути локальними, але найчастіше задіюють в роботу великі м'язові масиви. Частіше застосовані вони бувають у підготовчий період з метою закласти фундаментальну функціональну базу для подальшого фізичного вдосконалення студентів. До таких вправ належить велика група рухів, що використовуються для розвитку загальної сили. В хортингу знайшли активне застосування різноманітні стрибки, присідання та випади зі штангою, гирями або партнером на плечах, різновиди згинання та розгинання рук з різних упорів лежачи з виляском, згинання рук з різноманітних висів, швидкі жими штанг, гир і гантелей, різновиди примітивної боротьби стоячи і в партері.

Важливою умовою ефективності цих вправ є наявність достатнього навантаження для виникнення морфо-функціональних змін адаптаційного характеру в організмі студентів-хортингістів.

Спеціально-підготовчі швидкісно-силові вправи є за смисловою суттю фрагментами змагальних вправ хортингу. Виділені окремо, вони можуть більшою мірою вплинути на організм хортингіста за допомогою обважнювачів, з використанням певних рухових режимів. Умовою їх ефективності є те, що з посилюванням інтенсивності виконання не порушується оптимальна біомеханічна структура здійснюваного руху. До таких вправ у хортингу належать ударні та кидкові дії, виконані з додатковим навантаженням у вигляді обважнювачів, закріплених на рухомих кінцівках і тулубі спортсмена, ті самі дії із застосуванням гумових амортизаторів, удари по спортивних снарядах (лапах, маківарах, спеціальних мішках і т.п.).

Під час виконання тренувальних форм змагальних вправ як додаткове навантаження, яке сприяє підвищенню швидкісно-силового потенціалу, використовується дещо змінена за фізичними якостями спортивна екіпіровка та інвентар, але головним чинником, що сприяє розвитку швидкісно-силових здібностей, у даному випадку є змінені умови виконання цих вправ. Бойові рукавички, захисні жилети збільшеної ваги сприяють значному розвитку швидкісно-силових якостей, під час їх використання в ході тренувальних поєдинків. Цьому сприяють і зміна регламенту поєдинків: зменшення часу

періоду, штрафні покарання за виходи за майданчик для поєдинку, проведення його з суперником більшої вагової категорії тощо.

5.5 Методи, що використовуються у швидкісно-силовій підготовці

Для того щоб швидкісно-силова підготовка студентів тренувальними засобами хортингу приносила значний прогнозований результат, здійснюють ряд заходів щодо впорядкування тренувального процесу, спрямованого на підвищення швидкісно-силового потенціалу спортсменів. До них належать побудова певним чином окремого тренувального заняття, побудова системи тренувальних занять, впорядкування навантаження, що викликається потребою врахування спеціальних особливостей техніки виконання різноманітних швидкісно-силових вправ, врахування різної швидкості відновлення тих або інших функцій організму спортсмена під час планування застосування вправ, а також врахування взаємодії окремих вправ і циклів вправ між собою для формування, відставленого тренувального ефекту.

Найбільш поширеним методом виконання швидкісно-силових вправ у хортингу є *метод повторного виконання вправ «до відмови»*. У ході його здійснення вправа виконується до виникнення у студентів суб'єктивного відчуття неможливості далі продовжувати рухи. Воно супроводжується больовими відчуттями в м'язах. Під час виконання вправ даним методом відбувається значний вплив на м'язову, нервову, ендокринну та опорну системи організму, що викликає в період відпочинку могутні компенсаторні зрушення, які призводять до збільшення адаптаційного ресурсу організму, що виявляється в збільшенні м'язового поперечника, збільшенні депонованих енергетичних субстратів у м'язах та печінці, у виникненні сприятливої для силових проявів внутрішньом'язової і міжм'язової координації.

Даний метод широко використовується для розвитку власне силових здібностей, у тренуванні спортсменів-хортингістів, застосовується переважно у підготовчому й перехідному періодах спортивного тренування, в першому випадку для створення міцного фундаменту загальної силової підготовленості, в другому для підтримки спортивної форми, реабілітації після спортивних травм, а також за необхідності, для корекції вад статури.

Метод *динамічних вправ з близькими до граничних навантаженнями* застосовується, коли менш інтенсивними вправами закладена міцна силова база, а організм хортингіста підготовлений до більш інтенсивних швидкісно-силових вправ.

Для цього методу характерним є застосування великих за вагою об'єктів, менша кількість повторень, і в цілому його дія на організм студентів-хортингістів більш могутніша, ніж раніше зазначеного методу. В ході його застосування великі навантаження припадають на суглоби й зв'язки, потужні біохімічні зрушення відбуваються в м'язовій тканині, значною мірою зростають вимоги до нервової системи, як координуючого центру всіх рухових проявів організму студентів-хортингістів.

Найбільш раціональним метод *динамічних вправ з близькими до граничних навантаженнями* застосовувати на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду і частково у змагальному, з метою створити умови вищого прояву швидко-силових якостей спортсмена в поєдинках спортивних змагань.

Останнім часом у хортингу набув поширення в тренувальному процесі і зарекомендував себе як ефективний метод розвитку швидко-силових якостей так званий «ударний метод». Він полягає в тому, що під час виконання вправ швидко-силової спрямованості активно задіюються реактивні властивості опорно-рухової системи, що призводить до ще більшої дії на організм спортсмена і викликає ще більші адаптаційні зміни, значно підсилюючи швидко-силові можливості хортингістів.

Сутність методу полягає в тому, що відразу перед застосуванням однієї (основної) вправи виконується інша вправа, яка бере на себе роль своєрідного стартера. При цьому вона запускає в дію велику групу безумовних рефлексів, сприяючи активному прояву швидкої сили м'язів, а також до руху залучається неметаболічна енергія балістичного характеру, яка дозволяє виконати основний рух більш потужно.

5.6 Структура побудови навчального заняття в хортингу спрямованого на пріоритетний розвиток швидко-силових здібностей

В ході організації навчально-тренувального процесу, спрямованого на вдосконалення швидко-силових здібностей, оптимальною вважається класична форма тренувального заняття, за якою в першій його частині проводиться розминка.

Після розминки, на яку відводиться 10–20 хвилин, починаються вправи основної частини навчально-тренувального заняття.

Відмітною особливістю методики застосування швидко-силових вправ є те, що вони мають здійснюватися в той період часу, коли організм студента-хортингіста не стомлений і здатний здійснити значний об'єм інтенсивної м'язової роботи.

