

Володимир Яременко,
Микола Колос,
Ігор Малинський,
м. Ірпінь

ДО ПИТАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОРТИНГІСТІВ У СТІЙЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Хортинг – національний вид спорту України, комплексний вид бойового мистецтва, змішане єдиноборство, що базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів [6, с. 2].

Оснoву кожного виду спорту становить техніка рухових дій, що формується на початкових етапах підготовки та вдосконалюється протягом усієї спортивної кар'єри спортсмена (В. М. Платонов, Г. С. Туманян, В. М. Ігуменов, А. Н. Блеєр та ін.).

Згідно наукових уявлень професора В. М. Платонова, техніка виду спорту – це сукупність прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим у більшій мірі він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника та одночасно провокувати його до прийняття неадекватних ситуаційних рішень [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Успішний виступ на змаганнях зі спортивних єдиноборств багато в чому зумовлюється технікою спортсменів, тобто володінням системою змагальних вправ, заснованої на максимально ефективному раціональному використанні своїх координаційних можливостей. Атлети, які досконало володіють спортивною технікою, часто перемагають супротивників із більш високим рівнем розвитку фізичних якостей. Технічна оснащеність в єдиноборствах пов'язана як із широтою та різноманітністю технічного арсеналу, так і з умінням спортсмена вибирати й реалізовувати найбільш ефективні рухові дії в варіативних ситуаціях при недостатній інформації та гострому дефіциті часу (О. О. Зав'ялов, В. М. Платонов).

Різноманітність спортивної техніки та тактики змагальної діяльності в хортингу вимагає від фахівців підбору найбільш раціональних й ефективних засобів і методів техніко-тактичної підготовки. Таким чином, тренувальний процес слід спрямовувати на розвиток здібності швидко сприймати, адекватно усвідомлювати й аналізувати змагальні ситуації та приймати рішення згідно з обставинами, що склалися, та рівнем власної підготовленості, здатності передбачати дії суперника. Для розвитку тактичного мислення в єдиноборствах застосовують засоби та методи, які спрямовані на вдосконалення наочно-образного, дієвого й ситуативного мислення. Основними специфічними методами розвитку тактичного мислення виступають метод тренування з суперником і метод тренування з умовним суперником. Вправи на спеціальному обладнанні, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні та змагальні поєдинки – основні засоби вдосконалення тактичного мислення [3, с. 89, 91].

Як відзначає М. О. Бернштейн, процес засвоєння спортивної техніки може бути розділений на два періоди. В першому періоді встановлюється ведучий рівень, визначається структура руху, його склад, здійснюється виявлення корекцій всіх його деталей, компонентів і відповідних їм фонових рівнів, поступове переключення корекцій на нижчі рівні. В другому періоді відбувається засвоєння фоновими рівнями деталей та компонентів дії, забезпечення взаємозв'язку різних фонових рівнів між собою та з ведучим рівнем, закінчується автоматизація дії, формується його стійкість до збиваючих факторів.

Технічна підготовка в хортингу – це процес засвоєння техніки виконання спеціальних вправ, прийомів і їх різноманітних комбінацій. До основних завдань, що вирішуються в процесі технічної підготовки хортингістів, належать: досягнення високої

стабільності та варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, які є основою техніки хортингу; послідовний перехід засвоєних прийомів у доцільні та ефективні змагальні дії; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки та кінематики, враховуючи вікові особливості спортсменів; підвищення надійності та результативності техніки дій спортсменів – хортингістів у екстремальних змагальних умовах; удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу [5; 6, с. 7; 7; 8].

Засобами вирішення завдань удосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи; тренувальні форми змагальних вправ; спеціально-підготовчі та додаткові вправи; тренажери та тренажерні пристрої. В процесі технічного вдосконалення застосовуються наочні, словесні та практичні методи. Ці методи застосовуються в залежності від кваліфікації, рівня підготовленості спортсменів, етапу навчання (В. М. Платонов, Г. С. Туманян).

