УДК 796.09/08

Володимир Яременко,
Микола Колос,
Віктор Шандригось,
Андрій Каленський

Оптимізація змагальної діяльності хортингістів

Університет державної фіскальної служби України (м. Ірпінь);
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль);
Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку спорту змагання розглядають як діяльність, що спрямована на досягнення або демонстрацію найвищих спортивних результатів. Система змагальної діяльності включає комплекс змагань різного характеру, масштабу, спрямованості та цільової орієнтації. Змагання в системі підготовки спортсменів є не лише засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, але й найважливішим засобом підвищення тренованості та спортивної майстерності [5; 6; 7].

Змагальна діяльність у єдиноборствах як частина спортивної діяльності є щодо формальної логіки завершальною, що відбиває результати тренувальної й позатренувальної діяльності. Управління змагальною діяльністю включає розроблення плану майбутніх змагальних поєдинків і контроль за їх здійсненням. Під час розроблення плану майбутнього поєдинку тренер повинен володіти інформацією про противника, щоб визначити найбільш ефективні тактичні дії учня для досягнення перемоги над противником. Контроль і подальший аналіз змагальної діяльності дають змогу виявити сильні й слабкі сторони в підготовці того чи іншого спортсмена [3; 7].

У сучасному глобалізованому світі незмінно зростає роль традиційних бойових мистецтв і спортивних єдиноборств. Це зумовлено необхідністю та бажанням народів усіх континентів сьогодні творчо переосмислити спадщину старих майстрів, прагненням запозичити з їхніх навчань й адаптувати все найкраще як у сфері фізичної культури, так і у всебічному вихованні особистості.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Швидке зростання популярності хортингу в Україні й світі, спортивної майстерності хортингістів зумовлює значне збільшення конкуренції на змаганнях міжнародного, всеукраїнського та обласного рівнів. Поєдинки в хортингу проходять із повним контактом і характеризуються високою напругою змагальної боротьби. Правила змагань дають змогу спортсменам застосовувати широкий спектр ударної та кидкової техніки, больових і задушливих прийомів, що зумовлює необхідність ретельної підготовки до кожного спортивного старту, спортивної сутички [1; 9].

Працездатність спортсменів, ефективність діяльності функціональних систем організму в змаганнях багато в чому визначаються раціонально побудованою розминкою, яка може відрізнятися за діяльністю та інтенсивністю, тривалістю періодів відпочинку між розминкою й основною вправою, застосуванням методичних прийомів. Фахівців, тренерів і спортсменів-єдиноборців повинні насторожити наявні факти спортивних травм та пошкоджень опорно-рухового апарату. Травми на змаганнях із єдиноборств здебільшого виникають через недостатню, недосконалу розминку.

Під розминкою потрібно розуміти комплекс спеціально підібраних вправ і процедур, що проводяться перед основною руховою активністю для повноцінної підготовки організму до запланованої роботи, а також після завершення основної частини роботи, щоб забезпечити ефективний перехід організму зі стану високої функціональної ефективності до стану спокою. Розминка повинна вирішувати чотири завдання: функціональне, рухове, емоційне, техніко-тактичне [5; 6].

Розминка – обов'язковий компонент раціонально організованого процесу підготовки й змагань спортсменів. Вона готує організм до переведення в робочий стан, підвищуючи до оптимального рівня збудливість і лабільність нервових клітин, опорно-рухового апарату й вегетативних систем, що забезпечують м'язову діяльність. Відсутність або недостатня розминка передтренувальної та змагальної роботи не лише негативно позначається на працездатності, а й істотно підвищує ймовірність м'язових травм [2; 5; 6].

Розминка повинна бути різносторонньою й не викликати стомлення. Вплив її буде оптимальним лише в тому випадку, якщо вона забезпечує повноцінне розігрівання організму, а також уключає рухові дії, відповідні майбутній роботі не тільки за координаційною структурою, але й за характером

© Яременко В., Колос М., Шандригось В., Каленський А., 2016

діяльності. У спортивній практиці, зокрема в теорії та практиці хортингу, розминка складається з двох частин – загальної та спеціальної [2; 6; 8].