Завершується тренувальне заняття заключною частиною, в якій застосуванням дихальних і заспокоюючих вправ та вправ для розвитку гнучкості створюються умови для швидкого відновлення організму студента-хортингіста.

В системі загальної та спеціальної фізичної підготовки в хортингу існує два методичних підходи до організації швидкісно-силового тренування.

Перший з них полягає у використанні швидкісно-силових вправ, згрупованих в один блок у ході комплексного тренувального заняття. У такому занятті розв'язується ряд завдань фізичного виховання студентів, серед яких присутнє завдання розвитку швидкісно-силових якостей.

Для ефективного вирішення цього завдання блок силових вправ розміщують на початку основної частини, коли процеси стомлення, що неминуче виникають під час тренування в хортингу, не заважають здійсненню роботи значної потужності. Як підкреслювалося раніше, тільки вправи, здатні викликати значні фізіологічні зрушення в організмі студентів, можуть привести до виражених адаптаційних реакцій, наслідком яких стає підвищення швидкісно-силових здібностей.

Другий підхід полягає в тому, що із загальної системи навчально-тренувальних занять виділяється цикл тренувань, спеціально спрямованих на концентрований розвиток швидкісно-силових здібностей.

За такого підходу створюються можливості за відносно короткий проміжок часу, застосовуючи значну кількість різноманітних вправ швидкісно-силової спрямованості, забезпечити помітний і стабільний приріст показників прояву швидкісно-силових здібностей.

Це відбувається тому, що в системі побудови навчально-тренувальних занять вдається інтенсивно навантажувати різні групи м'язів і, використовуючи гетерохронний характер перебігу відновлювальних процесів в організмі спортсмена, досягнути потужних морфологічних і функціональних змін, що сприяють значному приросту швидкісно-силових здібностей студентів-хортингістів.

З урахуванням специфічних особливостей системи цілорічної підготовки в хортингу, цикли концентрованої швидкісно-силової підготовки зазвичай застосовують на початку і в середині підготовчого періоду з тим, аби закласти могутній фундамент швидкісно-силової підготовленості і на наступних етапах підготовки мати можливість приділяти більше часу іншим сторонам спортивного тренування.

Реалізувавши значний обсяг швидкісно-силової підготовки концентрованим методом, надалі вдосконалення швидкісно-силових здібностей в хортингу носять підтримуючий характер у тих межах, які необхідні для демонстрації високих і стабільних спортивних результатів та показників загальної працездатності.

5.7 Побудова швидкісно-силової підготовки студентів-хортингістів протягом річного циклу

Згідно з сучасними уявами теорії спорту про етапи становлення спортивної форми в хортингу, тренування в річному циклі поділяються на періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Підготовчий в свою чергу поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У підготовчому періоді в хортингу 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 під час організації тренувальних занять потрібно переважно застосовувати вправи, які задіюють у працю великі м'язові масиви. Вправи виконуються в помірно інтенсивному режимі. Це дає змогу поступово протягом етапу, збільшуючи кількість вправ, їх повторень та підходів, досягнути великих обсягів тренувальної роботи, яка в свою чергу викликає помітно виражені адаптаційні реакції в організмі спортсмена. Біомеханічна структура більшості вправ, що переважно застосовуються на загально-підготовчому етапі для розвитку швидкісно-силових якостей, може помітно відрізнятися від структури змагальних вправ.

На спеціально-підготовчому етапі потрібно поступово знижувати тренувальний обсяг та синхронно підвищувати інтенсивність тренування. Це відбувається за рахунок збільшення ваги об'єктів, зменшення повторень та певною мірою збільшенням кількості підходів. Вправи, що застосовуються на цьому етапі, за структурою переважно відповідають змагальним, інколи дещо відрізняючись від них, якщо це обумовлено вимогами техніко-тактичної підготовки.

У змагальному періоді спортивної підготовки швидкісно-силові вправи застосовуються в хортингу, невеликою мірою з виявленням їх недостатнього розвитку в процесі змагань та обмежено у комплексі відновлювальних дій після значних змагальних навантажень.

У перехідному періоді швидкісно-силові вправи застосовуються для виправлення вад статури студентів-хортингістів, реабілітації після можливих травм змагального періоду, як засіб переключення для активного відпочинку.

5.8 Умови, які визначають успішний результат швидкісно-силової підготовки

Для успішного здійснення навчально-тренувальної діяльності швидкісно-силової спрямованості в хортингу необхідне дотримання ряду правил, виконання, яких сприяє досягненню високих показників прояву швидкісно-силових здібностей, допомагає уникнути спортивних травм та ефекту перетренованості організму спортсмена.

Одним з таких правил є необхідність допомоги партнером, який страхує студента-хортингіста, що виконує швидкісно-силові вправи. Оскільки для забезпечення високого навантаження на працюючі м'язи в швидкісно-силовій підготовці застосовуються обважнювачі значної ваги, важливим є контроль партнера над ходом силової вправи і при необхідності його корекція.

Важливим правилом є також необхідність застосування медикоментозних і не медикоментозних засобів відновлення спортивної працездатності студентів. Для прискорення процесів відновлення в організмі студентів та поліпшення результатів у швидкісно-силовій підготовці, використовується прийом підвищених доз вітамінів та мікроелементів. Для підвищення працездатності застосовуються всередину – екстракти, настойки та відвари лікарських трав: ехіноцеї пурпурової, женьшеню, родіоли рожевої, лимоннику китайського, зовнішньо – гелі, мазі, креми, сприяючі кращому розігріванню тканин, посиленню кровообігу, чим зменшується вірогідність отримання мікротравм в ході виконання таких інтенсивних спортивних вправ, якими через їх фізіологічну спрямованість є швидкісно-силові вправи.

Успіх швидкісно-силової підготовки залежить багато в чому від правильного харчування. Під час виконання вправ швидкісно-силової спрямованості відбувається інтенсивне витрачання енергетичних запасів організму. Значною мірою активуються фізіологічні процеси руйнування білкових структур, що беруть участь у забезпеченні м'язових зусиль.