Відповідно до програми для ДЮСШ [6, с. 7] технічна підготовка хортингістів включає в себе: техніку стійок і пересувань; ударну та блокувальну техніку рук; ударну та блокувальну техніку ніг; техніку захватів і кидків зі стійки; техніку виведення з рівноваги; техніку збереження рівноваги; техніку падіння; техніку контрприйомів; техніку боротьби в положеннях партеру. Як показує спортивна практика, найпростішими, або традиційними, засобами вдосконалення техніко-тактичної майстерності в хортингу вважаються вправи з тенісним м'ячем, боксерськими лапами, подушками, мішками, манекенами. На ефективність застосування технічних засобів у навчально-тренувальному процесі спортсменів вказує ряд авторів (Е. А. Єрьоменко, Н. Бойченко). У той же час, у спеціальній науково-методичній літературі недостатньо висвітлені питання технічної підготовки хортингістів у розділі „Двобій“ на початкових етапах спортивного вдосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження – проаналізувати особливості технічної підготовки хортингістів у стійці в розділі „Двобій“ на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати змагальну діяльність сильніших хортингістів на змаганнях національного рівня.
2. Визначити частоту застосування технічних прийомів, що виконуються хортингістами в стійці, їх ефективність і результативність.
3. Визначити базові технічні прийоми, на які слід пріоритетно звернути увагу при формуванні технічних дій у стійці в розділі „Двобій“ на етапі попередньої базової підготовки в хортингу.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; відеоаналіз змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження та його обґрунтування. Згідно рекомендацій авторів [5; 6, с. 9; 7] опанування основами техніки хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах розпочинається безпосередньо на етапі попередньої базової підготовки, коли закладаються базові основи змагальної техніки. Тривалість етапу попередньої базової підготовки у хортингу складає в середньому 4–5 років.

Одними з основних завдань підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу з метою засвоєння різноманітних рухових навичок (у тому числі таких, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення [8, с. 448].

На цьому етапі технічне вдосконалення будується на різноманітності матеріалу виду спорту, який вибраний для спеціалізації. В результаті роботи на цьому етапі спортсмен повинен достатньо добре засвоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ [8, с. 449].

Для етапу попередньої базової підготовки в хортингу характерними завданнями є наступні: зміцнення здоров'я; розвиток усебічної фізичної підготовленості, а саме: розвиток швидкості, спритності гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини); зміцнення зв'язкового апарата; подальше вивчення спеціальних вправ; гімнастичних і акробатичних прийомів, техніки роботи в парах; вивчення стійок, що вимагають силового виконання; складної комбінаційної техніки, спарингової техніки та тактики ведення двоюбою; захисної, атакуювальної, імітаційної техніки двоюбою; вивчення базових прийомів партеру [6, с. 9].

Базова техніка виду спорту хортинг є фундаментом для розвитку бойових навичок спортсмена. Техніка хортингу включає в себе сукупність прийомів атаки та захисту, які необхідно засвоїти спортсмену у вигляді рухових вмінь, навичок для успішного проведення двоюбоїв, плідної участі в процесі тренувань і навчання. Під базовою технікою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій хортингістом у процесі двоюбою для успішного виконання поставленого завдання, тобто перемоги над суперником. Відпрацювання базової техніки хортингу відбувається за основними принципами, такими як: послідовність і безперервність вивчення направленості та призначення рухів при виконанні прийомів, а також велика кількість повторень кожного окремого елемента. Багаторазове виконання цих прийомів розвиває рухові навички та виробляє найбільш раціональні траєкторії рухів, а також індивідуальні амплітуди рухів, властиві кожному окремому спортсмену. Вони сприяють розвитку координації, спеціальної витривалості та швидко-силових якостей, необхідних для ефективного проведення прийомів у реальній бойовій обстановці. Базова техніка хортингу – це стандартно-повторні вправи, згруповані в короткі комплекси, але за певним принципом, наприклад, дії руками на місці, дії руками в русі, дії ногами на місці та в русі, дії руками та кидок і т. д. відповідно до прийнятої методики навчання. В цих комплексах містяться найпростіші дії, які відображають суть прийомів хортингу. Виконання цих дій сприяє сполученню специфічних рухів у ті поєднання, які є базовими діями для формування конкретного прийому. Крім цього, виконання базових вправ має ще й фізкультурно-спортивне значення [7, с. 136].

Відеоаналіз змагальних поєдинків Кубка України з хортингу 2015 року та Чемпіонату України з хортингу 2016 року в розділі „Двобій“ свідчить про те, що одними з найбільш ефективних технічних дій у стійці є базові прийоми з видів спортивної боротьби: звалювання збиванням захватом однієї або двох ніг; кидки нахилом захватом однієї або двох ніг; кидки підворотом і кидки прогином. Такі дії дозволяють атакуючому спортсмену результативно збити (отримати відповідно 1 або 2 бали за дію) супротивника в партері та надають можливість провести утримання, больовий або задушливий прийом безпосередньо в більш вигідній для себе позиції в партері.

У той же час аналіз розділу навчальної програми з хортингу для ДЮСШ (2014), що стосується технічної підготовки хортингістів на етапі попередньої базової підготовки показав, що більшість із перерахованих вище технічних прийомів у стійці взагалі не представлені в проаналізованому документі. Крім того, досить узагальнено в програмі відображено послідовність навчання технічним прийомам по роках на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням складності технічних дій.