Загальна частина розминки забезпечує підвищення температури тіла, активізацію функцій центральної нервової системи, рухового апарату, серцево-судинної та інших систем організму, готуючи організм до ефективного переходу до основної роботи. Найбільш часто в загальній частині розминки застосовують загальнорозвивальні вправи, повільний біг, різні способи ходьби й бігу, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри [5; 6; 8].

Спеціальна розминка повинна підготувати функціональну систему, безпосередньо забезпечити ефективне виконання конкретних рухових дій у режимі, зумовленому програмою змагальної діяльності. Потрібно зазначити, що спеціальна частина розминки в єдиноборствах повинна бути виключно різноманітною, містити різні технічні прийоми й техніко-тактичні дії, що виконуються в широкому діапазоні інтенсивності. Вправи, які включаються до спеціальної частини розминки, повинні відповідати основним тренувальним вправам не так за координацією їх виконання, як за інтенсивністю нервово-м'язових напружень, що особливо важливо для швидкісно-силових вправ. Це сприяє підвищенню лабільності нервових центрів, що створює сприятливі умови для утворення нових і вдосконалення вже наявних рухових навичок. Спеціальна частина розминки, що збігається за інтенсивністю нервово-м'язових напружень з основними тренувальними вправами, значно скорочує період адаптації організму до робочого режиму та є ефективним засобом, що сприяє успішному виконанню вправ швидкісно-силової спрямованості [2; 5; 6; 8].

Спортивні єдиноборства, зокрема хортинг, унаслідок своєї специфіки пред'являють підвищені вимоги до опорно-рухового апарату (ОДА) спортсменів. Тому наукові дослідження із застосування спеціально-підготовчих та корегувальних вправ, які є важливою складовою частиною профілактики й зниження травматизму, є на сьогодні актуальними в підготовці хортингістів. Крім того, у проаналізованій спеціальній науково-методичній літературі недостатньо висвітлено питання змагальної діяльності хортингістів, зокрема застосування раціонально побудованої розминки перед початком і в процесі змагальної діяльності.

Мета дослідження – підвищення успішності змагальної діяльності хортингістів за рахунок застосування раціонально побудованої розминки.

Завдання роботи – провести опитування провідних спортсменів і тренерів із хортингу щодо питань використання різноманітних засобів під час проведення розминки в умовах змагань; узагальнення отриманих результатів та визначення змісту, обсягу й тривалості застосування розминочних засобів у змаганнях із хортингу.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використано такі методи дослідження, як аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні; опитування провідних тренерів і спортсменів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За правилами змагань із хортингу, у розділі «Сутичка» дозволено проводити кидки, утримання, больові, задушливі прийоми й інші атакувальні та захисні дії як у положенні стоячи, так і в партері, але без захоплення за одяг, екіпірування та амуніцію. Значну частину технічного арсеналу кваліфікованих хортингістів складають базові технічні дії з різних видів спортивної боротьби (вільної, греко-римської дзюдо, самбо).

Попередні поєдинки змагань із хортингу можуть починатися в 9-й або 10 год ранку. З огляду на той факт, що спортсмени ще не готові до інтенсивної спеціалізованої діяльності, склад вправ попередньої розминки повинен бути спрямований насамперед на активацію рухового апарату спортсменів із метою запобігання можливому травматизму в окремих ланках.

У єдиноборствах на розминку відведено 30–60 хв. При цьому важливе значення має тривалість інтервалу між закінченням розминки й початком основної змагальної діяльності (у цьому випадку – поєдинку, сутички), оскільки особливості змагальної діяльності в єдиноборствах змушують спортсменів багаторазово стартувати з інтервалами різної тривалості. Тому може виникнути необхідність у додатковій розминці. Додаткова розминка, планується при великому проміжку часу між поєдинками, зазвичай нетривала (близько 10–15 хв) і складається з розігріваючої (4–6 хв) і налаштувальної, настановної (6–10 хв) частин. При цьому інтенсивність виконання вправ розминок не перевищує 70–80 % від запланованої змагальної.