Раціональне харчування не тільки компенсує енерговитрати, які відбулись під час тренування, але й сприяє корекції пластичних процесів у бік нарощування м'язових структур, створюючи тим самим передумови для вдосконалення швидкісно-силових здібностей студентів-хортингістів. У меню спортсмена, який посилено застосовує вправи, спрямовані на вдосконалення швидкісно-силових здібностей, мають бути присутніми в достатньому обсязі

продукти, що містять значну кількість білка тваринного походження: м'ясо, риба, сир, морепродукти. Цим забезпечується пластичний баланс, сприяючий приросту силових результатів.

Ефективність швидкісно-силової підготовки багато в чому залежить від здатності студента-хортингіста контролювати свій фізичний стан і правильно оцінювати свої можливості виконання значних обсягів навчально-тренувальної роботи.

Людський організм має не однакову працездатність в перебігу доби, на неї впливає багато факторів, серед яких вважаємо за важливе відокремити ритми сонячної активності, кліматичні та погодні умови.

Наявність гострих і хронічних захворювань знижує різною мірою здатність продуктивно тренуватися. Особливо потужним впливом на працездатність студента-хортингіста є дія психологічних чинників, різна комбінація яких може як значно підсилити працездатність, так і помітно знизити її.

Правильно організований режим дня, в якому розумно поєднуються періоди праці й відпочинку, підвищують ефект від швидкісно-силової підготовки, нерациональний режим, особливо недолік сну виражено знижують спортивну працездатність і уповільнюють відновні процеси в організмі студентів-хортингістів.

Важливою умовою досягнення високих швидкісно-силових показників є якість спортивного інвентарю та устаткування. Вони мають бути надійні, зручні, відповідати естетичним, гігієнічним та екологічним вимогам, мати можливість забезпечувати швидке й точне дозування силового навантаження.

Виконання вищевикладених вимог до умов, які визначають результат швидкісно-силової підготовки в хортингу забезпечить стабільне і неухильне зростання показників прояву швидкісно-силових здібностей, сприятиме зміцненню здоров'я, профілактиці спортивних травм і в цілому створить передумови до досягнення максимальних результатів на спортивних змаганнях.

5.9 Комплекси вправ, рекомендовані для застосування в ході організації системи швидкісно-силової підготовки студентів тренувальними засобами хортингу

5.9.1 Комплекс вправ для вдосконалення швидкісно-силових здібностей студентів-хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду (перший варіант)

1. Присідання зі штангою на плечах. 2 підходи по 14 повторень.
2. Підйом на дерев'яний брусок з гантелями в руках. 3 підходи по 30 повторень.

3. Жим штанги з в.п. стоячи. *3 підходи по 14 повторень.*
4. Жим штанги з в.п. лежачи. *3 підходи по 14 повторень.*

У наведених вище вправах вага штанги визначається здатністю студента-хортингіста виконати вказану кількість підходів і повторень.

5. Згинання й розгинання рук у висі на щабліні. *3 підходи по 14 повторень.*
6. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи. *3 підходи по 50 повторень.*
7. Підйоми тулуба, сидячи на похилої лаві. *3 підходи по 40 повторень.*
8. Нахили з грифом штанги на плечах. *2 підходи по 20 повторень.*

5.9.2 Комплекс вправ для тренування силових якостей студентів-хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду (другий варіант)

1. Присідання на одній нозі з навантаженням. *2 підходи по 10–20 повторень.*
2. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах. *Підходи до відмови.*
3. Згинання й розгинання руки з упору на одній руці. *2 підходи кожною рукою до відмови.*
4. Згинання й розгинання рук зі штангою в руках («на біцепс»). *3 підходи по 10–20 повторень.*
5. Підйоми ніг до прямого кута з вису на щабліні. *3 підходи по 20–30 повторень.*
6. Підіймання й опускання тулубу з в.п. лежачи. *2 підходи до відмови.*
7. Під'йоми гантелей уверх з в.п. гантелі в сторону. *2 підходи по 10–15 повторень.*

5.9.3 Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду (перший варіант)

1. Серії стрибків на одній нозі з обтяжувальним жилетом на тулубі. *3 підходи для кожної ноги по 20 стрибків.*
2. Стрибки на одній нозі по сходах. *2 підходи для кожної ноги по 30 сходинок.*
3. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи з виляском після розгинання. *3 підходи по 25 повторень.*
4. Штовхання легкоатлетичного ядра. *30 поштовхів кожною рукою.*
5. Кидки набивних м'ячів. *5 серій по 20 повторень кожною рукою.*

5.9.4 Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду (другий варіант)

1. Настрибування на підставку висотою 50–70 см. 2 серії до відмови.
2. Стрибки по сходинках, минуючи кожен другу сходинку. 3 серії по 60 стрибків.
3. Рухлива гра «Вибивний» з використання обважувального жилета та обважнювачів на руки та ноги гравців.
4. Вправа «Тачка» змагальним методом з використання обважувального жилета. 3 забіги по 20 метрів.
5. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи зі зміною ширини упору. 3 підходи по 25–45 повторень.
6. Біг на 10, 20, 30 метрів з максимальною швидкістю з використанням обважнювального жилета та обважнювачами на руки та ноги. 2 забіги на кожній дистанції.
7. Багатоскоки на одній нозі на дистанції 10, 20, 30 метрів. 2 серії стрибків на кожній нозі.

5.9.5 Комплекс спеціальних вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду (перший варіант)

1. Імітація прямих ударів з гумовими джгутами в руках з обважнювачами 1–2 кг. 5 серій по 20 повторень.
2. Імітація бічних ударів з гумовими джгутами в руках з обважнювачами. 5 серій по 20 повторень.
3. Імітація ударів з низу, з гумовими джгутами в руках з обважнювачами. 5 серій по 20 повторень.
4. Імітація прямих ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. 5 серій по 20 повторень.
5. Імітація ударів у бік, ногами з обважнювачами 2,5 кг. 5 серій по 20 повторень.
6. Імітація колових ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. 5 серій по 20 повторень.

5.9.6 Комплекс спеціальних вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду (другий варіант)

1. Прямі удари руками по боксерському мішку, послідовно з обважнювачами вагою 1–2,5 кг та без них. 5–7 серій обох варіантів.