На наш погляд, з метою оптимізації навчально-тренувального процесу в хортингу у розділі „Двобій“, із урахуванням особливостей змагальної діяльності на сучасному етапі тренерам, викладачам й інструкторам із хортингу слід звернути увагу на вивчення та удосконалення наступних технічних прийомів, що складають основу „борцівської“ техніки хортингістів у стійці. До таких прийомів слід віднести: звалювання збиванням (захватом однієї або двох ніг; захватом ноги, захватом тулуба, зацепом гомілкою зовні (зсередини); захватом руки та тулуба з зацепом ноги зовні); кидки нахилом (захватом однієї або двох ніг; захватом тулуба та стегна збоку; захватом шиї та стегна збоку; нахилом захватом різнойменної руки та стегна збоку); кидки підворотом (захватом руки на плече; захватом

руки та тулуба з передньою підніжкою; захватом руки та шиї з передньою підніжкою); кидки прогином (захватом руки та стегна збоку; захватом тулуба та стегна збоку; захватом руки та тулуба збоку; захватом тулуба ззаду).

Саме тому, при організації процесу навчання базовим технічним діям слід враховувати рекомендації провідних фахівців у галузі підготовки єдиноборців [1; 2; 4; 8], а саме: формування рухових уявлень і розучування вправ до рівня вміння, з метою опанування одиницею техніки, що вивчається; визначення найпростіших елементів, що входять до рухового складу базової техніки; підвищення ефективності навчання базовим діям за рахунок застосування інноваційних технологій; відповідності кінематичних характеристик меті підготовки та завданням етапу попередньої базової підготовки; дотримання безпеки процесу навчання, що вимагає акцентування уваги на заходах, спрямованих на забезпечення безпеки учнів; ознайомлення з широким колом спортивних рухів, в основному з інших видів спорту: акробатики, рухливих і спортивних ігор, легкої атлетики та ін. Крім того, при створенні індивідуальних моделей технічних дій хортингіста необхідно керуватися: усвідомленням власної технічної оснащеності, достоїнств і недоліків підготовки; розумінням взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби; усвідомленням необхідності витримки та розумного ризику, знанням варіантів поведінки в різні моменти двобою, умінням проводити розминку та регулювати психічний стан; здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам; розумінням психологічної та тактичної специфіки змагальної боротьби; чітким уявленням про цілі підготовки та участі в змаганнях, у окремому двобої, про можливість і реальність досягнення поставленої мети [7, с. 140].

Висновки. Незаперечним є той факт, що досягнення високих результатів у такому динамічному та видовищному виді єдиноборств як хортинг, неможливе без удосконалення спортивно-технічної майстерності спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, де важливо закласти основи правильного виконання технічних дій та максимально урізноманітнити технічний арсенал атлетів. Важливе значення при організації процесу навчання базовим технічним діям на початкових етапах підготовки слід приділити тим технічним діям, які складають основу змагального арсеналу кваліфікованих спортсменів-хортингістів на сучасному етапі.

Перспективи подальших розвідок. Подальші дослідження будуть присвячені відеоаналізу змагальних поєдинків членів збірних країн під час Чемпіонату Світу та Чемпіонату Європи з хортингу (2015–2016 роки) у розділі „Двобій“.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блеер А. Н. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных и навыков в видах спортивной борьбы / А. Н. Блеер, В. В. Шиян. – М. : ФОН, 2000. – 120 с.
2. Бойко В. Ф. Обучение технике двигательных действий борцов вольного стиля с использованием компьютерных технологий / В. Ф. Бойко, Ю. В. Тупеев, В. В. Яременко, В. А. Андрейцев // Теория и методика физической культуры / Научно-практический журнал. – Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2013. – С. 85–94.
3. Бойченко Н. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів / Н. Бойченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. пр. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 88–96.
4. Завьялов А. А. Биомеханика: основы формирования тактико-технических действий (на примере группы начальной подготовки школьников-борцов вольного стиля) / А. А. Завьялов; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск: ИЦ Платина, 2009. – 144 с.
5. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>. – Назва з екрана.

6. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dmsu.gov.ua/media/2014/05/21/17/Programa_.pdf. – Назва з екрана.
7. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
8. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. – 807 с.

