

### **Efremov M. Means of Development of Strength and Speed in Young Men in the Process of Freestyle Wrestling**

The article examines the means of developing strength and speed in young men during freestyle wrestling. The physical training of wrestlers is aimed at strengthening health, achieving a high level of physical development, and nurturing physical qualities. A high level of general physical fitness gives the athlete the opportunity to maximally demonstrate the acquired physical qualities in the performance of special training exercises. Achieving high results is impossible without comprehensive physical development of the athlete, which is carried out in year-round training aimed at consistent adaptation of the body to intense loads.

*Key words:* freestyle wrestling, sports training, physical qualities, strength, speed.

УДК 796

**О. К. Кіларєв**

### **ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

Правильна підготовка спортсменів до змагань, їх фізична, технічна та тактична підготовка. А також психічна і емоційна підготовленість до тиску зі сторони супротивника, відпочинок та відновлення під час проходження спортивного табору до підготовки на змагання. План тренувань до підготовки на змагання і контроль тренерів (Гречаний, Єрмоєнко, Черпак & Суліма, 2020).

**Мета дослідження:** визначити яка саме потрібна підготовка спортсмену до змагань, які потрібні навантаження, і яким аспектам потрібно більше приділити уваги при підготовці. Робота тренера зі своїми спортсменами і який повинен бути підхід до тренувань зі сторони тренера та рекомендації.

**Завдання дослідження:** дослідження підготовки спортсменів до змагань, розробка методів тренувань, а також розробка методів технічно тактичної і фізичної підготовки спортсмена. Психічний та емоційний стан спортсмена до змагань. І відновлення спортсмена під час проходження спортивного табору.

**Методи дослідження:** аналіз власного досвіду і проходження підготовки, а також аналіз науково-методичної літератури.

Наш народ Українців унікальна бойова нація. Наші спортсмени лідери майже в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, кікбоксинг, змішані єдиноборства, усі види з боротьби та всі бойові мистецтва). На українській

землі народжується дуже багато і виховується спортсменів світового класу. Взагалі не всі народи світу мають таких людей як наші українці, і не всі можуть витримати високий рівень психологічного тиску та конкуренції та загартування Українського духу і волі до перемоги (Єрмоєнко, 2020).

Фізичне виховання людини існувало вже в первинному суспільстві у формі організованих ігор та розваг, в основі яких лежала трудова діяльність. Ще в епоху Київської Русі дітей із семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з 12 років – справжнім військовим хитрощам, тобто мистецтву бою.

Традиції фізичної культури та психофізичного загартовування передавалися від покоління до покоління (Литвиненко, Єрмоєнко, 2020). Від предків (антів, скіфів, русів), які були високі на зріст і надзвичайно сильні, свій ентогенез вели козаки.

Запорозькі козаки продовжували традиції своїх пращурів-богатирів і розвивали в собі богатырську силу і дух. У січових і козацьких школах на одному рівні з освітніми дисциплінами вивчалися різноманітні фізичні вправи, формувалися вміння володіти шаблею, списом, стріляти з рушниць, плавати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою. Минали часи, відбувалися події та уходили в історію кращі приклади людського буття. Але залишалися традиції, які від попередніх поколінь дійшли до нас. Трішки було історії, ну а зараз поговоримо про саму підготовку наших спортсменів до змагань. Сама підготовка це дуже відповідальна складова для перемоги на змаганнях, адже готовий спортсмен готовий до всього і все він може. Для початку потрібна гарна фізична підготовка, тактична, та технічна.

Для виконання всіх цих складових, спортсмени їздять на різні збори в спортивні табори, для того аби гарно підготуватися до змагань і нічого не відволікало. В таборі спортсмени лише тренуються і готуються до свого виступу на змаганнях, не лише фізично, тактично і технічно, а також емоційно і психічно налаштовуються на свої майбутні поєдинки на змаганнях (Бухтіяров, Єрмоєнко & Грищук, 2020).

За цим всім також стоять тренери які правильно підбирають спосіб підготовки своїх спортсменів і працюють з ними продовж всього підготовчого процесу. А також ще потрібно брати до уваги відновлення спортсмена, відпочинок, спеціальні процедури для відновлення такі як: масаж, лазня, плавання в басейні. Бо організм не може бути у постійній нарузці без відпочинку, і в таких випадках виникають травми, через що спортсменам доводиться довго відновлюватися і зніматися зі змагань. Тому відновлення це не від'ємна частина в підготовці та спорті.

Сама підготовка проходить таким чином, десь за місяць до змагань спортсмени починають готуватися до змагань у спортивних таборах, але у всіх по різному, все це вирішує сам тренер спортсмена. На тиждень у головного тренера розписан план тренувань, і так у продовж місяця на

кожен тиждень є розписаний план.

