НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ

100

Е. А. Єрьоменко

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Частина 2

УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
1921

УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»
Заснована 2016 року

Е. А. Єрьоменко

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Навчальний посібник

У двох частинах

Частина 2

Ірпінь
2020

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.8я73
Є 80

Рекомендовано до друку Вченою радою
Університету державної фіскальної служби України
(протокол № 7 від 18 червня 2020 р.)

Рецензенти:

Пашко П. В., д.е.н., професор, ректор Університету державної фіскальної служби України, заслужений діяч науки і техніки України, майстер спорту України;

Цьось А. В., д.н.фіз.вих. і спорту, професор, ректор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, заслужений діяч науки і техніки України;

Круцевич Т. Ю., д.н.фіз.вих. і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, г.н.с. лабораторії теоретико-методичних основ фізичного виховання школярів та молоді НУФВСУ, академік Української академії наук, заслужений діяч науки і техніки України;

Довгань Н. Ю., д.пед.н., доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України;

Чмелюк В. В., к.ю.н., проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції.

Єрьоменко Е. А.

Є 80 Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 2 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
ISBN 978-966-337-592-2

У навчальному посібнику розглядаються теоретико-методичні засади бойового хортингу як засобу фізичного виховання та оздоровлення дітей, молоді та дорослих, особливості викладання бойового хортингу у закладах освіти. За результатами наукових досліджень надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України у навчальний процес.

Призначений викладачам фізичного виховання і профільних дисциплін ЗВО, вчителям фізичної культури та керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам з бойового хортингу ДЮСШ, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного спрямування.

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.8я73

© Єрьоменко Е. А., 2020
© Університет державної фіскальної служби України, 2020

ISBN 978-966-337-592-2

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 5. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА 6
5.1. Основний зміст тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу 9
5.2. Вивчення основних теоретико-методичних засад тактики бойового хортингу 12
5.3. Оволодіння основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій 27
5.4. Удосконалення тактичного мислення 41
5.5. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості 44
5.6. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів бойового хортингу 54
5.7. Стратегія спортсмена бойового хортингу високої кваліфікації у процесі змагальної підготовки 57
5.8. Психологічні аспекти тактики бойового хортингу 61
5.9. Методичні вказівки щодо навчання тактики бойового хортингу 62
5.10. Рекомендовані вправи для вивчення та вдосконалення тактичних дій 65

РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА 67
6.1. Базова психологічна підготовка 68
6.2. Психолого-педагогічний супровід і його основні завдання 70
6.3. Формування специфічних психічних властивостей 71
6.4. Класифікація вольових якостей спортсмена бойового хортингу 72
6.5. Можливі розлади складної вольової дії спортсмена бойового хортингу 75
6.6. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості 76
6.7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу 79

6.8. Психологічні настанови щодо спеціалізації бойового хортингу 81
6.9. Розвиток і виховання вольової активності спортсмена засобами бойового хортингу 87
6.10. Психологічні засади підвищення рівня вольових здібностей спортсменів бойового хортингу 91
6.11. Удосконалення вольових якостей спортсмена бойового хортингу 93
6.12. Психологія самозахисту 101
6.13. Методи психічної саморегуляції спортсменів 106
6.14. Методи психологічної корекції спортсменів 112
6.15. Морально-вольова підготовка як фундамент бойового хортингу 118

РОЗДІЛ 7. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ 126
7.1. Загальна програма практичних занять 126
7.2. Методичні принципи бойового хортингу 136
7.3. Методика проведення розминки 145
7.4. Методика вивчення способів страховки і самостраховки у разі падіння 175
7.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу 182
7.6. Методи вивчення і вдосконалення прийомів сутички 199
7.7. Методика проведення навчальних сутичок 223
7.8. Методика закінчення тренування 228
7.9. Методика викладання бойового хортингу в школі 232
7.10. Методика викладання бойового хортингу у закладі вищої освіти 258

ПІСЛЯМОВА 268

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 270

ДОДАТКИ 320
Додаток А. Поясна система бойового хортингу та
атестація на кваліфікаційні ступені 320
Додаток Б. Програмний матеріал з дисципліни
«Теорія та методика бойового хортингу»
для закладів вищої освіти 356
Додаток В. Перелік обладнання та індивідуального
екіпірування спортсмена для здійснення
навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу 398

ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА 404

РОЗДІЛ 5
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Під тактичною підготовкою спортсмена бойового хортингу потрібно розуміти мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням його техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей у сутичці з різними за стилем і манерою супротивниками. Тактика застосовується в атаках і контратаках, умілому використанні способів виклику на атаку, захисту із подальшими активними діями, в оманливих діях стосовно супротивника і порушенні його планів.

У сутичці на хорті спортсмен прагне цілеспрямовано використовувати відомі йому бойові засоби для досягнення перемоги. Крім високої технічної досконалості спортсменів бойового хортингу, ступінь бойової майстерності визначається вмінням організувати сутичку, правильно використовуючи техніку щодо особливостей суперника. Своєрідність тактики бойового хортингу цілком залежить від особливостей сутички.

В обмеженому просторі на хорті зустрічаються два суперника. Кожний з них тою чи іншою мірою фізично підготовлений, спритний, швидкий, сильний і витривалий, володіє технікою, точністю ударів, ретельністю захистів. Кожному зі спортсменів бойового хортингу притаманна певна ступінь підготовленості, ініціативності, впевненості, сміливості, рішучості, стійкості. Обидва суперники свідомо користуються усіма бойовими засобами, тобто прагнуть будувати сутичку тактично продумано. Усі ці якості, навички і вміння невіддільні та доповнюють одна одну в кожній дії спортсмена бойового хортингу.

Жодний тактично грамотний спортсмен не зможе здійснити свої бойові завдання, якщо він недостатньо підготовлений технічно і морально, жодний кваліфікований спортсмен бойового хортингу не зуміє застосувати своєї техніки без належної тактичної підготовленості. Тому поряд з навчанням техніки важливо постійно озброювати спортсмена бойового хортингу знаннями основ тактики, виховувати у нього вміння продумано та доцільно діяти в сутичці.

Бойовий хортинг відносять до групи видів спорту, в яких успіх значною мірою залежить від тактичної підготовки, тактичного мислення спортсмена, його здатності реалізувати свій тактичний задум.

Таким чином, технічну та фізичну підготовку спортсмена в бойовому хортингу необхідно проводити у нерозривній єдності з тактичною. Причому на початкових етапах підготовки роль тактичної підготовленості спортсмена невелика, а на етапі вищої спортивної майстерності, коли за іншими видами підготовленості спортсмени практично не розрізняються, вона набуває вирішального значення.

Вивчення досвіду і думки тренерів та спортсменів високої кваліфікації показало, що в навчально-тренувальних заняттях необхідно завжди достатньо приділяти уваги тактичній підготовці. Оскільки часто спортсмену і тренеру перед сутичкою або навіть у її процесі доводиться вирішувати завдання тактичного характеру.

Тренер із бойового хортингу, який володіє методикою навчання і тренування, має приділяти велику увагу тактичній підготовці спортсменів бойового хортингу. Але в цій підготовці, у вивченні тактики, тренер спирається на власний досвід і обмін досвідом з іншими педагогами. На питання, як навчати тактичних прийомів, як домогтися, щоб спортсмени бойового хортингу оволоділи тактичною майстерністю, на жаль, з достатньою повнотою не відповість ніхто, це є певною педагогічною творчістю, водночас як аналіз техніки та методика навчання техніки розроблені досить детально і різнобічно.

Тактику в цілому спортсмен бойового хортингу має вивчати у тренувальній і бойовій практиці, засвоївши попередньо її основні засоби, її елементи під час навчання.

Активна наступальна тактика, що відрізняє багатьох спортсменів бойового хортингу, вимагає, щоб у сутичці застосовувалися різноманітні технічні засоби як наступального, так і активно-оборонного характеру, щоб сама техніка спортсмена була точною та відшліфованою. Тільки за цієї умови сутички будуть відрізнятися комбінаційністю, високим темпом, багатосторонністю тактичних задумів і дій. Але тут у першу чергу важливо, щоб спортсмен

бойового хортингу мав достатньо повне уявлення про тактику та її засоби, щоб він міг свідомо обирати в кожному окремому випадку необхідну правильну тактику.

Це означає, що, навчаючи спортсмена певній тактиці, тренер прагне, щоб його учень зрозумів зміст тактики, глибоко засвоїв, які технічні засоби, в яких випадках, і як він може і повинен застосовувати в сутичці, навчився протиставляти проти певних видів тактики суперника власну тактику, тобто правильно та розумно протидіяти супротивнику на хорті.

Тактику спортсмена бойового хортингу визначають не тільки бойове мислення, реакція, емоції та інші якості, але і рівень його технічної майстерності та фізичної підготовленості. Як би правильно спортсмен не вирішував тактичні завдання, як би наочно він не представляв свої дії у змагальній боротьбі з конкретним суперником, але якщо у нього немає для цього підготовлених технічних можливостей, він не зможе реалізувати свій тактичний план.

Наприклад, спортсмен бойового хортингу розуміє, що на дальній дистанції сутичку він програє, і що йому треба зблизитися для рішучих дій на середній та ближній дистанції, але якщо він не володіє достатньою технікою ведення ближньої сутички, свого плану не виконає. Інший спортсмен бойового хортингу, наприклад, правильно вирішив свої тактичні завдання, вміє застосовувати технічні засоби, але у нього немає достатніх фізичних якостей, щоб використовувати для перемоги свій високий рівень техніки і тактики, він теж переваги мати не буде.

Кожний з противників, приблизно рівних за фізичною та технічною підготовленістю, намагається виграти сутичку за рахунок своїх тактичних планів, тобто переграти свого суперника, не дати йому застосувати свої улюблені прийоми, і разом з тим урахувати його слабкі та сильні сторони та свої можливості для того, щоб здобути перемогу.

Під час змагань абсолютно незначну перевагу одного спортсмена бойового хортингу над іншим іноді вирішує наявність суддівської оцінки в один бал. Досвідчені судді завжди помітять і оцінять перевагу навіть в одному незначному епізоді протистояння.

Тому успіх у сутичці багато в чому залежить від тактично правильної її побудови. Дуже важливо нав'язати противнику невигідну йому тактику.

Уміння вести сутичку тісно пов'язане з психічним станом спортсмена бойового хортингу і його здатністю до самовладання. Переляк, боязкість, тривога, пригніченість, сум'яття можуть не дати спортсменові реалізувати в сутичці свою технічну майстерність. Розуміння своєї фізичної і технічної підготовленості, досвідченості позитивно відображається на моральному стані спортсмена.

Тактична підготовка забезпечує готовність спортсмена бойового хортингу до проведення сутички з будь-яким супротивником. Особливо це важливо при підготовці до змагань, у яких можуть зустрітися суперники з різною бойовою індивідуальністю: високого і невисокого зросту, малорухливий і постійно наступаючий, швидкий, повільний, з сильним ударом, лівша тощо.

Тактична зрілість спортсмена бойового хортингу визначається його бойовим досвідом. Чим більше він має зустрічей із досвідченими і сильними спортсменами, тим вище його тактична майстерність.

5.1. Основний зміст тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу

У тактичній підготовці спортсмена бойового хортингу виділені такі основні напрями:

– вивчення основних теоретико-методичних засад тактики бойового хортингу;

– оволодіння основними елементами, прийомами і варіантами тактичних дій;

– удосконалення тактичного мислення;

– вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;

– практична реалізація тактичної підготовленості спортсмена бойового хортингу.

Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу в кожному з цих напрямів має свою специфіку, що відображається у завданнях, засобах та методах. Однак у всіх випадках ураховується пряма залежність тактики спортсмена від рівня його технічної підготовленості, розвитку найважливіших рухових якостей – швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координації, функціональних можливостей найважливіших систем організму, рівня психологічної підготовленості.

Завдання базової спеціальної стратегічної і тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу включають у себе багато важливих компонентів бачення сутички. На цьому етапі вирішуються дві групи завдань: *основні* та *додаткові*. При закріпленні та вдосконаленні базових тактичних дій використовуються методичні підходи вивчення одного руху, тобто послідовно висуваються і вирішуються його завдання.

Основна увага приділяється методам педагогічного спостереження та подальшого аналізу базових тактичних дій, що будуть широко використовуватися спортсменами бойового хортингу при подальшому освоєнні та застосуванні навичок тактичних дій, а також під час закріплення і вдосконалення способів атакувальної побудови сутичок.

Етап формування навичок тактичних дій. Основна спрямованість процесу навчання визначається тим, що тактичні дії спортсмена бойового хортингу є певними рухами базової техніки. Під час вирішення основного завдання цього етапу потрібно послідовно застосовувати методику ознайомлення з прийомом бойового хортингу, формування рухового вміння та формування рухової навички.

Для кожного тактичного задуму необхідно підібрати оптимальну кількість кроків навчання та активно використовувати педагогічні впливи всіх ступенів пізнання. У процесі навчання не всі тактичні дії доводяться до рівня рухової навички. Тренеру належить визначити, з якими з них потрібно лише ознайомити спортсменів бойового хортингу, які довести до рухового уміння, і які необхідно довести до рівня рухової навички. На рівні рухової навички виявиться обмежена кількість тактичних дій, на рівні рухового уміння їх кількість суттєво зросте, на рівні ж ознайомлення їх буде набагато більше.

Формування навичок реалізації тактичних установок. Рішення цього тактичного завдання пов'язане з формуванням різних навичок поведінки в окремих відрізках сутички бойового хортингу. Раніше засвоєні базові та інші тактичні дії, вміння будувати атакувальні дії сприятимуть формуванню таких тактичних установок, як: розвідка, завоювання, нарощування та утримання переваги над суперником, переслідування суперника, програш запланованої атаки, вичікування, відновлення сил, демонстрація активності, динаміка застосування технічних і тактичних дій під час сутички. Кожний тренер має самостійно виділити базові тактичні установки та, насамперед, навчити спортсменів реалізовувати їх у сутичках.

Формування навичок організації власного єдиноборства. Організувати своє єдиноборство у сутичці – це спланувати його до початку і реалізувати свій конкретний тактичний план на сутичку. Існують значні відмінності в особливостях планування сутички майстрами бойового хортингу різного класу. Так, спортсмени середнього рівня воліють організовувати власне єдиноборство та сформувати свій арсенал прийомів, спортсмени високого класу обирають дезорганізацію звичного протиборства суперника та взаємодію з суперником для остаточної перемоги.

Рішення цього завдання призводить до того, що спортсмени бойового хортингу навчаються раціонально розподіляти в сутичці технічні і тактичні дії, а також власні сили. Така тактика орієнтована, в першу чергу, на економне витрачання енергії, на те, щоб не програвши вистояти, і лише в другу чергу – перемогти.

Закріплення індивідуального стилю застосування елементів техніки бойового хортингу. Вирішення цього завдання здійснюється у процесі постійних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів бойового хортингу за мінімальним втручанням тренера. Процес становлення має бути природним, що виключає зайву опіку, сприяючи самостійному відбору елементів техніки, але й не бути зовсім безконтрольним, що все ж таки включає певний облік індивідуальних особливостей.

Тренер бойового хортингу має стежити за відповідністю обраного спортсменом стилю індивідуальним особливостям суперника, щоб не було розбіжностей між статурою, координаційними

здібностями, можливостями у прояві потужності, витривалості та гнучкості, з одного боку, і самостійно обраним стилем застосування елементів техніки і тактики, з іншого. Такий підхід стимулює спортсмена для подальшого вдосконалення елементів техніки і тактики, що почали ефективно і результативно проходити під час сутичок.

Структура процесу навчання тактичних дій має бути орієнтована на ознайомлення, закріплення та вдосконалення навичок виконання прийомів. Однак у сутичці бойового хортингу немає ізольованих дій, що починаються без перешкод з вихідних положень. Образно висловлюючись, спортсмени бойового хортингу змагаються техніками і тактиками, об'єднуючими окремі рухи воєдино.

У цьому відношенні структура процесу навчання повинна включати не тільки схеми вивчення прийому як одиночної дії, але й комбінацій підготовчих і безпосередньо атакувальних дій, як окремих частин, що входять до складу реальної сутички. Це робить необхідним введення у навчально-тренувальний процес таких тренувальних завдань, які б програвали ситуації щодо подолання захисних дій і їх використання, здійснення реалізації атакувальних дій на фоні тиснення суперника, формування навичок ведення сутички в незвичайних умовах її початку та продовження.

5.2. Вивчення основних теоретико-методичних засад тактики бойового хортингу

Основним завданням тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу є вивчення основ і принципів тактики бойового хортингу, правил суддівства, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції. Володіння теоретико-методичними положеннями тактики бойового хортингу допомагає точно оцінити змагальну ситуацію, адекватно підібрати засоби та методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперників.

Оволодінню знаннями з теорії і методики застосування тактики бойового хортингу сприяє весь комплекс словесних і наочних методів. Джерелами знань є спеціальна література, лекції, бесіди, пояснення, перегляд змагань, кінофільмів і відеозаписів, їх розбір і аналіз.

У бойовому хортингу технічний арсенал спортсмена не обмежений, він оновлюється з власної ініціативи тренера і спортсмена. У зв'язку з цим виникають проблеми оптимального розподілу в часі надзвичайно обширного навчального матеріалу та інші характерні спеціальні проблеми. Особливо тісний взаємозв'язок техніки і тактики бойового хортингу вимагає, щоб у процесі підготовки технічні навички були представлені насамперед у формі єдиних структур – техніко-тактичних дій. Тому технічна підготовка спортсменів бойового хортингу не тільки на етапі вдосконалення навичок, а й на етапі їх формування безпосередньо переходить у тактичну підготовку.

Для навчання принципів поєднання техніки і тактики тренер має проводити теоретичні заняття, на яких надавати спортсменам усі можливі відомості про методи тренування та вдосконалення тактичних дій. Теоретичні заняття з тактики бойового хортингу можуть проводитися самостійно і в комплексі з вправами, наприклад, у вигляді бесіди, розповіді протягом 10–20 хв на початку практичного заняття.

Під час проведення теоретичних занять доцільно підкріплювати окремі положення прикладами з практики, ілюструвати їх схемами, діаграмами, таблицями та іншими наочними посібниками. Аналіз спортивної майстерності супротивників, установки на змагання, аналіз спостережень за тренуваннями та змаганнями – це теж своєрідні форми теоретичних занять із тактичної підготовки в бойовому хортингу.

Аналіз спортивної майстерності суперників. Під час підготовки спортсменів бойового хортингу до відповідальних змагань тренеру потрібно організувати заняття з вивчення основних суперників, з тим, щоб краще підготуватися до зустрічі з ними. Аналізуючи майстерність противника, необхідно визначити слабкі та сильні сторони та особливості його фізичної, вольової, технічної і тактичної підготовленості.

Потім тренер разом зі спортсменом визначає основні моменти тактичного плану сутички, щоб краще підготуватися до зустрічі з суперником. До аналізу спортивної майстерності майбутніх суперників тренеру потрібно залучати не тільки спортсмена,

якому належить з ними зустрічатися, але і всіх, хто займається. Заняття у такому випадку проходить більш цікаво і сприяє розвитку у спортсменів творчого мислення та ініціативи.

Настанови на змагання. Перед змаганнями тренер проводить зі спортсменами певну роботу. Ця робота полягає у тому, щоб націлити спортсменів бойового хортингу на той чи інший результат, поставити перед кожним учасником змагань конкретні завдання, уточнити з ними плани сутичок з основними супротивниками, зосередити їх увагу на найбільш важливих моментах змагань.

На таких заняттях тренер дає характеристику командам-конкурентам та окремим супротивникам. Він наголошує на необхідності дотримуватися спортивного режиму, бути дисциплінованими, організованими під час змагань, акуратно готувати спортивну форму тощо.

Аналіз спостережень за тренуваннями та змаганнями. Аналіз тренувань або змагань доцільно проводити на найближчому занятті. Спочатку тренер дає загальну оцінку проведеного тренування чи змагання, потім аналізує виступ кожного спортсмена бойового хортингу, відзначаючи позитивні та негативні сторони його підготовленості, намічаючи шляхи усунення недоліків. Якщо на теоретичному занятті з тактики бойового хортингу виникає необхідність відтворити окремі епізоди певної сутички, то це робиться одразу чи на найближчому навчально-тренувальному занятті.

На методику тактичних вправ у тренуванні поширюється ряд положень, розглянутих під час аналізу методичних основ тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу. Це стосується загальних методичних правил формування основи дій, що належать до складу тактичних прийомів, їх розучування і вдосконалення. Залежно від етапів підготовки тактичні вправи застосовують у полегшених умовах, ускладнених умовах і в умовах, максимально наближених до змагальних.

Тактичні вправи в полегшених умовах. Полегшені умови надають впевненості та варіативності спортсмену бойового хортингу. Полегшувати умови виконання тактичних вправ у тренуванні

щодо умов змагань, зазвичай, буває необхідно під час формування нових складних умінь і навичок або перетворення сформованих раніше.

Найчастіше це досягається шляхом спрощення розучуваних форм тактики, розподілення їх на менш складні операції, з виділенням дій атакувальної чи оборонної тактики. У поєднанні з даним підходом і без нього спочатку полегшують і зовнішні умови вправ з тим, щоб сприяти точному виконанню тактичних завдань.

Зрозуміло, що полегшені тактичні вправи як і взагалі вправи подібного типу відіграють у тренуванні допоміжну роль. Вони необхідні лише як проміжні сходинки на шляху до освоєння запланованої тактики змагань. Як тільки спортсмен бойового хортингу без особливих зусиль починає справлятися з тактичним завданням у полегшених умовах, немає сенсу зволікати з переходом до більш складних форм тактичних вправ.

Полегшеними умовами може бути проведення сутички з легшим супротивником, з супротивником, який тільки обороняється, а не проводить прийоми тощо. Відчуття можливості проведення успішних атак, яке приходить до спортсмена, стимулює його до подальших тренувань і розкриває додаткові індивідуальні можливості.

Тактичні вправи в ускладнених умовах. Ускладнені умови надають спортсмену бойового хортингу можливість випробувати технічні елементи з максимальним опором супротивника та при складних і нестандартних ситуаціях сутички. Метою використання тактичних вправ підвищеної складності є забезпечення надійності розучених форм тактики і стимулювання розвитку тактичних здібностей. До відносно загальних методичних підходів, що втілюються у таких вправах, належать певні методи, такі як: введення додаткових протидій з боку партнера, обмеження просторових і часових умов, підвищення варіативності тактики, перевірка надійності тактики.

Введення додаткових протидій з боку партнера. Додаткові тактичні протидії досить часто використовуються під час проведення сутички з важким суперником. Також це може бути ускладнення для самого спортсмена бойового хортингу, наприклад:

проведення борцівської сутички із зав'язаними очима; боротьба тільки руками; заборона наносити удари руками, а дозволено тільки ногами та навпаки тощо.

Вирішуючи тактичні завдання, спортсмену потрібно долати більш значну протидію, ніж в умовах, що допускається правилами змагань. Потрібно, щоб додатково запроваджувані протидії, вимагаючи від спортсмена бойового хортингу граничної мобілізації тактичних здібностей, не перевищували його реальних можливостей. Таким методом може бути проведення сутички з суперником більшої ваги чи більш досвідченим і технічним.

Обмеження просторових і часових умов. При цьому спортсмен бойового хортингу виявляє максимальне бажання атакувати та встигнути провести прийом. Методичний сенс таких обмежень полягає в удосконаленні вміння вирішувати тактичні завдання при жорстко лімітованому просторі та часі. Наприклад, під час тактичного маневрування в сутичці на обмеженій площі, при виконанні тактичних атакувальних дій в строго обмежений час.

Можна застосовувати проведення сутички взагалі без пересувань по хорту, а супернику навпаки дозволені пересування. Ще одним елементом такого методу є надання 20 с для проведення кидка або проведення влучного удару в сонячне сплетіння в 6-унцових рукавицях (партнер при такому методі має використовувати захисне екіпірування).

Підвищення варіативності тактики. Необхідно привчити спортсмена бойового хортингу змінювати дистанцію проведення сутички, ударні атаки з дальньої дистанції змінювати на кидкові атаки впритул тощо. На відміну від попередніх методів, тут передбачається ускладнення не стільки зовнішніх умов реалізації тактичних завдань, скільки самих завдань.

Спортсмену дається завдання змінювати тактику в процесі вправи або тренувальної сутички, варіюючи її за наміченою програмою або за раптовим заздалегідь обумовленим сигналом. Наприклад, миттєво змінювати тактику оборони від нападу або навпаки, після активних серій ударних атак зблизитися на ближню дистанцію та зв'язати руки суперника захватами, потім провести кидок тощо.

Перевірка надійності тактики. Цей метод може використовуватися як проведення декількох сутичок поспіль з різними противниками. Таким чином, спортсмен бойового хортингу доводиться до певного ступеня стомленості та при цьому він має проводити атакувальні дії за завданням тренера. Такими діями можуть бути ударні комбінації, кидкові комбінації, ударно-кидкові комбінації з продовженням боротьби у партері. Також може застосовуватися проведення декількох сутичок у партері з різними за вагою суперниками.

Йдеться про вже згадувані методи, які в цьому випадку застосовуються на фоні стомлення, а також у ситуаціях, що породжують психічну напруженість, тобто несподівана заміна суперника на сильнішого, введення в обстановку дії звукових та інших перешкод тощо. Тактична підготовка при цьому безпосередньо з'єднується зі спеціальною психічної підготовкою і вихованням змагальної витривалості. Долаючи фізичну стомленість, спортсмен бойового хортингу тренує не тільки спеціальну витривалість, але і вольові якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність.

Тактичні вправи в умовах, максимально наближених до умов майбутнього змагання. На етапі безпосередньої підготовки до відповідального змагання методика тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу має забезпечувати, в першу чергу, повне моделювання тих цілісних форм тактики, які будуть використовуватися у цьому змаганні.

Мета моделювання при цьому полягає у перевірці виробленого тактичного задуму і плану в умовах, якомога більше збігаючих з умовами майбутнього змагання, включаючи конкретні особливості складу учасників, розпорядку змагання, способу виявлення переможця, кліматичні та географічні умови.

Тактично орієнтована змагальна практика. Основний шлях набуття змагального досвіду, що становить практичний фундамент тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу – це шлях систематичної участі у змаганнях різного характеру. Спрямоване використання змагань із метою тактичної підготовки припускає спеціальну організацію змагальної практики, зокрема:

– формування тактичних установок відповідно до індивідуального плану підготовки спортсмена щодо змагань різного рангу, передбачених офіційним спортивним календарем;

– організацію додаткових зустрічей, товариських, матчевих, турнірних змагань із бойового хортингу, відповідних за терміном і складом учасників, ступенем відповідності загальній логіці підготовки до основних змагань;

– проведення тренувальних змагань із тактичною спрямованістю, які разом з офіційними і проміжними змаганнями повинні складати взаємозалежні ланки змагальної практики, достатньої за обсягом та якістю.

Змагальна практика тільки в тому випадку може бути школою тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу, якщо кожний виступ є предметом вдумливого аналізу з неупередженою оцінкою тактичних помилок і конкретними висновками для визначення чергових завдань тактичної підготовки.

Тренер з бойового хортингу має застосовувати методи підготовки спортсмена до змагань із дотриманням режиму поступового втягування у жорсткі умови змагальної діяльності через:

– здійснення та багаторазове повторення технічних дій у шеренговому строю та індивідуально шляхом імітації;

– відпрацювання динаміки ударів на снарядах;

– відпрацювання динаміки кидків на манекенах;

– відпрацювання захисту в парах за сигналом;

– відпрацювання захисту від атак індивідуально з використанням спеціальних пристроїв;

– відпрацювання техніко-тактичних дій із партнером за завданнями;

– вдосконалення техніко-тактичних дій у сутичках з дозуванням ударів;

– навчально-тренувальні сутички з рольовими завданнями, з переходом до вільних сутичок.

Завдяки такій послідовності засобів тренування будуть міцніше сформовані специфічні вміння та навички, що дозволяють виключати участь м’язів-антагоністів і вирішувати тактичні завдання за заздалегідь відпрацьованими алгоритмами. Така методика знімає питання про виховання спеціальної витривалості та забезпечення надійності змагальних виступів спортсмена бойового хортингу.

Технічна і тактична майстерність спортсмена вдосконалюється безперервно, починаючи з перших занять у секції, і продовжується протягом усього спортивного шляху спортсмена.

Завдання тактичного вдосконалення у бойовому хортингу відповідають розробленим спеціальним методам, які з різним ступенем схожості моделюють специфічну змагальну діяльність спортсмена. До них відносять: тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з партнером, тренування з суперником.

Метод тренування без суперника – застосовується для оволодіння основами тактичного застосування базових технічних дій спортсмена бойового хортингу. Специфічними засобами є основні положення і рухи, пересування, «двобій з тінню», імітаційні вправи та різні їх поєднання.

Метод тренування з умовним суперником – дозволяє використання допоміжних снарядів і пристосувань: манекенів, різних тренажерних пристроїв. Вправи з використанням снарядів і пристосувань дозволяють відпрацьовувати дистанційні, тимчасові, ритмічні характеристики дій, розвивати та вдосконалювати м'язово-рухові відчуття.

Метод тренування з партнером є основним для оволодіння тактикою дій спортсмена бойового хортингу. Партнер у цьому методі є активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування – парні та групові вправи, що відрізняються великою різноманітністю і мають переважно техніко-тактичну спрямованість.

Метод тренування з суперником – дозволяє вдосконалювати тактику дій в умовах інформаційного та тимчасового дефіциту для вирішення тактичних завдань, просторово-часової невизначеності, ситуацій сутички, що швидко змінюються. Як тренувальні засоби використовують вправи в обумовлених ситуаціях, у яких спортсмен бойового хортингу, виконуючий роль суперника, діє в межах чітко окреслених завдань, поставлених тренером: фрагменти окремих змагальних ситуацій; тренувальні та змагальні сутички тощо.

Тактична підготовка є об'єднуючим початком і щодо інших розділів змісту тренування, оскільки на завершальному етапі підготовчого періоду кожного великого тренувального циклу загальний ефект усіх розділів підготовки має перейти в єдину форму – форму доцільної тактики виступу в основних змаганнях.

З іншого боку, реалізація завдань тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу залежить від змісту всіх інших розділів його підготовки. Тактична підготовка є інтегральним показником усіх різновидів тактичних рішень спортсмена бойового хортингу: тактики змагання, тактики сутички і тактики підготовки атакувальних дій.

Таким чином, у процесі тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу, як і в інших розділах підготовки, поєднуються завдання найближчі та перспективні, освітні та виховні, загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі. Їх вирішення є одним з основних аспектів інтелектуальної підготовки спортсмена бойового хортингу, а також охоплює практичний зміст тренування.

Вищою практичною формою тактичної підготовки є спортивні змагання. Залежність тактики від теоретичної підготовленості спортсмена бойового хортингу обумовлена тим, що вивчення кожного суперника необхідне перед змаганнями, а не тільки під час сутички. Іноді це ігнорується, і спортсмену доводиться на місці вирішувати, яку тактику стосовно суперника застосовувати. Крім цього, тактику регламентують загальні правила змагань і положення про змагання, спортсмен може не знати чи ігнорувати нюанси цих нормативних документів і програти тільки через нехтування цими знаннями.

За тактичною спрямованістю дії спортсмена бойового хортингу можна розподілити на три групи:

– підготовчі (розвідувальні);

– наступальні (атакувальні);

– оборонні (захисні).

Розвідувальна форма сутички, як засіб отримання даних про противника, під час складання плану сутички є самостійною. При підготовці наступальних чи оборонних дій вона слугує допоміжної формою. Наступальна форма сутички – активна форма боротьби з

противником, що припускає захоплення ініціативи. Вона здійснюється атакувальними, зустрічними та відповідними діями на дальній, середній і ближній дистанціях. Оборонна форма сутички є формою захисту від атак противника, при цьому вона може бути самостійною і допоміжною ланкою, супроводжуючи розвиток наступу.

У класифікації техніки бойового хортингу серед початкових дій позначено таке поняття дистанції, за яким криється масив техніко-тактичних дій, що включають у себе своєрідність технічного арсеналу і тактику його реалізації залежно від технічної озброєності та функціональних можливостей спортсмена бойового хортингу. Дистанція, на якій противники ведуть бойові дії, зумовлює особливості техніки, прояв тих чи інших фізичних і вольових якостей спортсменів у сутичці.

Сутичка на кожній дистанції проходить у найрізноманітніших умовах і має свої закономірності. Від відстані між суперниками залежить час нанесення ударів, проведення захватів і кидків, а також здійснення варіантів захистів. Чим коротша бойова дистанція, тим швидше та непомітніше удар доходить до цілі, і тим важче захищатися від нього. І навпаки: чим довша дистанція, тим легше спортсмену бойового хортингу захищатися від ударів суперника. Для кожної дистанції є ліміт часу, що визначає можливість захисту від ударів. Так, у спортсмена на дальній дистанції кращі умови для захисту, ніж на середній, а на середній – кращі, ніж на ближній.

Хоча часу для виконання дії на дальній дистанції більше, ніж на середній, однаково в бойовому хортингу це обчислюється частками секунди. Тому для того, щоб захиститися від удару, необхідно мати достатньо швидку реакцію і рухатися, щоб вчасно реагувати на дії противника, навіть перебуваючи на дальній дистанції. Ліміт часу на різних дистанціях визначає вибір відповідної тактики, вимагає різного рівня розвитку швидкості реакції і мислення, швидкості та координації рухів, уваги та інших якостей спортсмена бойового хортингу.

Характеристика підготовчих (розвідувальних) дій спортсмена бойового хортингу

Підготовчі дії включають у себе такі складові:

– ознайомлення з рівнем майстерності суперника, його стилем і манерою ведення сутички;

– приховування своїх задумів за допомогою оманливих дій;

– аналіз і оцінка дій суперника, його стилю і манери ведення сутички в стійці та у партері, фізичної підготовленості, сміливості та рішучості, вміння проводити обманні дії, застосування улюблених прийомів і поведінки після отриманого удару, а також після вдало проведеної ним комбінації;

– за допомогою маневрування створення позицій, зручних для власних атак і контратак і не зручних для супротивника, вміння тримати суперника на потрібній зручній відстані;

– встановлення реакції противника на активні оманливі дії (не відкриває вразливі місця для удару, переводить сутичку у партер, намагається контратакувати чи приймає оманливі дії за правдиві тощо);

– визначення швидкісно-силових даних суперника.

Підготовчі дії здійснюються за допомогою великої маневреності, атаками і контратаками одним, двома і серіями ударів, захистами тощо. Необхідно мати на увазі, що суперник ставить такі ж завдання і також активно їх вирішує.

Характеристика наступальних (атакувальних) дій спортсмена бойового хортингу

Наступальні дії знаходять своє вираження в атаках і контратаках. Контратаки, в свою чергу, можуть бути зустрічні, відповідні та повторні на контратаку противника. Атака є кращим тактичним засобом спортсмена бойового хортингу для досягнення перемоги. Але атакуючий може розраховувати на успіх лише в тому випадку, якщо він проводить атаку своєчасно та несподівано для супротивника. У цьому і полягає його деяка тактична перевага перед суперником, який обороняється, бо він ініціатор дій, може почати атаку в момент найбільшої готовності до дії. Саме тому атаку необхідно готувати.

Один з попередніх моментів успішної атаки – вміння розкрити захист суперника оманливими діями, відвернути його увагу від обраної для удару цілі, і цим створити зручне положення для нанесення удару чи здійснення свого захвату і проведення кидка. У практиці сутичок одні спортсмени бойового хортингу користуються атакою як основним бойовим засобом, безперервно атакують і лише зрідка застосовують форму контратак. Інші як основну форму використовують контратаку, атакують вони для зав'язки сутички, з тим, щоб викликати противника на контратаку та завдати рішучого удару в повторній контратаці чи провести кидкову техніку.

Ударні атаки проводяться на дальній, середній і ближній (клінчевій) дистанції. Кидкові атаки проводяться на середній і ближній (клінчевій) дистанції.

Сутичка на дальній дистанції. Атака з дальньої дистанції є одним з реальних бойових засобів спортсменів бойового хортингу. Вона може закінчитися одним невеликим епізодом.

На дальній дистанції спортсмену бойового хортингу завжди важче починати атаку, ніж на середній, оскільки, перебуваючи поза сферою ударів, противник відносно легко сприймає початкові рухи та встигає відреагувати на них захистом. Щоб атака і контратака були для противника несподіваними, спортсмен, готуючи удар, повинен відвернути його увагу постійною зміною дистанцій і оманливими діями.

Для проведення сутички на дальній дистанції характерні свої особливості. Перебуваючи в випрямленій стійці без захвату, спортсмен бойового хортингу легко пересувається по хорту на носках, але ноги злегка зігнуті, розставлені для стійкості, і він завжди готовий швидко і невимушено перейти від атаки до контратаки, змінюючи види пересування і відстань до противника.

Спортсмен бойового хортингу дальньої дистанції використовує переважно прямі удари рук та бічні удари ніг, поєднуючи легкі, відволікальні удари зі стрімкими та різкими, і застосовує переважно захисти кроками назад і вбік, використовуючи і різні захисти за допомогою підставок. Уміння користуватися фінтами в поєднанні з бічними ударами та віртуозним пересуванням – характерні риси представника сутички на дальній дистанції. Атака

одним-двома ударами часто веде до зближення супротивників на середню і ближню дистанції.

Швидку несподівану атаку з дальньої дистанції застосовують для захоплення ініціативи та для рішучого удару на середній дистанції. Якщо після атаки з дальньої дистанції спортсмени бойового хортингу знаходяться у безпосередній близькості один до одного, вони ведуть боротьбу за вигідне положення рук для ударів і захистів. У такому разі атаки продовжують короткими ударами. Атакувати потрібно стрімко і впевнено, інакше противник зробить рішучі контрдії.

Контратаки з дальньої дистанції можуть бути і засобом активної оборони. Іноді бувають випадки, коли атакуючий спортсмен бойового хортингу отримував зустрічний контратакувальний удар, після чого був не в змозі продовжувати сутичку. Якщо спортсмен добре володіє захисними діями за допомогою ухилів, піднурень, відбивів, підставок і добре пересувається, то він, застосовуючи захисти від ударів противника, створює собі вигідні положення для нанесення ефективних контрударів. Не відчуваючи зустрічних ударів, противник трохи втрачає пильність, розкривається, тому можна з успіхом у відповідь наносити удари – один, два або серію.