2. Бічні удари руками по боксерському мішку, послідовно з обважнювачами вагою 1–2,5 кг та без них. *5–7 серій обох варіантів.*

3. Удари знизу руками по боксерському мішку, послідовно з обважнювачами вагою 1–2,5 кг. та без них. *5–7 серій обох варіантів.*

4. Прямі удари ногами по боксерському мішку, послідовно з обважнювачами вагою 2–5 кг та без них. *5–7 серій обох варіантів.*

5. Бічні удари ногами по боксерському мішку, послідовно з обважнювачами вагою 2–5 кг та без них. *5–7 серій обох варіантів.*

6. Удари в бік ногами по боксерському мішку, послідовно з обважнювачами вагою 2–5 кг та без них. *5–7 серій обох варіантів.*

7. Вправа «Бій з тіню» послідовно з обважнювачами вагою 1–5 кг та без них. *3 періоди по 1 хв. обидва варіанти.*

5.9.7 Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів у перехідному періоді (перший варіант)

1. Удари булавами, вагою 3.5 кг по старих автомобільних шинах. *2 серії по 50 повторень.*

2. Імітація ударів руками і ногами, знаходячись у воді. *5 серій по 40 повторень.*

3. Легкоатлетичні естафети з перенесенням набивних м'ячів. *3 естафети по п'ять забігів на дистанції 20 метрів.*

4. Серії стрибків на одній нозі із гантелями в руках. *3 серії по 10 метрів. 3 серії по 15 метрів. 2 серії по 20 метрів.*

5. Рухова гра «Борцівське регбі». *2 періоди по 10 хвилин.*

6. Рухова гра «Кінний бій». *2 періоди по 5 хвилин.*

7. Рухома гра «Футбол набивним м'ячем». *2 періоди по 10 хвилин.*

5.9.8 Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових якостей студентів-хортингістів у перехідному періоді (другий варіант)

1. Біг на у воді, з максимальною швидкістю. *3 забіги по 30 метрів.*

2. Вправа «Тачка» в парах. *3 забіги по 20 метрів.*

3. Лазіння по канату завдовжки 5 метрів різними засобами. *7 підходів.*

4. Подолання смуги перешкод з використанням обважнювального жилета та обважнювачів на руки та ноги.

5. Біг з партнером на плечах змагальним методом. *3 підходи по 15–20 метрів.*

6. Рухлива гра «Сумо» (виштовхування з кола). *3 періоди по 1 хв.*

7. Під'ом в упор з вису на щабліні. *2–3 підходи до відмови.*

6 ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ

У практиці підготовки студентів-хортингістів за принципом змістовної спрямованості засоби і методи психологічної підготовки поділяться на такі групи:

- психолого-педагогічні – засоби переконання, позитивного спрямування мислення, рухові, поведінку-організуючі, соціально-організуючі;
- психологічні – сугестивні, ментальні, соціально-ігрові;
- психофізіологічні – апаратурні, психофармакологічні, дихальні.

За спрямованістю впливу засоби можна поділити на:

- засоби, спрямовані на корекцію перцептивно-психомоторної сфери;
- засоби впливу на інтелектуальну сферу;
- засоби впливу на емоційну сферу;
- засоби впливу на волюву сферу;
- засоби впливу на моральну сферу.

У роботі зі студентами-хортингістами встановилася певна традиція у перевазі тих чи інших засобів і методів психологічного впливу. До таких методів в умовах вищої школи більшою мірою належать методи словесного впливу (вербальні, образні, словесно-образні).

До основних засобів вербального впливу на психічний стан студентів-хортингістів належать:

1. Створення психічних внутрішніх опор. Найбільш ефективний цей метод за необхідності створити певну впевненість у власних силах з поєднанням таких індивідуальних властивостей, як сенситивність, невірноваженість, емоційна реактивність, тривожність. Цей метод ґрунтується на створенні й формуванні впевненості в тому, що у студентів-хортингістів є виражені сильні елементи підготовленості (сила, швидкість, «коронний удар» і т.д.). Переконання підкріплюються (викладачем) штучним створенням відповідних ситуацій у навчально-тренувальних заняттях.

2. Раціоналізація – найбільш універсальний метод, який застосовується практично до будь-яких студентів-хортингістів і на всіх етапах підготовки. Найбільш ефективний цей метод під час роботи з особливо недовірливим, що відрізняються підвищеною сенситивністю і емоційною реактивністю. Цей метод найбільш ефективний у мікроциклах з екзаменаційними випробуваннями (прийом контрольних нормативів тощо), контрольними спарингами і в умовах змагань. Полягає цей метод вербального впливу в

раціональному поясненні викладачем студенту деяких механізмів виникнення несприятливих станів у період, що передує якомусь спортивному випробуванню.

3. Сублімація являє собою штучне витіснення одного настрою іншим, більшою мірою це «працює» зі зміною завдання тренування або поєдинку (змінити цільову установку, наприклад від силового тиску на рішення виконання конкретного технічного прийому). Особливо гостро потребують у такому вербальному впливі студенти-хортингісти з неврівноваженою нервовою системою, недовірливі, вразливі, не дуже впевнені в своїх силах.

4. Деактуалізація – штучне заниження сили суперника, з яким вирішуються завдання тренувального заняття або зустрічаються на змаганнях. Розрізняють пряму деактуалізацію, коли студентам-хортингістам показують слабкі сторони підготовленості суперника, і непряму деактуалізацію, коли підкреслюються і виділяються сильні сторони студентів-хортингістів, які побічно підтверджують відносну «слабкість» суперника. Для застосування такого вербального впливу потрібен певний педагогічний такт викладача, щоб не створити завищений рівень самовпевненості. Найбільш ефективний цей метод відносно до студентів-хортингістів зі слабкою і рухливою нервовою системою.

Всі зазначені засоби вербального впливу мають застосовуватися викладачем у комплексі з іншими засобами та методами психологічної підготовки студентів-хортингістів.

Високий результат у студентському хортингу передбачає виконання найрізноманітнішої за обсягом, інтенсивності та змісту навчально-тренувальної роботи, спрямованої на максимальне зростання змагального потенціалу і подальшою реалізацією його в умовах напруженої спортивної боротьби. Вони характеризуються активною протидією противника, загрозою отримання сильного удару, травми, відповідальності за результат виступу і т.д. Ефективно діяти в цих умовах, витримуючи колосальні навантаження, може лише студент-хортингіст, який має певні особливості психіки, сформовані в процесі спрямованої спеціальної психологічної підготовки.