REFERENCES

1. Bleer, A. N., & Shyian, V. V. (2000). *Metodicheskie osnovy sovershenstvovaniia ustoychevosti dvihatelnoi i navykov v vidakh sportivnoi borby* [Methodical Bases Stability Improvement dvihatelnyh and navykov types in sportyvnoy struggle]. Moscow: FON.
2. Boiko, V. F., Tupeev, Yu. V., Yaremenko, V. V., & Andreitsev, V. A. (2013). Obucheniiie tekhnike dvihatelnykh deistviy bortsov volnoho stilia s ispolzovaniem kompyuternykh tekhnolohii [Learning Technique dvihatelnyh action Bortsova style with the Free Using of computer technology]. *Teoriia i metodyka fizicheskoi kultury [Theory and Methods of Physical Culture]*, 85–94.
3. Boichenko, N. (2014). Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti khortynhiv [Improving the technical and tactical training hortynhiv]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 88–96). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Zavialov, A. A. (2009). Biomekhanika: osnovy formirovaniia taktiko-tekhnicheskikh deistvii (na primere hrupy nachalnoi podhotovki shkolnikov-bortsov volnoho stilia) [Byomehanyka: Principles of Formation tactical-technical action (for example of primary groups Preparation Shkolnikov Bortsova the Free-Style)]. Krasnoyarsk: IT's Platina.
5. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your Homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
6. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny*. Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiachyounatskykh sportyvnykh shil [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your Homeland. Horting. Training program for youth sports schools]. Retrieved from http://dmsu.gov.ua/media/2014/05/21/17/Programa_.pdf.
7. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Platovov, V. N. (2004). *Sistema podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [System Preparation athletes in Olympic dispute].]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.

Володимир Яременко, Микола Колос, Ігор Малинський.

До питання технічної підготовки хортингістів у стійці на етапі попередньої базової підготовки.

У роботі „До питання технічної підготовки хортингістів у стійці на етапі попередньої базової підготовки“ узагальнено дані спеціальної науково-методичної літератури щодо особливостей технічної підготовки хортингістів на етапі попередньої базової підготовки. Проведено аналіз поєдинків кваліфікованих хортингістів у розділі „Двобій“ на Чемпіонаті та Кубку України. Визначено частоту застосування технічних прийомів у стійці. Детально проаналізовано навчальну програму з хортингу для спортивних шкіл (автор Е. Єрмоєнко). Запропоновано групи та окремі прийоми в стійці, на які слід тренерам звернути пріоритетну увагу при навчанні технічним діям на етапі попередньої базової підготовки у хортингу. Визначено ключові моменти, якими слід керуватися під час

організації процесу навчання базовим технічним діям і при створенні індивідуальних моделей технічних дій хортингіста.

Ключові слова: хортинг, тренери, технічні дії, єдиноборства, базова підготовка, технічна підготовка, технічні прийоми, навчальна програма, спортивні школи, аналіз поєдинків, процес навчання.

Volodymyr Yaremenko, Mykola Kolos, Igor Malynskiy.

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str. 31, Irpin, Kiev region, Ukraine).

The question of technique training of Horting athletes in standing position during preliminary basic trainings.

The article „The question of technique training of Horting athletes in standing position during preliminary basic trainings“ provides generalized data of special scientific and methodological literature devoted to peculiarities of technique training of Horting athletes during preliminary basic trainings. The authors performed an analysis of qualified Horting athletes who participated in the section „Fight“ of the Championship and the Cup of Ukraine. The rate of different techniques application in the standing position has been determined. The authors also provide a detailed analysis of the Horting Training Program for sports schools (developed by Eduard Yaremenko). Separate groups and techniques in standing position have been proposed, which should be paid a special attention by the coaches when organising the training process for mastering the basic technical actions during preliminary trainings in Horting. The authors established the key points that should draw up the guidelines for the learning process of the basic technical actions and creation of individual models for technical actions of a Horting athlete.

Key words: Horting, coaches, technique performance, martial arts, basic training, technique training, technical actions, training program, sports school, analysis of bouts, educational process.

Владимир Яременко, Николай Колос, Игорь Малинский.

К вопросу технической подготовки хортингистов в стойке на этапе предварительной базовой подготовки.

В работе „К вопросу технической подготовки хортингистов в стойке на этапе предварительной базовой подготовки“ обобщены данные специальной научно-методической литературы по особенностям технической подготовки хортингистов на этапе предварительной базовой подготовки. Проведен анализ поединков квалифицированных хортингистов в разделе „Поединок“ на Чемпионате и Кубке Украины. Определено частоту применения технических приемов в стойке. Детально проанализировано учебную программу по хортингу для спортивных школ (автор Э. Яременко). Предложено группы и отдельные приемы в стойке, на которые следует тренерам обратить приоритетное внимание при обучении техническим действиям на этапе предварительной базовой подготовки в хортинге. Определены ключевые моменты, которыми следует руководствоваться при организации процесса обучения базовым техническим действиям и при создании индивидуальных моделей технических действий хортингиста.

Ключевые слова: хортинг, тренеры, технические действия, єдиноборства, базовая подготовка, техническая подготовка, технические приемы, учебная программа, спортивные школы, анализ поединков, процесс обучения.