При зустрічних контратаках спортсмен бойового хортингу намагається завдати суперникові зустрічного удару або декількох ударів у момент, коли запально атакуючий суперник не контролює себе, і розкривається. З цією метою спортсмен бойового хортингу, який вирішив обрати контратакувальну форму сутички, намагається викликати противника на атаку, заздалегідь підготувавши той чи інший контрприйом.

Складніша контратака на дальній і середній дистанціях: фінтами (хибними ударами) викликати противника на контратаку, яку рішуче випередити своєю контратакою. Така форма сутички доступна тільки спортсменам високої кваліфікації.

Сутичка на середній дистанції. Якщо сутичка на дальній дистанції характеризується великою рухливістю та маневреністю, де кожний спортсмен намагається дістати своїм ударом противника і самому залишитися невразливим, то сутичка на середній і

ближній дистанціях обмежує пересування по хорту. Тактика ведення сутички на середній дистанції зводиться до того, щоб атакувати поодинокими чи декількома ударами, добре захищаючись, і контратакувати відповідними і зустрічними ударами, наносити поодинокі удари або серії ударів швидше, ніж супротивник, брати захвати та проводити кидкові дії.

Сутичка на середній дистанції є розвитком атакувальних або контратакувальних дій, певним способом бойових дій, що входять до тактичного завдання спортсмена бойового хортингу, властиві його індивідуальній манері ведення сутички. На середній дистанції сутичка може розвиватися, якщо супротивник не чинить опору, що може перешкодити розвитку сутички, або якщо він активно протидіє нападаючому. У разі якщо суперник не дає можливості розвивати дії на середній дистанції, відбувається гостра зустрічна сутичка, в якій наступаючий повинен боротися за ініціативу та моральну перевагу.

У такій сутичці зазвичай поєднуються атаки і захисти від контратак суперника, контратаки на контратаки суперника, змінюються захвати та відбуваються постійні намагання провести кидок з тієї та з іншої сторони. Зближення обох спортсменів також може відбутися тому, що один з них буде прагнути до цього, а другий не може розірвати дистанцію, щоб опинитися поза захватом, або обидва йдуть на зближення і безперервно атакують.

Така зустрічна сутичка частіше виникає у протистоянні вольових, наполегливих спортсменів бойового хортингу однієї манери ведення сутички, які віддають перевагу наступальним діям. Кожний з них намагається придушити волю іншого до опору, працює швидко, витривало.

Сутичка на ближній (клінчевій) дистанції. При безпосередньому зближенні до зіткнення суперників тілами сутичка вимагає великих зусиль і практично завжди переходить у партер. Така сутичка має силовий характер. Якщо спортсмени продовжують боротьбу в стійці та відбувається обмін ударами, де кожен спортсмен бойового хортингу прагне накладками, затримками, підставками передпліч, плечей перешкодити супротивникові діяти з тим, щоб знайти зручне положення для безперешкодного нанесення удару чи проведення кидка. Удари проводяться переважно

зігнутими руками знизу, збоку, збоку-зверху, знизу-збоку, під руки, через руки супротивника тощо.

Сутичка на ближній клінчевій дистанції (впритул) ведеться, коли спортсмени бойового хортингу знаходяться впритул один до одного, коли вони тримають один одного у щільному притягувальному захваті або коли вони стикаються у згрупованій стійці. Тактичне завдання на ближній дистанції – зайняти зручне для ударів по тулубу положення, втомити ними суперника або скувати його удари, захватити свій щільний захват, збити суперника на підлогу хорту звалюванням або кидком.

На цій дистанції сутичка часто приймає атлетичний характер. Ведення сутички на ближній дистанції вимагає від спортсмена бойового хортингу, крім високорозвинених м'язово-рухових відчуттів, уміння розслаблятися і відчувати свого суперника, а також високий рівень спеціальної спарингової витривалості, стійкості та спритності в боротьбі за свій захват.

Характеристика оборонних (захисних) дій спортсмена бойового хортингу

Тактичні задуми спортсмена можуть також передбачати оборонні дії. При швидких атаках серіями ударів спортсмен бойового хортингу, який обороняється, прагне надійно прикрити голову руками, щоб своїми пасивними діями втомити противника. Виконуючи завдання ухилами та піднуреннями, він з'ясовує, в яких місцях відкривається атакуючий противник.

Після отримання сильного удару спортсмен бойового хортингу прагне вийти із сутички чи увійти в ближню дистанцію сутички і блокувати противника пасивними діями, щоб відпочити, прийти в себе, зібратися, підготуватися та вибрати момент, коли суперник буде в незручному положенні, і самому атакувати. Оборонні дії застосовують і для того, щоб приспати пильність противника, який набуває впевненості та разом із тим необережності.

До оборонних дій відносять і контрудари без подальшого розвитку наступу, щоб зупинити суперника, який безперервно атакує. Атакуючий спортсмен приймає глухий захист, уважно стежить за діями суперника і в момент його розкриття завдає один або два сильних удари у відкриті місця.

Оборонні дії поділяються на ненавмисні та навмисні. Ненавмисні дії оборони виникають, коли спортсмен бойового хортингу застати зненацька. У цьому випадку захист виконується майже мимоволі, з мінімальним контролем свідомості, як безпосередня реакція на несподівано завданий удар або декілька ударів.

Навмисні оборонні дії – це керовані захисні дії проти ударів, заздалегідь підготовлені. Під час виконання навмисних захистів спортсмен бойового хортингу має бути пильним. Противник може провести обманні дії та замість очікуваного удару лівою рукою завдасть правою.

У тому й іншому випадку оборона не повинна займати багато часу, оскільки тільки захисні дії не приведуть до перемоги. Але, звичайно, основним завданням тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу є правильне планування сутички та реалізація плану. План сутички спортсмен складає разом з тренером, ґрунтуючись на відомостях про суперника.

Має значення стиль і манера ведення сутички (одні спортсмени бойового хортингу діють у дуже швидкому темпі, постійно наступають; інші дотримуються тільки дальньої дистанції; треті прагнуть вести сутичку на ближній дистанції; є спортсмени з сильним ударом, що розраховують на перемогу нокаутом; швидкі контровики вичікують атаки суперника, щоб контратакувати; лівші діють у правобічній стійці тощо).

При всьому цьому найнебезпечніший суперник – це спортсмен бойового хортингу, який уміє вести сутичку на всіх дистанціях, активний, швидкий і рухливий, який упевнено почуває себе і в стійці, і в партері.

5.3. Оволодіння основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій

Засоби та методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки обумовлюється специфікою бойового хортингу. Аналіз низки змагань з бойового хортингу дає підстави стверджувати, що найбільш відстаючим розділом у підготовці багатьох спортсменів бойового хортингу є технічна майстерність.

Обмежений арсенал прийомів, який використовується у сутичках, силовий характер їх проведення, невміння підготувати прийом або використати сприятливу ситуацію для нанесення ефективної серії ударів чи проведення кидка – ось основні прогалини в технічному і тактичному арсеналі спортсменів, що вимагає серйозної роботи для їх заповнення.

Техніка бойового хортингу багата і різноманітна, і кожний спортсмен залежно від особливостей своєї статури, сили, спритності, гнучкості та швидкості може вибрати для себе найбільш ефективні прийоми, що допоможуть йому досягти успіху в сутичці.

Під час регулярних занять у спортивних секціях спортсмен бойового хортингу знайомиться з усіма основними прийомами у стійці і положенні партеру, вдосконалює ці прийоми в навчально-тренувальних сутичках з різними супротивниками та на змаганнях. Під час тренувань кожний спортсмен має підібрати прийоми, що найбільш підходять до його індивідуальних особливостей, перевірити їх ефективність на змаганнях, визначити найбільш дієві способи захисту від прийомів, застосовуваних суперником, інакше кажучи, визначити коло своїх улюблених прийомів.

Загальним недоліком більшості спортсменів бойового хортингу є те, що, освоївши певну кількість прийомів у стійці та положеннях партеру, вони припиняють роботу над їх розвитком і вдосконаленням, та намагаються компенсувати недоліки в техніці розвитком великої фізичної сили та витривалості. На перших щаблях на шляху до майстерності це в більшості випадків приносить перші успіхи: у зустрічах з малодосвідченими суперниками можна досягти перемоги і при значних прогалинах у технічній і тактичній підготовці. Але у сутичці з досвідченими майстрами недоліки в техніці чи невміння використовувати тактичні прийоми стають важким тягарем, що не дозволяє спортсмену домогтися високих результатів.

Із величезної кількості прийомів у стійці спортсмен бойового хортингу може досконало володіти одним-двома прийомами проти суперника, що наступає вперед, наприклад: кидком через голову, передньою підніжкою; кидком через плече тощо; проти суперника відступаючого, наприклад: задньою підніжкою, заче-

пом зсередини тощо; і проти суперника, який рухається по фронту: бічна підсічка, підхват, зачеп тощо. Йому необхідно також досконало володіти різними способами підготовки для проведення своїх улюблених прийомів. Варіанти обраних технічних прийомів спортсмен бойового хортингу постійно вдосконалює, готуючи для суперників технічні і тактичні несподіванки.

Які ж прийоми має вибирати спортсмен для найбільш міцного їх засвоєння і вдосконалення? Єдиних рекомендацій тут дати неможливо. Це питання спортсмен бойового хортингу вирішує разом із тренером на підставі власного досвіду. Проте абсолютно зрозуміло, що при цьому він і тренер беруть до уваги попередню технічну підготовку, особливості статури та фізичні якості, а також особливості спортивної майстерності майбутніх основних суперників. Робота над удосконаленням обраних технічних прийомів ведеться систематично.

Досвідчений спортсмен бойового хортингу домагається перемоги завдяки умінню правильно оцінювати ситуацію, що склалася, і здатності передбачати варіанти подальшого її розвитку. Будучи атакованим, він припустить, яку підготовку має суперник насправді, починаючи з того моменту, як тільки суперник зблизить дистанцію до довжини двох рук, навіть якщо не виконана атака ні рукою ні ногою, оскільки рух противника всередині небезпечної зони дозволяє оцінити навички суперника. Такий рух для майстра захистів рівносильний атаці, а також передбачуваний за рахунок об'єктивної оцінки рівня підготовленості суперника та об'єктивного знання своїх можливостей.

Маневруючи, спортсмен бойового хортингу веде сутичку продумано, змінює свої дії залежно від умов сутички та ситуації навколо з урахуванням усіх обставин. Він виграє своїм умінням швидко та логічно мислити, підпорядковуючи всі свої дії установці перемогти ціною найменших втрат, а не будь-якою ціною.

Вмілий спортсмен добре володіє розвиненими фізичними якостями (витривалістю, спритністю, швидкістю, силою удару, технікою жорстких кидків, панорамним зором, ідеальною технікою тощо), комплексом важливих властивостей психічних процесів (швидкістю і точністю сприйняття, розподілом і переключенням уваги, оперативністю мислення, вибірковістю відповідних

реакцій тощо) і вміє зберігати ці якості не тільки в складних умовах змагань і тренувань, але і в умовах реальної сутички, тобто має велику психічну стійкість.

Для цього кожний освоюваний прийом спочатку розучується під час тренувань на партнері, який не чинить опір. Тренер разом з учнем визначає найбільш зручний варіант виконання прийому, виходячи з особливостей розвитку спортсмена бойового хортингу. Для твердого закріплення навичок рекомендується багаторазово (20–40 разів) виконувати початок прийому без кидка партнера на хорт. Цим методом широко користуються не тільки у процесі розучування, але і під час вдосконалення прийому. Подальше вдосконалення техніки йде при односторонньому опорі партнера, який поступово посилюється. Після цього спортсмени бойового хортингу вдосконалюють обрані прийоми на навчально-тренувальних заняттях і в тренувальних сутичках.

Використання переваг. Під час проведення сутички спортсмен має усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони знання і виконання прийомів, а також знати переваги суперника.

Якщо спортсмен добре володіє кидковою технікою, то буде правильно використати захвати, ближню дистанцію максимально ефективно та застосовувати ударну техніку рук, наносити серії ударів у голову, підкріплюючи їх ударами ніг, тримати суперника на короткій ударній дистанції для того, щоб в необхідний момент перейти на кидок.

Якщо спортсмен знає себе як досконалий ударник, то тактика проведення сутички, що застосовується, має бути направлена на швидкісне маневрування від захватів, уважне проведення ухилів тулубом від ударів, своєчасне підставлення підставок під удари та очікування моменту для нанесення потужних ударів. Переходячи в такий режим, можна з успіхом застосовувати проти суперника прийоми ударної техніки та боротьби у стійці, а також успішно проводити сутичку в партері, тримаючи у напрузі суперника.

Якщо спортсмен бойового хортингу впевнений у своїй ударній підготовці рук, але й відома гарна ударна підготовка суперника, необхідно провести розвідку приблизно 30–40 с, і тільки тоді переходити до використання ударних комбінацій руками.

Якщо спортсмен добре підготовлений для проведення сутички в партері, впевнено проводить больові та задушливі прийоми, бажано під час сутички максимально часто переводити боротьбу в партер, вивчаючи суперника. Це дасть можливість відчути реакцію суперника на ті чи інші спроби боротьби у партері, і перейшовши у сутичку ближньої дистанцію, в зручний момент провести утримання, отримуючи перевагу за балами чи успішно завершити сутичку ефективним і жорстким больовим або задушливим прийомом.

Якщо суперник добре володіє прийомами боротьби у партері, то необхідно уникати переводів боротьби у партер і якомога ефективніше виконувати комбінації ударів при його спробах узяття щільного захвату, проводити одиночні та парні удари в моменти початку проходів суперника на захвати ніг або тулуба.

Проведення ударних дій і захистів. Ударні комбінації в бойовому хортингу досить різноманітні. Вони включають весь незаборонений правилами змагань арсенал ударів руками та ногами. Під час навчання ударних дій велике значення мають вправи у парах і навчальні обумовлені сутички. Показником високої технічної майстерності спортсмена бойового хортингу є його вміння атакувати серіями ударів.

Удари, що становлять серію, мають чергуватися у різних поєднаннях. Кожна ударна атака проводиться як цілісна дія, що має початок і кінець. Будь-яка атака будується за фазами: підготовка, ведучий (перший) удар, розвиток атаки серією ударів і продовження атаки у захваті для проведення кидка або вихід з ударної дистанції сутички.

Для того щоб діяти впевнено, слід розучувати та вдосконалювати кожну атаку за цими фазами. Починати необхідно з простих завдань, наприклад, атакуючий завдає прямого удару передньою рукою, партнер відповідає ухилом. Далі завдання повинні поступово ускладнюватися, наприклад атакуючий завдає удару дальньою рукою (прямого або бічного), партнер має встигнути визначити спосіб захисту від удару та встигнути його застосувати.

Поступово зростають вимоги до рівня розвитку простої і складної реакції спортсменів бойового хортингу, тому до тренувального процесу необхідно вводити вправи на розвиток цієї якості,

а також на розвиток здатності передбачати дії суперника. Далі під час проведення обумовленою сутички необхідно змінювати завдання обом спортсменам так, щоб поступово ускладнювати як атакувальні, так і захисні дії спортсменів, одночасно розширюючи та вдосконалюючи їх технічний арсенал. Підсумком має стати вільна сутичка, яка дозволить визначити рівень підготовленості спортсменів бойового хортингу до змагань різного рівня.

Серійні удари з точки зору техніки їх виконання розглядаються як поєднання одиночних і повторних ударів. Наприклад, прості двохударні серії ударів руками:

лівий прямий + правий прямий;

лівий прямий + лівий знизу.

Повторний удар – це другий удар, такий самий як перший (двійка одною кінцівкою з ударів одного типу), наприклад, швидкісне повторення:

лівий прямий + лівий прямий.

Трьохударні серії бувають набагато варіативнішими, наприклад (без характеристики типу удару):

повторний удар + одиночний удар (акцентований);

одиночний удар (акцентований) + повторний удар.

Цей техніко-тактичний розділ вимагає високої технічної підготовленості спортсмена бойового хортингу. При проведенні ударів руками використовуються імпульсні рухи тулуба. При виконанні ударів ногами площа опори атакуючого обмежується площею однієї ступні. Тому для переходу від одного удару до іншого необхідно забезпечувати динамічне збереження рівноваги. При цьому необхідно ураховувати індивідуальну ритмічну структуру при перестановці опор між ударами ногами для надійності стійки та підтримання рівноваги.

Проведення кидкових дій і захистів. Багато сутичок бойового хортингу успішно проводиться із застосуванням кидкової техніки. У сутичці першопричиною появи кидка, як дії для досягнення переваги над суперником, є захват. Боротьба за захват відбувається з першого наближення суперників і продовжується до кінця сутички. Щільний захват забезпечує успішне проведення кидка.

Засіб виконання захватів, взаємне розташування суперників, їх взаємне прикладання сил у часі диктують вибір технічного прийому. Це передбачає, що потрібно виділити способи захватів, які найбільш часто використовуються, і розглядати їх як вихідні для побудови групи тренувальних завдань під час освоєння та вдосконалення основних груп кидків.

Прості кидки як одиночні рухові дії в своїй більшості освоюються відносно швидко всіма спортсменами-початківцями. При вивченні кидків навчання починається з дистанції: партнер не перешкоджає виконанню захватів спортсмена, перебуваючи в статиці або забезпечуючи бажаний напрямок руху тіла, окремих його частин: рук, голови, тулуба.

Вивчення способів проведення кидка з поступово зростаючими перешкодами після виконання захвату передбачається комплексом завдань, який забезпечує вдосконалення структури виконання окремих прийомів і освоєння логічних перегрупувань для переходу від одного прийому або атакувального захвату до іншого. При будь-якому підході до освоєння кидкової техніки бойового хортингу це творче поле діяльності тренера і спортсмена, можливість пошуку та вибору необхідного конкретного матеріалу для складання завдань, що моделюють окремі фрагменти, епізоди сутички.

Контратакувальна тактика. Найбільш важливим у становленні техніко-тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу є освоєння розділу контратакувальних дій. Високотехнічний спортсмен характеризується не стільки ударною та кидковою технікою, скільки здатністю уникати ударів і кидків суперника та завдавати зустрічних ударів і проводити контркидки. Дані педагогічних спостережень за веденням сутичок спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації свідчать про те, що в діяльності кваліфікованих спортсменів атака, захист і контратака постійно комбінуються.

Спортсмен, який володіє тільки одним видом сутички, не може розраховувати на стабільну успішність, тому що він, орієнтуючись на атакувальну діяльність, повинен забезпечити її захистом. Будь-який захист має супроводжуватися контрударами та

контркидками. Тільки тоді він буде міцним і надійним. Захищатися без контрударів і контркидків – значить постійно піддаватися атакам суперника.

Звичайно, значну роль у формуванні такої спроможності відіграє якість простої швидкості та спритності. Проте проста природна швидкість спортсмена може забезпечити тільки просте захисне реагування, але не адекватну відповідь на дії суперника, і тим більше – зустрічний удар або контратакувальний кидок при зміні напрямку прикладання сили суперника.

Для цього необхідно швидко сприйняти інформацію, проаналізувати, вибрати оптимальний варіант реагування або максимально швидко сформувати в голові модель потрібної майбутньої технічної дії і реалізувати її у відповідному зустрічному ударі чи упереджувальному кидку. Такий час називається латентним періодом реакції спортсмена бойового хортингу.

На хорті, де швидкість ударної атаки суперника обчислюється сотими долями секунди, і немає часу навіть на вибір уже заздалегідь підготовлених відповідей, можливе тільки автоматизоване реагування заздалегідь відпрацьованими умовними рефлексами. Але для того щоб це автоматизоване реагування спрацювало, необхідно мати спочатку перелік оптимальних відповідних дій на виникнення найбільш імовірних ситуацій сутички. Потім, відпрацювавши техніку їх здійснення, необхідно довго та цілеспрямовано тренувати свої сенсомоторні механізми в переході з однієї відповідної програми на іншу в умовах швидкоплинної зміни ситуації.

Для цього необхідно засвоїти техніко-тактичний набір прийомів, який представлений тренером для відповідних дій у типових ситуаціях сутички. Проте потрібно мати на увазі, що безмежне розширення індивідуального техніко-тактичного комплексу збільшить перелік можливих відповідей контрударами та контркидками на стандартні атаки суперника, що збільшить час пошуку оптимального рішення і, відповідно, час реакції у відповідь. Тому необхідно працювати над тим, щоб відповідні дії були якомога більш звужені, але водночас ефективно відповідали на всі можливі атаки суперника.

Для цього необхідно мати весь комплекс атакувальних дій суперника і, використовуючи його як перелік типових сигналів, розробити уніфіковані відповідні дії, що дозволяють у відповідь на комплекси східних атакувальних дій реагувати типовими уніфікованими відповідними діями.

Комплекс контратакувальних техніко-тактичних дій уключає в себе:

– контрудари після захисного маневру;

– контркидки після захисного маневру;

– удари після контактного захисту (підставки чи блокування);

– зустрічні удари;

– удари від превентивного захисту;

– кидки після слабкого обманного маневру суперника;

– удари після збивання атакувального захвату суперника;

– атака у партері больовим або задушливим прийомом після виходу з больового або задушливого захвату суперника або після його перевертання уходом з утримання.

Питання організації відповідних ударів руками та ногами, а також контркидків від захисту маневром проти ударів і кидків суперника в бойовому хортингу дуже важливі. Справа в тому, що маневри тулубом і пересування по хорту займають рівно стільки часу, скільки необхідно атакуючому противнику для стабілізації після невдалої атаки. Таким чином, відповідний удар або кидок суперника зустріне кваліфікований захист спортсмена бойового хортингу.

Для того щоб спортсмен бойового хортингу міг тактично правильно оцінювати швидко мінливу обстановку, на навчально-тренувальних заняттях розучують окремі тактичні епізоди, характерні для сутичок. Вибрані прийоми спортсмен бойового хортингу повинен уміти успішно застосовувати в сутичках з різними супротивниками. Важливо, щоб він не тільки досконало володів різними варіантами виконання того чи іншого прийому, а й умів тактично правильно підготувати прийом.

При цьому він має не тільки розраховувати на використання сприятливої ситуації, що випадково виникла в сутичці, а й на те,

щоб самому створити необхідні сприятливі умови для проведення прийому, наприклад, виведенням супротивника з рівноваги, осаджуванням, збиванням, заведенням або викликом противника на виконання прийому своїми оманливими діями та негайним проведенням контрприйому, випереджаючи противника.

Успішне проведення обраних прийомів нерозривно пов'язане з умінням маскувати свої наміри, проводити прийом у той момент, коли суперник цього найменше очікує. Оманливі дії проводяться так, щоб суперник був переконаний у реальності загрози, тільки в цьому випадку він буде реагувати на обманну дію так, як очікує спортсмен бойового хортингу. У процесі вдосконалення обраного прийому його необхідно закріпити і довести виконання прийому до автоматизму шляхом багаторазових повторень у навчально-тренувальних сутичках з партнерами, які мають різний зріст, вагу, стійку. Все це сприятиме закріпленню міцної рухової навички спортсмена бойового хортингу.

Найважливішим розділом тактичної підготовки є оволодіння практичними елементами тактики бойового хортингу:

– доцільними способами змагальних дій, що зумовлюють ефективність змагальної боротьби;

– засобами раціонального розподілу сил у процесі змагань;

– прийомами психологічного впливу на суперника і маскування власних намірів.

Необхідно зазначити, що в бойовому хортингу вдається передбачити всі можливі варіанти розгортання сутички. Тому в процесі тактичної підготовки потрібно розробляти кілька моделей тактичних дій, що могли б бути реалізовані залежно від умов, що склалися в конкретному епізоді сутички бойового хортингу.

Захист маневром. Дані педагогічних спостережень за веденням сутичок бойового хортингу свідчать про те, що в діяльності кваліфікованих спортсменів атака, захист і контратака постійно комбінуються. Спортсмен бойового хортингу, який володіє тільки одним різновидом ведення сутички, не може розраховувати на стабільну успішність. Так, наприклад, захист спортсмена бойового хортингу, щоб бути успішним, має поєднуватися з

контрударами та контркидками. Тільки тоді він буде міцним і надійним. Захищатися на дистанції без контрударів – постійно піддаватися атакам суперника.

Неправильно спортсмену бойового хортингу орієнтуватися тільки на атакувальну діяльність, не володіючи захистом. Кожний атакувальний удар необхідно підкріплювати захистом, з яким би він поєднувався як зі страховкою від можливого зустрічного удару. Захист є найбільш вагомою складовою тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу. Для того щоб опановувати захист на дистанції, необхідно не шкодувати ні часу, ні енергії, не дивлячись на поточні успіхи спортсмена бойового хортингу.

З найперших змагань спортсмен має пам'ятати про те, що успіх перемоги полягає у надійному захисті. На навчально-тренувальному етапі та етапі спортивного вдосконалення, незалежно від якості засвоєння захисту на етапі початкової підготовки, спортсмен бойового хортингу має удосконалювати алгоритми захисту і контратаки. Кращим засобом є комбіновані захисти, коли в одному захисному русі поєднуються кілька видів захисту: відхід, ухил, підставка дальньої долоні, ближнього плеча і ближнього ліктя.

Першим кроком до майстерності у захисті є оволодіння захистом маневром тулубом і пересуванням по хорту.

Захист маневром тулубом. У цьому розділі маневрування тулубом представлене як засіб захисту, що переводить його з категорії початкових в основні технічні дії для ударно-кидкових комбінацій. Захист маневром тулубом у бойовому хортингу проти ударів руками та ногами в тулуб практично не застосовується, а залишається тільки захист проти ударів ногами в голову. Причому обсяг цих дій органічний і алгоритмізований.

Захист пересуванням по хорту. Захист маневром по хорту в основному використовується проти ударів ногами, оскільки проти ударів руками більш успішним є контактний захист руками, зважаючи на його швидкість і довжину амплітуди удару ногою. Маневр по хорту може здійснюватися напівкроком, повним кроком (з приставленням ноги) або стрибком (підскоком, відскоком). Більш зручними термінами для цих дій є: відходи; уходи (кроки вбік), підходи. Відходи (кроки назад) використовуються для захисту проти всіх ударів ногами.

Під час асиметричної стійки захисний маневр відходом доцільно виконувати дальньою від суперника ногою, оскільки відхід ближньою ногою вимагає одночасно і зміни стійки в проекції на горизонтальну площину. При цьому відхід може бути перерваний у напіввідході, що дозволяє більш швидко реагувати на мінливу ситуацію сутички.

Відхід на дальню дистанцію. Відходи можуть проводитися схресно переднім кроком, при цьому ближня до суперника нога просувається назад перед опорною дальньою ногою. Можна здійснювати відхід і заднім схресним кроком, при цьому ближня до суперника нога просувається назад, за опорну дальню ногу.

Контактний захист від удару. За біомеханічною логікою захисних рухів кінцівок тіла, за простотою виконання та послідовністю їх вивчення способи контактного захисту доцільно визначати в такій послідовності:

– підставка, тобто підставлення ланки кінцівки назустріч удару;

– блок – відбивання, парирування удару рухом руки.

Захист може використовуватися комбіновано. Перераховувати всі варіанти комбінованого захисту напевно немає необхідності, оскільки їх повний перелік можна скласти з окремих технічних дій. Перераховані вище атакувальні та захисні технічні дії є елементами в системі їх тактичного використання. Різноманіття їх комбінацій дозволить спортсмену бойового хортингу, який цікавиться технікою і тактикою, сформувати та відпрацювати до автоматизму самобутній комплекс мінімального, але достатнього складу, з тим щоб перемагати своїх суперників завдяки незвичності і новизні, тобто несподіваності.

Будучи не готовими відповісти з швидкістю безумовного рефлексу на пред’явлену атаку або контратаку, вони не зможуть протистояти в сутичці, навіть незважаючи на перевагу в функціональній підготовленості, бо на змаганнях, як правило, перемагає швидкий і силовий рух. Така здатність до оптимального використання техніки набувається у процесі техніко-тактичної підготовки на навчально-тренувальному етапі підготовки. Її основний зміст і система використання підбираються кожним спортсменом індивідуально.

Тактика ведення сутички на ближній дистанції. У бойовому хортингу ближня сутичка відіграє вирішальну роль. Нею потрібно називати положення сутички впритул (клінч). Принципи проведення сутички у положенні клінчу, тобто впритул, спортсмену бойового хортингу слід ретельно вивчити і відпрацювати дії в ньому, оскільки захвати і кидки, а також продовження боротьби у партері – це зміст типового малюнку переважної більшості сутичок бойового хортингу взагалі. Інакше це зробить суперник. Заплановані дії в ближній сутичці можуть містити такі елементи:

– удар ногою або рукою;

– вхід у клінч;

– захват;

– відштовхування або вихід із захвату;

– збивання суперника з ніг або кидок;

– техніка ведення боротьби у партері з використанням ударної техніки.

Одночасно потрібно передбачати і можливість оперативної корекції розроблених моделей, адекватної вимогам змагальної ситуації, що обумовлює лабільність, варіативність і, в кінцевому рахунку, ефективність застосовуваних моделей тактики. Здатність інтуїтивно знаходити та реалізовувати правильні рішення у складних і варіативних умовах сутички пов’язана з творчими можливостями спортсмена бойового хортингу, особливостями його мислення, своєрідним спортивним талантом.

Проведення умовної сутички. Умовна сутичка, тобто сутичка за навчальними завданням тренера, є одним з основних методичних прийомів, спрямованих на засвоєння та вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу. Умовній сутичці з конкретними завданнями притаманні двосторонні дії партнерів-супротивників, кожний з яких може здійснювати задані тренером дії (один – певним чином атакувати, інший – певним чином захищатися і контратакувати).

Так, в умовній сутичці спортсмени можуть двосторонньо діяти ударами в голову, тулуб і по ногах із дальньої та середньої дистанції, виконувати удари в голову руками та ухилятися від них, проводити підвороти на кидки та контратакувати. Таким

чином, обидва суперники, залишаючись відносно обмеженими у вигляді завдання, використовуючи не всі удари та не всі кидки, отримують можливість виконувати різні поєднання комбінацій і серій прямих і бічних ударів в атаці, а також застосовувати всі види захистів від них.

Проведення вільної сутички. У вільній сутичці без обмеження дій партнерів не допускається будь-яких умовностей, крім виконання вимог офіційних правил ведення сутички. Слідом за змагальною сутичкою вільна сутичка є основним показником техніко-тактичної різноманітності спортсмена бойового хортингу, багатства його творчого мислення.

Незалежно від конкретних завдань вільної сутички спортсмен завжди має прагнути до того, щоб сутичка була майстерною і творчо змістовною, і не допускати грубого силового обміну ударами або впертості у кидках і простому стоянні та здійсненні пасивного опору. Метою такої сутички завжди має бути майстерне обігравання суперника за технікою виконання та швидкістю проведення прийомів за рахунок використання гнучкої тактики.

Вільна сутичка – це основна вправа, за допомогою якої спортсмен бойового хортингу виробляє власну манеру і стиль ведення сутички. У процесі навчання тактиці ефективного використання вивченої техніки тренеру доводиться коректувати техніку окремих спортсменів бойового хортингу, яка неминуче має відхилення у зв’язку з ситуативним її використанням, для чого існують певні рекомендації.

Методика коригування тактики і техніки спортсменів бойового хортингу.

Спортсмени бойового хортингу на етапіспортивного вдосконалення повинні багаторазово повторювати вдосконалюваний рух: спочатку в рівномірному нешвидкому темпі, потім прискорюючи його і, нарешті, в заданому або довільно зміненому темпі; змінювати умови, в яких виконується або з якими поєднується прийом. Вправи повторюються від заняття до заняття протягом тривалого часу. Цей же прийом потрібно неодноразово застосовувати в ситуаціях умовної та вільної сутичок, що часто змінюються.

Удосконалення техніки прийомів потрібно проводити у певній послідовності, поступово збільшуючи труднощі матеріалу. Так, опановуючи ударами, спортсмен бойового хортингу спочатку вдосконалює загальну структуру рухів у вправах на ударних лапах, важких мішках, подушках, інших снарядах, а також з партнером. Потім умови поступово ускладнюються.

Також відбувається при вдосконаленні кидка. Спочатку спортсмен бойового хортингу виконує кидок декілька разів. Потім опір партнера поступово посилюється: спочатку він застосовує тільки захисти, потім доповнює їх контратаками.

Нарешті, спортсмени бойового хортингу вправляються у сутичці, в якій один партнер надає (за завданням), інший спочатку здійснює слабку, а потім активну протидію. Усе це робиться для того, щоб закріпити правильну структуру рухів, навчитися своєчасно виконувати їх, вибирати зручні моменти для удару, і точно розраховувати для них дистанцію і час.

На цьому етапі підготовки не потрібно забувати про розучування техніко-тактичних дій у тренувальному шеренговому строю (стройовій коробці), оскільки цей метод дозволяє ефективно виявляти найбільш характерні помилки у виконанні елементів базової техніки бойового хортингу. Тренер під час такої роботи корегує способи пересувань, повороти і розвороти, ударну та блокувальну техніку рук і ніг усіх спортсменів клубу, а також приводить її до певного єдиного ефективного стандарту виконання, прийнятого в організації бойового хортингу.

5.4. Удосконалення тактичного мислення

Техніка виконання прийому і тактика його використання в мінливих ситуаціях сутички бойового хортингу залежить не тільки від якості техніко-тактичної майстерності, але і від вегетативних, сенсомоторних та інтелектуальних функціональних якостей спортсменів бойового хортингу.

Для вдосконалення тактичного мислення спортсмена бойового хортингу розвиваються такі здібності:

– швидко сприймати, адекватно усвідомлювати та аналізувати змагальні ситуації;

– швидко і точно оцінювати ситуацію та приймати рішення відповідно до обстановки і рівня підготовленості;

– передбачати дії суперника;

– рефлексивно відображати свої дії відповідно з цілями змагань і завданням конкретної змагальної ситуації.

Удосконалення швидкості рішення тактичного завдання здійснюється переважно за рахунок поліпшення здатності до автоматизованого пошуку. Важливим є розвиток здатності до просторового і тимчасового передбачення ситуації ще до початку її розгортання.

Успішність тактичної діяльності спортсмена бойового хортингу залежить від рівня розвитку здібностей, що визначають спрямованість тактичного мислення. Розумову основу тактики бойового хортингу становлять психологічні прояви випереджального функціонування мозку. Це є здатністю спортсмена передбачати та упереджувати всі події, що мають місце в руховій діяльності. Передбачення має велике значення, оскільки тісно пов'язане з передбаченням тактико-технічних дій суперника.

Передбачати – це подумки зазирнути вперед, уявити картину майбутніх подій, визначити в них головне, вирішальне, від чого значною мірою залежатиме результат сутички та змагання у цілому. Цей феномен мисленнєво-тактичної здібності спортсменів бойового хортингу вивчений і доказово підтверджений існуванням багаторівневої структури пізнавальних процесів. Він є одним із компонентів функціональних резервів організму, які розкривають роботу психологічних механізмів, що беруть активну участь у прийнятті оптимальних тактичних рішень, істотно підвищують результативність змагальної діяльності спортсменів бойового хортингу.

Швидкоплинні ситуації сутички бойового хортингу висувають особливі вимоги до швидкості сприйняття інформації, що надходить зовні, до здатності оцінювати постійно мінливі події, приймати адекватні рішення та швидко їх реалізовувати. Все це вимагає високих інтелектуальних здібностей, гарної навченості і високої стійкості всіх систем організму.

Бойовий хортинг привчає правильно мислити. Він розвиває здатність у мить приймати єдине правильне рішення і застосовувати його на практиці. Сутичка бойового хортингу – це не тільки змагання у силі ударів та кидків, але і зіткнення стратегій, різних манер ведення сутички. І часто саме від правильного вибору стратегії залежить успіх спортсмена бойового хортингу.

Легко пересуваючись на хорті, акцентовано вдарити саме тоді, коли суперник до цього найменш готовий і одразу перейти на кидок – це своєрідний «момент істини» для спортсмена бойового хортингу. Підтримувати себе в тонусі, мати треноване тіло, розвивати не окрему групу м'язів, а всі групи в комплексі – таке завдання ставить будь-який спортсмен, для нього це основний принцип. Умілий і швидко думаючий спортсмен бойового хортингу перемагає завдяки розкріпаченим м'язам, гарному руху, силі духу та вмінню концентруватися.

Сутичка на хорті – це протистояння сили, волі та інтелекту. Вона характеризується безперервністю в чергуванні найрізноманітніших бойових рухів. При цьому положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, одночасно є вихідним положенням для виконання наступного руху. Так, в атаках серіями ударів у кінці кожного удару спортсмен бойового хортингу приймає вихідне положення для виконання наступного удару, кидка чи будь-якої дії, пов'язаної як з нападом, так і з захистом.

Навчившись швидкому мисленню на хорті, спортсмен звикає мислити так само і в повсякденному житті. Наявність різноманіття ситуацій у сутичці бойового хортингу збільшує час прийняття спортсменом рішень, тобто зростає його латентний період реакції, тоді як швидкоплинність ситуацій вимагає їх скорочення. Крім цього, висока конфліктність, яка виникає між суперниками, в більшості випадків призводить до спотворень в оцінці прийняття правильних рішень.

Для зменшення часу, необхідного на вирішення поточних тактико-технічних завдань і підвищення стійкості спортсменів, виникають збивальні фактори, що необхідно створювати під час навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим до якості

розумових рішень висуваються підвищені вимоги. Вони повинні бути обґрунтованими та адекватними до ситуацій, що виникають у сутичці, бо їх неточний аналіз без урахування конкретних особливостей майбутнього епізоду сутички призведе до помилки у виборі моменту атаки.

Під час систематичного вдосконалення тактико-технічних дій у спортсмена бойового хортингу розвивається здатність екстраполювати початок атакувального прийому суперника, передбачаючи його напрямок, швидкість і спрямованість комбінаційних дій, а також вдосконалюється здатність до деталізації та варіативного сприйняття ритму структурного малюнка прийому і його просторово-часових характеристик.

Усі ці аспекти моторної діяльності спортсмена бойового хортингу, синтезуючись у конкретний тактико-технічний комплекс рухів, реалізуються через його сенсорну та рухову чутливість, значно трансформуючи потужність його м'язових напруг, тим самим істотно підвищуючи результативність виконуваної технічної дії.