Так, відповідно до рекомендацій Е. М. Чумакова [4], розминку проводять таким чином, щоб закінчити її не пізніше ніж за 10 хв до виклику спортсмена на килим. Вона містить загальнорозвивальні вправи (для розігрівання) і спеціальні, які дають змогу борцю краще виконати технічні й тактичні дії. Спеціальні вправи підбирають таким чином, щоб підготувати спортсмена до ведення сутички з конкретним противником. Рекомендовано в кінці розминки з товаришем по команді імітувати сутичку з конкретним противником. Це дасть змогу спортсмену швидше пристосуватися до супротивника із самого початку сутички.

Важливе значення для виконання основної змагальної роботи має характер вправ, із яких складається розминка. Оптимальний ефект розминки може бути досягнутий лише тоді, коли вона матиме спеціальний характер, тобто включатиме вправи, що відповідатимуть майбутній м'язовій діяльності за координаційною структурою, темпом, ритмом й амплітудою. Під час вибору вправ для розминки потрібно чітко враховувати весь хід майбутньої змагальної діяльності й використовувати ті з них, які б поєднувалися з основним руховим навиком. Варто підбирати спеціально-допоміжні вправи, виконання яких дасть змогу відчути основні опорні точки (суглоби, м'язові групи), які беруть участь у виконанні головного тренувального (змагального) руху. Після оптимальної загальної й спеціальної розминки в хортингіста має з'явитися відчуття суперника, його ваги в різних фазах технічних дій завдяки тому, що між умовними рефлексами, які складають основу «підвідних» вправ, і основним руховим навиком утворюється тимчасовий зв'язок. Під час застосування цих вправ у розминці в організмі спортсмена відбуваються як загальні зрушення, так і непряма стимуляція цих тимчасових зв'язків.

Як свідчить аналіз досвіду провідних тренерів і спортсменів, перед початком змагань потрібно провести в повному обсязі розминку, що складається із загальної та спеціальної частин. До складу вправ загальної розминки в умовах змагань обов'язково включають різновиди ходьби та бігу, акробатичні вправи, загальнорозвивальні вправи, що спрямовані на суглоби, м'язи кисті та зап'ясток; плечові суглоби й м'язи верхніх кінцівок; суглоби та м'язи стопи, гомілковостопний суглоб; колінний і тазостегновий суглоби, м'язи гомілки та стегна; шийний, грудний і поперековий відділи хребта. Обов'язкові для виконання вправи для розминання м'язів шиї, що виконуються в положенні борцівського «містка».

Переходячи до виконання вправ спеціальної розминки, потрібно завчасно обрати для себе партнера (бажано однакової ваги). До цієї частини розминки включають імітаційні вправи та вправи з партнером. Із партнером виконують швидке відпрацювання основних технічних дій та проводять тренувальний поєдинок із інтенсивністю 60–70 % від змагальної. Тривалість такого поєдинку не повинна перевищувати час змагальної сутички, а структура – імітувати змагальні умови. Потрібно відзначити, що всі частини розминки рекомендується проводити на хорті (килимі) й починати таку розминку варто за 30–40 хв до початку змагань.

Перша змагальна сутичка відіграє найважливішу роль для хортингіста, від її результату залежить подальша участь у змаганнях. Залежно від програми змагань перша сутичка може розпочатися безпосередньо після закінчення загальної розминки, а, можливо через деякий проміжок часу. У подальшому проміжки часу між сутичками скорочуватимуться за умови проходження до наступного кола змагань. І саме тому розминку перед першою сутичкою потрібно проводити особливо ретельно. Якщо сутички слідують одна за одною порівняно швидко, то розминка перед наступними сутичками скорочується за тривалістю й інтенсивністю, переважно за рахунок загальнорозвивальних вправ. Після закінчення розминки, очікуючи на початок сутички, спортсмен продовжує виконувати вправи, щоб підтримати себе в тонусі та не охолонути.

Безпосередньо перед початком поєдинку доцільно виконати низку специфічних рухів із невисокою інтенсивністю, вправи на розтягування й розслаблення м'язів. Важливу роль також відіграє застосування психорегулювальних й ідеомоторних процедур. Правильна психологічна установка забезпечує зосередженість, цілеспрямованість, концентрацію уваги, готовність до змагальної боротьби.