Спеціальна психологічна підготовка студентів-хортингістів спрямована на вирішення таких завдань:

- орієнтація на ті соціальні цінності, які є провідними для студента-спортсмена в його навчальній та змагальній діяльності взагалі, в даному конкретному турнірі зокрема;
- формування у студентів-хортингістів психічних «внутрішніх опор», що полегшують подолання психічних бар'єрів;

- подолання психічних бар'єрів, особливо тих, які виникають у боротьбі з конкретним суперником;

- моделювання умов майбутньої боротьби, створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганням та її реалізація в ході турніру.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на регуляцію стану тривожності, який відчуває студент-хортингіст перед змагальним поєдинком.

Ознаки тривожності перед боєм фахівці поділяють на дві основні групи: ознаки соматичної (тілесної) та когнітивної (пізнавальної) тривожності.

Найбільш типові для першої групи (соматична тривога):

- відчуття серцебиття;
- сухість у роті;
- часте позіхання;
- неприємні відчуття в шлунку, рідкий стул, часті позиви до сечовипускання;
- вологі долоні та ступні;
- зміна голосу (хрипкий голос);
- тремтіння м'язів, пальців рук (тремор);
- почервоніння шкіри, особливо обличчя (вазомоторика);
- відчуття втоми вже на початку розминки.

Соматична тривога не дуже страшна для студентів-хортингістів і часто знімається доброю розминкою. Більш того, багато спортсменів не можуть ефективно діяти, поки не зазнають передстартову соматичну тривожність. І з її появою відразу згадують, як успішно діяли саме в такому стані. Соматична тривога – гарна вихідна позиція для формування потрібного настрою на перемогу: без сильного збудження на активні дії важко налаштуватися.

Когнітивна тривожність, тобто та, яка пов'язана з переробкою інформації і вирішенням технічних і тактичних завдань та супроводжується перенапруженням нервових механізмів. За такого перенапруження знижується працездатність, відсутня тверда установка на успіх.

Кваліфікований викладач і тренер має чітко визначати ознаки когнітивної тривожності:

- помітну дратівливість з будь-якого приводу, що виявляється від двох днів до турніру;
- безсоння, появу в сновидіннях сюжетів, пов'язаних з втратою чогось, жалем, невиконаним справою;
- відчуття неповного відпочинку після сну, нерідко головний біль, який є також ознакою підвищеного або зниженого артеріального тиску;
- думки, які постійно «перескакують» з одного об'єкта на інший;

- дратівливість у контактах з оточуючих, навіть близькими друзями та родичами;
- спонтанна зміна надмірної балакучості мовчазністю;
- спортсмен неуважно, розсіяно вислуховує настанови викладача перед поєдинком.

У разі виявлення ознак стійкої когнітивної тривожності доцільно застосовувати такі програми психічної регуляції.

Програми впливу на когнітивну (розумову) сферу:

- засоби формування значущих цілей: постановка цілей, за якої студент-хортингіст орієнтується на подолання прогнозованих психічних бар'єрів (наприклад, «незручний суперник-лівша, занадто високий, з сильним, акцентованим ударом, супротивник, який добре витримує удар тощо);
- організація спрямованості думок у потрібне русло, відволікання свідомості від стрес-факторів: уявне повторення технічних прийомів, безвідносно до моделі майбутнього бою – концентрація на технічних аспектах бойових дій без прогнозування результату двобою;
- аутотренінг як регуляція, яка пов'язана з формуванням готовності студентів-хортингістів до єдиноборства не взагалі, а з конкретним суперником.

Програми впливу на соматичний компонент студентів-хортингістів, коли не тільки регулюється соматична напруженість, але й створюється необхідний стан готовності до змагальної діяльності:

- варіанти психіко-м'язового тренування (О.В. Алексєєв, 1997);
- самоконтроль за станом мімічних м'язів;
- самоконтроль дихання.

Будь-яка робота такого роду має ґрунтуватися на хорошій навичці релаксації, насамперед м'язової релаксації. Її призначення полягає в тому, щоб зняти емоційне та фізичне напруження. Це досягається за рахунок переключення діяльності нервової системи на відновлення біологічного потенціалу організму. Елементи психіко-м'язового тренування потрібно застосовувати на кожному навчально-тренувальному занятті, починаючи з I курсу навчання студентів-хортингістів.

Активному використанню міміки як засобу психічної регуляції допомагає дзеркало. Дивлячись на себе, можна оцінювати всі варіанти міміки, відповідній тому чи іншому настрою і регулювати передзмагальний стан.

Ефект релаксації набагато сильніше, якщо паралельно з формулами психіко-м'язового тренування використовується контроль дихальних циклів. Чим спокійніше й розміреніше дихання (спочатку за цим необхідно

спеціально стежити, потім такий самоконтроль приходить підсвідомо), тим глибше релаксація.

Одним з універсальних засобів психічного впливу є так звана пауза психологічної регуляції. Її потрібно використовувати зі студентами-хортингістами під час роботи підвищеної напруженості, великої тривалості та(або) під час тривалого впливу монотонних подразників (наприклад, тренування технічної спрямованості з багаторазовим повторенням бойових дій).

Тривалість паузи зазвичай не перевищує 5–7 хв. Вона складається з чотирьох нерівних частин.

1-ша частина паузи присвячується підготовці до подальшої релаксації. Вона триває 20–30 с і складається з трьох видів фізичних вправ. Перший – потягування з підйомом на носки і сильним прогинанням тулуба назад; другий – статична напруга більшості м'язових груп; третій – розслаблення всіх м'язів.

2-га частина становить 2–3 хв. Її завдання – досягти стану релаксації для прискорення відновлювальних процесів в організмі, а також досягти стану підвищеної сугестивності. Робиться це так. Приймається зручне вихідне положення (лежачи або сидячи) і з допомогою формул саморегуляції досягається розслаблення. Зокрема можуть бути рекомендовані формули: «М'язи розслаблені, я відпочиваю»; «М'язи рук розслаблені... приємний спокій»; «М'язи ніг розслаблені... спокій, приємний стан»; «Все тіло розслаблене... повний спокій і відпочинок»; «Відпочивають мозок, нерви, м'язи... гарний, приємний відпочинок».

3-тя частина триває 1,5–2 хв. Тут необхідно оптимально налаштувати й мобілізувати психічні і фізичні можливості. Починається ця частина формулою: «Я налаштовуюсь на наступний етап роботи». Потім подумки промовляють майбутнє завдання, намагаючись за допомогою ідеомоторних образів виконати найскладніші елементи атакуючих або захисних дій, 5–6 разів.