5.5. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості

Завданнями цього напряму тактичної підготовки є збір і обробка інформації про ймовірних суперників, середовище та умови проведення майбутніх змагань. Найбільш важливою інформацією про суперників є відомості про фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення ними змагальної боротьби, особистісні характеристики стану морально-вольових і психічних якостях.

Для збору інформації про ймовірних суперників використовують бесіди, перегляд тренувальних занять і змагань, їх аналіз. Збір інформації про середовище та умови майбутніх змагань, необхідної для створення в тренуванні умов, адекватних умовам майбутніх змагань, є також досить важливим розділом тактичної підготовки спортсмена. Тут необхідно враховувати терміни, місце і час проведення змагань, кліматичні умови (температуру, вологість повітря, висоту над рівнем моря), кількісний і якісний склад учасників, суддів, стан спортивних споруд.

Спортсмен бойового хортингу має послідовно опанувати певні розділи:

– бути в курсі загальних положень тактики;

– вивчити суть і закономірності змагань;

– досконало знати способи та можливості тактики;

– вивчити тактичний досвід найсильніших суперників;

– мати навички практичної реалізації елементів, способів, прийомів, варіантів тактики в умовах тренувальних занять і змагань;

– вивчити сильні та слабкі сторони суперників, їх тактичну, фізичну та вольову підготовленість і тактичний арсенал ведення сутичок;

– уміти розробляти тактику до майбутнього змагання з урахуванням умов змагань, сил і можливостей майбутніх суперників;

– проводити розбір, аналіз проведення сутичок у минулих змаганнях, ефективність обраної тактики та всіх її складових.

При цьому необхідно орієнтуватися на вибір завдань:

– вибір стратегічної лінії сутички, що складається з системи локальних завдань, які вирішуються у кожний період сутички, адже при їх сприятливій реалізації спортсмена бойового хортингу буде супроводжувати успіх;

– створення сприятливої динамічної ситуації адекватними тактичними засобами або використання оманливих дій проти суперника з метою результативного атакувального прийому;

– реалізація особистого техніко-тактичного потенціалу в невигідних для суперника умовах сутички (пересування, стійка, коронний прийом, комбінація тощо);

– підбір оборонних дій, що нейтралізують основні атакувальні прийоми суперника.

Важлива роль під час навчання та вдосконалення тактико-технічних дій належить правильному підбору засобів і методів, що забезпечують оптимальний розвиток рухово-координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу. Зміст програми техніко-тактичної підготовки в бойовому хортингу включає в себе вивчення основних елементів ведення сутички в стійці (ударів руками та ногами, захистів від них, кидків і звалювань, протидій кидкам, комбінацій ударів руками та ногами, комбінацій ударів і кидків). Відмінності у базовій частині програм різних за рівнем

майстерності спортсменів бойового хортингу можуть бути лише у співвідношенні та процентному вмісті тих чи інших техніко-тактичних дій.

Планування сутички. Основним завданням тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу є правильне планування сутички і реалізація плану. Все навчання тактиці треба підпорядкувати вмінню вести сутичку з різними суперниками, вмінню нав'язувати їм свою манеру ведення сутички, щоб проводити свої прийоми, якими спортсмен бойового хортингу володіє впевнено і точно. Якщо суперник невідомий, необхідно витратити час для розвідки в сутичці.

До сутички з відомим суперником спортсмену бойового хортингу необхідно підготуватися так, щоб з найбільшим успіхом використовувати свої сильні і його слабкі сторони. Залежно від манери ведення сутички суперника, його улюблених прийомів, специфіки нанесення ударів і виконання кидків, морально-вольових якостей та інших факторів треба продумати способи захисту, атаки та контратаки.

Якщо відомо, що суперник воліє більше вести сутичку на ближній дистанції, потрібно нав'язати йому сутичку на дальній, поставити його в менш сприятливі умови. Якщо суперник лівша, намагається вести сутичку на дальній дистанції, використовує свою більш сильну ліву руку для ударних дій, то треба сильним напором, активними діями йти на зближення і там розвивати свої атаки, нейтралізувати його ударну сильну ліву руку.

Таким чином, необхідно створити модель своїх дій проти кожного потенційного суперника окремо. Зустрічаються суперники, які рідко змінюють свою звичайну тактику. У такому випадку можна одразу діяти виразно і рішуче. У сутичці з суперником, тактично більш сильним і різнобічним, який обдумано змінює тактику в ході сутички, необхідно діяти дуже обережно, винахідливо та вибірково, не втрачаючи ініціативи, здійснюючи намічені плани.

При побудові плану на сутичку потрібно розраховувати на перемогу за балами, якщо не вдається нанести удару, що приведе суперника в небоєздатний стан, виконати кидок або здійснити больовий чи задушливий прийом. Тактично готуватися до сутички треба у процесі тренування, переважно у передзмагальному

періоді, напередодні турніру, коли відомі майбутні суперники. Основною тактичною підготовкою має бути активно-наступальна та активно-оборонна тактика.

Стиль і манера ведення сутички. Стилем ведення сутички в бойовому хортингу позначається сукупність ряду техніко-тактичних ознак, сформованих у результаті певного напряму в методиці навчання і тренування спортсменів бойового хортингу. Найбільш яскравий прояв стилю можна спостерігати у окремих спортсменів, які є членами національної збірної команди України з бойового хортингу.

Наприклад, деякі спортсмени вважають за краще вести сутичку на дальній дистанції. Маневруючи по хорту, вони обігрують свого суперника, тримаються випрямлено, добре контратакують, активні. При зближенні вміють вести сутичку на середній і ближній дистанціях, але перевагу віддають сутичці на дальній дистанції.

Стиль інших – це безперервні атаки, прагнення завдати сильного нокаутувального удару, швидкий темп сутички, що вимагає високого рівня фізичної підготовки. Існує стиль характерний зібраністю, хорошими захистами руками і тулубом, швидким пересуванням короткими кроками, м'яким і неквапливим зближенням з розрахунком на сильний удар.

На стиль ведення сутички великий вплив мають традиції бойового хортингу, культура спортсменів певного регіону, темперамент і смаки глядачів, правила змагань і суддівство. Стиль не виключає деяких відхилень в окремих спортсменів бойового хортингу, обумовлених їхніми індивідуальними особливостями.

Школа бойового хортингу створюється різними тренерами та спортсменами в результаті великої творчої праці, експериментів, досліджень, спостережень, вироблення правил, в яких, у першу чергу, ставиться завдання фізичної підготовки та зміцнення здоров'я спортсменів бойового хортингу, зменшення кількості травм, а також об'єктивним ставленням глядачів і любителів бойового хортингу до результатів сутички.

Характерними особливостями бойового хортингу є активно-наступальна форма сутички із застосуванням різноманітних засобів, майстерне ведення змагальної боротьби у стійці та в партері,

що призводить до застосування силових кидкових прийомів, переведення суперника в партер і, разом з тим, прагнення до сильного і точного удару руками та ногами.

Кожний спортсмен бойового хортингу, до якого б стилю він не належав, має свою індивідуальну, тільки йому притаманну манеру ведення сутички. Манера ведення сутички може знаходити своє вираження як у техніці, так і в тактиці. Більшість високих спортсменів бойового хортингу ведуть сутичку на дальній дистанції прямими ударами, а потім переходять у боротьбу, але низькі, кремезні спортсмени прагнуть до зближення.

Наприклад, манерою можна вважати активне проведення початку або кінця сутички, чи атаку прямим ударом правою в голову з рухом у праву сторону, або прагнення раптово розірвати дистанцію з ближньої на середню, швидко, при відході, нанести два-три удари і знову увійти в ближню дистанцію, або збільшувати кількість вибухових дій до кінця сутички, проводячи серію ударів за серією, коли суперник втомився, і тоді заходити на кидок із продовженням коронного больового чи задушливого прийому в партері, який заздалегідь відпрацьовано на сто процентів.

Індивідуальна манера ведення сутички характеризується типологічними властивостями нервової системи (темпераментом, волею, швидкістю реакції, швидкістю пересувань, відчуттям дистанції, силою та відчуттям удару, швидкісним виконанням своїх захватів і здійсненням тактичних перезахватів тощо), які обумовлюють своєрідність діяльності спортсмена бойового хортингу, його прагнення вирішувати завдання найбільш зручним для себе засобом, використовуючи свої конституційні та фізичні дані і техніко-тактичні можливості.

Вправні спортсмени бойового хортингу відрізняються відточеною технікою і розважливою тактикою. У представників силового бойового хортингу переважно розвинені стійкість і витривалість. Їх тактика одноманітна і виражається у прагненні придушити суперника темпом, безперервними атаками або різкими ударами, а також обманними ударами, провести кидок і продовжити атакувати у партері.

Але є спортсмени-темповики, які не розраховують сили. Їм властива зневага захистом. Вони рідше стають переможцями великих значущих змагань, оскільки витрачають багато енергії та до кінця турніру не витримують створеної ними напруги в сутичках, віддаючи перемогу спортсменам, які за рахунок великого змагального досвіду розраховують сили, вичікують моменту для ослаблення суперника. Однак такі спортсмени є небезпечними суперниками.

Спортсменам, які зустрічаються у сутичці з ними, потрібно ретельно розробляти свою тактику та опановувати такою технікою і таким рівнем фізичної підготовки, щоб зуміти протистояти енергії і натиску спортсмена-рубаки. Аналіз змагальних сутичок багатьох спортсменів бойового хортингу свідчить, що описані основні види тактики у різних спортсменів проявляються по-різному. Сутичка кожного з них відрізняється своєрідністю, індивідуальними особливостями, якими нагородила природа кожного спортсмена, а він сам за допомогою тренера їх розвинув та вдосконалив.

Індивідуальний стиль суперника завжди є одним зі складних мотивів для вирішення своїх тактичних завдань. Чим більше у спортсмена бойового хортингу проявляється незвичайних, нестандартних дій, тим складніше з ним вести змагальну боротьбу, тим складніше скласти проти нього модель своїх тактичних дій. Тому під час навчання прийомів бойового хортингу тренеру потрібно якомога раніше визначити здібності учня, помітити його техніко-тактичні, фізичні та психологічні особливості, розвивати і вдосконалювати тільки йому притаманні дії, формувати індивідуальну манеру ведення сутички.

Залежно від особливостей школи бойового хортингу, а також від індивідуальності спортсмена, його статури, фізичного розвитку, волі, рухових можливостей у кожного спортсмена формується свій, притаманний тільки йому індивідуальний стиль (манера) ведення сутички, а отже, й індивідуальна тактика. Залежно від стилю ведення сутички і від того, на яких переважно дистанціях вона проходить, сутичка має активно-наступальний або позиційний (активно-оборонний) характер.

Активно-наступальна тактика. Активно-наступальна тактика характерна для більшості спортсменів бойового хортингу. Її

відмітні риси: рух вперед, захоплення ініціативи з частим виходом на ударну дистанцію з проведенням атакувальних або контратакувальних ударних дій, взяттям захвату, проведенням кидка, проведенням больового чи задушливого прийому в партері.

Сутичка ведеться на дальній, середній і ближній дистанціях. На дальній дистанції проводяться маневрування та окремі удари. Спортсмени бойового хортингу, які дотримуються активно-наступальної тактики ведення сутички, поряд з атакувальними часто проводять зустрічні та відповідні удари (тактика сильного удару і темпу), потім беруть атакувальний захват і проводять кидок. Далі йде проведення відпрацьованого прийому партеру. Активно-наступальна тактика може призвести до формування як вправного, так і силового стилю бойового хортингу.

Активно-оборонна тактика. Для активно-оборонної позиційної тактики характерне маневрування спортсмена бойового хортингу на дальній захисній дистанції з метою її збереження. Якщо спортсменові нав'язують сутичку на середній дистанції, він застосовує комбіновані захисти або входить до клінчу.

Атаки і контратаки проводяться без розвитку сутички на середній і ближній дистанціях з обов'язковим наступним поверненням на дальню дистанцію. У разі перехоплення суперником атаки, спортсмен захищається контратакою або застосовує клінч – підходить впритул до суперника, після чого йде на дальню дистанцію.

Позиційна тактика заснована на використанні помилок противника при його активних діях і виклику його на ці дії (ігрова манера ведення сутички) та властива переважно спортсменам бойового хортингу контратакувального стилю ведення сутички.

Ведення сутички проти темповика. У змаганнях часто є спортсмени, які активно йдуть на зближення, діючи у швидкому темпі на середній дистанції серіями ударів, і намагаючись виграти сутичку за рахунок нанесення великої кількості ударів. Вони пропонують з самого початку сутички високий, непосильний для суперника темп, поступово знижуючи його до кінця другої половини сутички або навпаки поступово збільшуючи темп.

Тактика спортсмена бойового хортингу у сутичці з таким суперником полягає у тому, щоб зберегти свої сили до кінця сутички та набрати бали в той момент сутички, коли суперник пропонує

невисокий темп. У той момент, коли темп непосильний, спортсмену бойового хортингу потрібно намагатися не програти окремі епізоди сутички, або програти їх мінімально, втомлюючи суперника своїми діями на невластивій для нього дистанції.

Дії спортсмена бойового хортингу в цьому випадку полягають у швидкому, різноманітному і широкому маневруванні переважно на дальній дистанції у поєднанні із захистом кроками назад і в сторони, ухилами, піднуреннями під удари, відхиленнями тулуба, за допомогою яких спортсмен уникає ударів і зближення. Маневрування супроводжується зустрічними ударами, швидкими, різкими атаками, переважно довгими ударами.

Спортсмен бойового хортингу прагне не затримуватися на дистанції суперника і після кожної атаки або контратаки виходить на дальню дистанцію. Він розвиває атаки на середній дистанції швидкими ударами в поєднанні із захистом – в основному ухилами та відхиленнями тулуба, іноді підставками, негайно відходячи після ударів, щоб не дати супротивникові закріпитися на зручній для нього дистанції.

Ведення сутички проти ударника. Добре фізично підготовлені спортсмени бойового хортингу, які володіють сильними та різкими ударами, можуть запропонувати супернику тактику швидкого старту, намагаючись з перших секунд сутички приголомшити його, завдати сильного удару і домогтися швидкої перемоги.

Тактика спортсмена, спрямована проти напористо атакуючого суперника, який завдає сильних, розмашистих ударів та розраховує на швидкий успіх, полягає у тому, щоб перечекати шквал ударів суперника, втомити та деморалізувати його, і тільки потім самому перейти до рішучих дій.

Для цього спортсмен бойового хортингу, захищаючись від частих ударів і поєднуючи захисти з відходами назад і в сторони, що змушує суперника промахуватися і наносити удари по повітрю, завдає ударів під час відходів і зустрічними ударами зупиняє атаку суперника. Якщо спортсмен бойового хортингу не встигає піти від стрімких атак суперника, він парирує його удари підставками чи відбиваннями, або входить до клінчу.

Ведення сутички проти технічного спортсмена. Багато технічно підготовлених спортсменів бойового хортингу воліють атакувати з дальньої дистанції та негайно після атаки відходити від суперника на ту ж дистанцію. Такі спортсмени, зазвичай, уміло маневрують і дезорієнтують суперника, легко і швидко пересуваючись у різних напрямках і змінюючи дистанцію. Різнобічний у технічному відношенні спортсмен, поєднуючи фінти і легкі удари зі швидкісними та несподіваними атаками, часто користується для цього різкою зміною темпу дій.

Наприклад, з відносно повільного темпу переходить на стрімкий, захоплюючи суперника зненацька. Такий спортсмен бойового хортингу після проведення своєї атаки або контратаки не затримується біля суперника, а миттєво йде на дальню дистанцію. Якщо він не встигає піти від атаки чи контратаки супротивника, то захищається підставками або застосовує клінч і переходить у боротьбу за захват, а потім намагається провести кидок.

Тактика ведення сутички проти такого суперника полягає у тому, щоб нейтралізувати його, позбавити переваги у швидкості маневру, нав'язати невластиву йому середню або ближню дистанцію.

З цією метою спортсмени бойового хортингу використовують:

– активне зближення з попутними захистами;

– різноманітні пересування;

– швидкі відповідні контратаки;

– зустрічні випереджальні удари;

– застосування ближньої дистанції сутички тощо.

Ведення сутички проти суперника, який працює від контратаки.

Спортсмени бойового хортингу, які планують сутичку на контратаках, є одними з найнебезпечніших і найбільш майстерних, оскільки, володіючи високою швидкістю, вони вміло викликають суперника на атаки та негайно переривають ці атаки захистом і контратакою. Тактика ведення сутички проти такого суперника полягає в тому, щоб змусити його вести сутичку у невластивій йому манері та на незвичній для нього дистанції.

Для цього застосовують:

– виклики, тобто хибні атаки і відкриття з подальшою контратакою, що розвивається на дальній і середній дистанціях;

– вільні захисти, супроводжуючі атакувальні дії – зближення, атаки та контратаки;

– поєднання ударів і захистів під час розвитку атак і контратак;

– несподівані атаки зі швидким пересуванням уперед і наступним розвитком;

– ближня сутичка.

Досвідчений спортсмен бойового хортингу зуміє змусити суперника атакувати, тобто діяти у невластивій йому манері, а потім перерве атаку різкою та швидкою зустрічною контратакою у відповідь, добиваючись успіху.

Ведення сутички проти суперника комбінаційної сутички – універсала.

Це найбільш різноманітна тактика спортсменів бойового хортингу, які застосовують комбінаційну сутичку. Такими можуть бути спортсмени як з сильним ударом, так і без нього, але всі вони виграють сутичку за рахунок досягнення переваги у балах. Такі спортсмени впевнено діють на всіх дистанціях, добре маневрують і вміло користуються усіма бойовими засобами, поєднуючи різні тактичні установки – обігравання та сильний удар, темп з ударом, кидкову техніку, прийоми партеру тощо.

Саме комбінаційна сутичка виявляє майстерність спортсмена бойового хортингу, що дозволяє йому протистояти будь-якому виду тактики і вміло вирішувати найрізноманітніші тактичні завдання, що виникають під час сутички. Основне тактичне завдання спортсмена, який проводить сутичку із суперником та застосовує комбінаційну сутичку – з'ясування особливостей сутички, тобто улюбленої дистанції, застосовуваних прийомів ударної та кидкової техніки, дистанції для вирішального удару, з тим щоб протиставити супернику також комбінаційну манеру ведення сутички, але спрямовану на нейтралізацію та сковування його основних дій або коронних прийомів і відпрацьованих комбінацій прийомів.

Важливо також нав'язати супернику невластивий йому темп. Дії в такому випадку залежать від особливостей суперника та його бойового стилю. Спортсмен бойового хортингу може використовувати всі основні види тактики. Якщо він володіє, крім

того, ще й сильним ударом, треба страхуватися від можливого удару та вести сутичку на дистанції, з якої супернику важко його нанести, причому змінювати дистанцію необхідно саме в ті моменти, коли суперник має намір нанести свій сильний удар.

Таким чином, відзначені лише основні різновиди тактики, що найбільш часто зустрічаються. У бойовій практиці їх значно більше, але у своїй основі вони завжди більшою чи меншою мірою подібні до зазначених. Однак спортсмени бойового хортингу користуються різними видами тактики по-різному. Дуже рідко можна зустріти спортсмена, який від початку і до кінця діє в одній і тій манері.

Під час сутички під впливом обстановки і через необхідність протидіяти супернику спортсмен бойового хортингу часто змінює звичну йому манеру ведення сутички і тактику, знаходить нові бойові засоби для того, щоб поставити суперника в скрутне становище, самому вийти зі складної ситуації або пристосуватися до змін у тактиці суперника.

Таким чином, враховуючи факт того, що кожний спортсмен має індивідуальні морфологічні, фізичні, сенсомоторні, нервово-типологічні, психологічні особливості, стиль ведення сутички буде зумовлюватися саме ними.

Отже, особливості ведення сутички, залежно від якості навчання та функціональних особливостей, формують індивідуальний стиль спортсмена бойового хортингу.

5.6. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів бойового хортингу

Практична реалізація тактичної підготовленості є синтезуючим напрямом процесу тактичної підготовки, що передбачає вирішення таких завдань:

– створення цілісного уявлення про сутичку;

– формування індивідуального стилю змагальної боротьби;

– втілення тактичних рішень із урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації тощо.

Цілісне уявлення про сутичку створюється у процесі навчально-тренувальної роботи, участі у змаганнях, накопичення тактичного досвіду, вдосконалення спеціальних знань.

Важливими компонентами цілісного уявлення про сутичку бойового хортингу є:

– усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної оснащеності, особливостей індивідуальної манери, переваг і недоліків підготовки;

– розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби;

– розуміння характеру ініціативи в сутичці, місця та значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність тощо;

– розуміння необхідності витримки та розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти сутички, вміння проводити розминку і регулювати психічний стан;

– оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам;

– чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремій сутичці, про можливість і реальність досягнення поставленої мети та окремих тренувальних і змагальних завдань.

Формування індивідуального стилю змагальної боротьби. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсмена бойового хортингу передбачає формування індивідуального стилю ведення сутички. Стиль ведення тактичної боротьби має включати і загальні тенденції тактики бойового хортингу, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості самого спортсмена, а також його характерні недоліки. Велике значення при підготовці до змагань має правильний підбір спаринг-партнерів у тренувальних і контрольних сутичках.

Готуючись до змагань, спортсмен бойового хортингу перевіряє ефективність свого бойового арсеналу, і якщо на тренуваннях, особливо в контрольних сутичках, партнер легко руйнує всі його атаки, у спортсмена виникають сумніви щодо дієвості його прийомів на змаганнях. А це дуже часто трапляється під час підготовчих зборів.

Під час спільних тренувань спортсмени бойового хортингу так добре вивчають своїх спаринг-партнерів, що до кінця зборів, незважаючи на всі старання, не можуть нормально провести жодного прийому. Тому можна рекомендувати незадовго до початку змагань провести одне–два тренування зі спортсменами дружньої спортивної секції, клубу з бойового хортингу, які не прийматимуть участі в майбутніх змаганнях, або дати можливість провести навчальні сутички з суперниками меншої ваги чи з більш слабо підготовленими спортсменами.

Готуючись до змагань, потрібно випробувати і приготовлені нові варіанти прийомів, способи їх підготовки або комбінації. Їх потрібно перевіряти в сутичках з досвідченими спортсменами, але, звичайно, не на суперниках, з якими доведеться зустрітися на майбутніх змаганнях.

Втілення тактичних рішень з урахуванням особливостей суперника

Спортсмен бойового хортингу, який розраховує на високий результат у змаганнях, уважно вивчає своїх майбутніх суперників, спостерігаючи за їх зустрічами з іншими спортсменами, і заздалегідь готується до зустрічі з ними. Потрібно знати найбільш характерну стійку суперника, улюблені захвати, прийоми, які він проводить у сутичці, і способи підготовки прийомів, а також його силу, витривалість і основний стиль ведення боротьби в стійці, і в партері.

Разом із тренером необхідно обговорити найбільш доцільний план ведення сутички з тим чи іншим суперником, підібрати прийоми нападу і захисту та розучити їх у процесі тренувань. Можна рекомендувати проводити сутичку зі спаринг-партнерами, які за стилем ведення сутички нагадують майбутніх суперників.

При такому величезному обсязі технічних дій у сутичках бойового хортингу, застосування яких, так чи інакше, можливе згідно з правилами змагань, на перший план виходить уміння розумно та своєчасно поєднувати застосування ударів і кидків, больових прийомів і добивань, а також величезне значення набуває оперативне тактичне мислення та індивідуальна техніко-тактична підготовка спортсменів бойового хортингу.

Безсумнівно, своє відображення на зміст технічного арсеналу кожної сутички накладають відмінності в техніці прийомів

суперників. Застосування добивань лежачого суперника ногами в повний контакт дозволено правилами лише в тулуб, але це є ефективним засобом для досягнення перемоги і займає важливе місце в підготовці спортсменів. Утримання суперника на лопатках не дає в бойовому хортингу перемоги, а за це тільки додається кількість балів. За утримання можна отримати вищу оцінку – 2 бали, а удари не приносять балів за винятком нокдауну.

Суть усієї техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу полягає у формуванні здатності вести сутичку на основі виваженого визначення стратегії ведення сутички з різними суперниками, швидкої оцінки бойової обстановки, прийняття правильного рішення та здійснення їх для досягнення перемоги. В цілому тактична майстерність спортсмена бойового хортингу ґрунтується на багатому запасі спеціальних знань, умінь і навичок, що дозволяють точно виконувати попередньо складений план сутички, а в разі очікуваних або непередбачених відхилень оперативно оцінювати динамічну ситуацію та знайти найбільш ефективне рішення.

5.7. Стратегія спортсмена бойового хортингу високої кваліфікації у процесі змагальної підготовки

У процесі підготовки спортсмена бойового хортингу до змагань важливо дотримуватися основних принципів і заходів, що можна класифікувати в часі, пов’язати зі стратегією підготовки в багаторічному тренувальному циклі, спортивному році, до певного змагання. Усі дані про себе і про суперника повинні цікавити однаковою мірою і спортсмена, і тренера. Це – сили та засоби, свої і супротивника, те, що в змозі реалізувати спортсмен бойового хортингу в умовах змагальної сутички.

Традиційно прийнято спочатку оцінювати фізичні якості суперника. Потім установлюється арсенал його технічних дій. Але чим багатше арсенал прийомів спортсмена, тим доцільніше дотримуватися принципу детального вивчення тактики суперника. Необхідно звернути увагу, з одного боку, на різноманіття і безсистемність переліків якостей, необхідних для діяльності спортсмена, а з іншого – на вимоги до специфічної діяльності спортсменів

бойового хортингу і необхідність деякого спрощення понять, до яких доцільно віднести усі можливі тактичні та фізичні показники.

Антропометричні дані. Важливими характеристиками для успішності виступів на змаганнях для спортсмена бойового хортингу є антропометричні дані, конституція тіла та морфофункціональні показники.

Зріст, довжина частин тіла, розподіл центрів мас у частинах тіла, розташування загального центру ваги – ці особливості вимагають внесення коректив у біомеханічну структуру прийомів сутички.

Фізичні якості. Успіх змагальної діяльності спортсмена бойового хортингу забезпечує високий рівень розвинення фізичних якостей.

Сила – основа здійснення будь-якої дії з пересуванням себе, переміщенням своїх кінцівок у просторі. Сила залежить від фізіологічного поперечника м'язів, від здатності до одночасного включення більшої кількості м'язових волокон, від здатності нейтралізувати м'язи-антагоністи.

Швидкість – забезпечує можливість випередити суперника у простих і складних рухах, не дати йому реально зреагувати на атакувальні дії. Швидкість залежить від сили, від виключення у роботу м'язів-антагоністів, якості нервових провідних шляхів, а в багатосуглобовому русі – від узгодженості включення м'язових волокон і груп.

Витривалість – забезпечує здатність повноцінно реалізувати технічні вміння у будь-якому темпі протягом усієї сутички або всього змагання. Витривалість залежить від сили, товщини жирового прошарку в м'язах, адаптивних якостей серцево-судинної системи, адаптивних здібностей вегетативної та ендокринної систем, якості гемообміну, вміння заощаджувати енергію.

Спритність (сенсомоторні якості). Для забезпечення оптимальних результатів, перерахованих вище якостей недостатньо. У бойовому хортингу необхідно визначити (відчути), коли можна проводити удар або кидок, зреагувати на атакувальну чи контратакувальну дію суперника. Ця діяльність забезпечується більш складними механізмами управління – сенсомоторними. Використання цих сенсомоторних механізмів у переробці зовнішньої та

внутрішньої інформації, організація найбільш раціонального відповідного руху забезпечують спортсмену бойового хортингу спритність. Іншими словами, спритність – це здатність швидко організовувати рухи адекватно мінливій ситуації сутички. У бойовому хортингу спритність залежить від:

– здатності зберігати стійкість статично чи динамічно;

– рівня сенсорних порогів;

– швидкості простої реакції;

– швидкості складної реакції (здатності швидко вибирати потрібну дію та здійснювати її);

– здатності моделювати рухи в незнайомих ситуаціях;

– здатності відчувати майбутні дії суперника (рецептивна антиципація).

Гнучкість – забезпечує більшу амплітуду рухів, що дозволяє збільшити біомеханічні параметри захисно-атакувальних дій, звести нанівець атакувальні дії і захист суперника.

Інтелектуальні якості. Необхідність осмисленого маневру, прогнозування можливих дій суперника, маскування майбутніх дій вимагають у сутичці винахідливості (здатності швидко знаходити рішення у складних ситуаціях).

Винахідливість спортсмена бойового хортингу залежить від:

– швидкості мислення;

– міцності пам’яті;

– логічності мислення;

– здатності передбачати (екстраполювати) дії;

– здатності до творчості.

Нервово-типологічні та психічні якості. Вищезазначені якості спортсмена бойового хортингу в конфліктних, стресових ситуаціях реалізуються по-різному, залежно від:

– типу нервової системи;

– сили нервових процесів (сильний, слабкий);

– рухливості нервових процесів (рухливий, інертний);

– здатності тривалий час перебувати в стані збудження;

– психічних якостей, які спільно з певною підготовкою формують такі вольові здібності спортсмена бойового хортингу: витримку, сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність тощо.

При розвідці сил суперника тренер і спортсмен мають можливість користуватися тільки такими непрямими показниками, як поведінка суперника на змаганнях взагалі, манера контактування з майбутніми суперниками тощо. Такі показники подібні з анкетними методами тестування в психології, але необхідний подальший розвиток візуальних методів тестування усіх перерахованих якостей супротивника.

Свої сили спортсмен і тренер можуть констатувати, більш глибоко віддиференціювати природні задатки від набутих якостей, що важливо в плануванні довгострокової підготовки. При розвідці й аналізі технічного арсеналу суперника та обліку своїх технічних можливостей потрібно визначатися з урахуванням наведеної вище моделі техніко-тактичної діяльності в бойовому хортингу.

Крім установленого переважного арсеналу атаки та захисту, визначаються характери підготовчих дій до проведення основних прийомів, можливості комбінацій прийомів. На основі даних про фізичні та психічні якості, про технічний арсенал спортсмена та його можливих суперників складаються їх інтегральні моделі з урахуванням можливих змін у заключному році багаторічного циклу підготовки. Відповідно до них спортсмену бойового хортингу ставляться завдання щодо розвитку або підтримання певних фізичних якостей, збагачення арсеналу основних технічних дій або з комбінування наявних прийомів різними початковими і допоміжними технічними діями.

Усі ці заходи мають забезпечити оптимальний прояв своїх фізичних даних, свого технічного арсеналу і до мінімуму звести прояви їх суперником. Ця схема дотримується під час планування завдань на спортивний рік і у процесі підготовки до окремого змагання. Поряд із забезпеченням цих видів підготовки проводяться заходи щодо маскування процесу підготовки.

Таким чином, основоположною ланкою, що визначає коло всіх стратегічних, оперативних і тактичних завдань у бойовому хортингу, є формалізована модель тактики сутички. На її принципах будується план виступу спортсмена на певних змаганнях, стратегія спортивного року, багаторічного циклу, включаючи до неї питання довготривалої технічної та функціональної підготовки, маскування своїх сил і засобів тощо.

5.8. Психологічні аспекти тактики бойового хортингу

Аналіз тактики бойового хортингу має ґрунтуватися на дослідженні її психологічних сторін і розкривати процес виховання та навчання спортсмена бойового хортингу, тобто процес безпосередньої педагогічної практики тренера. Перш за все необхідно з'ясувати загальну спрямованість психічних процесів спортсмена бойового хортингу, що визначається умовами спортивної боротьби на хорті та характером тих труднощів, що долаються спортсменом у процесі цієї боротьби.

Психологічні особливості спортивної боротьби в бойовому хортингу

Умови спортивної боротьби на хорті, постійно діючі на психіку спортсмена у сутичці, такі:

– подолання безпосереднього активного опору суперника;

– загроза отримати удар;

– невелика відстань між спортсменами, що викликає необхідність діяти у досить короткі проміжки часу;

– високий темп сутички;

– велике фізичне навантаження;

– гостро емоційний характер змагання з бойового хортингу в цілому.

У бойовому хортингу тактичні дії спортсмена певною мірою спрямовані безпосередньо на те, щоб фізично та морально придушити опір суперника насамперед за допомогою точних і швидких ударів, здійснення своїх зручних захватів, проведення кидків і продовження сутички в партері. На хорті відбувається напружене змагання двох суперників, кожний з яких володіє певним характером, темпераментом і низкою різноманітних психічних якостей.

Кожний зі спортсменів бойового хортингу має свій план дій і прагне, розгадавши наміри суперника і оцінивши його фізичні та психічні особливості, ефективно використовувати свою техніку, свої фізичні та психічні якості для того, щоб придушити волю суперника, подолати його протидію і виграти сутичку.

Щоб досягти успіху та перемоги в сутичці, спортсмен бойового хортингу максимально мобілізує свої фізичні та психічні сили, що виявляються в найрізноманітніших діях. Залежність тактики від психологічної підготовленості спортсмена незаперечна. Вибір тактики для ведення конкретної сутички залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена бойового хортингу.

Наприклад, **для спортсмена-холерика** найбільш прийнятна тактика нападу, метою сутички є набір максимальної кількості балів за рахунок великої кількості прийомів і подальше утримання переваги; тактика вичікування неприйнятна.

Для сангвініка – тактика атаки та контратаки, вимотування суперника обманними прийомами, зміною дистанції, а також великою кількістю пересувань; рівномірне ведення всієї сутички.

Для флегматика – тактика захисту і контратаки, невеликої кількості точних ударів, великої кількості точних прийомів у захисті, набору балів у сутичці на тлі втоми суперника. Звичайно, залежно від зовнішніх умов сутички тактика може змінюватися.

Для меланхоліка тактика ведення сутички може бути досить продуманою, адже кожний технічних руховий акт сутички було піддано максимальному аналізу. Такі спортсмени, діючи активно й у високому темпі, створюють велику кількість бойових положень, що постійно змінюються, притому змінюються у досить короткі проміжки часу.

5.9. Методичні вказівки щодо навчання тактики бойового хортингу

При навчанні спортсмена бойового хортингу тактиці ведення сутички потрібно кожній технічній дії надавати тактичну мету. Питання тактики планування і проведення певної сутички або інших окремих сутичок, відносно тривалих епізодів сутички, повинні підкріплюватися комплексом технічних засобів.

Наприклад, перед спортсменом бойового хортингу ставиться завдання на початку протистояння провести сутичку активно, зближуватися і придушити суперника швидкістю та силою ударів руками в голову. Для цього треба підібрати засоби швидкої та

рішучої атаки, попередньо завести суперника на край хорту шляхом маневрування, оманливими діями, а потім провести кілька повторних атак серіями ударів і кидком. Можна утримувати суперника на дальній дистанції, для цього потрібно безперервно рухатися, а при його атаці – зустрічати прямими ударами в голову тощо.

Обсяг тактичних дій потрібно визначати згідно з технічною кваліфікацією спортсмена бойового хортингу, не пред'являти завищених тактичних вимог, для виконання яких він ще не володіє арсеналом потрібних засобів. Наприклад, не можна вимагати від спортсмена, щоб він вів сутичку на дальній дистанції, якщо у нього слабка маневреність пересування по хорту: він не встигне піти у бік або назад, щоб не підпустити до себе суперника. Не можна також вимагати ведення сутички у великому темпі до того, як у спортсмена бойового хортингу виробиться достатня спеціальна витривалість тощо.

Отже, обсяг тактичного матеріалу повинен надаватися спортсмену з урахуванням доступних йому технічних засобів і рівня його фізичних можливостей. Так, у новачків, які оволоділи небагатьма технічними прийомами, тактика буде примітивною, наприклад, дії тільки прямими ударами та на дальній дистанції, або просте заходження на задню підніжку та скручування шиї суперника.

До тактики спортсменів-розрядників бойового хортингу, які освоїли всі елементи сутички на різних дистанціях, пред'являються більші вимоги, наприклад, уміння вести сутичку з різними за стилем і манерою ведення сутички суперниками. Майстри бойового хортингу можуть удосконалювати дії щодо проведення свого коронного, добре відпрацьованого кидка або серії ударів, прийому, що приносить успіх, наприклад, сильного удару правою рукою в голову та захватом за шию.

Вивчення та вдосконалення тактики має базуватися на анатомо-фізіологічних і психологічних особливостях спортсмена бойового хортингу. Високому, худорлявому, з довгими кінцівками, рухливому на хорті спортсменові за основу необхідно узяти тактику ведення сутички на дальній дистанції. Невисокий, кремезний з сильними короткими ударами, малорухливий спортсмен бойового хортингу може розраховувати на обігравання на ближній дистанції з переходом у партер після кидка.

У навчанні тактиці необхідна сувора індивідуалізація, заснована на здібностях спортсмена бойового хортингу. Кожний спортсмен має свою манеру ведення сутички, на формування якої впливає низка причин: рухові здібності, фізичні та морфологічні особливості, рівень психологічної підготовленості.

Один спортсмен бойового хортингу добре захищається руками, але недостатньо маневрує тулубом, тому він вибирає частіше відповідну форму контратак; інший – добре йде піднуреннями, ухиляється, тому його руки вільні для дій у зустрічних контратаках тощо. Тренер, навчивши цим індивідуальним особливостям свого учня, вибирає основний напрям у застосуванні тієї чи іншої тактики. Немає сенсу вдосконалювати тактику контратакувальних дій на випередження спортсмену, реакція якого сповільнена.

Усі техніко-тактичні дії прийнято поділяти на *прості* і *складні*.

Під **простими тактичними діями** розуміють епізод: один спортсмен атакує, інший – застосовує захисні дії та контратаку в повторній або у зустрічній формі.

Складні тактичні дії поєднують у собі серію дій, наприклад, атака першого спортсмена з метою викликати другого на контратаку; в момент контратаки другого перший проводить контратаку, що переходить в активні атакувальні дії.

Спортсмен бойового хортингу має навчитися:

– застосовувати для певних тактичних цілей засоби техніки, якими він оволодіває у процесі навчання;

– будувати плани сутички відповідно до особливостей суперника, обставин сутички;

– з самого початку спортивної діяльності кожній технічній дії надавати тактичний сенс: де, коли, і за яких умов застосовувати досліджуваний удар або захист, контрудар у повторній або у зустрічній формі тощо.

