

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**XX Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»**

17-18 грудня 2020 року

Харків
2020

Планування спортивної підготовки в бойовому хортингу

Андрій Литвиненко¹, к.фіз.вих., доцент,

Едуард Єрмоєнко², к.пед.н., професор

Харківський національний університет радіоелектроніки¹, Харків, Україна

Університет державної фіскальної служби України², Ірпінь, Україна

Анотація. Представлено особливості планування тренувального процесу в бойовому хортингу. Обґрунтовано значущість для патріотичного виховання молоді необхідність швидкого розвитку українських національних видів спортивних єдиноборств.

Ключові слова: бойовий хортинг, спортивна підготовка, методика, спортивне тренування.

Вступ. В останні десятиліття українські національні види спортивних єдиноборств стали на шлях стрімкого розвитку і виграють все більш важливу роль в фізичному та духовному вдосконаленню молоді [2; 5; 6]. Огляд спеціальної літератури показує що нагальною є потреба в наукових розробках по теоретичному обґрунтуванню методики підготовки спортсменів різного кваліфікаційного рівня. Особливо важливим представляється розробка сучасних підходів до планування тренувального процесу [1; 3; 4].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було розкриття сталих емпіричних підходів, які склалися серед фахівців українського національного виду єдиноборств – бойового хортингу до планування тренувальної системи та системи спортивної підготовки в цілому.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувались плани побудови системи спортивної підготовки в бойовому хортингу в обласних федераціях та спортивних клубах. Аналізувалися плани підготовки спортсменів високої кваліфікації членів збірних команд областей та

спортсменів масових розрядів в спортивних клубах федерації. Застосовувалися методи аналогій та математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показало, що побудова системи спортивної підготовки, яка склалася в бойовому хортингу відповідає основним вимогам до таких систем в Олімпійському та професійному спорті. Складовими частинами системи підготовки спортсменів в бойовому хортингу є: технічна, тактична, фізична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка. В плануванні змісту тренувального процесу та тренувальних навантажень застосовується класична система мікроциклів, мезоциклів та макроциклів різної спрямованості та періодів: підготовчих, змагальних, перехідних. В збірних командах областей застосовується багато циклова система підготовки з ранжуванням спортивних змагань.

Висновки: необхідно зазначити, що в порівнянні з підготовкою збірних команд в Олімпійських видах спортивних єдиноборств спостерігається недостатня спеціалізація тренувального процесу. Усунення цього

недоліку сприятиме зростанню показників змагальної діяльності та видовищності спортивної боротьби. Також вважаємо за потрібне проведення більшої кількості спортивних змагань різного рангу, які самі є при певних умовах ефективним засобом тренування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В наших подальших дослідженнях планується встановлення кореляцій між показниками фізичного навантаження та результативністю змагального процесу в бойовому хортингу спортсменів високого класу.

Список використаної літератури

1. Ашанін В. С. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Ч.: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Том 2 – С. 102-107.
2. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення милових якостей спортсменів різного віку. Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» Випуск 9, Видавець Паливода А.В., Київ 2018. С. 214-223.
3. Литвиненко А.М. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу. Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» Випуск 6, Видавець Паливода А.В., Київ 2016. С. 132-137.
4. Литвиненко А.М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч. метод. посібник. – Х. : ХНУРЕ, 2020. – 136 с.
5. Єрмоменко Е.А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. К.: Паливода А.В. , 2009. – 227 с.
6. Yeromenko E., Lytvynenko A. Horting asa Means of Physical Education for Pupils and Students. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, Part 5. 2020. Monograph.