У *4-й частині* студент-хортингіст виконує ті елементи завдання, які він зможе зробити без суперника.

Таким чином, з допомогою пауз психологічної регуляції можна швидко відновитися після навантажень, сформулювати оптимальний стан для виконання навчальних і тренувальних завдань, налаштуватися на їх цілеспрямоване виконання, удосконалювати навички саморегуляції.

7 ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Величина тренувальних навантажень і підвищення рівня тренуваності значною мірою залежать від темпів відбудовних процесів в організмі студента-хортингіста. В сучасній теорії спортивної підготовки в хортингу засоби відновлення поділяють на три типи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Фактори педагогічного впливу, які забезпечують відновлення працездатності студентів-хортингістів:

- Раціональне поєднання тренувальних засобів різної спрямованості;
- Оптимальне поєднання навантаження й відпочинку в навчально-тренувальному занятті, так і в цілісному навчально-тренувальному процесі;
- Введення спеціальних відновлювальних мікроциклів і профілактичних розвантажувальних циклів;
- Вибір оптимальних інтервалів і видів відпочинку;
- Оптимальне комбінування різних видів спортивної діяльності;
- Повноцінні розминки і заключні частини навчально-тренувальних занять;
- Використання методів фізичних вправ, спрямованих на стимулювання відновних процесів (дихальні вправи, вправи на розслаблення, розтягування м'язів тощо);
- Підвищення емоційного фону навчально-тренувальних занять;
- Індивідуалізація тренувальних впливів та засобів відновлення;
- Дотримання режиму дня, що передбачає час для тренувань та активного відпочинку студентів-хортингістів.

Медико-біологічні засоби відновлення

Із зростанням обсягу засобів спеціальної фізичної підготовки, інтенсивності навчально-тренувального процесу, змагальної практики необхідно збільшувати час, відведений на відновлення організму студентів-хортингістів. На етапах спортивної підготовки в хортингу, зі збільшенням змагальних і тренувальних навантажень необхідно застосовувати медико-біологічні засоби відновлення. До цих засобів відновлення студентів-хортингістів належать:

- вітамінізація;
- фізіотерапія;
- гідротерапія;
- всі види масажу;
- парна лазня або сауна.

Режим застосування вищевказаних засобів відновлення має встановлюватися, нормуватися та постійно контролюватися лікарем залежно від етапу підготовки, рівня розвитку спортивної форми, стану студентів-хортингістів, інтенсивності навантаження тощо.

До **психологічних засобів відновлення** належать:

- психіко-регулююче тренування;
- різноманітне дозвілля;
- комфортабельні умови побуту;
- створення позитивного емоційного фону під час відпочинку;
- вплив кольорів та спеціально підібраних музичних композицій.

Позитивний вплив на психіку і ефективність відновлення надають чітко встановлені достатньо високі та значимі для студента-хортингіста проміжні цілі підготовки і точне їх досягнення.

Одним з ефективних методів відновлення є психіко-м'язове тренування. Проводити його можна індивідуально і з групою студентів-хортингістів до та після тренувального заняття. На навчальних заняттях зі студентами IV та V курсів психіко-м'язове тренування рекомендується проводити на кожному навчально-тренувальному занятті, дещо змінюючи його спрямованість протягом річного циклу, після великих тренувальних навантажень або у дні навчальних і навчально-тренувальних поєдинків.

Слід зазначити, що постійне застосування одного й того самого засобу відновлення зменшує відновлювальний ефект, оскільки організм адаптується до засобів локальної дії. До засобів загального глобального впливу (лазня, сауна в поєднанні з водними процедурами, загальний ручний масаж, плавання тощо) адаптація організму відбувається поступово. У цьому зв'язку методично доцільним є використання комплексу відновлювальних засобів, що дає більш значний ефект застосування.

Під час складання відновлювальних комплексів для студентів-хортингістів слід пам'ятати, що спочатку слід застосовувати засоби загального глобального впливу, а потім-локального.

У процесі вибору відновлювальних засобів особливу увагу необхідно приділяти індивідуальній реакції організму студентів-хортингістів на тренувальні та змагальні навантаження. Для цієї мети можуть слугувати суб'єктивні відчуття спортсменів, а також об'єктивні показники контролю в навчально-тренувальних заняттях.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Ашанин В.С. Синергетический подход к анализу соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / В.С. Ашанин, А.Н. Литвиненко // Слобожанський наук.-спортивний вісник. – Харків. – 2007. – № 12. – С. 156–160.
2. Ашанин В.С. Специфические особенности структуры технико-тактического арсенала неолимпийских единоборств ударного типа и пути его совершенствования / В.С. Ашанин, А.Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник, №1 (45) Харьков 2015, ХДАФК. С. 11 – 15.
3. Діхтяренко З.М. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання», у психолого-педагогічній та філософській літературі / З.М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І.Д. та ін.] – К.: Палівода А.В. 2014. – Вип. 4. С. 53–59.
4. Єрмоменко Е.А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е.А. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наукових праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І.Д. та ін.] – К.: Палівода А.В. 2017. – Вип. 7. С. 120–131.
5. Єрмоменко Е.А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е.А. Єрмоменко. – К.: А.В. Поливода., 2009. – 24 с.
6. Єрмоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрмоменко – К.: А.В. Поливода., 2014. – 1064 с.
7. Казакова А.Д. Вдосконалення реакції та швидкісних якостей хортингістів (медичні та біологічні аспекти) / А.Д. Казакова // Матеріали XV Міжнародної наук. конф. «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива», м. Ірпінь, 23–24 березня 2019 р. С. 186–191.
8. Литвиненко А.М. Аналіз національної бойової культури України / А.М. Литвиненко, О.О. Катрич // Матеріали II Міжнародної наукової конференції «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку». 27–28 березня 2020 р., м. Дніпро. Частина I. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2020. С. 289–290.
9. Литвиненко А.М. Аналіз особливостей техніко-тактичного арсеналу спортсменів різної кваліфікації в хортингу / А.М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К.: Палівода А.В. 2015. – Вип. 4. С. 205–210.
10. Литвиненко А.М. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу / А.М. Литвиненко // Зб. наук. праць «Теорія і методика хортингу» Випуск 6, Вид. Паливода А.В., Київ 2016. С. 132–137.