Спортсмена бойового хортингу необхідно навчити різним способам розвідування намірів суперника, розгадування його планів, визначення його манери ведення сутички та улюблених прийомів, а також умінню приховувати власні наміри та непомітно готувати рішучі дії.

Спортсмен бойового хортингу повинен уміти різними способами переривати атаку суперника, в тому числі зупиняти її різкими ударами, втомлювати суперника, зберігаючи свої власні сили, виводити його з рівноваги, сковувати його дії, заважати йому проводити свої кидки та контратакувати.

У правильному виборі тактичних дій спортсмену бойового хортингу допомагає секундант, який спостерігає за сутичкою та звертає увагу спортсмена на те, чого він не помітив, не робить, і що може принести перемогу. Тактичну підготовку проводять під час вивчення того чи іншого прийому в парах, «двобою з тінню», коли спортсмен бойового хортингу діє на основі уявлень про дії майбутнього суперника. Тактиці ведення сутички навчаються, в основному, під час навчальної бойової практики в умовних і вільних сутичках.

5.10. Рекомендовані вправи для вивчення та вдосконалення тактичних дій

Ведення сутички прямими в голову і тулуб одиночними та подвійними ударами, з комбінованими захистами, підставками та ухилами.

Ведення сутички тільки на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів у голову і тулуб, а також маневрування. При цьому спаринг-партнер має нав'язувати спортсмену бойового хортингу ближню дистанцію.

Проведення розвідки сутичкою. Використання обманних дій для виявлення способів захисту партнера.

Виявлення типових обманних дій, наприклад, перед атакою. Спортсмен бойового хортингу має отримати практику у підготовці атак хибними ударами, відволікаючими увагу партнера, застосовувати різні оманливі дії з метою послабити захист суперника і завдати удару.

Ведення сутички тільки на ближній дистанції з використанням способів входження у ближню дистанцію сутичці, коли партнер уникає ближньої сутички і тримається дальньої дистанції.

Під час атаки одного партнера другому давати завдання контратакувати його, користуючись спочатку простими формами, тобто одиночними та подвійними ударами, потім серіями у повторній і

зустрічній формах, розвивати атаки серіями ударів, вести наступальну, зустрічну та оборонну сутичку з переходом у контратаку.

Систематично практикуватися в проведенні своїх улюблених прийомів атак, захистів і контратак.

Вести сутичку у швидкому темпі. Прагнути набрати якомога більше балів за рахунок кидків.

Вдосконалюватися у веденні сутички проти:

– активно наступаючого партнера;

– партнера, який дотримується дальньої дистанції;

– спортсмена, який прагне вести ближню сутичку;

– високого партнера;

– партнера, який проводить сутичку у низькій стійці;

– більш важкого партнера;

– легшого та рухомого партнера;

– спортсмена-темповика;

– лівші, який проводить сутичку у правобічній стійці;

– партнера, який вичікує та дотримується оборонної тактики.

Перед навчальною сутичкою партнери, знаючи один одного, налаштовуються на проведення своїх тактичних задумів за завданням тренера.

Тренер повинен уміти підбирати партнерів для навчання тактики і керувати навчальною сутичкою, однаково уважно ставитися до обох партнерів. Для таких тренувань корисно запрошувати спортсменів бойового хортингу зі своїми тренерами з інших колективів, менш знайомих за стилем ведення сутички.

Під час проведення занять з бойової практики потрібно надати спортсменам бойового хортингу самостійність у виборі технічних засобів, не втручатися під час сутичок, а для настанов використовувати тимчасові перерви між сутичками.

У практиці вивчення тактичних прийомів, засобів тактичної підготовки слід підбирати різних за стилем ведення сутички партнерів для проведення вільних тренувальних сутичок, давати певні техніко-тактичні завдання та вимагати їх виконання з урахуванням підготовленості партнера і його можливостей. Навчання тактики має бути повсякденним як для спортсменів-початківців із застосуванням елементарних технічних засобів, так і для майстрів з усією їх складною і різноманітною технікою.

РОЗДІЛ 6
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу ґрунтується на відповідності психологічних вимог виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від спортсмена високих показників у фізичній формі.

У психологічній підготовці спортсмена бойового хортингу виділяють:

– базову психологічну підготовку;

– психологічну підготовку до занять (тренувальну);

– психологічну підготовку до змагань (змагальну, яка, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну).

Психологічну підготовку спортсмена бойового хортингу прийнято ділити на загальну і спеціальну.

Загальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсмена психічних функцій і якостей, які необхідні для успішних занять фізичною культурою та спортом взагалі. Цей вид психологічної підготовки називають також морально-вольовою підготовкою. До них відносять розвиток вольових якостей характеру особистості таких як:

– цілеспрямованість;

– рішучість;

– наполегливість;

– самовладання та витримка;

– ініціативність;

– самостійність.

Спеціальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсменів саме тих психічних функцій і якостей, що необхідні для успішних занять бойовим хортингом. Це такі якості як:

– сміливість;

– здатність до прийняття рішень;

– психічна витривалість;

– евристичні здібності;

– сенсорно-моторні якості.

Особливо потрібно відзначити психологічний вплив, який чинить бойовий хортинг на спортсмена. Високий авторитет тренера навчить його повазі до старших, заснованій на визнанні досвіду, заслуг і переваг, а не на страху. Виховуючи повагу до оточуючих, бойовий хортинг виховує, в першу чергу, повагу до себе. Організм юного спортсмена знаходиться у стадії розвитку та зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно до віку і не перевищують допустимих.

У фізичному плані бойовий хортинг для спортсмена буде корисним, перш за все, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – усе це бойовий хортинг безперечно дасть юнаку і дівчині у результаті постійних навчально-тренувальних занять. Але батькам не слід думати, що, опанувавши прийоми бойового хортингу, ваша дитина буде постійно вплутуватися у вуличні бійки.

Навпаки, специфічне виховання юних спортсменів бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки їх цікавити не будуть взагалі. Юні спортсмени навчаються використовувати свою силу тільки у процесі активних тренувань для проведення спортивних сутичок з суперниками. А вже якщо ситуація складеться так, що бійки не минути, то, безперечно, прийоми бойового хортингу виявляться корисним і досить ефективним умінням.

6.1. Базова психологічна підготовка

Базова психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу включає:

– розвиток важливих психологічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам’яті тощо;

– розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

– формування значущих моральних і вольових якостей: любові до фізичної культури, цілеспрямованості, ініціативності;

– психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану та способи подолання несприятливих станів;

– вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час сутичок, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому перш ніж готувати спортсмена бойового хортингу до стресових ситуацій змагань треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу до занять передбачає вирішення двох основних завдань:

1) формування вагомих мотивів напруженої роботи на заняттях;

2) формування сприятливого відношення до режиму, навантажень і вимог.

Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і має вирішувати такі завдання:

– формування вагомих мотивів змагальної діяльності;

– опанування методиками формування стану готовності, впевненості в собі, своїх силах;

– розробка індивідуального комплексу налаштовувальних і мобілізуючих заходів;

– вдосконалення методики саморегуляції психічних станів;

– формування емоційної стійкості до стресу;

– відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;

– збереження нервово-психічної стану, профілактика перенапружень.

Зважаючи на обсяг завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди та етапи.

6.2. Психолого-педагогічний супровід і його основні завдання

Психолого-педагогічний супровід занять у спортивній секції з бойового хортингу має на меті недопущення зайвого психологічного навантаження на учнів, які займаються у групах. Гранично допустиме навантаження учнів у групах бойового хортингу встановлюється у межах санітарних норм, затверджених Міністерством охорони здоров'я України та Типовими навчальними планами закладів освіти Міністерства освіти і науки України. Тривалість занять і перерв у групах бойового хортингу визначається згідно з вимогами Положення про заклад освіти.

Учні спортивної секції бойового хортингу в разі їхнього бажання повинні мати можливість відвідувати інші гуртки, секції і форми позакласної роботи (проведення гурткових, секційних занять, олімпіад, конкурсів, зустрічей з діячами науки і культури тощо). Позакласна робота в секції бойового хортингу проводиться з урахуванням всебічного розвитку особистості та можливостей спортсменів.

Основними завданнями психолого-педагогічного супроводу є:

– подолання труднощів, які виникають під час спільного навчально-виховного процесу учнів з іншими дітьми, старшокласниками, дітьми іншої статі (розвиток емоційно-вольової сфери, формування психологічної готовності до успішного навчання у середовищі однолітків);

– актуалізація особистісного потенціалу розвитку спортсмена бойового хортингу;

– формування позитивних міжособистісних стосунків учнів з ровесниками в процесі внутрішньої інтеграції у спортивній секції з бойового хортингу;

– консультування батьків або осіб, які їх замінюють, щодо особливостей розвитку, спілкування, навчання, професійної орієнтації, соціальної адаптації спортсмена тощо.

6.3. Формування специфічних психічних властивостей

Спеціалізованими сприйняттями в бойовому хортингу є відчуття дистанції до суперника, відчуття положення суперника при захваті у стійці та партері тощо. Під час напрацювання цих відчуттів використовують метод контрастних завдань, суть якого полягає у проведенні навчальних сутичок з суперниками різного зросту, різної ваги та сили, зі зниженим тиском повітря (до 90, 80, 70, 60 %), у виконанні технічних прийомів, які суттєво відрізняються за структурою дії: довгий-короткий захват, дальня-ближня дистанції тощо.

Під час формування «відчуття суперника» важливими є організація термінової інформації про результативність руху, повне зосередження уваги спортсменів на виконуваних діях, настанови на влучення ударами у найуразливіші місця на тілі суперника з урахуванням його стійки. Інші спеціалізовані сприйняття: «відчуття часу», «відчуття стійки» є компонентами тактичного мислення.

Успішність тактичної діяльності спортсменів залежить від адекватного функціонування уваги. При цьому велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти сутички, значний обсяг та широкий розподіл уваги. Увага відіграє особливу роль у захисних діях спортсмена бойового хортингу. Протягом сутички інтенсивність уваги значно коливається. У зв'язку з цим великого значення набуває вміння своєчасно мобілізувати та розслабити увагу. Під час навчання тактики ведення сутички вдосконаленні тактичної підготовки спортсменів треба застосовувати спеціальні вправи з розвитку уваги.

Тактичне мислення спортсменів бойового хортингу є однією з психічних якостей, що суттєво впливає на успішність рухової діяльності. Тактичне мислення обумовлене двома чинниками:

– адекватним і своєчасним вибором потрібної позиції в ситуації сутички, що пов'язана з розвитком «відчуття позиції» та «відчуття часу»;

– адекватним і своєчасним прийняттям рішення щодо проведення технічної дії (ударної чи кидкової атаки, блокування удару, контркидка).

Для розвитку тактичного мислення потрібно використовувати вправи, виконання яких потребує уваги та контролю за ситуацією: обмежений майданчик проведення сутички, навчальна сутичка з двома суперниками, сутичка із зав'язаними очима, гра у регбі двома м'ячами тощо.

6.4. Класифікація вольових якостей спортсмена бойового хортингу

Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, що виховує спортсмена бойового хортингу. Але не тільки до перемоги над суперником у сутичці, а й до перемоги над собою, над своїми негативними якостями. Це досягається методиками тренування тіла та надбанням вольових якостей, притаманних бойовому мистецтву, що має глибоке історичне коріння та практичну виховну ознаку – психологію виду спорту бойового хортингу та філософію обраного життєвого шляху.

У цьому сенсі та направленості, згідно з теорією і методикою бойового хортингу, можна кваліфікувати вольові якості особистості спортсмена. Своєрідність активності особистості втілюється саме у її вольових якостях. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Індивідуальні особливості волі властиві окремим спортсменам. До позитивних якостей відносять такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка, рішучість, сміливість, самостійність, ініціативність тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, визначаються такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Базальні вольові якості. Перелік позитивних і негативних вольових якостей досить великий, тому розглянемо основні з них. Такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість відносять до *базальних (первинних)* вольових якостей

особистості. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Енергійність. Під енергійністю розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад, при втомі, поганому настрої, при незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність у разі виникнення небезпеки для життя, здоров'я чи престижу зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля досягнення визначеної мети.

Системні вольові якості. Прояви вольової регуляції особистості складні. Вони являють собою певні сполучення односпрямованих проявів свідомості. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних проявів різних сфер – вольової, емоційної, інтелектуальної. Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, *хоробрість* включає в себе як складові: енергійність, рішучість, витримку та сміливість.

Ціла низка вольових якостей особистості спортсмена бойового хортингу є системною, наприклад, наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень якихось базальних якостей ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні спортсмена бойового хортингу, керуватися у своїх діях і вчинках загальними та стійкими цілями, зумовленими його твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто

віддалену мету та підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти, і що їй робити. Ясність мети – в цьому полягає її гідність.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполегливий спортсмен бойового хортингу правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню його мети. Така особистість здатна до тривалого та неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети.

Протилежними наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість – це вміння спортсмена бойового хортингу керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, що регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється у стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

До вольових якостей, які найбільш характеризують силу волі спортсмена бойового хортингу, належать самостійність та ініціативність.

Самостійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності вносити у поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, указівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою людей до реалізації мети.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення та засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність і залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразними ці якості є у формі навіювання.

Однією з важливих вольових якостей спортсмена бойового хортингу є його рішучість.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна відкладати остаточне прийняття рішення чи без кінця його переглядати.

Воля спортсмена бойового хортингу характеризується також його *організованістю*, що полягає в умінні спортсмена керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати у життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість під час зміни обставин дійсності.

6.5. Можливі розлади складної вольової дії спортсмена бойового хортингу

Сукупність позитивних базальних і системних вольових якостей утворює *силу волі* спортсмена бойового хортингу. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення.

Мотивація досягнення – це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися свого за будь-яку ціну. Так, спортсмени з високою потребою в досягненні завжди в пошуках ситуацій, де вони могли б перевірити свої можливості, впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі в екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання, виявляють велику наполегливість під час подолання зовнішніх або внутрішніх перешкод.

Висвітлені негативні якості характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабовілля людини перебуває за межами норм. До вагомих розладів складної вольової дії призводять *абулія* та *апраксія*.

Абулія пов’язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти. Причини абулії полягають у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою. Нормальний вольовий акт передбачає оптимальну (не слабку і не сильну)

імпульсивність. Якщо інтенсивність імпульсів низька, то вольовий акт неможливий. Так само і при завищеній імпульсивності, коли бажання дає миттєву розрядку в дії (як у стані афекту), тобто відсутнє свідоме врахування наслідків, обмірковування мети, унеможливлюється врівноваження мотивів – дія втрачає характер свідомої, вибіркової, вольової.

Розуміючи необхідність виконувати розпорядження, хворий на абулію не може примусити себе це зробити. Для нього характерне підпорядкування в поведінці випадковим стимулам, що з'являються у полі його зору. Наприклад, така людина, побачивши клумбу квітів, починає їх зривати, хоча ніяких намірів щодо створення букета в неї не було і вона не знає, що робити з цими квітами.

Апраксія – складне порушення цілеспрямованості дій, яке викликається локальними розладами лобних ділянок мозку. Вона виявляється у порушенні довільної регуляції рухів, дій і поведінки в цілому. Дії не підпорядковуються заданій програмі (програмі, що йде від лікаря до хворого), хоч у звичній конкретній ситуації такі дії можливі.

Так, хворий міг висунути язика, щоб змочити губи, коли вони в нього пересохли, але не міг виконати такої дії на прохання лікаря. Інший міг користуватися ложкою та склянкою під час їжі, але без конкретної ситуації він ці дії не здатний виконувати, не може заплющити очі на прохання лікаря, хоча коли йому пропонують лягти спати, він це робить. Усі дії хворих на апраксію прикуті до конкретних, безпосередньо даних ситуацій, з яких вони не в змозі звільнитися.

6.6. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості

Для формування певного рівня морально-вольових якостей та емоційної стійкості спортсменів бойового хортингу потрібен насамперед особистий приклад тренера-викладача та здійснення ряду спеціальних заходів, що становлять розділ виховної роботи (лекції, бесіди, диспути). З іншого боку, на це спрямований спеціально організований навчальний процес.

Тренеру-викладачу з бойового хортингу потрібно вводити у заняття вправи з напруженням м'язів, на досягнення швидкості рухів, високе напруження уваги, переборення негативних психічних станів (хвороба, стомлення). Такі вправи мають бути індивідуальними та груповими.

Підвищити емоційність і водночас інтенсивність вольових зусиль спортсмена бойового хортингу допомагає ігровий та змагальний методи. У навчально-виховному процесі доцільно застосовувати спеціальні прийоми для виховання морально-вольових якостей, формування емоційної стійкості спортсменів.

1. Мобілізація сили спортсменів бойового хортингу шляхом різних ввідних у конкретну фізичну вправу.

Для підсилення цього прийому доцільно проводити серію вправ або навчальні сутички, даючи одному із суперників фору в одну, дві, три оцінки (декілька балів), що стимулює спортсмена до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги, тим самим найбільш якісно проводячи кінцівки сутичок.

2. Використання в наступних навчальних сутичках спортсменів, які відпочили.

Для підвищення активності спортсмена бойового хортингу доцільно проводити заміну спаринг-партнера. Це виконують декілька разів протягом сутички. Постійно відбувається загострення ситуацій сутички, підвищення темпу, активності, швидкості.

3. Створення умов, що максимально наближені до змагань.

Усі заплановані завдання на заняттях групи мають виконуватися незалежно від обставин і погодних умов, створюючи помірні контрольовані труднощі для спортсменів: заняття з помірними додатковими ускладнюючими умовами; сутичка у стані втоми, заняття на снігу, під дощем (для учнів старше 13 років, виходячи з віку учасників заняття); несподіване збільшення часу сутички, «необ'єктивне» суддівство тощо.

4. Визначення проміжних завдань.

Під час застосування цього прийому для досягнення визначеної основної мети послідовно протягом навчально-виховного процесу ставлять конкретне завдання, на виконання якого спрямовують зусилля спортсмена.

5. Повторні самонакази.

Перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності та своєї спроможності повністю виконати завдання тренера-викладача з бойового хортингу. Чим помітнішою стає втома, тим більшого значення набувають повторні самонакази. У деякі моменти їх можна вимовляти вголос.

Морально-вольова підготовка спортсмена бойового хортингу. Якщо зустрічаються у сутичці на змаганні рівні за силою, технікою та спортивною майстерністю спортсмени бойового хортингу, то переможе той з них, у кого сильніше воля, хто не боїться труднощів, хто наполегливіше, ініціативніше та сміливіше. Недарма у підготовці спортсменів вихованню вольових якостей: сміливості, наполегливості, впевненості, винахідливості надається не менше, якщо не більше значення, ніж розвитку фізичних якостей і техніко-тактичній підготовці.

Бойовим хортингом починають займатися люди абсолютно різні за віком, своїми фізичними даними та ступенем розвитку морально-вольових якостей. У навчально-тренувальному процесі, крім таких якостей, як сила, витривалість та інші, розвиваються цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, уміння долати труднощі, що стоять на шляху до успіху. Розвиток вольових якостей, як і розвиток будь-якої іншої фізичної якості, ведеться також послідовно та поступово. Не можна стати сильним за короткий термін тренувань, не можна також стати раптом несподівано сміливим, якщо раніше спортсмен сміливістю не відрізнявся.

Виховання волі можливо тільки тоді, коли спортсмен у житті та на тренуваннях постійно і наполегливо долає труднощі, що стоять перед ним. Вправи, технічні дії та їх проведення, завдання, що стоять перед спортсменом для досягнення перемоги у сутичці, є одними з основних засобів виховання вольових якостей. Тільки те виховує і розвиває вольові якості, що вимагає вольових і фізичних напруг.

Сила вольових якостей, таких як цілеспрямованість, ініціативність, винахідливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість багато в чому залежить від інтелектуального розвитку спортсмена бойового хортингу. Спортсмени з обмеженими інтересами не досягають повного використання усіх своїх можливостей у досягненні результату.

Питанням розумового розвитку та культурного вдосконалення потрібно надавати великого значення. При цьому будь-який прояв вольових зусиль має ґрунтуватися на реальних фізичних і технічних можливостях спортсмена. Прагнення зробити неможливе, до чого спортсмен ще не підготовлений, принесе тільки шкоду вольовій підготовці. Ось чому ще не зміцнілому спортсмену не потрібно зловживати участю в змаганнях, де більшість суперників сильніші та досвідченіші за нього. Спортсмен буде постійно відчувати їх перевагу і боятиметься змагатися з ними. Боязкість поступово може перейти в боягузтво і процес виховання спортсмена призупиниться надовго.

Крім того, ступінь прояву вольових якостей залежить від мети, що стоїть перед спортсменом бойового хортингу. Завдання перемогти не тільки заради себе, а заради своєї команди (при командному заліку), для її успіху, для слави своєї країни спонукає до прояву таких вольових зусиль, на які спортсмен бойового хортингу буває не здатний у звичайній обстановці, але тепер з успіхом виявляє себе як вольовий спортсмен.

6.7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на створення стану психологічної готовності, щоб запобігти виникненню негативних передзмагальних станів – стартової лихоманки, стартової апатії та самозаспокоєння.

Існує ряд прийомів управління та самоуправління передстартовим станом спортсмена бойового хортингу:

1. Продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) сутички. Цей прийом допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв’язання тактичних завдань (ідеомоторне заняття), усунути перезбудження, дає змогу зняти хвилювання, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти сутички. Тренер-викладач може давати спортсмену завдання, що навмисно викладені схематично.

2. Аналіз подумки негативних емоцій, станів, унаслідок яких стає зрозумілою необґрунтованість, незначущість переживань, які турбують спортсмена.

3. Перенесення думок з майбутньої сутички на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на сутичку з пасивної на активну. Тренер-викладач має проводити постійну роботу щодо навчання спортсменів бойового хортингу умінню керувати своїм емоційним станом, має пояснювати про недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу.

5. Вплив самонавіюванням. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню і вимовлятися від себе у стверджувальній формі. Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання.

6. Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступну сутичку – перегляд кінофільму, відвідування театру, читання художньої літератури, заняття музикою тощо.

7. Уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання.

8. Моральна підтримка спортсмена бойового хортингу тренером-викладачем – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують спортсмена, додають йому сили та впевненості.

У разі самозаспокоєння спортсмена, його слід підбадьорити і «розворушити» будь-якою несподіваною дією. Можна застосувати спеціальні групові та індивідуальні завдання.

У разі стартової апатії необхідним є енергійний струс спортсмена. Тренер-викладач акцентує увагу учня на ймовірність перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, посилається на здібності, талант спортсмена, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів тощо.

Для переборення негативних станів у розминці застосовують спеціальні вправи. У разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайна, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо у спортсмена бойового хортингу спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, що складається зі швидких, різких рухів, прискорень.

Емоційні стани регулюються також за допомогою дихальних вправ і масажу: в разі перезбудження – заспокійливе дихання, у разі апатії, самозаспокоєння – збудливе.

6.8. Психологічні настанови щодо спеціалізації бойового хортингу

Упередженість у сутичці. Під час сутички спортсмен застосовує техніку бойового хортингу завдяки знанням тактики. Психологічно спортсмен розуміє, що під час допущення помилки він може бути атакований, або взагалі програти сутичку. Але може виникнути екстремальний випадок, коли він потрапляє в ситуацію отримання серії жорстких ударів і пауз між серіями. У цьому випадку необхідно проявити ініціативу і, якщо необхідно, атакувати першим, щоб повернути ситуацію на свою користь, завдати упереджувального удару або провести кидок. У змаганнях необхідно проявляти ініціативу і контролювати сутичку.

Упередженість у сутичці буквально означає передбачення дій суперника. Ви робите рух раніше, ніж ваш суперник робить свій, тобто ваша думка працює швидше, ніж його. Якщо ви не виявите ініціативу і дозволите супернику робити все, що він хоче, і таким чином контролювати ситуацію, краще, на що ви можете сподіватися – це тільки копіювати його рухи, але ваша поразка буде близькою. Вирішивши боротися, ви маєте взяти контроль над ситуацією. Зманеврируйте вашого суперника туди, куди хочете, треба змусити його зробити певний рух або зробити помилку. Маніпулюючи суперником, ви досягнете перемоги. Звичайно, це не завжди легко зробити, але ви, принаймні, повинні зберігати вигідне положення.

Технічно існує три види вибору моменту атаки:

– коли ви бачите незахищене місце і відразу рухаєтеся з атакою, здобуваючи перемогу;

– коли ваш суперник збирається атакувати, ви розкриваєте його задум і дозволяєте до кінця довести його атаку, але вміло захищаєте себе і контратакуєте, здобуваючи перемогу;

– коли ваш суперник має намір атакувати, ви відчуваєте його задум і відразу рухаєтеся, як тільки він збереться почати передбачувану атаку.

Уявіть собі суперника з досконалим почуттям упередження ваших дій. Проти нього надзвичайно важко буде змагатися. Коли ви збираєтеся атакувати, він відчуває ваш намір і підходить до

вас першим, бере захват і кидає. Навіть коли ви зумієте атакувати першим, він легко блокує вашу атаку та відповідає гарною контратакою. Отже, ви вирішили утриматися і зібратися, але він не дає вам достатнього часу і нападає. Ви маєте стати схожим на нього.

Для цього ви завжди повинні тренуватися з дуже правильним ставленням до тактичних знань, і не дозволяти своїй тактичній думці стояти на місці. Під час проведення сутички відчувайте момент, коли необхідно проявити ініціативу та рішучість.

У момент вирішення атакувати ваше тіло та психологічний стан має досягти такого рівня сконцентрованості, в якому сила техніки вибухає в ударній точці, досягаючи максимуму швидкості, а кожна частина тіла зафіксована для концентрації та передачі сили в ударну точку. Про техніку, яка містить у собі ці елементи, говорять, що вона має гарну вибухову силу, виконується блискавично швидко, на вигляд невимушено, в потрібний момент і на правильній дистанції, без жодного сліду прикладеної непотрібної сили.

Отже, ідеальна упереджувальна техніка бойового хортингу, що має велику вибухову силу, має бути виконана спортсменом, який у потрібний момент перебуває в стані бойової готовності, але психологічно розслаблений і спокійний. Немає ніякої непотрібної сили, але всі аспекти сконцентровані в ударній точці у вибуховому стилі. Використання надмірно збудженим спортсменом грубої сили, звичайно, не може бути прикладом. Техніка з хорошим, сильним упередженим рухом містить силу, а вдосконалена техніка з високою швидкістю має необхідну ефективність.

Контроль дихання. Дихання спортсмена у процесі проведення сутички дуже різноманітне, його ритм постійно змінюється відповідно до проведених дій. Для оптимального проведення сутички істотне значення має хороша циркуляція крові, яка впродовж сутички є основним харчуванням для тіла і виключає зношування кожної його частини. Для циркуляції крові ми володіємо серцем, яке качає її по всьому тілу. Серце є порівняно невеликим органом, що складається з м’язів, які переміщують кров по тілу, але одне воно не може здійснювати тривалу роботу щодо циркуляції крові в кожну частину тіла. Воно потребує деякої допомоги.

Коли ви проводите певні прийоми бойового хортингу, м'язи ритмічно стискуються та розслабляються. Коли м'язи стискуються, вони видавлюють кров, а коли розслабляються, то кров втягується – таким чином вони постійно працюють як помповий механізм. Для отримання найбільшого ефекту від такої роботи найкраще залучити до роботи великі групи м'язів, такі як ноги і спина. Ви не можете очікувати великого ефекту, рухаючи тільки маленькі м'язи, наприклад: пальці.

Тобто впродовж сутички спортсмен бойового хортингу має виконувати техніку прийомів з повною нормальною амплітудою. Затискання грудини, зайве стискання непотрібних груп м'язів призводить до втрачання кисню. Це також пояснює, чому розслаблення має дуже важливе значення. У цей момент методика вдосконалення прийомів бойового хортингу пересікається з психологічною підготовкою спортсмена.

Якщо ви психічно напружені, то напружені також і ваші м'язи. А напружені м'язи надають негативний ефект на циркуляцію крові, тому що не дозволяють крові увійти, отже, накладають на серце спортсмена бойового хортингу додаткове навантаження. Виходячи з цього спортсмен має бути спокійним і впевненим психологічно. Розслаблені і м'які м'язи дозволяють крові текти вільно.

Коли ви стурбовані, ваше тіло починає напружуватися, стискаються м'язи, дихання стає поверхневим і переривчастим, тому що стислі навколо грудної клітки та живота м'язи не дозволяють нормально дихати. Ви можете змінити цей процес, форсуючи глибоке повільне дихання, розслабляючи м'язи тіла, і ваше занепокоєння та збудженість пройдуть. Тому більшість розслаблюючих методів бойового хортингу включають у себе глибоке дихання та контролювання м'язів.

Розгляньте кількість крові, що циркулює у внутрішніх органах черевної порожнини. Ці органи управляються автономною нервовою системою та не можуть приводити в рух за бажанням скелетні м'язи, тому ви не можете розраховувати, що вони будуть упродовж усієї сутички діяти, як вправний механізм.

Однак цілком можливо зробити цей ефект за допомогою черевного дихання. Черевний подих включає в себе рух діафрагми вгору та вниз. Коли діафрагма притискається вниз, тиск у черевній порожнині збільшується і кров з органів видавлюється, а коли діафрагма піднімається, то тиск скидається і кров заходить усередину. Хоча ви можете досягти певного ступеня користі цього виду подиху від повних простих присідань, отже, черевний подих – це найкращий вид масажу ваших внутрішніх органів.

За оздоровчими методиками бойового хортингу спортсмени, зазвичай, користуються трьома видами дихання – звичайним, черевним і грудним, але для підготовки спортсмена до змагань користуються більш ефективними методиками – ускладнюють ці три види додатковими навантаженнями і додають методики тренування та використання зупинки дихання (пауз дихання).

Звичайне дихання. Це звичайний природний вид дихання, при якому повітря заходить у легені та одночасно розходиться у черевну та грудну частину. Такий вид повільного дихання використовується у сутичці спортсменом, коли він перебуває на дальній або середній дистанції. Часте та глибоке звичайне дихання може швидко збільшити процент кисню в крові та зменшити частоту серцевих скорочень.

Досвідчений спортсмен бойового хортингу гарно розуміє значення своєчасного відновлення дихання у можливих ситуаціях сутички і використовує для цього кожний вільний момент неактивної боротьби, паузи чи тимчасової вимушеної перерви.

Черевне дихання. Черевне дихання – це основний вид дихання під час проведення сутички. На нього приходиться найбільший проміжок часу, коли спортсмен проводить активні атакувальні та захисні дії, що вимагають великого навантаження на хребет і ребра, а також м’язовий апарат. Взагалі, використовуючи цей вид дихання, ви значно допоможете вашому фізичному та духовному здоров’ю.

Деякі майстри бойового хортингу називають це дихання «бойовим диханням». Під час цього методу ваш живіт виходить назовні при вдосі та втягується при видосі. Психологічна підготовка в

бойовому хортингу при використанні черевного дихання проводиться не тільки під час проведення сутичок, а й під час виконання медитації. Короткі медитації, зазвичай, практикуються на початку та наприкінці кожного тренувального заняття. Повні оздоровчі медитації із застосуванням черевного дихання проводяться на відкритому повітрі на природі.

Грудне дихання. Грудне дихання є протилежним звичайному черевному диханню. Під час грудного дихання живіт втягується при вдосі та виходить назовні при видосі. Це більш сильне дихання, ніж звичайне, а також є гарною вправою для навику збільшення черевного тиску та опускання центру ваги під час видиху. Спортсмен може практикувати це дихання повною мірою і в медитації, але за методикою бойового хортингу грудне дихання використовується більш енергійно під час тренувань для відновлення нормального дихання.

Грудне дихання використовується спортсменом бойового хортингу під час проведення сутички, під час запеклого обміну ударами на ближній або клінчевій дистанції. У момент отримання сильного удару в живіт, якщо у спортсмена буде під діафрагмою, в області сонячного сплетіння прошарок повітря – йому обов'язково заб'ють дихання. Під час атаки суперника ударом у сонячне сплетіння необхідно швидко напружити м'язи черевного преса та за можливості видихнути повітря з-під діафрагми. Для підтримання дихального балансу та уникнення зайвого напруження м'язового корсету грудне дихання необхідно чергувати з черевним.

Зупинка дихання (пауза дихання)

Зупинка дихання або короткі дихальні паузи є специфічними методиками бойового хортингу під час проведення сутичок. Короткі зупинки дихання використовуються під час прийняття ударної атаки суперника, нанесення ударів з дуже короткою амплітудою та в інших випадках. Ці ситуації кожен спортсмен визначає для себе індивідуально. З отриманням досвіду спортсмени привчаються зупиняти дихання та відновлювати його у моменти атак і захистів для посилення руху.

Дихальна пауза не може бути занадто довгою, тому що це призводить до нестачі кисню в організмі. Дихальні паузи при активному обміні ударами краще робити у момент видиху, щоб суперник не використав наповнені легені та живіт повітрям, і не наніс несподіваного ефективного удару. Після короткої зупинки дихання після закінчення рухової дії має обов'язково слідувати вдих. У системі оздоровчого напряму бойового хортингу зупинка дихання використовується навпаки при максимальному вдосі – наповненні легень повітрям.

У психологічній підготовці спортсмена дихання грає важливу роль при корегуванні стану налаштування на сутичку. Спокійне та ритмічне дихання заспокоює психіку спортсмена бойового хортингу, що у свою чергу дає йому змогу концентрувати увагу на важливих моментах сутички, контролювати дії суперника.

Вправи на розслаблення, що виконуються в кінці тренування

Вправи бойового хортингу на розслаблення знімають збудження і втому, стимулюють відновлювальні процеси в організмі. Отже, їх слід виконувати в спокійному та уповільненому темпі. Крім гімнастичних вправ без предметів, у вправи на розслаблення можна включити деякі вправи на гнучкість, елементи вітань (етикету), основні елементи пересувань, деякі складові елементи прийомів бойового хортингу, елементи демонстрації прийомів, зв'язавши їх в одну серію.

Вправи на розслаблення виконуються в кінці тренування. Вони повинні стати звичними вправами після високих навантажень. У бойовому хортингу також рекомендуються статичні вправи рефлекторного розслаблення, коли спортсмен після завершення тренування приймає сидячу позу та проводить уявний аналіз тренування чи змагальної сутички в стані відчуженого спокою, тобто використовує метод аутогенного розслаблення самонавіюванням (медитативні вправи).

6.9. Розвиток і виховання вольової активності спортсмена засобами бойового хортингу

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає та розвивається у процесі життя і виховання спортсмена бойового хортингу. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки спортсменів.

Разом з тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Спортсмен бойового хортингу набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі засобами бойового хортингу часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими спортсмен долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм або ж почнуть виникати збочення, залежить від системи виховання.

Для спортсменів юнацького віку характерний подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами та рисами характеру особистості. В поведінці спортсмена проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів.

Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але, які саме вольові якості, та на якій стадії завершеності вони включаються до структури характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу спортивного самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це, власне, процес виховання особистості спортсмена бойового хортингу загалом, а не певної однієї якості. Вихідними положеннями виховання волі спортсмена є:

– правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки спортсмена;

– забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини спортсмена бойового хортингу з оточуючими, а також на його ставлення до самого себе;

– поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення спортсменом вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі у спортсмена бойового хортингу мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до її **самовиховання**. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя.

Кожну дію можна перетворити у вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправляння і виховання волі спортсмена бойового хортингу:

– робіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;

– заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;

– продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли стомилися і вас почало приваблювати щось інше;

– зробіть що-небудь досить повільно;

– коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;

– робіть те, що, як вважаєте, зараз найголовніше;

– у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;

– чиніть всупереч усім очікуванням;

– утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;

– відкладіть те, виконанню чого віддаєте перевагу саме зараз, спочатку виконайте те, що хотіли відкласти;

– виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається вам невигідним.

Кожному спортсмену необхідно працювати над вихованням волі. Тренуйте розум і волю так, як людина тренує тіло. Це добре розуміли всі видатні люди, які ще в молоді роки багато працювали над зміцненням волі. Працюйте над собою постійно. Підвищуйте рівень знань. Складіть розклад занять по днях і годинах. У щоденнику зробіть перелік книг, які плануєте прочитати. Встановіть для себе правила поведінки та слідкуйте за їх виконанням. Складіть собі свої особисті правила для розвитку волі. В них включіть чіткий розпорядок дня, певний раціон харчування, якого дотримуйтесь усе життя.

Вихованню волі допомагає колектив, думка оточуючих, їх позитивний вплив на поведінку спортсмена бойового хортингу. Щоденна праця, зокрема і навчально-тренувальна діяльність, також може бути гарною школою зміцнення волі. Якщо в тренуванні, роботі чи навчанні є труднощі, то подолання їх є ефективним засобом виховання вольових якостей.

Для виховання волі спортсмену бойового хортингу потрібна постійна систематична робота над собою, яку необхідно розпочинати якомога раніше. Треба пам'ятати, що вольові якості формуються у вольовій діяльності. Праця завжди була і буде найкращим засобом зміцнення волі.

Дуже важливо доводити кожну справу до кінця, продумувати свої дії, не приймати нездійсненних рішень, але якщо рішення прийняте, то необхідно домагатися його виконання. Виховання волі залежить від мети, яку спортсмен ставить перед собою. Усвідомлення мети може загартувати волю. Необхідно також виховувати у себе звичку слідкувати за собою, контролювати свою тренувальну діяльність, роботу та поведінку. Тренувати волю необхідно, перш за все, долаючи свої недоліки.

Кожний спортивний та життєвий успіх у цьому відношенні вселяє у спортсмена віру в себе, робить його більш вольовим. Цьому сприяє і правильний спосіб життя спортсмена бойового хортингу, розпорядок дня, загальне зміцнення нервової системи, фізичне та психічне загартування, що полягає в постійному тренуванні своїх вольових зусиль.

Прийоми самовиховання волі можуть бути різноманітними, але всі вони включають дотримання таких вимог:

– розпочинати слід з набуття звички долати порівняно незнані труднощі;

– дуже небезпечними є будь-які самовиправдання, що вважається обманом, насамперед, себе;

– труднощі та перешкоди слід переборювати наполегливо;

– прийняте рішення має бути виконаним до кінця;

– окрему мету слід ділити на етапи, намічати найближчі цілі, досягнення яких створює умови для наближення кінцевої мети;

– максимально суворе дотримання режиму дня, розпорядку всього життя, усвідомлюючи що воля, як і будь-яка інша якість, потребує виховання і тренування.