Підйом у спортсменів о 7:00 ранку, і вони йдуть на ранковий крос, для початку гарна розминка, тягнуться розігрівають все тіло та готуються до бігу. Після розминки біжать крос від 5 до 7 кілометрів, далі по розгляданню тренера спортсмени можуть виконувати прискорення під горку аби розвивати функціонал і витривалість організму. Після виконуються різні фізичні вправи на все тіло з таким обладнанням: турники та різні перекладени, борцівська резина, гантелі різної ваги, гирі. Все це використовується для розвитку фізичної сили а також витривалості. Після закінчення ранкового тренування спортсмени йдуть відпочивати і снідати, сніданок у спортсменів збалансований і не дуже важкий, після чого вони йдуть відпочивати до наступного тренування.

Далі у спортсменів йде другий прийом їжі, а точніше обід, дець о 13:00, після чого через декілька годин відбувається друге тренування. На другому тренуванні спортсмени приділяють увагу тактичним і практичним навичкам як у стійці так і у партері. Спортсмени діляться на пари і відпрацьовують техніку різних ударів рук та ніг, а також відпрацьовують переводи та різні кидки, тобто ударну техніку і боротьбу. Після другого тренування, декілька годин відпочинку і спортсмени йдуть вечеряти. Вечеря також збалансована і не важка, бо через декілька годин проходить останнє тренування за день.

І вже на третьому тренуванні спортсмени проводять спаринги, як з ударної техніки так і з борцівської техніки, все це виконується дуже обережно аби не травмувати один одного перед змаганнями і під пильним наглядом команди тренерів які контролюють цей процес і вказують своїм спортсменам на їх помилки та як їх виправити.

І ось таким чином спортсмени тренуються впродовж тижня на протязі місяця. Також не забуваємо про відпочинок, під кінець робочого тижня спортсмени відвідують басейн та лазні. Як правило відновлення відбувається в вихідні, тобто субота та неділя це такі дні коли у спортсменів за день відбувається одне легке тренування і далі прийом басейну та лазні, аби організм відновився та відпочив від великих навантажень (Литвиненко & Єрмоєнко, 2020).

І вже під кінець тренувального табору навантаження знижується аби знизити ризик травмування, а також відновитися до майбутніх змагань і показати гарний результат виконаної роботи під час тренувального табору.

**Висновки.** Отже, в підготовці спортсмена до змагань грає велику роль багато аспектів таких як: фізична підготовка, технічна, тактична, емоційна, психічна. І це не тільки зі сторони спортсмена, а й зі сторони тренера аби правильно навантажили спортсмена та підготувати його до змагань. Також не забувати про відпочинок та відновлення. Щоб був результат повино бути про роблено багато важкої праці і в кінцевому результаті спортсмен показує себе на сто відсотків і отримує перемогу.

### Список використаної літератури

1. **Гречаний О. М.**, Єрмоєнко Е. А., Черпак Ю. В., Суліма І. В. Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали міжнародної науково-практичної інтернет конференції, Міністерство освіти і науки України. № 7. Київ, 2020. С. 546-551. 2. **Єрмоєнко Е. А.** Бойовий хортинг: програма оздоровчих занять для дитячого гуртка: навчально-методичний посібник, № 22 (11). 2020, Київ, 68 с. 3. **Єрмоєнко Е. А.** Техніка бойового хортингу, Громадська спілка «Національна федерація бойового хортингу України». № 26. 2020, Ірпінь, 653 с. 4. **Бухтіяров О. А.**, Єрмоєнко Е. А., Грищук В. Л. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота, Міністерство фінансів України, Університет ДФС України, Науково-методична колегія, Національна федерація бойового хортингу України, № 7. 2020, Ч. 2, Ірпінь, С. 127-129. 5. **Литвиненко А. М.**, Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – традиції української бойової культури у справі студентської молоді, Університет ДФС України. Ірпінь, 2020. С. 79-80.

#### **Кіларєв О. К. Підготовка спортсменів до змагань з бойового хортингу**

У статі розкриті методи підготовки спортсменів до змагань, їх тренувальний процес. Розглянуто їх фізична, тактична, технічна, психологічна та емоційна підготовка. Визначені методи тренування та підготовки, і як саме відбувається процес тренування і підготовки до змагань, відновлення та відпочинок після важкого робочого тижня тренувань і підготовки.

Визначено, що щоб був результат потрібно багато важкої праці і в кінцевому результаті спортсмен тоді покаже себе на сто відсотків і отримує перемогу.

*Ключові слова:* хортинг, бойовий, спортсмени.

Kilar ev O. Pr eparation of Athletes for Combat Jumping Competitions  
The article discloses methods of preparing athletes for competitions, their training process. Their physical, tactical, technical, psychological and emotional preparation is considered.

Methods of training and preparation are defined, and how exactly the process of training and preparation for competitions takes place, recovery and rest after a hard work week of training and preparation. It was determined that a lot of hard work is needed to get a result, and in the end, the athlete will show himself one hundred percent and win.

*Key words:* horting, combat, athletes.