11. Литвиненко А.М. Національний вид спорту – хортинг в системі фізичного виховання студентів / А.М. Литвиненко // Матеріали Міжнародної наук. конф. «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми і перспективи розвитку» 29–30 березня 2019 р., м. Дніпро: СПД «Охотнік», 2019. С. 290–291.
12. Литвиненко А.М. Оцінювання технічних дій в національному виді єдиноборств – хортингу у змагальному розділі «Двобій» / А.М. Литвиненко, Ю.С. Губницька // Теорія і методика хортингу: зб. наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2018. – Вип. 8. С. 132–138.
13. Литвиненко А.М. Результативність застосування технічних дій у змаганнях з хортингу в розділі «Двобій» / А.М. Литвиненко // Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу»: зб. наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2017. – Вип. 7. С. 132–138.
14. Литвиненко А.М. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу / А.М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу: зб. наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2016. – Вип. 5. С. 147–152.
15. Литвиненко А.М. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих єдиноборців в хортингу / А.М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу: зб. наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2015. – Вип. 3. С. 205–210.
16. Литвиненко А.М. Сучасна структура спортивної підготовки в хортингу / А.М. Литвиненко // Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива», м. Ірпінь, 23–24 березня 2019 р. С. 20–24.
17. Литвиненко А.Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до: монография / А.Н. Литвиненко. – Х.: Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
18. Литвиненко А.М. Характеристика технічних дій у хортингу в розділі «Двобій» / А.М. Литвиненко // Матеріали I Міжнародної наук.-практ. конф. до дня заснування хортингу, м. Ірпінь, 22–23 березня 2018 р. С. 89–90.
19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкульт. образования: доп. Гос.ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 378 с.
20. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг»: навч.-метод. посіб. / Е.А. Єрмоменко. – К.: Палівода А.В., 2019. – 200 с.

21. Назаренко Ю.І. Відродження давніх українських народних традицій через хортинг – національний вид спорту. / Ю.І. Назаренко // Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива», м. Ірпінь, 23-24 березня 2019 р. С. 20–24.
22. Пригожин И. Философия нестабильности / И. Пригожин // Вопросы философии. – 1991. – № 6. – С. 46 – 57.
23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
24. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2014. – 624 с.
25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
26. Тупєєв Ю.В. Хортинг та методика викладання: навчально-метод. посібник / Ю.В. Тупєєв, М.Г. Семерджян. – Миколаїв : МНУ, 2016. – 266 с.
27. Хатько А.В. Біомеханіка ударів в хортингу / А.В. Хатько // Теорія і методика хортингу: зб. наук. пр. – К.: Палівода А.В. 2015. – Вип. 3. С. 142–149.
28. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А.В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.
29. Lytvynenko A., Gubnytska Iu. S. Analysis of information models of student's physical readiness in higher educational establishments // Материалы 5-й Международной научно-технической конференции «Информационные системы и технологии», 12–17 сентября 2016 г. – Х.: НТМТ, 2016. С. 221–222.
30. Kostiantyn Prontenko, Grygoriy Griban, Tetiana Yavorska, Igor Malynskyi, Pavlo Tkachenko, Dmytro Dzenzeliuk, Nataliia Terentieva, Alla Khatko, Andrii Lytvynenko, Larysa Pustoliakova, Olexandr Bychuk, Ivan Okhrimenko, Stanislav Yuriev, Vasyl Prontenko and Ihor Bloshchynskyi. Dynamics of Respiratory System Indices of Cadets of Higher Military Educational Institutions During Kettlebell Lifting Training // International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9 No.1 Accepted January. 2020. 16–24.
31. Prigogine I. The Die is Not Cast // Futures. Bulletin of the World Futures Studies Federation. Vol. 25, No. 4. January 2000. P. 17–19.

Додаток А

Словник іноземних термінів, які використовуються в фізичному вихованні студентів та тренувальному процесі в хортингу

1. *Джеб* – прямий удар ближньою до противника рукою;
2. *Панч* – прямий удар дальньою від противника рукою;
2. *Хук* – боковий удар рукою;
3. *Бэкфист* – удар тильною стороною кулака з розворотом;
4. *Аперкот* – удар рукою знизу;
5. *Фронт-кік* – прямий удар ногою;
6. *Сайд-кік* – бічний удар ногою;
7. *Раундхауз-кік* – круговий удар ногою;
8. *Хук-кік* – зворотний круговий удар ногою;
9. *Бек-кік* – задній прямий удар ногою;
10. *Екс-кік* – рубаючий удар ногою з гори в низ;
11. *Фут-свингс* – підсікання;
12. *Джампінг-кік* – удар ногою в стрибку;
13. *Лоу-кік* – низький круговий удар ногою.
14. *Сайд-степ* – крок вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед з розворотом тулуба.

Додаток Б

Обладнання і спортивний інвентар, необхідний для організації системи фізичного виховання студентів засобами хортингу

Таблиця Б.1

№ п/п	Найменування	Одиниця виміру	Кількість виробів
Обладнання, спортивний інвентар			
1	Груша боксерська набивна	штук	3
2	Груша боксерська пневматична	штук	3
3	Мішок боксерський	штук	5
4	Майданчик з м'яким покриттям – хорт 6х6 (8х8 м)	комплект	1
Додаткове і допоміжне обладнання і спортивний інвентар			
5	Гантелі різної ваги (від 1,5 до 8 кг)	комплект	4
6	Боксерські лапи	пара	3
7	М'ячі набивні (медицинбол) від 1 до 5 кг	комплект	3
8	Мат гімнастичний	штук	4
9	М'яч баскетбольний	штук	2
10	М'яч тенісні	штук	2
11	М'яч футбольний	штук	2
12	Насос універсальний (для накачування спортивних м'ячів)	штук	1
13	Платформа для підвіски боксерських груш	штук	3
14	Лава гімнастична	штук	5
15	Скакалка гімнастична	штук	15
16	Стінка гімнастична	штук	6
17	Штанга тренувальна	комплект	2
18	Ваги до 150 кг	штук	1
19	Гонг боксерський	штук	1
20	Секундомір	штук	2
21	Інформаційний стенд	штук	1
22	Табло інформаційне світлове електронне	комплект	1
23	Годинник стрілочний інформаційний	штук	1
24	Стелаж для зберігання гантелей	штук	1
25	Урна	штук	2
26	Дзеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27	Гирі 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
28	Обважнювачі 1.5 кг, 2,5 кг, 5 кг	штук	20
29	Обважнювальний жилет 10 кг	штук	10

Додаток В

Вплив фізичних якостей на спортивний результат в хортингу

Таблиця В.1

Фізичні якості	Рівень впливу
Швидкісні якості	3
Сила	3
Координація	3
Витривалість	3
Прудкість	2
Гнучкість	1

Умовні позначення:

3 – значний вплив;

2 – середній вплив;

1 – незначний вплив.