Наполегливість є однією з вагомих вольових якостей спортсмена, адже суспільство і держава не можуть існувати та нормально виконувати свої функції без певної системи гуманістичних вольових, моральних і духовних цінностей громадян. Аналізуючи складові філософські аспекти виховання вольових якостей у бойовому хортингу, можна відмітити цільову направленість усіх програм і методів підготовки спортсменів на досягнення як високих спортивних результатів, так і гармонійного становлення особистості, вихованої на принципах добропорядності та поваги до оточуючих людей, що виражене у відомому гаслі бойового хортингу **«Сила і Честь!»**.

Таке філософське ставлення до самовиховання спортсмена приходить через досягнення мети у спортивному житті та навіть у його повсякденному побуті. Методика виховання вольових якостей особистості в бойовому хортингу сполучається з відомими науковими розробками з цього питання.

Науковці та фахівці науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України стверджують, що заняття бойовим хортингом не тільки розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі та перешкоди. У процесі занять бойовим хортингом у спортсменів формується ряд важливих здібностей та вольових якостей, зокрема: наполегливості, дисциплінованості, самостійності, витримки, сміливості, рішучості, ініціативності, цілеспрямованості тощо.

6.10. Психологічні засади підвищення рівня вольових здібностей спортсменів бойового хортингу

Бойовий хортинг як впливова виховна система та спорт серед якостей характеру в основному розвиває в людині силу волі. Сила волі – це прекрасна провідна якість людини, яка займається бойовим мистецтвом. Взагалі, ким стане людина в цьому житті, чого вона досягне, на який рівень досконалості підніметься багато в чому залежить від її сили волі.

Вольова людина пливе проти течії в цьому житті. Перемога приходить завжди через зусилля. Так багато прекрасних, чудових, добрих, але безвольних людей, які не змогли стати тим, ким вони покликані були стати, тому що в них не вистачило сили волі.

Пізнання себе, миру навколо нас, усвідомлення свого місця в цьому світі, свого призначення в усі століття займало розуми багатьох мислителів та педагогів усіх поколінь. Одні шукали відповіді за допомогою науки, інші – зверталися до релігії, споглядання, а хтось намагався вирішити для себе поставлені питання за допомогою мистецтва шляхом спостереження і віддзеркалення навколишнього світу в тій чи іншій сфері своєї діяльності.

Так, у літературі естетичне відтворення миру здійснюється через слово, в живописі – через оглядово сприймані образи багатства миру, в скульптурі – через пластичні образи, об'ємно-просторові форми, в графіці – через лінію малюнка, штрих, світлотінь, у музиці – через звукові інтонації, в театрі та кіно – через втілення акторами дій героїв і їх драматичних стосунків та конфліктів.

У бойовому хортингу естетичне відтворення миру здійснюється через сутичку, точніше – через ідеальний малюнок сутички. В основі філософії бойового хортингу лежить концепція того, що світ навколо нас досконалий, ідеальний, перебуває в повній гармонії, не досконала тільки людина з усіма своїми страхами, амбіціями, переживаннями та проблемами.

Спроба спортсмена бойового хортингу пропустити через себе всю гармонію і красу світу, через рух, через сутичку є способом очищення себе від усіх тих недоліків, які, за великим рахунком, заважають жити в гармонії з навколишнім світом і самим

собою. Видихайте так, щоб ваше дихання нескінченно подорожувало до кордонів всесвіту, вдихайте так, щоб дихання досягало однієї точки і там нескінченно продовжувалося.

Енергетичні методи дихання є важливою складовою об'єднання душі і тіла. Старанні учні бойового хортингу прагнуть до розуміння цього. За недбале відношення до тренувань неуважний спортсмен отримує від тренера покарання, яке великою мірою є нагадуванням учневі про його неправильну поведінку та внутрішню непошану перш за все до самого себе.

Сутичка у бойовому хортингу є певною формою тестування просування спортсмена в даному мистецтві. Здатність спортсмена вигравати сутичку із серйозним суперником указує на правильну роботу його над собою та про високий рівень майстерності в даному виді спорту. Деякі люди приходять займатися бойовим хортингом, в основному, щоб навчитися битися, а у результаті отримують здібності, значущі для них набагато більше, ніж просто банальна бійка. Це уміння контролювати ситуацію, коли сутичка закінчується не встигнувши початися, самовладання, впевненість у собі, здоров'я та гармонію в душі. Ці аспекти методично відображені в Етичному кодексі бойового хортингу.

Воля є важливим чинником морального розвитку особистості, основою свідомого дотримання правил як спортивної поведінки у виді спорту бойовому хортингу, так і загальнолюдської поведінки, що забезпечує вибір способу поведінки відповідно до норм моралі, інколи навіть усупереч власним бажанням і потягам. Щоб досягнути мети, довести до завершення доручену справу, відмовитися на користь товариша від омріяної перспективи, спортсмен має виявити не тільки знання, вміння, особистісну культуру, а й наполегливість, принциповість і вольові зусилля.

Моральність спортсмена бойового хортингу є наслідком таких моральновольових якостей, як наполегливість, самостійність, організованість, цілеспрямованість, дисциплінованість, сміливість.

Розвиток вольових якостей спортсмена бойового хортингу починається з його першими свідомо спрямованими, довільними діями. А довільна поведінка розвивається з формуванням ініціативності – самостійності спортсмена у виборі дії, прийнятті

рішення, що дає йому змогу відчути себе джерелом дії, та усвідомленості – здатності розуміти смисл своєї діяльності та ситуації, в якій відбувається ця діяльність. Поступово у спортсмена розвивається здатність ставити перед собою складніші завдання, долати труднощі, що надає його діям справді вольового характеру.

Коли людина приходить у спортивний зал бойового хортингу, вона стикається із суворими правилами етикету та дисципліни. Такі правила введені для того, щоб клуби та секції бойового хортингу мали розвиток, існували в умовах ринкових відносин суспільства та регулювали внутрішній порядок і відносини між членами організації. Без дисципліни і виконання правил етикету неможливий шлях пізнання та самовиховання. Саме ці правила згодом стають нормою поведінки та позитивними звичками кожного спортсмена бойового хортингу.

Бойове мистецтво для цих спортсменів не етап підготовки чи тимчасове хобі, а мета всього життєвого шляху, в якому, на перший погляд, зовнішня форма стоїть попереду внутрішнього змісту, але насправді – внутрішній зміст є головним. Це дає можливість спортсмену виховати в собі якості сильної та розвиненої особистості, яка впродовж усього подальшого життя налаштована тільки на добро та позитивні вчинки, але яку неможливо збити з обраного шляху.

6.11. Удосконалення вольових якостей спортсмена бойового хортингу

Вдосконалення вольових якостей відбувається під час тренування та змагання. Одним з основних умов успіху в бойовому хортингу є саме розвиток вольових якостей. Спортсмен бойового хортингу не може добитися успіху в тренуваннях і змаганнях, якщо він не має таких якостей, як наполегливість, сміливість, витримка, рішучість, самостійність, ініціативність. Високий розвиток цих якостей визначає силу волі. Воля спортсмена – це психічна діяльність, що виражається у свідомих діях і вчинках, спрямованих на досягнення поставлених цілей.

У бойовому хортингу воля особливо чітко проявляється в діях і вчинках, пов'язаних з подоланням різних труднощів. Під час тренувань спортсменам бойового хортингу іноді доводиться робити надзусилля, виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки до неможливості, а також багаторазово повторювати виконання базової ударної та кидкової техніки бойового хортингу.

Під час змагань вольові якості учасників набувають переважного значення, і спортсмен підданий високому змагальному фізичному та психологічному навантаженню, часто стоїть перед вибором: продовжувати боротьбу за перемогу до кінця або звести сутичку до нічиєї, а то й навіть погодитися з поразкою.

Вольовий спортсмен завжди буде боротися до кінця, і це придасть йому в переважній більшості ситуацій упевненості та збільшить можливість успішного виступу. Особливо це спостерігається на змаганнях, коли спортсмен ніби у програшній ситуації здійснює над собою вольові зусилля, бере ініціативу в свої руки, починає атакувати і, переламуючи хід сутички на свою користь, здобуває перемогу над суперником.

Розвиток волі залежить від якості педагогічного процесу та методики виховання, а також пов'язаних з ними звичок, усталених моральних норм і від роботи спортсмена бойового хортингу над собою. Однією з основних умов, що сприяють вихованню волі, є думка колективу і тренера. Завдання тренера при розвитку морально-вольових якостей спортсмена полягає в тому, щоб забезпечити умови для їх удосконалення, навчити його правильно вибирати цілі та оцінювати свої дії, заохочувати правильні дії і вчинки, забезпечити єдину позитивну думку спортивного колективу та вміння правильно оцінювати дії членів колективу.

Спортсмен бойового хортингу, який має високий рівень сили волі та бійцівський характер, набагато скоріше та ймовірніше доб'ється високих спортивних результатів, ніж учень, який не має необхідного рівня наполегливості, витримки, рішучості, самостійності та ініціативності.

Вдосконалення наполегливості. Для виховання наполегливості існує безліч засобів. Наполегливість спортсмена бойового

хортингу виражається в його здатності наполегливо прагнути до досягнення поставленої мети, незважаючи на труднощі, що зустрічаються на цьому шляху.

Спочатку досягнення поставленої мети не повинно мати значних труднощів. У результаті успішних дій спортсмен бойового хортингу отримує впевненість, яка стимулює його на досягнення більш важких цілей. Тут тренер має допомогти учню правильно оцінити свої сили, і якщо в результаті перших успіхів спортсмен приймає нездійсненне рішення, то тренер попереджає його про це.

Якщо спортсмен у результаті не зміг подолати труднощів і не зміг домогтися вирішення поставленого завдання, то тренер допомагає йому розкрити причини та намітити шлях, що у подальшому дозволить добитися перемоги. Таким чином поступово спортсмен бойового хортингу привчається долати спочатку невеликі труднощі, а потім і складніші.

Наприклад, для виховання наполегливості застосовуються певні методи під час навчально-тренувального процесу. Ці методи напряму пов’язані зі збільшенням показників під час виконання вправ. Якщо спортсмен бойового хортингу віком 14 років може виконати максимально 50 згинань і розгинань рук в упорі лежачи на кулаках і 15 підтягувань на перекладині, тренер, знаючи його показники, дає йому завдання вийти через 1 рік на показники: 70 згинань і розгинань рук в упорі лежачи на кулаках та 20 підтягувань на перекладині.

У цьому випадку тренер завідомо знає, що для виконання завдання вистачить і 6 місяців (півроку), але, стимулюючи наполегливість спортсмена, він визначає триваліший термін. Впродовж кожного місяця тренер цікавиться результатами спортсмена, і при кожному, навіть невеликому проміжному успіху хвалить учня, відзначаючи його вольові якості та прояв наполегливості. Після закінчення 6 місяців спортсмен бойового хортингу добивається завдання, з радістю повідомляє тренерові, що він достроково виконав вправу, яка раніше йому здавалася важкою, а тренер для себе визначає підвищення фізичної підготовленості спортсмена та рівня його наполегливості.

Наполегливість спортсмена бойового хортингу тісно пов'язана з працьовитістю. Якщо спортсмен постійно працює над досягненням мети, то він обов'язково доб'ється результату. Потрібно зазначити, що наполегливість розвивається тільки тоді, коли спортсмен має успіх у досягненні поставлених цілей. Навпаки, не розвивається наполегливість, якщо мета не досягнута. У цьому випадку розвивається невпевненість, прагнення применшити свої сили. Завдяки наполегливості до спортсмена приходить така необхідна вольова якість, як самостійність, уміння приймати самостійні рішення та брати відповідальність за ці рішення.

Вдосконалення самостійності. Самостійність спортсмена бойового хортингу виражаються в його здатності діяти самому без сторонньої допомоги чи керівництва, здатності самому приймати рішення і виконувати їх, у прагненні до нового. Це дуже потрібні та важливі якості, що допомагають спортсмену ввійти в число провідних і стати переможцем у змаганнях і сутичках, під час яких тренер не має можливості стежити за учнем, тим більше підказувати йому правильні рішення.

Самостійність та ініціативність спортсмена бойового хортингу базуються на глибоких знаннях, які допомагають йому приймати правильні рішення. Ці якості розвиваються за допомогою повідомлень про найбільш правильні способи дій у різній обстановці, розповідь і показ, а при подальшому наданні можливості виконати або перевірити їх.

Під час проведення сутичок на тренуванні і під час змагань спортсмен має звикнути до того, що він, щоб виграти, може сподіватися тільки на себе, що ніхто йому не допоможе і не підкаже. Це змушує його діяти самостійно. Якщо спортсмен приймає неправильне рішення – це означає, що у нього немає достатніх знань з цього питання. Завдання тренера з'ясувати, що з вивченого матеріалу спортсменом не засвоєно. Спостереження тренера за діями спортсмена дозволяють це зробити, і надалі пояснити, чому його дії були невдалими.

Отримавши певні знання на заняттях, спортсмен бойового хортингу може діяти не тільки так, як показував тренер, а й по-своєму, успішно вирішуючи завдання. Так, іноді під час розучування

прийому спортсмен знаходить свій новий варіант проведення його, який у подальшому може стати коронним. Таку ініціативу варто всіляко підтримувати та заохочувати. Заохочення виражається в тому, що тренер пропонує спортсмену показати винайдений прийом усім, хто займається, і схвалює його діяльність.

Це підвищує ініціативність не тільки винахідника нового прийому, а й інших спортсменів. Самостійність та ініціативність спортсменів бойового хортингу має розвиватися поступово, у міру накопичення в учнів достатніх знань. Розвиваючи самостійність спортсменів, тренер має прагнути до того, щоб кожен спортсмен бойового хортингу уже на перших заняттях міг сам спробувати виконувати якісь прості дії.

Поступово самостійність повинна розвиватися до такого ступеня, що спортсмен може сам правильно вирішувати всі тренувальні та змагальні завдання. Для виховання самостійності існує навіть метод, коли спортсмен під час простих клубних змагань, а частіше під час конкретної сутички (зі слабкішим суперником), залишається без підтримки тренера.

Тренер навмисно покидає приміщення спортзалу, де проводиться сутичка, або відходить від хорту, демонструючи зайнятість, але дивиться за діями спортсмена, за проявами його самостійності. Якщо спортсмен помітив відсутність тренера, але необхідність зібратися та перемогти суперника перевищили його розгубленість, це означає, що спортсмен має високі здібності самостійності.

Коли спортсмен приймає самостійне рішення, у нього зазвичай відбувається боротьба різних мотивів. Причому ця боротьба не закінчується в більшості випадків моментом прийняття рішення, а може продовжуватися і в процесі виконання його, особливо якщо під час виконання зустрічаються будь-які труднощі.

Так, наприклад, рішення зігнати вагу до певного змагання складається в результаті боротьби різних мотивів. Після того як спортсмен бойового хортингу приймає рішення та приступає до скидання ваги, відчуття спраги збільшується та підкріплює мотиви проти. Якщо у спортсмена немає високорозвинених якостей витримки та наполегливості, то він може змінити рішення.

Наполегливий і витриманий спортсмен бойового хортингу може зігнати вагу, але якщо він не доб'ється перемоги у змаганнях, то надалі не зможе бути таким наполегливим, якщо не буде заохочений якимось іншим способом.

Розвиток морально-вольових якостей відбувається у процесі тренувальних занять, змагань і в побуті. Правильна побудова занять, змагань і режиму, відповідна вимогливість з боку тренерів, суддів і спортивного колективу бойового хортингу, яка виражається в тому, що вони заохочують правильні дії, засуджують неправильні, дозволяють розвивати морально-вольові якості спортсмена. Набуті під час занять бойовим хортингом вольові якості однозначно сприятимуть досягненню високих спортивних результатів і перспективам у повсякденному житті.

Вдосконалення рішучості. Рішучість спортсмена бойового хортингу виражається в його здатності не боятися труднощів і невдач, умінні, оцінюючи свої можливості, приймати правильне рішення, і, прийнявши його, намагатися виконати. Спортсмен виробляє у себе здатність із різних мотивів, що визначають його діяльність, вибрати найбільш правильні. Прийнявши рішення, потрібно діяти відразу без зволікань. Рішучість спортсмена бойового хортингу розвивається, якщо вона базується на впевненості і підкріплюється думкою, схваленням тренера та спортивного колективу. Прояву рішучості заважає невпевненість і страх.

Рішучість спортсмена бойового хортингу базується на сміливості. Сміливість – це внутрішній стан спортсмена. Сміливий спортсмен відчуває спокій і впевненість у сутичці та завжди готовий рішуче діяти, ринутися в атаку, завдати суперникові сюрпризу, використовуючи його непідготовленість і несподіваність ситуації. Якість сміливості тим вище, чим більше відчуття небезпеки, яке потрібно подолати спортсмену. Сміливість виховується і розвивається на виконанні різних дій, що вимагають придушення почуття страху, невпевненості.

Ці почуття легше долаються, якщо в групі є приклад успішного виконання іншими спортсменами цих дій. Якщо перша спроба виконання дії буде успішною та не спричинить жодних неприємних відчуттів, то наступні спроби будуть виконуватися

сміливіше, і, навпаки, якщо спроба буде невдалою і призведе до неприємних відчуттів, то спортсмени бойового хортингу прагнутимуть уникнути такого повторення.

В останньому випадку замість сміливості розвиватиметься нерішучість. Успішний виступ спортсмена бойового хортингу у змаганнях також розвиває рішучість і сміливість. У наступних змаганнях спортсмен буде ще більш рішучим і сміливим. Якщо у змаганні чи тренуванні спортсмен програє більшість сутичок, то його наступні виступи будуть нерішучими.

Таким чином, при вихованні рішучості та сміливості потрібно стежити за тим, щоб усі або більшість дій, що намагається виконати спортсмен, підкріплювалися позитивними подразниками. У сутичках виконання прийомів і невдача контратаки з боку суперника підвищують сміливість і рішучість спортсмена бойового хортингу, і, навпаки, успіх контратаки суперника різко знижує рішучість учня у застосуванні цих прийомів, особливо в сутичках з тим самим суперником.

Рішучість спортсмена бойового хортингу залежить від його витримки, здатності пригнічувати свої почуття, що, у свою чергу, допомагає прийняти правильне рішення, вибрати з різних мотивів діяльності не найприємніший, а найпотрібніший.

Якщо спортсмен бойового хортингу виконує дії, що не доставляють йому задоволення, але вони необхідні для перемоги у сутичці або для колективу, то тренер і колектив спортсменів повинні знайти обов'язково якісь заходи заохочення, щоб наступного разу спортсмен рішучіше виконував потрібну для колективу роботу. Слід враховувати, що заходи заохочення мають бути такими, щоб придушувати неприємні відчуття, які отримує спортсмен перед початком роботи або під час виконання роботи.

Отже, повний комплекс засобів виховання рішучості становить тренувальні та змагальні випробування, а також побутову необхідність. Рішучість, яка буде вихована у спортсмена бойового хортингу, дасть йому можливість реалізовувати спортивні завдання, а також швидко приймати рішення та ефективно працювати в побутових сферах життя.

Вдосконалення витримки. Виховання витримки спочатку починається під час тренувань, а потім її результати можна спостерігати на змаганнях під час проведення сутичок. У практиці тренування витримки під час занять використовуються вправи на час. Наприклад, стояння на руках з опорою ніг на стіну виконується до того моменту, коли вже спортсмен бойового хортингу не може фізично витримати стійку на руках.

Витримка тренується під час виховання витривалості при кросах та марафонах. Також витримка тренується вправами у висах на перекладині, наприклад, група спортсменів бойового хортингу одночасно застрибує на перекладину та починає висіти. Тренувальне питання полягає в тому, щоб не зістрибнути з перекладини швидше інших. Також витримка тренується при багаторазовому повторенні техніки ударів ногами на високий рівень, кидків з важким партнером, та під час інших спеціальних вправ методики підготовки спортсмена бойового хортингу.

Витримка спортсмена також виражається в його здатності долати різні почуття: страх, спрагу, втому, біль та інші відчуття, що виникають у результаті впливу як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Витримка спортсмена бойового хортингу має велике значення під час виконання вимог спортивного режиму, при досягненні наміченої мети, незважаючи на те, що для цього доводиться іноді стримувати інстинкти та звички.

При підгонці ваги спортсмену доводиться долати сильне відчуття спраги і голоду. Якщо у нього немає достатньої витримки, то він не втерпить і, в результаті, до моменту зважування перевищить свою вагу. В сутичці спортсмен, який не має витримки, не зможе подолати відчуття втоми і віддасть перемогу супернику.

Спортсмен, який не має витримки та самовладання, може, піддавшись гніву, порушити правила, допустити грубість і програти. Витримка спортсмена бойового хортингу розвивається, якщо він привчає себе долати спочатку свої відчуття, що мають невелику інтенсивність, невелику спрагу, біль, втому, небажання щось робити, роздратування, страх, бажання, відволікаючі від вирішення поставленого завдання тощо, а потім і більш сильні почуття. Це досягається шляхом розробки системи завдань у тренуванні, поступового підвищення вимог, що пред'являються до спортсменів.

Система таких завдань дає можливість виховати впевненість спортсмена бойового хортингу в тому, що він здатний перенести самі високі випробування, і при цьому підвищувати спортивні результати. Впевненість спортсмена у необхідності подолання труднощів і придушенні певних негативних почуттів, а також різноманітних спокусливих речей, сприяє розвитку витримки. Витримка часто виражається в умінні не тільки подолати труднощі, а й в умінні відмовитися від непотрібних речей, що заважають прогресувати.

6.12. Психологія самозахисту

У мінливому індустріальному суспільстві люди все більше переходять до підвищених соціальних стандартів як у вирішенні спірних питань бізнесу та економіки, так і звичайних побутових проблем. Усе це відбувається завдяки діючому законодавству. Але всі люди різні, і рівень виховання людей може коливатися від висококультурних та освічених представників соціуму до осіб, які живуть незаконними способами, навіть злодіїв. І невідомо, на кого може потрапити нормальний законослухняний громадянин у темних провулках. Відповідно до цього тренувальний процес бойового хортингу передбачає навчання прийомів прикладного характеру, які можна застосувати для самозахисту під час нападу зловмисника.

Практично весь арсенал спортивних прийомів бойового хортингу буде ефективним у випадку самозахисту, але психологія такого випадку, на відміну від спортивної сутички, зовсім різна. Нападник може вести себе абсолютно неадекватно, реагувати на звернення до нього так, як нормальна людина не передбачає. Крім того, у нападника може бути в руках зброя, або що завгодно. Саме для підготовки спортсменів бойового хортингу до нестандартних життєвих ситуацій вивчається психологія самооборони як розділ теоретичних знань поведінки людини, а прийоми прикладного розділу бойового хортингу – як її практична частина.

Самозахист у непередбачуваних конфліктних ситуаціях у психологічному плані є актом непідкорення вимогам нападника та проявом упевненості в собі та своїх особистісних якостях

характеру. Це відмова прийняти статус жертви, з якої можна знущатися та яку можна принижувати, в якої можна відібрати матеріальні цінності чи майно. З фізичної точки зору акт самозахисту необхідно розглядати як інстинкт самозбереження.

У глибинних підвалинах генетики людини закладена боротьба за своє життя та за життя своєї сім'ї. Зважаючи на те, що бойовий хортинг є не тільки видом спорту, а ще й бойовим мистецтвом, методики якого дозволяють набути практичних навичок боротьби за своє життя у моменти нападу, спортсмени бойового хортингу мають вивчати не тільки прийоми, а й умови та обставини, в яких вони ці прийоми можуть застосовувати. Добро має бути не тільки з кулаками, а ще й з мозком.

Самозахист – це відповідні дії особи, що вживаються для забезпечення свого життя та здоров'я, а також прав, порушених нападом іншої особи. Так що тренування прийомів бойового хортингу прикладного спрямування, певної агресивності та впевненості в собі виявляється невід'ємною частиною системи підготовки до самозахисту в нестандартних екстремальних ситуаціях.

Має проводитися не тільки фізична та технічна підготовка, а й суттєва спеціальна психологічна підготовка. Для самозахисту необхідно мати силу і сміливість, навіщо тренувати техніку, якщо застосувати її не вистачить сміливості. А думати про те, що з тобою не може трапитися складна ситуація і не готуватися до неї, дуже заспокійливо та небезпечно.

Безумовно, безліч законів покликані захищати нас і підтримувати порядок у відносинам між людьми. Але певний рівень злочинності продовжує існувати. Не проходить і дня, щоб невинні люди в різних країнах не постраждали від різних актів насильства. Бачачи нездатність силових органів повністю впоратися зі злочинністю, люди самі прагнуть уміти захистити себе і своїх близьких. Кожна людина, будучи членом суспільства, має повне право захищати себе від протизаконних посягань на своє життя і здоров'я. Саме ця мета і приводить багатьох до занять бойовим хортингом як бойовим мистецтвом і прикладним єдиноборством.

Тому тренер з бойового хортингу зобов'язаний зробити все від нього залежне, щоб такі люди навчилися прийомам, могли

відчувати себе в безпеці та жити без страху за власне майбутнє. Тренер може зробити це, навчивши спортсменів ефективним прийомам самооборони, спеціальним комбінаціям ударної та кидкової техніки, а також тому, коли і як користуватися ними. Існує безліч найрізноманітніших ефективних технік, що рівною мірою застосовуються для самооборони у різних ситуаціях.

Тренеру необхідно дослідити потреби кожного з учнів і визначити, які техніки найбільш відповідають їх комплекції, силі, віку та фізичним можливостям. Людина ефективно захищатиметься тільки тими прийомами, які для неї морфологічно зручні. Новачків у першу чергу треба навчити простим і ефективним діям, які вони зможуть легко запам'ятати та застосувати в різних обставинах. Діти мають навчитися методам уникання небезпечних ситуацій, щільним захватом за руки без одежі і за одежу, ухилам від ударів у голову та різким простим ударам у больові точки на обличчі.

Спортсменам середнього рівня підготовки вкрай важливо відчути практичну ефективність досліджуваних технік кидкового арсеналу. Прийшовши додому, вони намагатимуться перевірити дієвість нових прийомів на друзях і родичах. Тому, знайомлячи учнів з прийомами, спрямованими проти життєво важливих і найбільш уразливих органів, наприклад очі, горло, пах, ніс, гомілки, лікті, коліна, пальці, необхідно обов'язково попередити, що правильно проведена атака прийомом прикладного розділу бойового хортингу може бути дуже небезпечною для здоров'я їхніх друзів і близьких. З учнями цього віку тренеру необхідно частіше проводити виховні бесіди з метою формування особистісних якостей характеру, які спортсмен має набути під час підготовки до самозахисту.

Спортсменів, які перейшли на більш високі стадії навчання, треба знайомити з проведенням впливів на кисті, пальці, виконанням затримувальних захватів суглобів і кидків. Навчати цим прийомам слід повільно та поступово, попередньо повністю домігшись від спортсменів дотримання всіх правил безпеки. Перш ніж увести в тренувальну програму складні кидки, навіть своїх кращих спортсменів треба навчити правильно падати, групуватися, виконувати самостраховки під час падінь на спину, на бік, уперед, перекидом, інакше їм не уникнути травм спини і шиї.

При вивченні спеціальних больових прийомів на малі суглоби (зап'ястя, пальці) треба вимагати від спортсменів негайно припиняти чинити тиск на суглоб, як тільки партнер дасть відповідний сигнал. Займаючись під грамотним керівництвом кваліфікованого інструктора, спортсмени зможуть повністю та безпечно для себе опанувати складними та ефективними техніками самооборони.

Під час викладання способів самозахисту надзвичайно важливо зробити акцент на тому, що жоден з вивчених прийомів не можна застосовувати на практиці поза тренувальним залом, якщо на те немає вагомих причин. Необхідно поставити спортсменів старшої групи до відома про те, яким чином державне законодавство трактує застосування сили з метою самозахисту.

Техніка прийомів і психологія самозахисту – дві сторони однієї медалі. Техніка прийомів спрямована на фізичний вплив на нападника, його фізичне враження прийомами бойового хортингу, обеззброєння, затримання тощо. Техніки психологічної самооборони спрямовані в основному на те, щоб визначити небезпеку та уникнути сутички, виграти час і відновити самоконтроль, за можливості налагодити нормальний перебіг взаємодії з агресором.

Людина, яка веде себе агресивно чи небезпечно по відношенню до вас, за психологією самозахисту має умовну назву – агресор. Але не кожний агресор переходить у фазу нападу, тобто стає нападником. Отже, велике значення для цього має і ваша поведінка. Адже основний ворог – це не сам агресор, а ті почуття, які він викликає і якими користується. Ваша психологічна рівновага та впевненість іноді здатні применшити вплив агресора чи просто звести його нанівець.

Принципи самозахисту

1. Вміти уникати небезпечних ситуацій. Необхідно знати, що потрібно пізно ввечері, вночі не ходити темними вулицями, не зупинятися та не розмовляти з незнайомими особами, не знайомитися з особами підозрілого вигляду, не відкривати двері людині, яка неадекватно відповідає на запитання, незнайомим особам тощо. Обставин, які можуть викликати небезпечні ситуації, може бути безліч.

2. Уміти визначати конкретну потенційно небезпечну ситуацію та піти від неї. Якщо ви вже зрозуміли, що потрапили в небезпечну ситуацію, є багато варіантів піти з неї, оголосити поважну причину та поспішно відійти, повідомити про наближення іншої особи: батька, дідуся тощо.

3. Ухилитися від вуличної бійки, якщо це можливо, використовуючи будь-які засоби.

4. Якщо раптовий нападник за визначенням сильніший фізично, має зброю, загрожує нею та вимагає від вас матеріальні цінності, краще їх віддайте. Не ризикуйте життям заради грошей або іншої власності. При цьому необхідно зробити всі зусилля для того, щоб запам'ятати обличчя нападника, його особливі прикмети: татуювання, шрами, кількість пальців на руках, одежу, манеру рухатися, манеру розмовляти, інші наявні звички.

5. Активна самооборона з силовим застосуванням прийомів є останнім засобом захистити себе. В цьому випадку дійте рішуче, швидко та потужно, повністю використовуючи нищівну силу прийомів бойового хортингу, всі свої знання та вміння. Контролюйте себе під час добивань, умійте зупинитися, коли дозволять обставини і це стане необхідно.

Багато конфліктів і нападів відбуваються з вини самої жертви нападу, яка показує своїм виглядом, що вона опинилася в недозволеному місці і в недозволений час, або податлива та занадто легкодоступна чи беззахисна: п'яна, налякана, збуджена, надто довірлива тощо. Усунувши ці фактори, ви значною мірою зменшите ризик перетворитися на жертву нападу.

Перед нападником тренована людина не показує переваги, не виступає героєм, якому невідомий страх. Тренування розвиває самодисципліну, самоконтроль, формує здатність діяти належним чином усупереч боязні. Психологічно підготовлений спортсмен бойового хортингу повинен уміти впоратися зі страхом і направити його в русло успішного самозахисту.

Психологія самозахисту

1. Спробуйте знайти мирне вирішення конфлікту в самому його початку, коли агресор намагається знайти привід для зіткнення та нападу.

2. Заспокойтеся і не жестикулюйте, не погрожуйте і не розмахуйте руками. Стійте рівно.

3. Спробуйте якомога швидше уяснити мотиви нападу, що нападнику від вас треба.

4. Намагайтеся тихо і тактично почати розмову, не злити нападника, звертайтеся на «Ви».

5. Переходьте на твердий рівний тон, спробуйте домовитися з нападником. Уважно слухайте кожне слово, підтримуйте постійний обмін фразами.

6. Не критикуйте дії нападника, не суперечте, не погрожуйте йому.

7. Не йдіть, поки нападник розмовляє з вами, не обертайтесь до нього спиною.

8. Якщо нападник вас притримує і доходить до конфлікту, спробуйте зробити комплімент, відвернути увагу на нього самого.

9. У складній ситуації, коли починають конфлікт дві–три особи, визначте серед них лідера. Звертайтеся до нього поважно.

10. Якщо шансів домовитися немає, спробуйте відвернути увагу нападника і змусити його ослабити контроль ситуації, і нападайте першим, коли він найменше цього очікує. Використовуйте принцип несподіваності. Заради порятунку свого життя без коливань використовуйте всі можливі способи самозахисту.

Ці наведені принципи самозахисту є орієнтовними і вони не можуть забезпечити вирішення всього широкого спектру небезпечних ситуацій, але надають розуміння важливості знань психології людей у поведінці в таких ситуаціях.

6.13. Методи психічної саморегуляції спортсменів

Для підвищення стійкості до стресу і розширення психологічних резервів спортсмена бойового хортингу розроблені спеціальні методи. Їх умовно можна поділити на дві групи. До першої належать різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких спортсмен може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан.

У системі бойового хортингу як профілактичний засіб з метою боротьби зі стресом широко застосовують різні методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, духовна і фізична пластика, аутогенне тренування, медитація.

Релаксаційно-дихальна гімнастика

Коли спортсмен бойового хортингу починає відчувати хвилювання, тривогу, страх, тобто переживає стрес, це завжди легко розпізнається зміною дихання. Подібні зміни у більшості хворих людей передують моменту чергового підсилення захворювання. Але якщо вирівняти дихання, зникнуть і почуття, що викликали його порушення. Володіти своїм диханням не завадить і цілком здоровим людям: з одного боку, з метою профілактики можливих захворювань, з іншого – щоб уміти швидко заспокоюватися.

Що ж відбувається з диханням спортсмена у стані психологічного стресу? Відчуваючи, наприклад, страх, спортсмен найчастіше затримує дихання і дихає дуже поверхнево («ледве дихає від страху»). Нестача кисню робить свою справу, внаслідок чого підсилюється тривога, це призводить до неприємних наслідків.

Деякі спортсмени реагують на екстремальні впливи підвищенням глибини і частоти дихання (ковтають повітря). Гіпервентиляцією вони можуть створити собі немало проблем, адже вона здатна вплинути на свідомість не гірше наркотичних засобів, що, зокрема, використовується в деяких психотерапевтичних методах.

Релаксація (розслаблення)

Спортсмени бойового хортингу розслабляються по-різному і з різним успіхом. Одні відпочивають, коли слухають музику, інші вважають розрядкою роботу на присадибній ділянці, на третіх сприятливо впливає ванна з гарячою водою. В певних умовах якась діяльність, що здійснюється спортсменом за власним бажанням і з задоволенням, дійсно сприяє загальному розслабленню і відпочинку.

Усі поширені форми релаксації, які називаються в побуті розслабленням (працетерапія, бібліотерапія, музикотерапія, сміхотерапія тощо) – це лише способи відпочинку. Але більш ефективно відновлювати сили, відключатися від повсякденних турбот і думок допомагають численні релаксаційні методики бойового хортингу.

Релаксація є одним із визначальних компонентів аутотренінгу спортсменів. Це вольове розслаблення м'язів. Воно, як правило, має подвійний результат: зменшується емоційне напруження і виникає природний стан гальмування ЦНС (організм готується до сну). Природне розслаблення м'язів звичайно викликається позитивними емоціями. Всі ми знаємо, що, відпочиваючи, людина розслаблює м'язи, відчуваючи ж неприємні емоції, напружує їх.

Цей зв'язок між м'язовою і нервовою системами використовується в процесі аутотренінгу спортсменів бойового хортингу. Розслаблення м'язів супроводжується зняттям емоційного напруження. У разі систематичного застосування релаксації закріплюється умовний рефлекс, який допомагає спортсмену зберегти емоційну рівновагу у випадку емоційного напруження, уникнути дистресу.

Для спортсменів, які бажають засвоїти техніку релаксації, можна запропонувати приклад класичної релаксації. Навчання релаксації займає 2–3 місяці. Але в будь-якому випадку не варто вважати витрачені години втраченими. Навіть не дуже досконала релаксація дає свій результат. Але якщо спортсмен бойового хортингу по-справжньому оволодів релаксаційною технікою, це не тільки значно скоротить час, необхідний йому для відновлення фізичних сил після тренувань, розслаблення, але й допоможе якнайкраще відновити психологічний стан.

Покращення здоров'я з допомогою виконання розтягувань, поз відбувається паралельно з підвищенням рівня розвитку деяких вольових якостей. Крім того, дослідження феноменів позицій статичних фізичних навантажень показали, що кількість ендоморфінів, які виділяються у ході їх виконання, значно вища, ніж навіть під час оздоровчого бігу. Наприклад, антидепресивних гормонів під час заняття аутогенним тренуванням з елементами пластики виробляється в 25 разів більше, і зберігаються вони в крові в 2 рази довше, ніж під час бігу. Після заняття диханням у позиціях пластики відбувається викид шкідливого для серця і судин адреналіну.

Аутогенне тренування

Добре знімає нервово-емоційне напруження, запобігає хвороботворному впливові на організм стресу такий метод психотерапії, як аутогенне тренування. Аутогенне тренування, можливість для спортсмена бойового хортингу самостійно коректувати свій емоційно-психічний стан все більше приваблює увагу людей.

Метод аутогенного тренування був запропонований німецьким психотерапевтом І. Шульцем у 1937 р. З того часу він поширився в багатьох країнах світу, зокрема і в нашій країні. Сучасна система саморегуляції – аутогенне тренування – поєднує позитивні аспекти інших методик і дозволяє досягнути відновлення психічної регуляції нервових і фізіологічних процесів.

Аутогенне тренування – система використання психофізичних прийомів, формул навіювання з метою зміцнення здоров'я, відновлення психоемоційної рівноваги, усунення розбалансування і дисгармонії соматичних, гуморальних та інших процесів.

Теоретичною основою аутогенного тренування є принцип рефлекторної діяльності організму, обґрунтований у працях фахівців Національної федерації бойового хортингу України. Він полягає в тому, що кожний психічний акт закінчується руховою активністю, а думка – це загальмований у своїй руховій частині рефлекс. Так, якщо співак щось подумки наспівує, то виявляється, що його голосові зв'язки вібрують, хоча звук відсутній. Відбувається так званий ідеомоторний рух м'язів.

Аутогенне тренування можна здійснювати у такий спосіб.