Змагання з хортингу передбачають наявність перерви тривалістю 1–2 год. У такому випадку хортингістам потрібно поставитися до вечірньої частини як до самостійного змагання, що вимагає окремої й цілеспрямованої подготовки всіх ланок організму до інтенсивних навантажень.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Для забезпечення високого змагального результату в хортингу тренерам потрібно організувати розминку своїх вихованців перед початком змагань та безпосередньо перед виходом на хорт. Під час проведення розминки потрібно враховувати

характер передстартового стану спортсмена. Якщо він відрізняється різкими функціональними зрушеннями, доцільна менш інтенсивна розминка, а при незначних функціональних зрушеннях вигідна більш активна, збудлива розминка.

Особливо потрібно звернути увагу на те, що характер, тривалість і темп розминки повинні визначатися не лише індивідуальними особливостями спортсмена, зокрема рівнем його спортивної форми, а й часом проведення змагань, їх тривалістю, наявністю перерви в змаганнях.

Джерела та література

1. Литвиненко А. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих хортингістів / А. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. : Бех І. Д. (голова) та ін.]. – Київ : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 205–210.
2. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна. – Харків : ХНАДУ, 2015. – 556 с.
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. – Кн. І : Пропедевтика / Г. С. Туманян. – М. : Сов. спорт, 1997. – 288 с. : ил.
4. Чумаков Е. М. Масштабы соревновательной деятельности борцов / Е. М. Чумаков // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. – № 2. – 1999. – С. 16–20.
5. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte / V. N. Platonov. – Kiev : Olimp. Lit., 2004. – 808 p.
6. Platonov V. N. Periodizaciia sportivnoj podgotovki [Periodization of athletic training] / V. N. Platonov. – Kiev : Olymp. lit., 2013. – 624 p.
7. Ruziev A. A. Pefection of managing elite wrestlers' competitive activity / A. A., Ruziev, B. U. Barakaev // Modern problems of high-quality training in wrestling : Proceedings of the Conference'S FILA (Moscow, 08 September 2010). – Ì. : Russ-Olimp, 2010. – P. 98–105.
8. Yeromenko E. A. Hortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – the national sport of Ukraine] / E. A. Yeromenko. – Kiev : Palyvoda A. V., 2014. – 1064 p.
9. Yeromenko E. A. Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – Kiev : Palyvoda, 2010. – 108 p.

Анотації

Змагальна діяльність у спортивних єдиноборствах, зокрема в хортингу, унаслідок своєї специфіки висуває підвищені вимоги до підготовки спортсменів. У статті представлено дані щодо застосування розминочних засобів на змаганнях із хортингу. Визначено зміст, обсяг, тривалість і спрямованість розминки хортингістів перед початком змагань та безпосередньо перед виходом на хорт. Характер, тривалість, темп розминки визначаються індивідуальними особливостями спортсмена, рівнем його спортивної форми, а також часом проведення змагань, їх тривалістю.

Ключові слова: *змагання, розминка, засоби, хортинг.*

Владимир Яременко, Николай Колос, Виктор Шандригось, Андрей Каленский. Оптимизация соревновательной деятельности хортингистов. *Соревновательная деятельность в спортивных единоборствах, в частности в хортинге, в силу своей специфики предъявляет повышенные требования к подготовке спортсменов. В статье представлены данные об использовании разминочных средств на соревнованиях по хортингу. Определяются содержание, обьем, длительность и направленность разминки хортингистов перед началом соревнований и непосредственно перед выходом на хорт. Характер, продолжительность, темп разминки определяются индивидуальными особенностями спортсмена, уровнем его спортивной формы, а также временем проведения соревнований, их продолжительностью.*

Ключевые слова: *соревнования, разминка, средства, хортинг.*

Volodymyr Yaremenko, Mykola Kolos, Viktor Shandrygos, Andriy Kalenskyi. Optimisation of Competitive Activity of Horting Athletes. *Competitive activity of combat sports, especially in horting, due to its specific character shows increased requirements to athletes' preparation. The article contains information on using warm-up during the competitions of horting. Content, amount, duration and orientation of horting athletes' warm-ups before competitions and before going to a hort. Nature, duration and tempo of a warm-up are determined by individual characteristics of athletes, by fitness level, by time of event and by duration of the competition.*

Key words: *competition, warm-up, means, horting.*