Додаток К

Контрольні нормативи

Таблиця К.1

Контрольна вправа		Групи									
		Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
		1	2	1	2	3	4	1	2	3	Увесь термін
Біг (с) 30 м	Д	6.9	6.7	6.5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	5.0
	Ю	6.5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.5
Біг (с) 60 м	Д	12.0	11.7	11.5	11.0	10.6	10.2	9.8	9.4	9.2	9.1
	Ю	11.5	11.1	10.8	10.4	10.0	9.4	9.2	8.8	8.4	8.2
Біг (хв., с) 400 м	Д	3.00	2.50	2.30	2.20	2.10	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30
	Ю	2.50	2.20	1.50	1.40	1.30	1.22	1.20	1.18	1.16	1.10
Біг (хв, с) 1000 м	Д	–	БУЧ	БУЧ	БУЧ	5.50	5.20	5.00	4.40	4.25	4.10
	Ю	–	БУЧ	5.20	5.10	5.00	4.30	4.00	3.45	3.30	3.25
Стрибок в довжину з місця (см)	Д	90	100	115	125	135	145	150	155	160	175
	Ю	100	120	145	150	160	170	180	190	200	215
Підтягування на жердині (разів)	Ю	4	7	15	20	22	24	26	28	30	35
Підтягування на низькій жердині з вису лежачі (разів)	Д	6	10	20	24	28	30	32	34	37	40
Стрибки зі скакалкою (разів)	Д	40	80	120	200	230	250	260	270	280	290
	Ю	40	80	140	220	250	300	320	325	330	335
Згинання рук в упорі лежачі	Д	2	5	7	8	9	12	14	16	18	25
	Ю	10	13	15	18	25	32	35	45	50	60
Човниковий біг 3х10м (с)	Д	10.5	10.3	10.0	9.5	9.2	8.8	8.4	8.0	7.5	7.3
	Ю	10.1	9.8	9.5	9.2	8.8	8.4	8.0	7.0	6.8	6.5
Нанесення ударів за 15 (с)	Л	15	25	45	60	70	72	73	74	75	77
	П	20	30	50	65	72	74	75	76	77	80
Рівень техніко- тактичної підготовленості (бали)	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20	20
Рівень теор. підготовленості (бали)	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20	20

Прим.: БУЧ – без урахування часу; Д – дівчата; Ю – юнаки; Л – ліва рука; П – права рука.

Додаток Л

Багатоцикловий план підготовки студентів-хортингістів високого кваліфікаційного рівня до головного змагання року

Таблиця Л.1

1-й макроцикл Підготовка до участі в Кубку області	I	1		
		2	БМ	
			СПМ	
	II	3	ПМ	УД
				Вм
		С		
2-й макроцикл Підготовка до участі в Кубку України	I	2	СПМ	
	II	3	ПМ	УД
				Вм
		С		
3-й макроцикл Підготовка до участі в чемпіонаті України	I	2	БМ	
			СПМ	
	II	3	ПМ	УД
				Вм
		С		
4-й макроцикл Підготовка до участі в чемпіонаті світу	I	2	БМ	
			СПМ	
	II	4	ПМ	УД
				Вм
				Пм
		С		
	III	АО		
		ВМ		

I – підготовчий період; **II** – змагальний період*; **III** – перехідний період.

1 – загально-підготовчий етап підготовчого періоду; **2** – спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду; **3** – етап безпосередньої підготовки до змагань; **4** – етап безпосередньої підготовки до головного змагання року; **БМ** – базовий мезоцикл; **СПМ** – спеціально-підготовчий мезоцикл; **ПМ** – передзмагальний мезоцикл; **ВМ** – утягуючий мезоцикл; **С** – спортивне змагання; **АО** – активний відпочинок; **Вм** – відновлювальний мікроцикл; **Пм** – підводячий мікроцикл; **УД** – ударний мікроцикл.

* – під змагальним періодом розуміється участь у головному змаганні макроциклу, а також етап безпосередньої підготовки до участі у цьому змаганні.

Додаток М

Таблиця М.1

Спортивна екіпіровка, необхідна студенту для занять хортингом											
№ п/п	Найменування спортивної екіпіровки індивідуального користування	Одиниця виміру	Розрахункова одиниця	Навчальний курс							
				I		II		III		IV–V	
				кількість	термін експлуатації (років)	кількість	термін експлуатації (років)	кількість	термін експлуатації (років)	кількість	термін експлуатації (років)
1	Фути	пара	на одн. студента	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
2	Майка хортингу	штук	на одн. студента	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5
3	Шорти хортингу	штук	на одн. студента	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
4	Шкарпетки утеплені	пара	на одн. студента	–	–	–	–	1	1	1	1
5	Футболка утеплена (толстовка)	штук	на одного студента	–	–	1	1	1	1	1	1
6	Захисний шолом	штук	на одн. студента	1	1	1	1	1	2	1	2
7	Захисний жилет	штук	на одн. студента	1	1	1	1	1	2	1	2
8	Протектор- бандаж	штук	на одн. студента	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Рукавички хортингу снарядні	пара	на одного студента	1	1	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Рукавички хортингу бойові	пара	на одного студента	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5

Навчальне видання

ЛИТВИНЕНКО Андрій Миколайович

МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ – ХОРТИНГУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Навчальний посібник

Відповідальний випусковий А.П. Грохова
Редактор О.Г. Троценко
Комп'ютерна верстка Л.Ю. Светайло
Н.Є. Сіпатова

План 2020 (друге півріччя), поз. 7

Підп. до друку 02.07.20.	Формат 60x84 _{1/16} .	Спосіб друку – ризографія.
Умов.друк.арк. 6,2.	Облік. вид.арк. 5,4.	Тираж 50 прим.
Ціна договірна	Зам № 1-7.	

ХНУРЕ. Україна. 61166, Харків, просп. Науки, 14

Віддруковано в редакційно-видавничому відділі ХНУРЕ
61166, Харків, просп. Науки, 14