Сидячи (голова нахилена, руки на стегнах) або лежачи на спині, декілька разів повільно повторити такі словесні формули:

«я розслабляюсь і заспокоююсь», «мої руки розслабляються і тепліють», «мої руки повністю розслаблені, теплі», «мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі», «мій тулуб розслабляється і тепліє», «мій тулуб повністю розслаблений, теплий, нерухомий», «моє обличчя розслабляється і тепліє», «моє обличчя повністю розслаблене, тепле, нерухоме», «стан приємного (повного, глибокого) спокою».

На початковому етапі тренування рекомендується займатися 4–5 разів на день по 4–5 хв, повторюючи формулу від 2 до 4 разів підряд.

Якщо після регулярних тренувань почнуть чітко виявлятися відчуття, можна замість повторення цих 12 формул обмежитися 7 основними, а для заняття аутотренінгом необхідні лише 4–5 хв на день.

Вершиною досконалості є вміння обходитися лише двома формулами: першою та останньою. Для аутогенного тренування в цьому варіанті необхідно не більше 1 хв, а при дуже високій тренованості – 15–30 с.

Закінчувати психом'язове тренування рекомендується такими формулами: «весь мій організм відпочиває», «я відпочив і заспокоївся», «самопочуття хороше», «із задоволенням візьмуся за справи».

Після цього необхідно, не кваплячись, глибоко вдихаючи, добре потягнутися всім тілом, видихнути, встати на ноги, зробити декілька простих вправ і зайнятися справами.

За допомогою аутогенного тренування спортсмен бойового хортингу може навчитися значною мірою розвивати і зміцнювати силу волі, керувати своїми почуттями, настроєм, контролювати діяльність внутрішніх органів (змінювати ритм серцевої діяльності, глибину і частоту дихання тощо). За бажання за допомогою аутогенного тренування можна позбутися багатьох функціональних розладів центральної нервової системи – нав'язливих страхів, ідей, думок, подолати порушення сну.

У суспільстві в різних лікувальних практиках аутогенне тренування застосовується у лікуванні алкоголізму, різних форм неврастенії, при початкових стадіях гіпертонії, стенокардії, при деяких захворюваннях шкіри.

Медитація

Численні школи протягом віків сперечаються про те, що таке медитація. Чи це самогіпноз, може це самонавіювання або щось містичне. Очевидно, це – перше, і друге, і третє. Зате в одному всі єдині – це особливий стан психіки.

У нашому вітчизняному просторі з давніх-давен медитація відома як «розумне роблення». Іноді її називають споглядання, є й західний варіант – транс.

З грецької мови слово медитація (*meditatio*) перекладається як **зосереджене мислення**. Більшість медитацій потребують нерухомості, але є й динамічна медитація, і медитативний біг, і медитативний танок, і медитативний спів. В основі медитації лежить уміння керувати увагою, найчастіше у стані нерухомості. При цьому припиняється надходження у мозок всякої інформації, крім спеціально обраної.

Справжній медитації передує тривала підготовка – набуття навичок у різноманітних видах концентрацій. Це може бути концентрація на точці, власному диханні, повторюваних моментах. Отже, якщо людина сіла медитувати, вона має сконцентруватися на чому-небудь, тобто звузити свідомість. Медитація – розширення свідомості. Збита, звужена свідомість м'яким тараном уходить у простір і після подолання першого опору заповнює його. В цьому просторі людина має перебувати, утримувати його, встановити свій контроль над ним. Найвідоміші школи, які навчають техніці медитації, створили східні вчителі.

Найбільш поширений вид медитації – **медитація зосередження.** Спочатку проводиться концентрація на предметі або явищі (на точці, диханні, звукові). Має бути єдине джерело, яке привертає до себе увагу. Потрібно позбутися нервозності, заспокоїти емоції, зняти фізичне напруження. Для цього й існує концентрація свідомості на об'єкті або процесі, після якого настає медитація.

Крім медитацій зосередження, існує **медитація сприйняття.** Вона принципово інша, її сутність – «просто сидіти». Людина повністю занурюється у свої відчуття, охоплюючи їх усі, без винятку. Це найважча форма медитації. Людина, яка нею займається, має повністю усвідомлювати себе, бачити і відчувати те, що відбувається в її внутрішньому світі: «З берега свідомості спостерігати рух річки думок». У цій фразі і полягає суть такого виду медитації.

В України медитація була відома здавна. В основному, це медитація зосередження. Молитовна християнська практика є якоюсь мірою практикою медитативною. Концентрація в цьому випадку відбувається через повтор слів молитви. У християнстві ті критерії, що стосуються поняття «медитація» у східній і окультній школах, підходять до так званої «розумної» молитви.

Практика її міцно пов'язана з усім літургічним, догматичним життям церкви. В загальних рисах християнські медитативні практики схожі на східні. Вищезгадана «розумна» молитва, або заспокійлива молитва, практикувалася в Києво-Печерській лаврі. Медитація вносить у життя того, хто нею займається, гармонію поєднання внутрішнього світу з зовнішнім.

6.14. Методи психологічної корекції спортсменів

Крім методів психологічної саморегуляції, які впливають на інший рівень емоційної напруги, підвищують стійкість спортсмена бойового хортингу до стресу, існує інша група методів підвищення психічної стійкості до стресів – це методи психологічної корекції. Методи психологічної корекції спрямовані на зміну тих рис характеру і способів поведінки спортсмена, які сприяють виникненню і підтримці емоційної напруги.

Такими рисами характеру є, наприклад, дратівливість, заздрісність, пихатість, сором'язливість, невміння знаходити злагоду з людьми, некритичне ставлення до себе, мстивість. Подібні риси характеру підвищують емоційне напруження, бо породжують конфлікти з людьми, перешкоджають установленню взаєморозуміння, розкриттю здібностей і досягненню поставленої мети.

Застосування різних методів психологічної корекції дозволяє впливати на негативні риси характеру спортсмена бойового хортингу і виробляти навички формального і неформального спілкування. Вони сприяють його особистісному розвитку. До таких методів належить метод систематичної десинситизації, емоційно-раціональна терапія, психологічні ігри, соціально-психологічний тренінг, ділові ігри, психодрама тощо.

Але на відміну від релаксаційних методів, які, за деякими винятками, можна засвоїти самостійно, керуючись науково-популярною літературою, навчання з допомогою методів психологічної корекції необхідно проводити під керівництвом досвідченого фахівця (тренера, психолога).

Потрібно пам'ятати, що негативні емоції і психічні перевантаження, які супроводжують їх, є природними виявами життя спортсмена бойового хортингу. Тому ще з дитячого віку потрібно виховувати переконання у необхідності бути готовим до різних стресових ситуацій. Спроба відгородити дитину від труднощів життя призводить до того, що зіткнення з реальністю травмує психіку юного спортсмена, захисні механізми якої не підготовлені до такого зіткнення.

Так, система імунітету зміцнюється і розвивається при взаємодії з антигенами, а негативні емоції, які багато в чому визначаються ієрархією суспільних цінностей, слугують факторам, що активізують захисні механізми нервової системи спортсмена.

Слід учити спортсмена бойового хортингу долати негативні емоції, виховувати в ньому вольові якості і самоорганізованість, наполегливість у досягненні мети, самостійність і почуття співучасті до життя і роботи інших людей. У цьому, зокрема, знаходить вияв компенсаторна роль людської громади під час адаптації спортсмена до певної діяльності, яка, як було зазначено вище, все більше ускладнюється та інтелектуалізується.

На жаль, до останнього часу учнівська та студентська підготовка більше орієнтувалася на пізнавальний бік освіти, а питання виховання, які, безперечно, включають і психоемоційну підготовку, були поза увагою педагогів. Валеологічний просвітній курс має на меті заповнити цю прогалину в роботі з молоддю.

Підсумовуючи сказане, зазначимо, що засвоювати навички психічної саморегуляції та удосконалювати своє вміння вирішувати складні життєві проблеми, розвивати себе як особистість – складно. Хтось може подумати, що забагато різних методів, і все дуже складно виконувати. Але ж легше прийняти таблетку – і душевний біль пройде, викурити цигарку – і розслабитися або зібратися з думками, випити вина – і настрій покращиться. Але проблема залишиться.

Основи самопсихотерапії у бойовому хортингу

Психічне здоров'я – шлях до щастя і довголіття. Стан здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації. Однак за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до

погіршення. Ситуація ускладнюється одночасним погіршенням психічного стану здоров'я населення країни: за останніми даними, 2 мільйони з 45 мають нервово-психічні розлади різної етіології, зростає кількість психопатичних особистостей, а психічно нормальні люди стають хворими за тієї причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів.

Психічне здоров'я спортсмена бойового хортингу – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Активному довголіттю сприяють такі психічні якості і риси характеру, як: стійка психіка, що досягається самовихованням і аутотренінгом; доброта, чесність, чуйність, сумлінність і почуття гумору; бажання жити. Перераховані фактори більш повно реалізуються за інтелектуальної насиченості життя, творчої праці та сімейного благополуччя.

Водночас, хвилювання, горе, страх та інші емоції, які напружують і турбують спортсмена бойового хортингу, є ворогами його здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, вони порушують нормальне самопочуття, породжують дискомфорт і хворобу. Мабуть, неможливо знайти спортсмена, якому б був не знайомий стан сильного нервового напруження. Добре, якщо такий стан швидко проходить. Якщо ж він не дає спокою протягом тижнів, місяців і більш тривалого часу, то перетворюється в серйозну тренувальну і життєву проблему.

Особливо актуальною вона стає, коли спортсмен бойового хортингу відчуває, що у нього починає боліти серце чи шлунок, «стрибає» тиск, і він розуміє, що його хвороба виникла на нервовому «ґрунті», тобто під впливом тривалого емоційного перенапруження. Так виникає шлях від психічного нездоров'я спортсмена до соматичних захворювань: порушення ендокринного балансу, роботи органів травлення, кровообігу, підвищення тиску, зміни температури тіла тощо.

Зв'язок соматичних захворювань з нервовими хворобами був помічений давно. У людей, схильних до почуття страху, внутрішньо напружених, частіше спостерігаються хвороби серця, а у схильних до гніву – хвороби печінки, у людей апатичних, зі зниженим життєвим тонусом – хвороби шлунка і кишечника. Негативні емоції можуть призвести до загострення протікання виразкової хвороби, діабету, гіпертонії.

Фахові наукові дослідження підтвердили єдність соматичного і психічного в людині. Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані. Народна мудрість висловила це у прислів'ї: «У здоровому тілі – здоровий дух». При цьому під «здоровим духом» звичайно мають на увазі здатність людини до повноцінної трудової діяльності, творчої активності. Але, правильно відображаючи єдність тіла й духу (психо), прислів'я не зовсім точно відтворює пріоритет здоров'я тіла.

Відомо багато прикладів, коли саме здоровий дух, сильна психіка підкоряють слабке тіло, забезпечуючи цим його здоров'я. Можна навести багато прикладів того, як воля і наполегливість допомагають людині зберегти можливість для плідної діяльності при тяжких тілесних захворюваннях. Це дало можливість нам стверджувати: «Здорове тіло – продукт здорового розуму». Всі ці факти свідчать про необхідність уважно розглянути роль психіки у забезпеченні здоров'я, щастя і довголіття людини.

Нервова система як матеріальна основа психіки спортсмена

Матеріальною основою психіки спортсмена є нервова система, яка включає декілька взаємопов'язаних систем. У пристосуванні організму до зміни середовища існування визначальну роль відіграє центральна нервова система (ЦНС) і периферична нервові системи (ПНС).

До ЦНС входить головний і спинний мозок, пов'язаний з усіма частинами та органами тіла, волокнами периферичної нервової системи, якими до ЦНС надходять у вигляді відчуттів подразнення, що виникають у результаті впливу середовища на органи чуттів. Реакцію-відповідь організму здійснюють волокна, які передають накази органам руху. Таким чином, ЦНС регулює зв'язок організму людини і середовища, яке її оточує.

Головний мозок людини є вищим відділом ЦНС. Кора головного мозку (зовнішній шар) складається з більш ніж 14 мільярдів високодиференційованих нервових клітин, які забезпечують процес мислення. Симетричні півкулі головної кори у людини виконують різні функції. Права півкуля працює з чуттєвими образами об'єктів, а ліва – зі знаками (мовними та іншими).

У глибині мозку розташовані більш древні за часом формування відділи, які забезпечують діяльність вегетативної нервової системи. Тут же розміщується спеціальне утворення – лімбічна система з ретикулярною формацією, яка забезпечує прояв емоцій (почуттів).

Видалення або подразнення окремих ділянок лімбічної системи призводить до вияву емоцій гніву, страху, задоволення тощо. Лімбічна система зв'язана з центрами вегетативної регуляції і має двосторонній зв'язок з корою головного мозку.

Крім подразнень від периферичної нервової системи, в ЦНС надходить велика кількість подразнень з боку внутрішніх органів організму. Це здійснюється вегетативною нервовою системою, яка поділяється на *симпатичний* і *парасимпатичний* відділи. Через вегетативну систему відбувається регуляція процесів клітинного обміну, серцево-судинної і дихальної діяльності, функцій травного апарату і сечостатевої системи. Від неї в основному залежить життєдіяльність тканин і органів.

Нервова система виступає регулятором, який забезпечує взаємопов'язану реакцію морфологічних і фізіологічних систем організму у відповідь на зовнішні впливи і зміни у функціонуванні окремих органів. Вона забезпечує таким чином спільну діяльність усіх систем організму і взаємодію з середовищем.

Зазначимо, що діяльність систем і окремих органів має антагоністичний характер.

Кожна функція складається з двох протилежних реакцій, які єдині у забезпеченні життєдіяльності організму:

у процесах обміну – це асиміляція і дисиміляція;

у психічній діяльності – збудження і гальмування;

у кровообігу – гіпертонія і гіпотонія тощо.

Одна з цих реакцій у необхідний момент підсилюється або послаблюється відповідно до необхідності для системи відповісти на певні впливи середовища. В результаті організм досягає рівноваги з середовищем, здійснюючи свою діяльність. Ця рівновага динамічна: вона змінюється зі змінами середовища.

Вищий прояв організуючої ролі ЦНС виражається у діяльності головного мозку, який визначає можливість для людини не тільки пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, але й компенсувати його несприятливі впливи своєю активною трудовою діяльністю.

У результаті соціального розвитку у людини сформувався вищий рівень психіки – **свідомість.** Принциповою відмінністю свідомості людини від психіки тварин є те, що людина здатна сприймати мову як умовний подразник. Використання мови призвело до виникнення абстрактного логічного мислення, пізнання світу і самопізнання, а також до здійснення «соціального наслідування», тобто передачі досвіду людства окремій особистості в процесі її становлення.

Наявність свідомості не відмінило біологічні форми нервової діяльності людини. Поряд з усвідомленими діями людина здійснює і рефлекторну, інстинктивну поведінку, яка не завжди контролюється свідомістю або потребує вольових зусиль для її подолання. Особливий інтерес щодо цього являють собою емоції, оскільки вони мають велике значення для підтримання психічного здоров'я.

Емоції служать біологічною системою пристосування організму людини до умов соціального середовища. Виявляються емоції у нашому ставленні до тих чи інших процесів чи явищ, які ми сприймаємо. При цьому емоції можуть бути позитивними – приємними, або негативними – неприємними. Розрізняють емоції вищі, такі, як естетичні, етичні, творчі, або нижчі, пов'язані з потребами організму у воді, їжі, продовженні роду тощо.

Позитивні і негативні емоції супроводжують нас у всіх сферах життя. У побуті, під час тренування і навчання, на виробництві наша діяльність супроводжується емоціями, які відображають ставлення до цієї діяльності. Сила прояву емоцій, їх спрямованість

і вплив на психіку людини індивідуальні. Одні й ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість, може бути неприємне іншому. Але загальним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, пригнічують творчу активність, знижують працездатність.

Як відомо, емоції формуються підкорковими відділами мозку за участі вегетативної нервової системи, тому свідомість не завжди може подолати пригнічувальну дію негативних емоцій, бо вони пов'язані з фізіологічними процесами в організмі, які не контролюються корою головного мозку. В результаті тривалого впливу негативних емоцій можливе захворювання нервової системи – невроз і різні тілесні захворювання.

Нервова система, як і інші системи організму, має захисні механізми, які запобігають її перевантаженню. Це, передусім, реакція гальмування нервових центрів головного мозку, яке в нормальних умовах життєдіяльності організму включає активну діяльність кори головного мозку, яка сприймає зовнішні відчуття. Під час сну мозок відпочиває. До механізмів захисту мозку належить також процес втомленості і шок.

6.15. Морально-вольова підготовка як фундамент бойового хортингу

Бойовий хортинг дає змогу спортсмену сформувати ряд моральних і вольових якостей. Серед цілісності таких якостей, безперечно, домінуюче місце посідають якості вольові. Воля виконує функції регулятора наполегливої і тривалої роботи в різних сферах життєдіяльності людини і відіграє істотну роль у становленні особистості.

Завдяки вольовим якостям спортсмени бойового хортингу можуть мобілізувати свої знання, вміння і сили для порівняно тривалої і складної боротьби з труднощами, долати зовнішні та внутрішні перешкоди, що виникають у їхній діяльності на шляху досягнення поставлених цілей, реалізовуючи вольову цілеспрямованість.

Прояв вольових якостей значною мірою залежить від:

– ступеня впевненості спортсмена у досяжності мети;

– мотивації досягнення (прагнення до успіху);

– рівня домагань;

– наявності вольових зусиль на подолання труднощів.

Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, які виховує бойовий хортинг. Однак не тільки до перемоги над суперником у сутичці, а й до перемоги над собою, над своїми негативними якостями. Це досягається методиками тренування тіла та надбанням інших вольових якостей.

Чітку класифікацію вольових якостей впровадила Національна федерація бойового хортингу України (НФБХУ). За висновками науковців НФБХУ, такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримка та сміливість належать до первинних вольових якостей особистості спортсмена.

Зокрема, під енергійністю розуміють здатність завдяки вольовим зусиллям швидко піднімати активність спортсмена до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад, при втомі, поганому настрої, незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

Витримка – це здатність швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність, у разі виникнення небезпеки для життя, здоров'я чи престижу, зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Системні вольові якості. Решта проявів вольової регуляції особистості спортсменів бойового хортингу складніші. Вони являють собою певні сполучення. Наприклад, хоробрість охоплює такі складники, як сміливість, витримка та енергійність; рішучість – витримку та сміливість. До системних вольових якостей

також належать: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їхнє ядро. Низький рівень базальних якостей дуже ускладнює утворення складніших, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні спортсмена бойового хортингу керуватися у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими його твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало досягати мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої цілі. Протилежними наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивих, чуйних вчинках.

Самостійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, за потреби вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається

впливу інших людей, їхніх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їхній правильності та необхідності.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або нескінченно його переглядати.

Організованість – уміння людини керуватись у своїй поведінці наміченим планом. Ця якість вимагає також виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дій.

Воля не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Зокрема, для спортсменів характерні нестійкість спонукань, їхня залежність від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення.

Активність вольового самоствердження розпочинається в учнівському та студентському віці. Для спортсменів бойового хортингу виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими спортсмен долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і, відповідно, відносна завершеність їх формування. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам.

Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління юних спортсменів бойового хортингу є:

– правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки спортсмена;

– забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе;

– поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення спортсменом вольових дій і вчинків.

У бойовому хортингу створюються особливо сприятливі умови для виховання в спортсменів **дисциплінованості**. Нерідко активно борються за хорошу дисципліну в колективі самі спортсмени бойового хортингу. Вони попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни під час тренувальних занять, інших заходів. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

Спортсмени бойового хортингу також привчаються до чіткого дотримання встановлених правил, обмеження своїх особистих прагнень та підпорядкування їх умовам або взятим на себе зобов'язанням. Суворе, точне і багаторазове дотримання правил виховує у спортсменів почуття обов'язку, самоконтролю.

Велике значення має виховання у спортсменів бойового хортингу таких вольових якостей, як рішучість і сміливість. Тренеру, педагогу порівняно легко створити ситуацію, що вимагає від учасників рішучих і сміливих дій. Особливо це стосується хлопців. Основними моментами такої ситуації можуть бути:

– наявність обставин, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність зазвичай полягає у множинності або новизні умов, суперечливості ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання;

– обмеженість часу на орієнтування, вибір, прийняття рішення і дію;

– наявність елементів небезпеки;

– загострення конкурентної боротьби між суперниками.

Досягнення значних результатів у бойовому хортингу вимагає від спортсменів наполегливості. Часто можна спостерігати, коли спортсмени бойового хортингу, особливо під час різних змагань, витрачають чимало зусиль, щоб застати суперника зненацька, здивувати, вразити його несподіванкою, розгадати і зруйнувати його тактичні плани, домогтися швидкої і рішучої перемоги.

Суперник відповідає тим самим, створюючи різні перешкоди, для подолання яких потрібно знову, а часом і неодноразово, шукати нових шляхів і засобів для здобуття перемоги. У такому разі наполегливість проявляється в умінні усувати і долати перешкоди на шляху свідомо поставленої мети, доводити до кінця розпочату справу.

Якщо функціональне тренування проводиться на місцевості (у лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), це вимагає від хлопців і дівчат великої витривалості. Спортсменам бойового хортингу доводиться часом здійснювати біг на швидкість пересічною місцевістю у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, пробиратися через густі кущі чагарнику, перепливати річку, підніматися на гору з обтяженнями тощо. Багато з цих вправ включено у комплексну програму бойового хортингу як професійно-прикладного виду спорту військовослужбовців та правоохоронців.

Бойовий хортинг потребує тактичного мислення, а також цілеспрямованості та ініціативності. Спортсмени навчаються аналізувати і логічно мислити – а це і є характерні риси тактичного мислення.

Під час ведення сутички спортсмен бойового хортингу нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції і водночас правильного вирішення завдання. Це спонукає його спиратися на свої знання, досвід, а також досвід товаришів, команди. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля спортсменів, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над суперником.

Стикаючись із тактикою і мисленням учасників змагання, які протидіють, спортсмени усвідомлюють необхідність проявляти тактичну хитрість, в основі якої лежить гнучкість, нестандартність мислення. З кожною новою сутичкою учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня тактична хитрість і логіка зростають. Позитивне значення для виховання вольових якостей мають цілеспрямовані вправи, пов’язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки.

Важливою умовою розвитку волі у спортсменів бойового хортингу є інтерес до самовиховання. Наведемо деякі прийоми вправляння і виховання волі:

– зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;

– заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;

– продовжуйте робити те, що робили, ще п’ять хвилин, навіть коли ви стомилися і вас почало приваблювати щось інше;

– зробіть що-небудь досить повільно і продумано;

– коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;

– робіть те, що, як ви вважаєте, зараз найголовніше;

– у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;

– чиніть усупереч усім очікуванням;

– утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;

– відкладіть те, виконанню чого ви віддаєте перевагу саме зараз;

– спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти;

– виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається вам невигідним.

За допомогою бойового хортингу у спортсменів виховується почуття *обов'язку* і *відповідальності*.

Відповідальність – це риса, яка концентрує усвідомлений особистістю суспільно значущий обов'язок, повинність у здійсненні морального вчинку. Відповідальна особистість не може безсторонньо розмірковувати про будь-які соціальні події, адже вони завжди розглядаються нею як учасником. З цієї позиції, людське життя – безперервна відповідальність, що визначає його моральну цінність. Відповідальність – це відповідальність особистості не тільки за певну справу, а й за думку, її зміст і наслідки.

Внутрішній світ відповідальної особистості завжди відкритий до соціальних потреб, пріоритетів, людських цінностей. За що ж може відповідати особистість? За практичне втілення соціально значущого змісту.

Враховуючи сказане, відповідальність цілком правомірно вважають узагальненою рисою особистості спортсмена бойового хортингу. Отже, усе людське життя має бути спрямоване на опанування цієї властивості.

Кожен спортсмен бойового хортингу, маючи певні доручення, відповідає перед товаришами за їх виконання, його праця і дії постійно оцінюються товаришами по спорту. У бойовому хортингу, зазвичай, спортсмен позбавляється можливості перекладати з себе відповідальність на інших або на обставини. Подібні спроби відразу ж помічаються тренером, колективом і суворо

засуджуються. Успішне ж виконання своїх обов'язків завжди викликає схвалення товаришів і породжує почуття задоволення і радості. Все це стимулює спортсмена до більш відповідального виконання своєї ролі та обов'язків.

Бойовий хортинг сприяє розвитку у спортсменів такої важливої якості, як *працьовитість*. Привчаючи хлопців і дівчат досягати спільної мети, долати доступні перешкоди, вдосконалюватися в оволодінні спортивними прийомами, проявляти кмітливість, тренери сприяють вихованню в учнів певних характерних рис позитивного ставлення до своєї праці.

Має велике виховне значення залучення спортсменів бойового хортингу до створення чи покращення навчальної матеріально-технічної бази, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальновійськових смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Спортсмени отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, які необхідно зробити для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте у результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. За таких обставин у них розвиваються практичні трудові вміння.

Одним із важливих виховних завдань бойового хортингу є формування *почуття колективізму* і тісно пов'язаного з ним почуття *дружби, товариства і взаємної виручки*. Взаємини спортсменів під час виконання поставлених завдань, спортивних змагань і атестацій, загальна радість, піднесення, а нерідко і почуття прикрості від невдач згуртовують хлопців і дівчат, які займаються бойовим хортингом, формують у них прихильність один до одного, а це, своєю чергою, сприяє успішній соціалізації підростаючої особистості.

Отже, запорукою успіху і досягнень спортсмена бойового хортингу є його морально-вольова підготовленість. Виховна діяльність засобами бойового хортингу дає змогу сформувати і розвинути ряд духовно-моральних, вольових і навіть естетичних якостей, які виявляються в різних видах діяльності.

РОЗДІЛ 7
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

7.1. Загальна програма практичних занять

Загальна фізична підготовка

Заняття бойовим хортингом припускають використання і фізичного навантаження практично всіх м'язів тіла. Отже, кожне тренування, що складається з активної фізичної діяльності, необхідно випереджати комплексом загальнорозвивальних вправ.

Загальнорозвивальні вправи виконують кілька найважливіших функцій:

– прискорення обміну речовин в організмі готує різні фізіологічні системи до більш активної фізичної діяльності;

– прискорення кровообігу та загострення чутливості нервової системи забезпечує підвищену рефлекторну збудливість;

– різноманітні розтяжки підвищують гнучкість м'язів і збільшують рухливість суглобів;

– розвивається сила основних м'язових груп і знижується ризик отримання травм, що дозволяє спортсменам бойового хортингу поступово переходити до вивчення більш складних прийомів.

Для підтримки оптимального рівня фізичного розвитку спортсменів рекомендується проводити два–три інтенсивні тренування у тиждень. Дні інтенсивних тренувальних навантажень повинні чергуватися з днями легких практичних занять або відпочинку. Перед виконанням фізичних вправ, що містять різкі зміни напрямку руху, а також перед діяльністю, що передбачає фізичні контакти, рекомендується проводити щонайменше 10–15-хвилинну розминку. Насамперед це стосується відпрацювання таких прийомів, як удари ногами з обертаннями і технік, що вимагають великих фізичних сил.

Загальнорозвивальні вправи

Стройові вправи. Шикування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання та змикання приставними кроками. Перешикування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід зі строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шикування спортсменів за ранками (кваліфікаційними ступенями). Спортивний етикет бойового хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів. Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присіді, стоячи на зігнутих ногах, на місці, в русі, в русі з обертанням. Махи ногами стоячи та лежачи, на спині, на животі. Елементи пластики в бойовому хортингу.

Вправи для формування правильної постави

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на утримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету бойового хортингу.

Вправи для формування зводу ступні

Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, линві, захват дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п’яти на носок, носки на підставці 5–8 см. Масаж зводу ступні.

Вправи зі скакалкою

Стрибки через скакалку на одній, двох ногах, перескоками. Стрибки через скакалку в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба та біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили та повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік, палиця вертикально по осі, за спиною притиснута руками до спини. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Перекид боком. Довгий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот у ліву та праву сторону. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки з трампліна та через гімнастичного коня.

Вправи з обтяженнями

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання та розгинання рук на брусах із вантажем на поясі. Підтягування на перекладині з вантажем на поясі. Підйом тулуба з положення лежачи на спині на похилій площині з вантажем на грудях. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересічній місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. Біг у воді (по стегна, по пояс).

Рухливі та спортивні ігри

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, гандбол, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.

Плавання

Плавання різними способами: кроль на грудях, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м. Пірнання на дистанцію та час.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 с із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю та обмеженням у часі. Виконання вправ за зоровим, слуховим, тактильним сигналом (подразником).

Вправи для розвитку витривалості

Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 с, 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік бойового хортингу, блоків, ударів, захватів, кидків, прийомів партеру.

Імітаційні вправи

Відпрацьовування форм бойового хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів і блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів, піднурень. Виконання імітаційних підворотів на кидки.

Дихальні вправи та вправи на розслаблення

Вправи на зняття напруження у різних групах м'язів (потрясхування, поколочування, погладжування та розтирання).

Вправи на відновлення подиху та серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, дихання із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній точці. Релаксація.

Вправи на розвиток гнучкості

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості, в парах і на снарядах із використанням ваги тіла. Обертання кінцівок із різною амплітудою. Повороти та нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні та акробатичні вправи, що потребують підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах, упор головою в хорт, борцівський міст (рух уперед, назад у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках. Елементи розтягувань і самомасажу.

Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей

Згинання та розгинання рук в упорі (стоячи; лежачи; ногами, впертими на стіну; у стійці на руках; від спинки стільця, гімнастичної стінки). Присідання: на двох і на одній нозі; з партнером на плечах; зі штангою; з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба у напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту,

довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші бойового хортингу. Сутичка із сильним суперником, важким суперником тощо.

Вправи з партнером

Ходьба та біг із партнером на плечах. Нахили з партнером, висячим на шиї (тільки для старшої групи спортсменів). Нахили та повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією та двома руками, сидячи і стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, пояс), «Двобій півнів», «Двобій вершників».

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи та сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера. Імітації ударів руками та ногами з партнером. Відпрацювання елементів базової техніки бойового хортингу з допомогою та супротивом партнера.

Вивчення та вдосконалювання техніки і тактики бойового хортингу

Стійки та позиції

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету сидячи на гомілках, нижня позиція етикету сидячи на підлозі, бойова стійка (лівобічна, правобічна), фронтальна стійка, перехідна позиція, низька атакувальна стійка. Верхня базова позиція партеру (верхом на суперникові). Нижня базова позиція партеру (захват ногами за тулуб суперника знизу), напрацювання зміни позицій щодо дій суперника.

Пересування в стійці та партері

У лівобічній, правобічній стійці: скорочення, розірвання дистанції (варіанти підскоків, відскоків); приставним кроком вперед, назад; у перехідній стійці (підхід, відхід); кроком вперед, назад (підхід, відхід), в бік лівою, правою ногою; зміна стійки (на місці, набіганням); відхід з лінії атаки, (лівою, правою ногою), стрибком уперед.

У фронтальній стійці: кроком вперед, назад; приставним кроком у бік (вліво, вправо); у перехідній позиції в бік; відхід з лінії атаки зміщенням (відскоком); стрибком вперед, назад.

У партері: колінним кроком вперед, назад, в сторону, перекатом на бік, на спину, повним перекатом на 360° (вліво, вправо), перекидом на спину.

Напрацювання пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересування обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Пересування з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Пересування з одночасною технікою ніг, рук. Перехід зі стійки у партер і навпаки. Пересування в партері.

Ударні та блокуючі частини

Руки: кулак, перевернений кулак, відкрита долоня, ребро долоні, передпліччя, лікоть, плече.

Ноги: подушка ступні, ребро ступні, підйом ступні, п'ята, гомілка, коліно, таз.

Ударна та блокувальна техніка рук

Блоки: верхній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), середній блок внутрішній і зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний), бічний блок передпліччям верхній і середній (підставка), ліктьовий середній блок внутрішній та зовнішній, схресний блок (верхній, середній, нижній), прихоплювальний блок внутрішній і зовнішній, зап'ястна та долонна підставка.

Удари: прямий у голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), бічний у голову, тулуб, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), знизу в голову, тулуб (вертикальним, перевернутим кулаком), розкручуванням у голову (з підходом, відходом), відкритою долонею в груди, плече, тулуб, ребром долоні в тулуб, плече, стегно, ліктем прямий, бічний (у груди, плече, стегно), ліктем (знизу, зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно), ліктем із розворотом у тулуб, плече, прямий двома руками в голову, удар по блоку, пробивання блоку, удар у стрибку прямий, бічний, знизу в голову.

Ударна та блокувальна техніка ніг

Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно, блок коліном від бічного удару ногою в тулуб, блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна, внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб, накладка ступнею на упередження бічного удару ногою в стегно.

Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову), прямий удар ногою (в тулуб, голову), бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову), бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову), сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) вперед і в сторону, задній удар ногою (в тулуб, голову), внутрішній і зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та у стрибку в голову, на місці та в русі, в розвороті), внутрішній і зовнішній удар ногою зверху в голову, зворотнокруговий удар ногою (в стійці та у стрибку в стегно, тулуб, голову); удари в стрибку: прямий удар ногою, бічний удар ногою, сторонній удар ногою (у тулуб, голову), удар по опорній нозі.

Робота тулубом

Захисні дії: уклін тулубом у бік від удару, відхил тулуба назад, нахил тулуба під ударну руку, піднурення під удар.

Атакувальні дії: удар-поштовх тулубом, плечем (вибивання з рівноваги), удар-поштовх тазом, стегном (вибивання з рівноваги), обтяження тулубом у партері.

Захвати та звільнення від них

Прямий захват руки, прямий захват передпліччя, прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою, захват за шию, прямий захват обох ніг, захват руки під плече, захват протилежної руки (за передпліччя, плече), захват протилежної ноги (за стегно, гомілку), захват тулуба двома руками, захват тулуба позаду просмикуванням руки, захват за шию і тулуб (діагональний захват), захват шиї передпліччями в замок, (звільнення від захвату шиї), захват обох передпліч рук, захват руки з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват ноги з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват кисті, захват ступні в партері, прямий захват руки і тулуба (спереду, збоку, ззаду), прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду), захват тулуба ногами в замок (у стійці, партері).

Кидки в стійці:

– кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки та шиї);

– кидок через плече, спину захватом руки (зі стійки, з колін);

– підніжка: передня, задня, бічна;

– підсічка: передньої ноги усередину, передньої ноги назовні, бічна підсічка у такт кроків;

– кидок захватом двох ніг;

– кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;

– кидок упором ступнею у живіт;

– зачеп: ноги з середини; ноги зовні; ноги з середини із захватом опорної ноги;

– кидок переворотом через спину – (млин) зі стійки, з колін;

– кидок прогином (захватом за тулуб, захватом за тулуб і руку);

– кидок переворотом за одну ногу;

– кидок скручуванням захватом руки;

– кидок підбивом двох ніг – «ножиці»;

– кидок розгинанням зачепом ноги зсередини;

– підхват під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба;

– підхват під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

Техніка партеру

Захисна:

– вихід із нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;

– вихід із нижнього у верхнє положення партеру прогином борцівського моста;

– звільнення від утримань, больових і задушливих прийомів.

Атакувальна:

а) утримання:

– утримання за шию та руку;

– утримання за шию і тулуб;

– поперечне утримання;

– зворотне утримання захватом шиї і тулуба;

(Напрацьовування: звільнення від утримань).

б) больові прийоми на руку:

– больовий прийом на ліктьовий суглоб прогином із захватом прямої руки між ногами;

– больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом прямої руки зворотним важелем зверху;

– больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки зверху;

– больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

– больовий прийом на гомілковостопний суглоб прогином, захватом ступні передпліччям;

– защемлення ахіллового сухожилля;

– важіль коліна.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на ногу).

г) задушливі прийоми:

– задушливий прийом захватом шиї зверху;

– задушливий прийом захватом шиї ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);

– задушливий прийом захватом шиї ногами в замок («трикутник»);

– задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду;

(Напрацьовування: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

Обумовлені комбінації на один крок, на декілька кроків. Напрацювання атакувальних комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Відходи з лінії атаки

Скорочення дистанції. Відхід із лінії атаки. Відхід з обертанням. Відхід з контрдією.

Уклони тулубом. Відхили тулуба. Відходи з переходом у партер. Вихід із задушливого прийому.

Техніка сутички бойового хортингу

Обумовлена сутичка (один захищається, інший атакує та навпаки). Легка вільна сутичка з технікою рук. Легка вільна сутичка з технікою ніг. Сутичка на 50 %, на 80 % контакту та більше із застосуванням захисних засобів. Контрольна сутичка. Відбірна сутичка. Сутичка без кидків, сутичка із кидками. Імітаційна сутичка без партеру, сутичка із партером. Сутичка тільки у партері. Сутичка із важким, високим, низьким суперником.

Практичне вивчення та освоєння формальних комплексних вправ (форм) бойового хортингу

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без рахунку, із закритими очима, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм у незнайомих місцях. Змагальний показ форм.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу бойового хортингу

Звільнення від захватів: зап'ясть рук, одягу на руках, шиї та одягу на грудях, тулубу попереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину піднуренням, замком. Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на противника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападника. Захист предметами побуту (сумкою, портфелем, парасолькою, верхнім одягом, стільцем, книгою). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного противника.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем.

Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування нападника.

7.2. Методичні принципи бойового хортингу

Обґрунтування методики формування навичок бойового хортингу

Виховання фізичних якостей, формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління стали сьогодні першочерговими не тільки освітніми, а й загальнонаціональними завданнями. Фізичне і духовне здоров'я розглядається як фактор соціального життя, основа економічного благополуччя держави, соціального прогресу суспільства, підвищення якості життя населення, поліпшення демографічної ситуації, морально-психологічного клімату в країні.

На сферу освіти, як цілісну державну систему, що забезпечує соціальний розвиток особистості, покладені такі завдання:

– виховання всебічно розвиненої особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя;

– організація такого освітнього процесу, який не зашкодить здоров'ю спортсмена;

– використання доступних засобів охорони здоров'я і розвитку дітей та молоді.

Для реалізації цих завдань на регіональному рівні прийнята в 2008 році Концепція розвитку системи загальної середньої освіти в Україні. У ній обґрунтування отримала лінія, спрямована на виховання кожного члена суспільства, який орієнтується на здоровий спосіб життя. У зміст Концепції включено цілу низку наказів департаменту, які акцентували увагу всіх управлінських структур і педагогічних колективів на необхідності активізації роботи з реалізації ідей педагогіки фізичної культури і здоров'я.

У контексті реалізації цих документів Національна федерація бойового хортингу України, як і в цілому вітчизняна, має стати іншою, новою, а в рішенні проблеми здоров'я дітей та молоді – інноваційної за цілями, завданнями, змістом освіти, форм, технологій, організації і, що найголовніше, за результатами роботи.

Виходячи з цього, при організації здоров'яорієнтованого освітнього процесу з бойового хортингу у закладах освіти рекомендується враховувати такі чинники:

1. В освітніх установах повинні бути створені такі умови:

– освітній процес з бойового хортингу в рішенні проблеми здоров'я спортсменів має носити цілісний і цілеспрямований характер;

– освітні ресурси закладу освіти у вирішенні проблеми культури здоров'я спортсменів бойового хортингу повинні збільшитися за рахунок оновлення змісту освіти з кожної навчальної дисципліни;

– в освітньому закладі має бути створене здоров'яутворювальне освітнє середовище і використовуватися всі педагогічні можливості бойового хортингу;

– усі учасники освітнього процесу мають бути включені у різноманітні форми діяльності здоров'яутворювальної спрямованості.

2. Реалізація здоров'яорієнтованої освіти з бойового хортингу може відбуватися через такі організаційні форми:

– навчальні і тренувальні програми;

– комплексні підготовчі програми;

– програми, що розкривають окремі питання здоров'я;

– план окремих заходів;

– інтеграція питань здоров'я в різні предметні дисципліни.

3. Зміст освіти має набути здоров'яутворювальної спрямованості:

– в усі предмети і дисципліни циклу загальної середньої, позашкільної та вищої освіти в рамках відведеної кількості годин базисним навчальним планом вводиться здоров'яформувальний компонент;

– у позанавчальній виховній роботі, у додатковій освіті спортсменів розширюється складова здоров'яорієнтованого плану.

4. Основні принципи організації роботи закладу освіти щодо формування у школярів і студентів фізичної культури, цінностей здоров'я та здорового способу життя.

Цілісність: виховання основ фізичної культури та здорового способу життя здійснюється у рамках єдиного процесу виховання і формування особистості.

Комплексність: залучення в сферу формування навичок здорового способу життя (ЗСЖ) всіх основних інститутів соціалізації учня (участь закладу освіти, сім'ї, оточення спортсмена).

Безпека: ретельний відбір інформації, що надається спортсменові, і виключення відомостей, які можуть провокувати його інтерес до поведінки, що руйнує здоров'я людини.

Вікова адекватність: зміст освіти в сфері фізичної культури і здорового способу життя базується на актуальних для конкретного віку потребах і цінностях, і враховує реальні для учнівського та студентського віку чинники ризику.

Соціокультурна адекватність: облік властивих суспільству стандартів і норм поведінки, в тому числі звичаїв, традицій, пов'язаних зі здоров'ям та підготовкою в бойовому хортингу.

Для того, щоб спортсмен захотів вже сьогодні піклуватися про здоров'я, він має розуміти – чим йому це корисно зараз, і як це може йому допомогти у подальшому. Навчання здоровому способу має враховувати вікові особливості спортсменів бойового хортингу і спиратися на сферу актуальних інтересів учнівської та студентської молоді.

Методичні принципи бойового хортингу

У науці про виховання, принципами називають особливо важливі теоретико-практичні положення, які відображають загальні закономірності виховання і служать головними орієнтирами для досягнення мети.

Закономірності фізичного виховання спортсменів бойового хортингу отримали своє відображення у ряді принципів, що мають більш-менш широку сферу застосування. Найбільш загальні належать до всієї діяльності в бойовому хортингу незалежно від його приватних завдань, конкретних форм і умов (загальні принципи системи фізичного виховання). Деякі відображають переважно методичні (принципи методики фізичного виховання) або специфічні закономірності окремих напрямів і форм фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу (принципи побудови спортивного тренування).

На організований процес фізичного виховання спортсменів поширюються всі загальнопедагогічні (дидактичні) принципи навчання. Однак, відображаючи специфіку тренувань у бойовому хортингу, вони мають особливий зміст і реалізуються виділеними засобами і методами.

Особливостям навчання руховим діям найбільшою мірою відповідають такі принципи, що формуються теорією і методикою бойового хортингу: свідомість; активність; наочність; систематичність; доступність; індивідуалізація.

Принцип свідомості

Спортсмени повинні розуміти загальну мету і завдання занять бойовим хортингом. Істотною передумовою для розвитку свідомості у спортсменів бойового хортингу є мотиви, які спонукають їх займатися цим видом спорту. Нові умовно-рефлекторні зв'язки легко утворюються при оптимальному порушенні окремих ділянок кори головного мозку.

Таке збудження в нервових центрах створюється при довільній увазі спортсмена до виконання дій. Велике значення для підтримки оптимального збудження спортсмена має позитивна мотивація. Принцип свідомості реалізується ефективніше, якщо спортсмени бойового хортингу самі повідомляють про результати виконуваних дій.

Важливо, щоб терміновий зворотний зв'язок мав кількісну характеристику і не вимагав додаткових обчислень. З цією метою застосовуються різні тренажери і спеціальна апаратура. Свідомий характер навчання передбачає використання спортсменами методів самооцінки і контролю рухів.

Сенс занять бойовим хортингом не тільки в тому, щоб сприяти розвитку фізичних якостей, а й навчити кожного спортсмена користуватися ними – дати вміння з найменшим зусиллям в якомога менший проміжок часу свідомо проводити найбільшу фізичну роботу.

Принцип свідомості й активності розкривається в таких вимогах:

– формувати осмислене ставлення і стійкий інтерес спортсменів бойового хортингу до спільної мети і конкретних завдань занять;

– стимулювати свідомий аналіз, самоконтроль і раціональне використання сил при виконанні фізичних вправ;

– виховувати ініціативність, самостійність і творче ставлення до завдань.

Принцип активності

Активність обумовлена зацікавленістю. Проблема пробудження і розвитку інтересу спортсменів вирішується, певною мірою, шляхом підбору цікавого матеріалу для занять бойовим хортингом і відповідною їх організацією. Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та іншими позитивними емоціями. При умілій і методично грамотній організації занять бойовим хортингом дія цього фактора посилюється і може стати одним з найважливіших моментів у пробудженні інтересу спортсменів до тренувань.

Принцип наочності

У процесі тренування наочність відіграє особливо важливу роль, оскільки діяльність спортсменів бойового хортингу носить здебільшого практичний характер і має одним зі своїх спеціальних завдань всебічний розвиток органів почуттів. Щоб правильно виконати технічний прийом, рухову дію, існують необхідні рухові уявлення.

Це вирішується двома шляхами: дотриманням раціональної послідовності навчання і комплексним використанням різноманітних форм наочності, зокрема демонстрацією досліджуваних тренувальних процесів і різних наочних посібників, імітаційними та іншими підвідними вправами. Наочність – невід'ємна умова вдосконалення рухової діяльності спортсменів бойового хортингу.

У ході освоєння руху роль взаємодії різних органів почуттів не залишається незмінною. Відповідно має змінюватися питома вага різних форм наочності. На початку переважають способи наочного навчання для формування зорових образів, у подальшому зростає роль рухового аналізатора спортсменів. Необхідно комплексно використовувати різноманітні шляхи наочної інформації і вдосконалення органів почуттів.

Головну роль у здійсненні принципу наочності відіграють безпосередні контакти з дійсністю, але іноді переконливішою є наочність у вигляді фільмів та інших технічних засобів, за допомогою яких створюється чітке уявлення про рух. Особливе значення має зв'язок чуттєвого образу і слова. Слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Тренер з бойового хортингу

має пояснити спортсменам при демонстрації фільму, що відбувається при виконанні певного прийому, як правильно його виконувати, моменти застосування такого прийому.

Широке використання різних форм наочності підвищує інтерес спортсменів до занять бойовим хортингом, полегшує розуміння і виконання завдань, сприяє набуттю міцних знань, умінь і навичок.

Принцип доступності та індивідуалізації

Особливе значення цього принципу в галузі бойового хортингу обумовлено впливом навантаження на життєво важливі органи спортсменів. Перевищення фізичного навантаження, що відповідає стану організму, дає негативну реакцію, тобто виникає загроза для здоров'я. Основні положення, що розкривають цей метод, це визначення міри доступного.

Повна відповідність між можливостями спортсменів бойового хортингу і труднощами при виконанні фізичних вправ означає оптимальну міру доступності. Визначаючи навантаження, тренер-викладач має керуватися, перш за все, програмами та нормативними вимогами, встановленими для того чи іншого контингенту спортсменів на основі наукових даних і узагальненого практичного досвіду.

Відомості про функціональні можливості організму спортсменів бойового хортингу фіксують шляхом випробувань за нормативами фізичної підготовленості, а також засобом лікарських обстежень і педагогічних спостережень. Межі доступного змінюються у процесі навчання: те, що недоступно на одному етапі, є здійсненним у подальшому.

Вирішальна методична умова доступності – це **спадкоємність фізичних вправ**, що відповідає загальнодидактичним правилам: від відомого – до невідомого; від освоєного – до неосвоєного.

Настільки ж важлива умова – **поступовість** у переході від одних завдань до інших, від легких до важких, тому що функціональні можливості організму підвищуються поступово. Наступне правило – від простого до складного, від легкого до важкого. Легкість виконання прийомів бойового хортингу, спеціальних фізичних вправ залежить від координаційної складності і величини витрачених фізичних зусиль.

Функціональні можливості організму спортсмена відрізняються індивідуальністю. Саме індивідуальний підхід до учнів і створює умови для найбільшого розвитку їх здібностей. Проблема індивідуалізації у процесі занять бойовим хортингом вирішується в двох напрямах: загальнопідготовчому та спеціалізованому.

Загальнопідготовчий напрям веде до освоєння обов'язкового для всіх людей мінімуму життєво важливих рухових умінь, навичок, знань і досягненню певного рівня розвитку всіх фізичних якостей.

Спеціалізований напрям веде до поглибленого вдосконалення у спортивній діяльності з бойового хортингу. Поєднання вищеназваних напрямів створює умови для всебічного і водночас індивідуалізованого фізичного вдосконалення кожного спортсмена.

Принцип систематичності

Цей принцип передбачає безперервність процесу підготовки спортсменів бойового хортингу та оптимальне чергування навантажень з відпочинком.

Функціональні і структурні зміни, що відбуваються в організмі спортсмена під час і в результаті занять бойовим хортингом, оборотні. Достатньо невеликої перерви в тренувальних заняттях, як починається згасання виниклих умовно-рефлекторних зв'язків, зниження досягнутого рівня функціональних можливостей і навіть регрес деяких морфологічних показників спортсменів – зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, зміна її структурних компонентів.

Процеси, що відбуваються в організмі спортсменів під час занять бойовим хортингом, протікають за певними фазами.

Перша – робоча фаза – охоплює цілком ціле заняття, з одного боку, відбувається реалізація потенційної працездатності організму (підвищення активності всіх органів і систем енергоутворення), а з іншого – поступове вичерпання робочих ресурсів. Найближчий ефект окремого заняття виражається у стомленні спортсменів, знижується працездатність зі зміною енергетичних балансів.

Друга фаза відносної нормалізації – робочі зрушення змінюються відновленням працездатності, поверненням усіх функціональних показників до вихідного рівня.

Третя – суперкомпенсаторна фаза – характеризується комплексом явищ, що отримали назву «надвідновлення» або «суперкомпенсація», оскільки організм спортсмена не просто повертає робочі витрати, але і збільшує з надлишком кількість енергії і білкових структур. Якщо за окремим заняттям бойовим хортингом у спортсмена слідує велика перерва, настає редукційна фаза, тобто повернення на вихідний рівень працездатності і збереження засвоєних рухів на значно більший час.

У зв'язку з цим не допускаються перерви, оскільки вони призводять до втрати позитивного ефекту заняття.

Повторюваність і варіативність. Без багаторазових повторень прийому бойового хортингу, окремої вправи або заняття неможливо сформувати і зміцнити у спортсменів рухові навички. Якщо обмежитися тільки повторенням, це призведе до відсталості, тому важливе значення має протилежна риса – варіативність, тобто – видозмінені вправи, динамічність навантажень, різні методи оновлення форм і змісту заняття.

Послідовність занять і взаємозв'язок між ними, зв'язок між різними сторонами їх змісту, коли перш за все вдосконалюються функції, що визначають координацію і швидкість рухів, пізніше досягають максимуму силові, потім з'являється можливість прояву витривалості. Усе це веде до прогресу у навчально-тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

Принцип поступового підвищення вимог і динамічності

Перехід до виконання спортсменами бойового хортингу нових, більш складних і важких фізичних вправ має відбуватися в міру закріплення сформованих навичок і пристосування до навантажень. Організм спортсмена пристосовується не відразу, потрібен час на адаптацію, терміни пристосування залежать від величини і форми навантаження: прямолінійно-висхідної, ступінчастої і хвилеподібної.

Прямолінійно-висхідна форма навантаження. При цій формі відбувається підвищення навантажень з кожного тижня. Поступовість забезпечується відносно невисокими темпами і значними інтервалами між заняттями.

Ступінчаста форма навантаження. При ступінчастій формі відбувається зростання навантажень і чергується з відносною стабільністю їх протягом декількох занять бойовим хортингом. У момент переходу з одного ступеня на інший навантаження зростають більше, ніж при прямолінійній динаміці, але при цьому моменти стабілізації більш яскраво виражені. Вони забезпечують пристосувальні процеси в організмі спортсмена.

Хвилеподібна форма навантаження. При цій формі відбувається поступове підвищення навантажень з різким наростанням і наступним зниженням їх. Потім ця процедура повторюється знову на більш високому рівні. Така форма планування навантаження вбачає, що, не порушуючи принципу поступовості, можна значно збільшувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Хвилеподібні коливання навантажень – тижневих, місячних, річних – є ніби фоном, на який накладаються прямолінійна і ступінчаста форми їх динаміки.

Важливою основою всіх методів є обраний спосіб регулювання навантаження і порядок його поєднання з відпочинком. Навантаженням у фізичних вправах називають величину їх впливу на організм. Цим терміном позначають кількісну міру впливу. Обсяг навантаження відносять до тривалості впливу, а інтенсивність характеризується силою впливу, напруженістю функцій, разовою величиною зусиль.

Навантаження в бойовому хортингу, відповідно до методів, може бути стандартним і змінним. Структура методу визначається значною мірою тим, чи має навантаження в процесі заняття безперервний (перманентний) або інтервальний (переривчастий) характер. Відпочинок, як складовий елемент методів, може бути пасивним (відносний спокій) і активним (перемикання на будь-яку діяльність).

Загальний обсяг навантаження – вправи циклічного характеру найчастіше оцінюють за сумарним кілометражем (за окреме заняття, тиждень, місяць тощо), у вправах з обтяженнями – за сумарною вагою обтяжень або кількістю разів підйомів (штанги тощо), для визначень загальної інтенсивності навантаження проводять розрахунок моторної щільності занять (відношення чистого часу, витраченого на виконання вправ, до загального часу занять).

Методи строго регламентованої вправи

Цей метод передбачає:

– виконання навантажень згідно із запропонованою програмою рухів;

– точне дозуванню навантаження та управління його динамікою при чіткому нормуванні відпочинку;

– використання зовнішніх умов для допомоги спортсменам бойового хортингу впоратися з руховими діями та прийомами (тренажери та інші технічні пристрої).

Виділяють два основних методичних підходи у процесі розучування прийомів бойового хортингу:

– метод роздільно-конструктивних або аналітико-конструктивних вправ застосовують, коли можна розбити прийом бойового хортингу на окремі складові;

– розучування прийому бойового хортингу за можливістю в цілісному вигляді з виборчим виокремленням деталей (кидкова техніка, прийоми партеру тощо). При цьому використовують ряд допоміжних методичних прийомів: застосування підвідних вправ до вивчення основної вправи (прийому) або імітації її цілісної структури.

7.3. Методика проведення розминки

Розминка проводиться на початку тренування з метою розігріву всіх систем організму, підвищення температури тіла та підготовки організму спортсменів бойового хортингу до спеціалізованих фізичних навантажень. Розминка має бути різносторонньою і не повинна викликати стомлення. Мета підготовчих вправ або розминки – підготувати м’язи до майбутньої роботи та підвищити рівень функціонування основних систем організму. У теорії і методиці бойового хортингу розминку прийнято ділити на дві частини: загальну і спеціальну.

Загальна частина розминки. Загальна частина розминки підвищує функціональні можливості організму в цілому. У першій частині розминки застосовують різні загальнопідготовчі вправи для підвищення загальної працездатності організму. Слід враховувати поступовість збільшення навантаження та послідовність впливу на основні суглоби і м’язові групи.

Здебільшого у загальній частині розминки застосовують: загальнорозвивальні вправи, повільний біг, різні способи ходьби та бігу, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри. Також для цього ефективні вправи з предметами, тенісними і медичними м'ячами, скакалками, палицями, емоційні парні та командні естафети. Головна вимога, щоб ці вправи не вимагали великої напруги та добре розігрівали тіло.

Спеціальна частина розминки. Спеціальна частина розминки спрямована на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які будуть задіяні в тренуванні. Вправи, що виконуються в ході спеціальної розминки, підвищують працездатність м'язів, що дозволяє м'язам перенести без пошкоджень великі навантаження і виконувати значні за зусиллям і швидкістю скорочення.

Вправи, що входять до спеціальної частини розминки, мають відповідати основним тренувальним вправам не стільки за координацією їх виконання, скільки за інтенсивністю нервово-м'язових напруг, що особливо важливо для швидкісно-силових вправ.

Спеціальна частина розминки, що збігається за інтенсивністю нервово-м'язових напружень з основними тренувальними вправами бойового хортингу, значно скорочує період адаптації організму до робочого режиму, а також є ефективним засобом, що сприяє успішному виконанню вправ швидкісно-силової спрямованості.

Ефективно проведена розминка підвищує температуру тіла на декілька градусів і викликає сприятливі для активної фізичної діяльності фізіологічні зміни в організмі.

Ці зміни характеризуються:

– підвищенням пластичності м'язів, і, як наслідок, поліпшенням їх здатності до розслаблення та скорочення;

– збільшенням еластичності сухожиль і зв'язок;

– прискоренням кровопостачання м'язів і підвищенням насиченості їх киснем.

Важливим чинником розминки є попередження травматизму під час тренування з бойового хортингу, адже спортсмени займаються з метою оволодіння технікою прийомів бойового хортингу, зміцнення здоров'я та набуття навичок самооборони, а не

для того, щоб завдати шкоди своєму організму. Практика підтверджує, що однією з основних причин травматизму на заняттях бойовим хортингом є неправильно проведена розминка або відмова від неї.

У традиційній практиці бойового хортингу комплекс вправ розминки складають, керуючись одним з таких принципів:

– від великих м'язових груп – до дрібних;

– від м'язів верхньої частини тіла – до нижньої.

Наведені в цьому розділі вправи розташовані за принципом зверху-вниз.

У другій частині розминки застосовують спеціально-підготовчі вправи. Спеціальна частина розминки спрямована на створення оптимального стану тих ланок рухового апарату спортсмена бойового хортингу, які будуть брати участь в основній частині заняття. Безумовно, перш ніж приступити до будь-якого спеціалізованого виду спортивних вправ бойового хортингу, будь то виконання прийомів базової техніки, біг, ігрова естафета з елементами бойового хортингу або заняття зі штангою, необхідно добре розігрітися.

Розігрів полягає у виконанні протягом 5–15 хв легких аеробних вправ. Розігрів має привести в робочий стан ті групи м'язів, які будуть використовуватися під час занять. Наприклад, перед спеціальним бігом з партнером м'язи ніг можна розігріти бігом на місці та махами ногами. Щоб підготувати себе до роботи зі штангою, треба деякий час виконувати зміцнювальні вправи на кінцівки.

Розігрів – це вид спеціальної розминки, самостійний і досить важливий елемент підготовки до тренувань. Чим довше та активніше спортсмен збирається тренуватися, тим тривалішим має бути його розігрів. Також більше часу для розігріву варто відводити новачкам, оскільки їх організм працює поки неефективно та не здатний до швидкої мобілізації сил. Якщо ви новачок, то будь-яка спеціальна вправа бойового хортингу буде для вас важкою. Якщо ж ви займаєтеся бойовим хортингом уже досить давно, то тіло буде пам'ятати, що й як слід робити, тому підготувати себе до тренування можна значно швидше.

Завдяки розігріву спортсмен, перш за все, дійсно розігріває своє тіло в необхідному місці, прогріває саме ті групи м'язів, які будуть задіяні у виконанні технічного завдання. Водночас підвищується температура в самих м'язах і тканинах, які пов'язують м'язи з кістками і кістки між собою, тобто зв'язки та суглоби. Розігріті м'язи та суглоби є більш гнучкими, тому меншою мірою схильні до пошкоджень. Розігрів також сприяє перерозподілу крові в організмі: відбувається відтік крові від кишечнику і селезінки до скелетних м'язів. Разом з кров'ю до м'язів надходять живильні речовини та кисень, що підвищує фізичну витривалість, тобто спортсмен втомиться набагато швидше, якщо він не розігріє себе перед тренуванням.

Безсумнівно, розігрів перед спеціальною основною частиною тренування необхідний для того, щоб поступово довести частоту серцебиття до цільової зони. Без розігріву навантаження на серце виявиться занадто високим. У цю частину розминки слід включити спеціальні вправи, такі як прийоми самостраховки при падінні, різні вправи на борцівському мосту, накати, забігання, перевороти, підготовчі імітаційні вправи, що за структурою руху мають бути схожі з тими, які будуть проводитися в основній частині заняття.

До цієї частини розминки входять спеціальні вправи з партнером як для розвитку спеціальних фізичних якостей, так і з елементами технічних і тактичних дій на торкання, перетягування, тиснення, захвати тощо. Спеціальна частина розминки має створити хороший тон для проведення основної частини тренувального заняття.

Звичайно, слід звернути увагу, що підбір вправ і їх співвідношення залежить від етапу процесу навчання, віку та рівня підготовленості спортсменів бойового хортингу, програмних вимог, матеріально-технічних і кліматичних умов. Час проведення розминки визначається ступенем підготовленості спортсменів, їх емоційним станом, температурою і вологістю повітря та іншими чинниками.

Тривалість розминки становить приблизно 20–30 % відведеного часу на заняття, причому з підвищенням рівня підготовленості спортсменів бойового хортингу, час, що відводиться на розминку, зменшується.

Неправильна організація та методика проведення ввідно-підготовчої частини заняття може призвести до цілого ряду травм і функціональних відхилень. Усунення цих небезпек досягається дотриманням закономірностей тренувального характеру. Від організації ввідно-підготовчої частини залежить ефективність вирішення основних завдань заняття.

Приклади вправ: ходьба на носках, на п'ятах і напівприсіді, спортивна ходьба; біг зі зміною напрямку, з прискоренням, з високим піднімання стегна; ривкі руками перед грудьми з розведенням у сторони; повороти тулуба; кругові обертання тазом; махові рухи ногами в різні сторони; з положення стоячи на колінах діставання сідницями хорта між ногами; з положення лежачи на спині діставання хорта за головою ногами; нахили голови вперед, назад, у сторони, кругові обертання головою; рухи вперед, назад, у сторони на мосту; піднімання партнера на спину із захватом руки, ноги і присідання з ним; імітація різних прийомів із партнером або без нього.

Види розігрівальних вправ. Існує три види розігрівальних вправ: пасивні, неспеціалізовані та спеціалізовані.

Пасивні розігрівальні вправи є такими, при яких температура тіла підвищується не від фізичної активності, а під впливом на нього зовнішніх чинників. Цими факторами можуть бути: сауна, гарячий душ або мазі. За винятком деяких особливих випадків, такі розігрівальні вправи є найменш ефективними, оскільки вони підвищують температуру тіла без залучення до рухової активності суглобів і м'язів.

Неспеціалізовані розігрівальні вправи охоплюють великі групи м'язів і не спрямовані на підготовку організму до виконання певної спеціалізованої роботи. Прикладами неспеціалізованого розігрівання можуть бути: плавання, їзда на велосипеді, легкий оздоровчий біг, загальна рухова діяльність. Такі вправи корисно виконувати перед тренуванням, оскільки вони не вимагають великого напруження та досить ефективно розігрівають тіло.

Спеціалізовані розігрівальні вправи спрямовані на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які в першу чергу будуть задіяні в тренуванні певної техніки прийомів бойового

хортингу. Наприклад, перед відпрацюванням ударів ногами розігріваються головним чином ноги, перед вивченням кидкової техніки особлива увага приділяється тулубу, тазостегновому суглобу та рукам. Перед заняттями ударною технікою на мішку розминається верхня частина тулуба, плечовий пояс і суглоби рук.

Спеціалізовані розігрівальні вправи слід виконувати після неспеціалізованих. Це найбільш ефективні з усіх вправ, оскільки вони підвищують працездатність м'язів, знижують ризик травматизму рідко використовуваних м'язів і суглобів та покращують нервово-м'язову координацію.

Закінчуючи неспеціалізовані розігрівальні вправи, переходьте до спеціалізованих вправ на гнучкість, виконуючи обертання суглобів, динамічні та статичні розтягування.

Переваги розігрівальних вправ. Як тільки розігрівальні вправи підвищать температуру тіла, у ньому відбудуться певні зміни, завдяки яким воно буде готове до активної фізичної діяльності: підвищиться пластичність м'язів, що дозволить їм швидше скорочуватися і розслаблятися протягом тривалого періоду часу; підвищиться механічна працездатність; посилений потік крові підвищить насичуваність м'язів киснем; прискорене кровопостачання знизить вміст в організмі молочної кислоти, що поліпшить роботу м'язів і зменшить у них відчуття болю; збільшиться еластичність сухожиль і зв'язок; покращиться серцево-судинна діяльність, що дозволить виконати більший обсяг фізичної роботи. Усі ці зміни необхідні для безпечного та ефективного здійснення напруженої фізичної діяльності. Чим краще спортсмен розігрівається, тим якісніше виконає такі вправи.

Методика проведення розминки. Розминка починається з ходьби по периметру майданчика. Розмовляти між собою не дозволяється, спортсмени бойового хортингу з перших хвилин мають бути налаштовані на роботу та виконання команд тренера. Далі слідує біг з поступовим прискоренням. З першого дня занять вводяться спеціальні вправи, що є прообразами певних прийомів. У бігу це так зване забігання, тобто рух спиною вперед з виведенням позаду себе дальньої ноги п'ятою вперед.

Вправа повторюється з амплітудою, яка багаторазово збільшується. Стрибки на одній нозі, на обох ногах, відштовхувальні стрибки у висоту з торканням зігнутими колінами плечей є серйозним навантаженням на дихальну і серцево-судинну систему спортсмена. Спортсмени бойового хортингу, які відчули недомагання та не витримують темпу, повинні вийти з групи учасників розминки і ненадовго присісти. Продовжити тренування можна після того, як повністю відновиться дихання та серцевий ритм.

Розігрів м'язів і суглобів у русі включають у себе відведення, розведення, обертання, викидання вперед прямих рук, нахили та повороти тулуба. Усі вправи проводяться при одночасній ходьбі по колу. Сюди ж входять присідання, рух у напівприсіді та у повному присіді. Така розминка покращує циркуляцію крові та збільшує постачання м'язів киснем. Після розминки доцільно приступити до виконання вправ на розтягування, в які включені всі основні м'язові групи.

Вправи з партнером. Вправи з партнером сприяють удосконаленню навичок подолання сили тяжіння і виконуються без опору та з опором.

Приклади вправ: піднімання партнера на спину нахилом уперед, коли спортсмени бойового хортингу стоять спиною один до одного, захопивши руки під лікті; піднімання партнера із захватом ноги та руки; піднімання партнера поворотом до нього спиною із захватом руки, як при кидку через спину (взяти партнера за плече або руку, повернутися до нього спиною на зігнутих ногах і, випрямляючи ноги, підняти його). Нахили з опором сприяють розвитку сили м'язів спини.

Приклади вправ

В. П. – Ноги на ширині плечей, руки внизу, партнер повис на шиї, захопивши її двома руками, його ноги зігнуті.

1. Згинання та розгинання шиї.

2. Згинання та розгинання тулуба з партнером на шиї.

3. Те ж, але партнер, захопивши плече, не дає спортсмену бойового хортингу випрямитися.

Стрибкова розминка. Основна відмінність стрибкової розминки полягає в тому, що вона не вимагає великого простору і

може ефективно проводитися в малому просторі практично на місці, тому її рекомендується використовувати в малих залах і при великій кількості спортсменів. При індивідуальних тренуваннях можна рекомендувати активно використовувати скакалку, але при групових тренуваннях тренер має користуватися трохи іншим набором стрибкових вправ. Стрибки є ефективними і за короткий час розігрівають організм спортсмена, готуючи його тим самим до навантажень основної частини тренування.

При відчутті болю під час виконання стрибків спортсмен бойового хортингу має припинити розминку і перебудувати свою тренувальну програму на дане заняття. Стрибкові вправи активно застосовуються у бойовому хортингу, і можна розрізнити розминальні вправи та спеціальні, спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, вибухової енергії. При виконанні розминальних стрибкових вправ необхідно дотримуватися ряду правил: не виконувати вправи при внутрішніх болях, особливо гострих; ритміка стрибків за можливістю має збігатися з дихальними ритмами; стрибати необхідно м'яко, намагатися весь час контролювати своє положення в просторі, не втрачати рівноваги.

Під дихальними ритмами розуміється наступне. Застосовувати слід черевне дихання. Дихальний цикл може включати в себе цикл з 2, 4, 6, 8 стрибків – порівну на вдих і видих. Стрибки, що виконуються з додатком сили, робляться на різкому видосі з вигуком. Починати слід зі стрибків стоячи на обох ногах.

Стрибки виконуються м'яко, дихальний цикл – 4 стрибки. Стрибки виконуються на носках, п'ятах, бічних поверхнях ступнів. Стрибки бажано супроводжувати розминальними круговими рухами рук у кистях, ліктях і плечах. Далі виконуються стрибки з розніжками, скручуваннями тулуба, стрибки на одній нозі, перестрибування з ноги на ногу. Вистрибування вгору з підтягуванням колін до грудей, прогином тулуба назад, розведенням ніг уперед-вбік, на одній нозі з приземленням на поштовхову ногу – усі ці стрибки складають наступну групу і можуть супроводжуватися видихом.

Інша група стрибків – з положення сидячи навпочіпки сприяє хорошій розминці зв'язок коліна і стегна. Можна виконувати

всі ті ж стрибки, що і в стійці: на місці, в сторони, вперед-назад, розніжку, стрибки з розворотом на 360°. У стрибковому темпі можна робити також базові удари ногами, високі махи, прямі удари руками з випадами на атакувальну стійку. Завершувати стрибкову розминку краще простими стрибками для розвантаження та відновлення дихання, починаючи з ритму 2 стрибки та закінчуючи 8 стрибками на один дихальний цикл.

У процесі тренування можна влаштовувати короткі – близько 1 хв – стрибкові паузи для відновлення дихання спортсменів, розслаблення тіла і переключення уваги. Тривалість стрибкової частини розминки для новачків бойового хортингу має становити не менше 3–5 хв, для більш підготовлених спортсменів – до 10 хв. Після закінчення стрибкової частини розминки рекомендується зробити додаткові вправи для хребта: скручування, нахили, обертання.

Далі можна переходити до вправ на розвиток гнучкості суглобів. Ці вправи рекомендується виконувати не менше 5–10 хв після стрибкової частини. За цей час організм встигає відновити досить великі енергетичні витрати, що відбуваються в першій динамічній частині розминки.

Таким чином, 15–20 хв стрибкової розминки та спеціальних вправ на розвиток рухливості суглобів підготують організм спортсмена бойового хортингу до подальшого тренування, і в той же час самі по собі стануть істотною частиною тренувального процесу. Стрибки досить важко даються непідготовленим людям, дітям молодшого віку, тому не потрібно доводити стрибками учнів до знемоги на перших хвилинах тренування. Деякі вправи можна робити в кінці спільного тренування або відводити стрибкову підготовку на кожні 20 хв занять. Крім того, непогано застосовувати спеціальні стрибкові вправи у процесі основної частини тренування з бойового хортингу.

Спеціальні стрибкові вправи. Спеціальним стрибковим вправам під час розминки у бойовому хортингу приділяється величезна увага. Виконуються вправи з перестрибуванням предметів, вистрибуванням знизу нагору, стрибання на одній нозі тощо. Усі ці вправи ефективно розвивають витривалість, швидкість реакції, а головне – тренують вибухове зусилля, яке так необхідне в бойовому хортингу – це вміння різко змінити дистанцію.

В умовах спортивного залу можна порекомендувати наступний набір спеціальних стрибкових вправ. Ці стрибки по залу навпочіпки в усіх напрямках можна супроводжувати перекидами. Настрибування, наприклад, на гімнастичного коня з положення навпочіпки і зістрибування з нього. І, нарешті, цілий комплекс стрибків із застосуванням довгих гімнастичних лав.

Приклади вправ: перестрибування лави різними типами стрибків – на одній нозі, на двох ногах, стоячи з положення навпочіпки тощо; стрибки по лаві – на одній нозі, навпочіпки передом, боком; стрибки на лаві зі зміною ніг на кожен стрибок з базовими ударами ніг; стрибки через лаву з базовими ударами ніг. Крім того, як спеціальні вправи можна робити різні перестрибування через партнера, верхні махи та удари ногами з вистрибуванням, удари ногами зі стрибком вперед, убік, назад. Не менш цікавими є стрибкові вправи, що виконуються для рук і тулуба. На відміну від простих згинань і розгинань рук в упорі лежачи для їх виконання необхідне вибухове зусилля і тісна координація роботи м'язів рук і тулуба.

Приклади вправ

1. Підстрибування з упору лежачи з відривом від землі, як рук, так і ніг. Можна супроводжувати ударами долонь перед грудьми та за спиною. Зусилля вибухові.

2. Пересування стрибками по залу в різних напрямках в упорі лежачи із зігнутими в ліктях руками на долонях, кулаках, тильній стороні кистей, що зігнуті всередину.

3. З положення – упор лежачи, руки випрямлені, спина прогнута вниз стрибком підтягнути ноги, не згинаючи колін, руки від підлоги не відривати. Відразу другим стрибком зайняти вихідне положення.

Стрибкові вправи, наведені вище, досить важкі та потребують для виконання гарної фізичної форми. Навантаження для початківців необхідно ретельно дозувати. Наприкінці стрибкових вправ перевіряти пульс. Не допускайте перевищення частоти серцевих скорочень більше 110–120 уд/хв.

Бігова розминка. При біговій розминці спортсмени бойового хортингу навчаються виконувати певні рухи під час бігу, причому темп бігу та розминальні рухи можуть не збігатися.

Крім того, відбувається навчання виконувати рухи в різному темпі, з відволікальними факторами, орієнтуючись на слух тощо. Площа залу для бігової розминки має бути досить великою, а група спортсменів такою, щоб вільно займатися у залі. Темп бігових вправ розминки має змінюватися.

Орієнтовна послідовність вправ для бігової розминки

1. Біг у повільному темпі з обертаннями кистей і голови, в ліктьових і плечових суглобах, на п'ятах, бічних поверхнях ступнів.

2. У середньому темпі біг приставними кроками; із закиданням гомілки назад; виносом колін; обертаннями в обидві сторони; спиною вперед. Такі вправи необхідно чергувати з прискореним бігом по діагоналі залу.

3. У середньому темпі біг з нахилами вперед і ударами долонь або кулаків об підлогу; зі скручуванням назад; вистрибуванням вгору прогнувшись; присіданням з ударами руками та ногами.

4. Перекати в довжину залу на спині; через плечі передом; задом і боком; ходьба в присіді; біг з опорою на кисті та ступні; перевороти на руках боком («колесо»); ходьба на руках. Закінчити бігову розминку легким бігом для відновлення дихання та перейти до розтягувальних вправ на хребет і тазостегновий суглоб. Весь комплекс розминки займає близько 20 хв часу. Цей комплекс рекомендується проводити для початківців. Для спортсменів бойового хортингу середнього рівня підготовки можна переходити до стрибкової розминки. Деякі з перерахованих вправ їм рекомендується виконувати 2–3 рази на місяць у кінці тренування, перетворюючи їх у смугу перешкод.

Розминка «двобій з тінню». Розминка «двобій з тінню» може проводитися також як окрема імітаційна вправа у процесі тренування. Починати слід у легкому темпі човниковими пересуваннями в усі сторони, супроводжуючи їх короткими зв'язками з блокувань і ударів спочатку руками, потім підключати ноги. У процесі виконання вправи необхідно виконувати піднурення, підсідання, підстрибування. Поступово вводити удари ногами на середньому, і далі на верхньому рівнях. Ритм прискорювати, змінювати, включати різкі випади та підстрибування з ударами.

Наприкінці імітаційного «двобою з тінню» проробити кілька стрибкових ударів, перекатів через спину з ударами, падінь на руки і підйомів розгином. Закінчити розминку відновлювальними вправами та вправами на гнучкість. Загальний час розминки – 10–15 хв. Такий вид розминки рекомендується для проведення зі спортсменами, які освоїли базову техніку бойового хортингу. Після проведення такої розминки можливий перехід до парної роботи без додаткових вправ.

Працюючи у «двобої з тінню», спортсмен має уявляти перед собою суперника, і всі рухи наносити як у реальній сутичці, тільки по повітрю. «Двобій з тінню» застосовується для напрацювання комбінацій ударів і захистів, а також для збільшення швидкості і вибухової сили ударів. Крім розминок, тренувань, короткий «двобій з тінню» проводять безпосередньо перед сутичкою, щоб розігріти м'язи і подумки налаштуватися на реальну сутичку. «Двобій з тінню» – це своєрідна «бійцівська медитація», що дозволяє спортсмену бойового хортингу досягати максимальної концентрації фізичних і духовних сил та утримувати її з власної волі як завгодно довго.

Розминка лежачи на хорті. Вправи в положенні лежачи на хорті роблять після вправ у русі. Спортсмени бойового хортингу слухають пояснення в положенні сидячи, а вправи виконують у положенні лежачи.

Приклади вправ, що виконуються в положенні лежачи на спині: піднімання ніг з діставанням хорта за головою, ноги опускати повільно, не торкаючись п'ятами хорта; перекладання піднятих на 90˚ ніг з однієї сторони на іншу (праворуч, ліворуч і назад); зустрічні круги ногами, ноги тримати під кутом 45˚; жим легкої штанги від грудей; жим легкої штанги через голову; перекладання штанги прямими руками з-за голови на стегна.

Приклади вправ у положенні лежачи на животі: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від хорта; прогинання з таким розрахунком, щоб дістати руками гомілки; піднімання прямих рук з гантелями через сторони вгору; лежачи на хорті, ноги зачепити за важкий предмет і прогинатися з гантелями за головою; пересування поповзом за допомогою рук і ніг (по-пластунськи).

Розминка з партнером. Вправи з обтяженням вагою партнера. Приклади вправ: ходьба і біг із партнером на руках; підніймання партнера із захватом ніг з положення лежачи; наклони з партнером на руках; наклони з партнером, який висить на шиї; в упорі лежачи згинання та розгинання рук із партнером, а також лежачим на спині; згинання та розгинання рук з упором в руки партнера, партнер лежить на спині; стрибки з партнером, лежачим на плечах; рухи на мосту вперед–назад з партнером, який сидить на стегнах; дотискання з мосту з різними захватами; захопивши ноги партнера, який відповзає, витягати його на центр хорта.

Розтяжки

Спортсмени-початківці помилково вважають, що розтяжка – це те, з чого слід починати заняття. Розтяжка слідує після розігріву, іноді розтяжку навіть краще виконати, закінчуючи тренування, після відновлення. Розтяжка дозволяє розслабити м'язову систему та повернутися до нормального ритму життя. Самостійні заняття дещо обмежують можливості застосування всіх відомих засобів і методів розвитку гнучкості. Тому для виконання самостійних вправ на розтягування пропонуються такі їх комплекси, які не вимагають ні допомоги партнера, ні спеціальних умов.

Ці вправи можна виконувати у спортивному залі, на спортивному майданчику, на лісовій галявині, дома на килимку тощо. Необхідно тільки завжди пам'ятати, що розтягуватися можна лише після хорошої розминки, і при цьому не повинно бути сильних больових відчуттів, а лише відчуття розтягнутих м'язів і зв'язок. Розтяжка міцно увійшла в методику підготовки спортсменів бойового хортингу. Причому використовується розтяжка не тільки в тих видах прийомів, де потрібний наднормальний прояв гнучкості (бічні удари ногою в верхній рівень, удари ногою з розворотом тощо), а й у цілком звичайних – підсічки, зачепи, елементи боротьби у партері, захвати ногами тощо.

Переваги розтяжки. Розтяжка дозволяє підтримувати гнучкість тіла. З віком у сухожиллях і суглобах відбуваються суттєві зміни. Сухожилля, які є волокнистою сполучною тканиною, що зв'язує м'язи з кістками, особливо потребують необхідної еластичності. Сухожилля скорочуються і втрачають еластичність, що сковує рухи.

Розтяжка великих гомілкових і литкових м'язів може помітно поліпшити рухливість. Безперечно, рухливість також є необхідною умовою правильної постави. Скутість м'язів шиї веде до сутулості, тобто в результаті нерозвиненості грудних і плечових м'язів грудна клітка виглядає запалою. Ще більше скручує людину слабка рухливість м'язів і суглобів хребта, попереку та стегон.

Регулярна розтяжка дозволить не тільки виправити поставу, а й позбутися від болю і відчуття дискомфорту в спині та попереку. Важливо, розтяжка допоможе усунути дисбаланс розвитку різних груп м'язів. Припустимо, що передні м'язи стегон розвинені сильніше, ніж задні, що є звичайним явищем для багатьох людей. При русі підсвідомо людина вибере таку ходу, при якій більшою мірою навантажуються передні м'язи стегон.

Швидше за все, хода буде дріботливою чи трохи підстрибуючою, що особливо стане помітно з боку. У результаті виникає дисбаланс при надмірному навантаженні. Саме дисбаланс розвитку м'язів призводить до незграбності в рухах, що, у свою чергу, може призвести до травм.

Бойовий хортинг включає розтягування м'язів як невід'ємну частину тренувального процесу. Перелічимо основні причини, за якими це відбувається.

Гнучке тіло – це свобода рухів, легкість і пластичність. Гнучкість впливає на те, як людина виглядає і як рухається. Недостатня гнучкість, малорухливість, контрактура деяких м'язових груп негативно впливає на стан і рухливість хребта, що, у свою чергу, відбивається на здоров'ї у цілому.

Переважній більшості людей для підтримки правильної постави і збереження здоров'я необхідно активно розтягувати такі м'язи:

– трапецієподібні м'язи (верхня частина);

– грудні м'язи;

– м'язи попереку;

– м'язи передньої та задньої поверхні стегна.

Рухи при розтяжці завжди прийнято виконувати в повну амплітуду. Скутість м'язів часто призводить травмами, в той час як достатній запас гнучкості зводить травматизм до мінімуму.

Хороша гнучкість особливо важлива на заняттях з кидкової техніки бойового хортингу, де амплітудні рухи кінцівок і тулуба сполучаються з великими фізичними навантаженнями. Розтягування м'язів перед тренуванням підвищує здатність м'язів до подальшої роботи.

Заключна розтяжка, що виконується як фінальна частина тренування в бойовому хортингу, забезпечує цілий ряд чудових ефектів: правильно розтягується м'яз, повністю розслабляється, що покращує відновлення як самого м'яза, так і нервової системи, а отже, тренування з бойовому хортингу – це збудження організму, і вельми серйозне; поліпшення гнучкості – найбільш очевидний результат тренувальної розтяжки.

Встановлено, що заключна розтяжка покращує кровопостачання м'язів і підсилює виведення з м'яза продуктів метаболізму. Помічено також, що зменшується пост-тренувальний біль. Значні за силою больові відчуття під час розтяжки збільшують викид соматотропіну – гормону, що відповідає за розвиток витривалості та розвиток м'язової маси, також він є сильним жироспалюючим гормоном. Таким чином, грамотне включення розтяжки в тренувальну програму спортсменів допоможе досягненню будь-яких тренувальних і оздоровчих цілей, будь то розвиток гнучкості, збільшення м'язової маси або спалювання жирової тканини, і значно підвищить спортивні досягнення у бойовому хортингу.

Оздоровчий вплив розтяжки

Про користь розтягування для здоров'я людини відомо вже дуже давно. Тренування на розтягування м'язів – це цілий ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і розвиток рухливості в суглобах. Дані вправи застосовують у ранковій зарядці, розминці, а також як засіб спеціальної підготовки в бойовому хортингу. Існує три типи вправ, при виконанні яких відбувається розтягування або подовження м'язів: статичні, динамічні, балістичні.

Статичні вправи на розтяжку – це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза, і спортсмен бойового хортингу утримує її протягом 30–60 с або більше. При цьому він може напружувати розтягнуті м'язові групи, періодично чи постійно.

Метод статичного розтягування заснований на залежності величини розтягування від його тривалості. Спочатку необхідно розслабитися, а потім виконати вправу, утримуючи кінцеве положення від 10–15 с. до декількох хвилин. Для цієї мети найбільш прийнятними є різноманітні вправи, що пройшли перевірку. Ці вправи, зазвичай, виконуються окремими серіями в підготовчій або заключній частинах заняття, а також використовуються окремі вправи на розтягування в будь-якій частині заняття. Але найбільший ефект дає щоденне виконання комплексу таких вправ у вигляді окремого тренувального заняття.

Якщо основне тренування проводиться в ранкові години, то статичні вправи на розтягування необхідно виконувати в другій половині дня або ввечері. Таке тренування звичайно займає до 30–50 хв. Якщо ж основне тренувальне заняття проводиться увечері, то комплекс статичних вправ на розтягування можна виконувати і в ранковий час. Ці вправи необхідно використовувати і в підготовчій частині заняття, починаючи з них розминку, після чого виконуються динамічні спеціально-підготовчі вправи з поступовим нарощуванням їх інтенсивності.

При такому проведенні розминки у результаті виконання статичних розтягувальних вправ добре розтягуються сухожилля м'язів і зв'язки, що обмежують рухливість у суглобах. Потім при виконанні динамічних спеціально-підготовчих вправ розігріваються та готуються до інтенсивної роботи м'язи.

Комплекси статичних вправ на розтягування можна виконувати і з партнером, долаючи з його допомогою межі гнучкості, що перевищують ті, яких спортсмен вже досягнув при самостійному виконанні вправ. Саме статичні вправи з розтягуванням м'язів дають максимальні амплітуди. І саме статичне розтягування є найбільш ефективним видом цієї методики. Але для загального розвитку, щоб краще розібратися в цьому питанні, слід дати визначення і двом іншим видам розтягування. У чому перевага статичного розтягування. Утримання статичного положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективні для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні.

Під час занять статичним розтягуванням відбувається гармонійний і природний розвиток та зміцнення систем і функцій організму. Фізіологічною основою таких вправ є активізація м'язових волокон за рахунок їх скорочення у відповідь на розтягування. Статичне розтягування, спеціально підібране для окремих частин тіла, значно поліпшить гнучкість. Ця додаткова рухливість досить важлива, оскільки навіть найпростіші завдання в нашому житті пов'язані з рухом. З урахуванням цього факту розтяжка навіть більш важлива, ніж фізичні вправи.

При виконанні статичних розтягувань навантаження на м'язи строго контролюється. Певна м'язова група розтягується до появи в ній легкого болю, а потім утримується так 10–30 с. Виконуючи їх, ретельно розслабляйте треновані м'язи, дихайте якомога глибше. Особливо це стосується виконання розтяжки ніг, тому що, сідаючи на шпагат, ви залучаєте досить складні за своєю будовою тазостегнові суглоби.

Заняття починайте з декількох хвилин активної рухової діяльності, спрямованої на прискорення кровообігу. Прискорений потік крові підвищує м'язову еластичність. Потім переходьте до вправ, що розслабляють суглоби, після яких виконуйте динамічні розтягування для розвитку м'язової рухливості.

Якщо ви працюєте виключно над гнучкістю, завершуйте тренування статичними вправами. Наприкінці будь-якого тренування виконайте кілька легких статичних розтягувань для розслаблення, відновлення тонусу м'язів. Ну а якщо ви будете поєднувати комплекси на розтягування з фізичною підготовкою, наприклад з ранковими пробіжками, із виконанням оздоровчих і зміцнювальних вправ, то станете володарем прекрасного здоров'я та самопочуття протягом усього життя.

Динамічні вправи на розтяжку – це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень у кінцевому моменті амплітуди руху. Метод динамічного розтягування заснований на властивості м'язів розтягуватися значно більше при багатократних повтореннях вправи з поступовим збільшенням розмаху рухів. Спочатку спортсмени починають вправу з відносно невеликої амплітуди, збільшуючи її до максимуму. Висококваліфікованим

спортсменам вдається безперервно виконувати рухи з максимальною або близькою до неї амплітудою до 30–40 разів.

Межею оптимального числа повторень вправи є початок зменшення розмаху рухів. Найбільш ефективне використання декількох активних динамічних вправ на розтягування по 8–15 повторень кожної з них. Протягом тренування може бути декілька таких серій, виконуваних підряд з незначним відпочинком або упереміж з іншими, у тому числі і силовими вправами.

При цьому необхідно стежити, щоб м'язи не застигали. Активні динамічні вправи можуть включатися в усі частини навчально-тренувального заняття. У підготовчій частині ці вправи є складовою частиною загальної та спеціальної розминки. В основній частині заняття такі вправи слід виконувати декількома серіями, чергуючи їх з роботою основної спрямованості.

При динамічних розтягуваннях м'язи подовжуються до максимально можливих для них меж. Виконання динамічних розтягувань веде до ефективного розвитку гнучкості. Для правильного виконання динамічних розтягувань зосередьтеся на плавності рухів, що не викликають у м'язах різких напруг. Прикладами динамічних розтягувань можуть бути такі вправи, як: піднімання ніг, колін, обертання руками, тулубом. Однак такими вправами потрібно займатися дуже обережно, стежити за тим, щоб вони не перетворилися на балістичні. Початківцям рекомендується займатися тільки під наглядом тренера. Якщо ж розвиток гнучкості є одним з основних завдань тренувального заняття, то доцільно вправи на розтягування сконцентрувати у другій половині основної частини заняття, виділивши їх самостійним блоком.

Балістичні вправи на розтяжку – це махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах або згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань. При балістичних розтягуваннях потрібне напруження вибраної групи м'язів досягається за допомогою стрибків, підскоків та інших видів активних рухів. Вони активізують

міотатичний рефлекс, викликають у м'язах напругу. При самостійному виконанні балістичних розтягувань недосвідчений спортсмен-початківець бойового хортингу може легко травмувати м'язи, тому рекомендується проводити заняття під педагогічним контролем тренера.

При розтягуванні шкіри, м'язів, сухожиль, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механорецептори. Це збудження у вигляді імпульсів досягає кори головного мозку та викликає відповідну реакцію в організмі. Таким чином, різні способи розтягування рефлекторно викликають реакцію з боку нервової системи, покращують процеси в шкірі, м'язах і сухожильно-зв'язковому апараті. До того ж, при розслабленні м'яза знижується його потреба в кисні та зменшується потік імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, зв'язок, суглобів до центральної нервової системи. Тобто м'язова релаксація допомагає регулювати нервові процеси. Розслаблення тягне за собою зупинку непотрібної організму витрати енергії, нейтралізує стомлення, знімає нервову напругу, покращує самопочуття, сприяє зникненню негативних емоцій.

Гнучкість спортсмена означає наявність свободи рухів – важливу частину всіх його дій. Заняття розтяжками підходять для всіх вікових груп незалежно від стану здоров'я. Вони особливо корисні для підтримки гнучкості, рухливості та фізичної форми. До того ж такі тренування не вимагають ніяких витрат на екіпірування та спеціальне обладнання, вони чудово підходять для домашніх умов.

Правила виконання розтяжки

Спортсмени бойового хортингу перед основною частиною тренування роблять нахили назад, прогинаючись у спині, та вперед, дістаючи долонями підлогу, або сідають на шпагат, щоб розтягнути м'язи та зв'язки ніг. Усе це призводить до звички. Кожний спортсмен сам відчуває свій організм і послідовність вправ, які йому необхідні для забезпечення ефективного розігріву. Але є певні методики та правила, які можуть стати орієнтовними для спортсменів бойового хортингу. Ось кілька основних правил, як треба виконувати розтяжку перед початком тренування.

1. Завжди розігрівайтеся перед виконанням розтяжки. Повторіть розтяжку після завершення вправи.

2. Попрацюйте з усіма мускулами і суглобами, а не тільки з тими, які будуть задіяні під час виконання основних вправ. Приділіть увагу попереку, м'язам спини, грудей, плечей, групам м'язів передньої та задньої частини стегон, тазостегнового суглобу і сідниць, гомілок ніг, шийних суглобів, рук і зап'ясть.

3. Розтяжці кожної групи м'язів приділяйте у середньому по 30 с. З плином часу закріпіть результати, збільшивши час розтяжки аж до 2 хв на кожну групу м'язів.

4. Не робіть різких рухів. Розтяжку слід виконувати плавно, щоб не травмувати м'язи, зв'язки та суглоби.

5. Виконуючи розтяжку, необхідно відчувати напругу в м'язах і суглобах, але не біль. Не прагніть відразу і швидко досягти більшого, ніж ви можете.

6. Не затримуйте дихання. Дихати потрібно спокійно, повними грудьми, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

7. Думайте. Час, коли ви виконуєте розтяжку, вдало підходить для того, щоб ще раз подумати, яких цілей хочете досягти в результаті майбутнього тренування.

Спеціальна розтяжка у бойовому хортингу

Вправи спеціальної розтяжки у бойовому хортингу спрямовані на те, щоб підготувати м'язи до виконання технічних завдань прийомів бойового хортингу. Існують певні принципи виконання таких вправ. Усі вправи виконуються симетрично, тобто як на одну кінцівку, так і на іншу. Послідовність позицій при виконанні вправ може бути такою: спочатку вправи виконуються в стійці, потім сидячи, а наприкінці – лежачи.

Основні принципи виконання вправ:

– послідовність виконання вправ змінювати не рекомендується, оскільки вона визначається способом кровопостачання органів і законами течії внутрішньої енергії;

– кількість нахилів уперед і назад, а також нахилів у різні боки має бути однаковою;

– скручування хребта виконують в обидві сторони;

– розтягування та напруження (стиснення) м'язів чергуються;

– у вправах усі переходи між статичними положеннями виконують на видосі;

– рухи плавні і текучі з одним постійним зусиллям;

– необхідно постійно контролювати свої відчуття, ніби слухати відповідь тіла, працювати зі своїм внутрішнім світом;

– при виконанні вправ можуть застосовуватися затримки дихання після вдиху та затримки після видиху;

– дихання та увагу концентрують на тій ділянці тіла, з якою проводиться розтяжка (суглоб, м'яз тощо);

– при виконанні вправ можна використовувати роботу з образами;

– перед виконанням комплексу необхідно провести легку розминку в поєднанні з масажем і дихальними вправами.

Комплекс вправ для розвитку гнучкості ніг

При виконанні вправ на розтяжку ніг необхідно дотримуватися таких правил.

1. Розминка підвищує температуру м'язів, від чого посилюється приплив крові до тканин. М'язові волокна при цьому будуть швидше та ефективніше реагувати на розтяжку.

2. Не натискайте, розтягуючи м'язи. Має пройти приблизно 6–10 с, перш ніж внутрішній захисний механізм м'яза адаптується до нового стану. Потім нервова система дозволить м'язовим волокнам розслабитися та змінити свою довжину.

3. Утримуйте кінцеве положення протягом 30 с.

4. Уникайте ривків. Ривки навантажують суглоби, зв'язки та м'язи.

5. Глибоке ритмічне дихання животом допоможе посилити кровообіг у м'язових тканинах. У результаті збільшується надходження поживних речовин до м'язових волокон. Дихання сприяє концентрації свідомості та допомагає розслабитися.

6. Розтягуйте обидві сторони однаково. Для підтримки балансу м'язів і симетрії завжди розтягуйте ліву і праву сторону тієї чи іншої ділянки.

Вправа 1. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні стоячи на одній нозі (напівсухожильні м'язи). Встаньте прямо. Праву ногу покладіть на опору, верхня поверхня якої знаходитися приблизно на рівні тазу. Ступню правої ноги тягніть на себе. Нахиліться, покладіть руки на опору та опустіть голову.

Намагайтеся не згинати ноги в колінах. Ліва ступня спрямована чітко вперед. Під час нахилу стежте за рівним положенням тазу. Намагайтеся нахилятися рівною спиною.

Вправа 2. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні сидячи (напівсухожильні м'язи). Сидячи на хорті, ноги витягнуті попереду себе, ступні натягнуті на себе, спина рівна. Згинаємо праву ногу, обхоплюємо її руками за гомілковостопний суглоб. Розгинаємо ногу в коліні і тягнемо її до себе. Не втрачаємо рівного положення спини.

Вправа 3. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні лежачи (напівсухожильні м'язи). Ляжте на спину, поставивши одну ногу ступнею на підлогу, другу витягніть вгору. Візьміться руками за ногу і тягніть її до себе якомога ближче. Слідкуйте, щоб коліно не згиналося.

Вправа 4. Розтяжка м'язів, випрямляючих і обертаючих стегно (сідничні м'язи), та напівсухожильного м'яза. Ляжте на спину, ліву ногу зігніть, поставивши ступню на підлогу. Покладіть праву щиколотку трохи вище правого коліна. Потім випряміть ліву ногу в коліні, руками обхопіть гомілку і м'яко тягніть ногу до себе. Слідкуйте, щоб шия та потилиця були розслаблені. Тягніться повільно та обережно, оскільки така розтяжка навантажує сідничний нерв.

Вправа 5. Розтяжка м'язів, що згинають ногу в тазостегновому суглобі і розгинаючих її в коліні, в положенні стоячи на одній нозі (квадрицепс і згинач стегна). У положенні стоячи переносимо вагу тіла на ліву ногу, праву ногу згинаємо в коліні, руками беремося за ступню і тягнемо п'яту правої ноги до сідниці. Слідкуйте, щоб коліна були разом. Опорна ліва ступня дивиться вперед. Одночасно подаємо таз уперед. Виконуючи цю вправу, не тисніть, щоб не травмувати колінний суглоб.

Вправа 6. Розтяжка м'язів, що згинають ногу в тазостегновому суглобі та розгинаючих її в коліні, у положенні лежачи (квадрицепс і згинач стегна). Ляжте на лівий бік. Злегка зігніть ліву ногу, що допоможе зберегти рівновагу, лежачи на боці, зігніть праву ногу в коліні, візьміться рукою за ступню і тягніть п'яту до сідниці. Одночасно штовхайте таз уперед.

Вправа 7. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні випаду (квадрицепс і згинач стегна). Прийміть положення випаду, ліва нога попереду. Зігніть її в коліні під кутом 90°. Коліно має перебувати рівно над ступнею. Права нога лежить ззаду коліном на підлозі. Зігніть праве коліно, протилежною (лівою) рукою візьміться за ступню, права долоня впирається в підлогу на одній лінії зі ступнею. На видосі м'яко тягніть п'яту в напрямку сідниці. Одночасно тягніться правим стегном до підлоги.

Вправа 8. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) і області паху в положенні сидячи. Сядьте на хорт. Зігніть коліна та розведіть їх у сторони. Ступні з'єднайте підошвами разом і зафіксуйте їх руками. На вдосі тягніть коліна до підлоги, на видосі розслабте ноги, але при цьому уявляйте, як коліна опустилися ще нижче. Утримуйте положення протягом 30 с. На вдосі руки через сторони підніміть вгору, на видосі плавно нахиліться вперед, починаючи рух від стегон. Злегка напружте м'язи живота. Нахиляйтеся рівною спиною, поперек тримайте прямо, грудьми тягніться до ніг.

Вправа 9. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) та області паху в положенні сидячи. Встаньте навпочіпки. Розведіть плавно коліна у сторони таким чином, щоб стегно і гомілка утворювали прямий кут, лобкова кістка знаходиться перпендикулярно підлозі. Акуратно подайте таз уперед, опустіть передпліччя на підлогу. Зафіксуйте положення на 30 с. Потім плавно подайте таз назад, сідниці тягнуться в напрямку п'ят. Залишіться в цьому положенні на 30 с.

Вправа 10. Розтяжка м'язів, що приводять ногу, та м'язів, що згинають ногу в коліні (задня поверхня стегна, підколінні зв'язки) в положенні сидячи. Сядьте, витягніть праву ногу вперед, ступню натягніть на себе. Ліву ногу виведіть убік, зігніть у коліні під прямим кутом і ступню скоротіть. Перевірте правильне положення – ліве стегно щодо правої ноги лежить під прямим кутом, ліва гомілка щодо стегна – під прямим кутом, і ступня щодо гомілки теж під прямим кутом. Намагайтеся два сідничних м'язи опустити на підлогу, щоб вирівняти лінію таза. Нахиліться рівною спиною до правої ноги та візьміться лівою рукою за ступню

або за крайню точку, до якої ви дістаєте. Зафіксуйте положення на 30 с. З попереднього положення переведіть тулуб по центру між стегнами. Продовжуйте тягнутися грудьми вниз, намагаючись не відривати таз від підлоги. Сидіти 30 с. Повторіть вправу на іншу ногу.

Вправа 11. Розніжка. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) та області паху в положенні лежачи. Ляжте на спину, витягніть ноги вверх. Покладіть руки на внутрішню частину колін і за допомогою рук розведіть ноги максимально широко в сторони. Почніть м'які легкі похитування ногами. Починайте з невеликих рухів, поступово амплітуду збільшуйте. Потім зафіксуйте положення та утримуйте його 30 с.

Вправа 12. Підготовка до поперечного шпагату. Встаньте на коліна, праву ногу витягніть убік так, щоб передня частина ноги дивилася вперед, а внутрішня – у підлогу. Витягніть руки в сторони. Зробіть глибокий вдих і на видосі опускайте руки на підлогу на передпліччя, права нога їде вбік, друга нога залишається зігнутою в колінному суглобі під прямим кутом. У крайньому положенні зупиніться та утримуйте позу 30–60 с. Потім повторіть на іншу ногу.

Методика розтяжки ніг. Розтяжка на шпагати проводиться поступово. Для будь-якого спортсмена бойового хортингу, який хоче вільно бити ногами у верхній рівень, це тема має першочергове значення. Шпагати існують двох різновидів: поперечний і поздовжній. І якщо ви змогли сісти на один з видів, то це не означає, що легко буде сісти на інший.

Звичайно, чим молодше спортсмен, тим легше йому буде сісти на шпагат. Ще є спортсмени бойового хортингу, які біологічно схильні до гнучкості. Якщо ви належите до цих людей, то вам пощастило і розтяжка не буде складною. Решті ж розтяжка на шпагат буде вимагати великих зусиль і щоденних тренувань. Поздовжній і поперечний шпагат тренується по-різному.

Поздовжній шпагат. Поздовжній шпагат полягає в розведенні ніг вперед–назад у горизонтальному положенні. Це найбільш простий у виконанні шпагат з тієї причини, що ця амплітуда рухів для людини найбільш природна. Ми рухаємо ноги

вперед–назад під час ходьби, а також під час руху по сходинах піднімаємо ногу, і коли сидимо, ми теж піднімаємо стегно вперед. Воно у нас перпендикулярне щодо тулуба. Поздовжній шпагат виконується шляхом виведення однієї ноги вперед, іншої – назад. При цьому гомілковостопний суглоб задньої ноги витягується горизонтально.

Існує певна складність при виконанні поздовжнього шпагату у дорослих спортсменів бойового хортингу старшого віку. На передній поверхні стегна є зв'язка. Якщо вона не була розроблена в дитинстві, то виконати правильний поздовжній шпагат буде складно. Тому що зв'язка вже не тягнеться. Її небезпечно тягнути в зрілому віці. У такому випадку можна виконувати поздовжній шпагат, відвівши ступню не назад, а вбік. Коли ви будете сідати на поздовжній шпагат, у вас буде задня нога лягати не на передню поверхню стегна, а на внутрішню.

Поздовжній шпагат допомагає в бойовому хортингу, коли удар ногою наноситься зверху вниз або знизу вверх. Ноги при виконанні шпагату розробляються таким чином, що є можливість підняти ударну ногу вище голови. Удари ногами наносяться після виносу коліна вперед–вверх. Якщо ви можете високо підняти коліно, то у вас з'являється перевага в тому, що ви можете легко наносити з цього положення удари. Якщо ви не можете підняти коліно, то для суперника стає очевидним те, на якому рівні ви будете наносити удари ногами. А ваша перевага в тому, що суперник, якщо вже підготував блок на одному з рівнів, або на двох рівнях, у вас залишається можливість нанести удар на незахищеному рівні.

Поздовжній шпагат, порівняно з поперечним шпагатом, виконати набагато простіше через природність амплітуди руху ніг. Користь поздовжнього шпагату полягає у таких факторах: стимулює внутрішні органи і м'язи; усуває статеві розлади і є хорошою профілактикою захворювань сечостатевої системи; посилює циркуляцію крові в ногах, стегнах і тазовій області; відкриває та зміцнює підколінне сухожилля і м'язи стегон; у профілактичних цілях полегшує запалення сідничного нерва та біль в області хрестця; зміцнює м'язи низу живота; звільняє напругу в області паху,

яка може бути викликана сидячим способом роботи; сприяє вільному руху стегон, підвищуючи мобільність кульшового суглоба; витягує хребет, розкриває грудний відділ; позбавляє ноги і прес від жирових відкладень.

Освоювати шпагат може практично кожен спортсмен бойового хортингу незалежно від того, новачок він чи ні. Але перед тим, як приступити до цієї вправи, треба підготувати тазостегнові суглоби та м'язи ніг до роботи. Для поздовжнього шпагату треба попрацювати над згиначами стегна і підколінними м'язами та зв'язками. Виконуючи вправи, не тисніть, розтягуючи м'яз. Уникайте ривків. Слідкуйте за диханням. Повторюйте вправу на обидві сторони. Глибоке ритмічне дихання животом допоможе посилити кровообіг у м'язових тканинах. У результаті збільшується надходження поживних речовин до м'язових волокон. Дихання сприяє концентрації свідомості та допомагає розслабитися.

Комплекс вправ для досягнення поздовжнього шпагату

Вправа 1. Зробіть широкий випад або позу бігуна. Виставте праву ногу вперед, зігнуту під прямим кутом. Долоні опустіть на підлогу по обидва боки від ступні. Бажано, щоб підстави долонь були на одному рівні з великим пальцем ноги. Витягніть ліву ногу назад, ступню поверніть до підлоги, тягніться п'ятою назад. Опустіть грудну клітку та живіт на праве стегно. Розправте плечі, тягніть лопатки до центру. Слідкуйте за рівним положенням хребта. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 2. З попереднього положення випаду розслабте ліве коліно та опустіть його на підлогу, витягніть ліву ступню. Переведіть руки вліво та опустіть передпліччя на підлогу, праве коліно відведіть ледь вбік. Розслабтеся і намагайтеся дихати глибоко. Чим далі ваші руки будуть розташовуватися від правої ступні, тим буде легше. Чим ближче руки, тим глибше розкривається тазостегновий суглоб. Утримуйте положення не менше 30 с

Вправа 3. Нахил у положенні на коліні. З попереднього положення встаньте на ліве коліно, підніміть тулуб уверх, праву ногу витягніть попереду себе, ступню натягніть на себе. Перевірте рівне положення стегон, обидва ребра стегна дивляться вперед. Руки опустіть на праву ногу або на підлогу, якщо у вас хороша

розтяжка. Зробіть глибокий вдих, розправте груди та плечі, на видосі рівною спиною нахиліться вниз. Направляйте таз назад, спробуйте опустити передпліччя на підлогу. Злегка підтягуйте м'язи промежини. У крайній точці зафіксуйте положення. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 4. Випад з прогином. З попереднього положення поверніться назад у випад на праву ногу, опустіть долоні на хрестець, пальці при цьому направте вгору. Опустіть плечі та на вдосі штовхніть куприк і таз максимально вперед і вниз, допомагаючи собі долонями. Опустіть лопатки і плечі, витягніть весь хребет. Дивіться вгору, витягуючи шию, або розслабте шию та відведіть голову назад, якщо від цього не паморочиться голова. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 5. Поза голуба. Почніть з положення навпочіпки. Просуньте праве коліно вперед так, щоб воно торкнулося правого зап'ястя. Повільно просуньте праву гомілку злегка вліво, поки ступня не опиниться рівно під лівою стороною тазу. Тепер витягніть ліву ногу назад. Не нахиляйтеся вперед, а замість цього пройдіть руками назад, направляючи таз униз до підлоги. В міру того, як ви все глибше входите в позу, стежте за тим, щоб таз залишався рівним. Якщо вирівняти таз не вдається, помістіть під праву сідницю ковдру або іншу опору. Опускаючи таз все нижче, сильно притискайте кінчики пальців до підлоги та витягуйте обидві сторони талії – це допоможе подовжити поперек і вберегти його від перенапруги.

Вправа 6. Шпагат. Встаньте на ліве коліно, праву ногу витягніть уперед. Опустіть руки на підлогу. Якщо вам далеко до шпагату, можна з боків поставити стільці та руками опертися ліктем на них. Стежте за тим, щоб таз і плечі були паралельні підлозі, одне стегно дивиться чітко вперед. Поступово права нога ковзає вперед, а ліва нога витягується назад. Не поспішайте випрямляти ноги в колінах до кінця: поступово, коли суглоби стануть більш рухливими, таз сам опуститься нижче, і ви легко випрямите ноги. Тримайте спину максимально витягнутою і не опускайтеся до передньої ноги, щоб не порушувати баланс тіла і не створювати напругу в хрестці. Утримуйте положення не менше 30 с.

Поперечний (фронтальний) шпагат. На поперечний шпагат сісти складніше, ніж на поздовжній, тому рекомендується спочатку зайнятися поздовжнім шпагатом, і після того як у вас з'являться певні позитивні зрушення приділяти увагу поперечному шпагату.

Отже, прийміть вихідне положення. Руками упріться в підлогу, розставивши ноги для підтримки рівноваги, потроху рухайте ноги в сторони, коли відчуєте межу і невеликі больові відчуття, залишіться в цьому положення на 30 с. Після невеликого відпочинку повторіть вправу. Слід звернути увагу на один технічний момент: під час розтяжки носки мають дивитися вгору, а п'яти щільно прилягати до підлоги, це дозволить створити більшу напругу та збільшить результат.

Комплекс вправ для досягнення поперечного шпагату

Цей комплекс рекомендується виконувати без допомоги партнера.

Вправа 1. Початкове положення – зробити крок уперед і з'єднати кисті рук у замок за спиною, пальці спрямовані до голови. Відвести плечі назад, розкрити груди та прогнутися. Увагу зосередити на прогині в середньому та верхньому відділах хребта. Повернутися у вихідне положення. Нахилитися вперед і торкнутися підборіддям коліна передньої ноги. Знову відвести плечі назад, розкрити груди та прогнутися. Повернутися у вихідне положення. Повторити вправу в іншу сторону.

Вправа 2. Початкове положення – розставити ноги на дві ширини плечей, руки в замку за спиною, пальці спрямовані до голови. Прогнутися назад. Увагу зосередити на прогині в середньому та верхньому відділі хребта. Пройшовши вихідне положення, нахилитися вперед так, щоб тіло було паралельно підлозі. Розтиснути замок, захопити руками за п'яти, нахилитися вперед і направити тім'я в підлогу на одній лінії зі ступнями ніг. Повернутися у вихідне положення.

Вправа 3. Початкове положення – сидячи на колінах, руки зчепити в замок за спиною. Опустити підборіддя на груди, нахилитися вперед, немов прокочуючись по сфері кулі, опустити лоб на підлогу між колінами. Просунути підборіддя по підлозі вперед,

випрямити спину та повернутися у вихідне положення. Пройшовши його, лягти спиною на підлогу, з'єднати коліна разом, руки в замку за головою, по можливості розмістити хребет від куприка до верхньої частини голови на підлогу. Повернутися у вихідне положення. Розвести коліна в сторони, внутрішні ребра ступнів покласти на підлогу та сісти між ногами. Випрямити одну ногу в коліні, імітуючи удар у бік, по можливості притиснути внутрішні сторони стегон до підлоги. Повернути випрямлену ногу в тазостегновому суглобі ступнею вгору, носок тягнути на себе. Нахилитися вбік, захопивши протилежною рукою за зовнішнє ребро ступні. Повторити вправу в іншу сторону.

Вправа 4. Початкове положення – сісти на підлогу, розвести ноги якомога ширше, промежина має знаходитися на підлозі, підтягнути ступні ніг на себе з максимальною напругою, випрямити спину, впертися руками в стегна, сильно потягнути хребет угору. Впертися руками в підлогу, одна рука перед собою, інша – за спиною. Злегка підвестися, одну ступню взяти на себе, носок іншої витягнути. Змінюючи положення ступнів: від себе – на себе, здійснити кілька рухів з боку в бік. Перейти у вихідне положення, нахилитися вперед, продовжуючи сильно тягнути ступні ніг на себе. Повернутися в початкове положення і нахилитися убік, захопивши протилежною рукою за зовнішнє ребро ступні. Виконати нахил в інший бік і знову виконати нахил вперед.

Вправа 5. Початкове положення – ноги розставлені на дві ширини плечей, носки розгорнуті у сторони. Максимально присісти та нахилитися вперед, поставити руки на підлогу, перенести на них вагу, прогнути спину. Залишаючи вагу на руках, розвести ноги в сторони до максимуму, імітуючи удари ребрами ступнів у сторони. Контролювати розслаблення внутрішніх поверхонь стегон і напругу зовнішніх. У процесі всієї вправи вага залишається на руках. Погляд спрямований уперед. При виконанні вправи необхідно уявляти, що наносиш два бічних удари, немов розсовуючи стіни: уявляючи образ цієї вправи. Повторити вправу від 3 до 7 разів.

Розтяжка на шведській стінці. Крім двох методів розтяжки на шпагати, існує метод розтяжок на шведській стінці (вертикальний шпагат). Розтяжка на шведській стінці дуже ефективна.

Тим більше, що опору можна знайти на абиякому спортивному майданчику. На шведській стінці є безліч рівнів, які може використовувати спортсмен бойового хортингу з будь-яким рівнем підготовки.

Техніка розтяжки на шведській стінці досить проста. Закиньте ногу на рівень, який дозволяє ваша підготовка, та тягніться до носка. Проробіть це протягом 1 хв, а потім змініть ногу. Для більшої ефективності необхідно тягнутися до носка повільно, а не ривками. Адже при ривку ваше тіло реагує так, нібито ви отримуєте пошкодження і намагається захиститися, заблокувавши м'язи.

При повільному русі не даємо м'язам заблокуватися, тим самим досягаючи більшого ефекту. Для вертикального шпагату не варто відразу закидати ноги занадто високо, бо у цьому випадку ви не зможете виконувати ефективні нахили та відчувати процес розтягування м'язів. Ногу рекомендується періодично міняти, розтягуючи по черзі то ліву, то праву ногу.

Застереження

1. Не перенапружуйтеся, намагаючись сісти на шпагат. У тренованих м'язах має відчуватися легке печіння або натяг. Воно не дуже приємне, але його цілком можна перетерпіти.

2. Не підстрибуйте під час розтяжки м'язів. Стрибки змушують м'язи напружуватися, підвищуючи ризик травматизму.

3. Ретельно дотримуйтесь інструкцій з виконання вправ. Кожний м'яз необхідно розтягувати правильно. Вправи для розвитку гнучкості розроблені таким чином, щоб забезпечувати максимальну розтяжку м'язів при мінімальному ризику травмувати їх.

4. Розтяжки, в яких бере участь сила тяжіння, виконуйте з граничною обережністю і тільки після проведення ретельної розминки. До подібних комплексів належать вправи на розтяжку ніг – шпагати, при їх виконанні сила тяжіння збільшує навантаження на необхідні частини тіла.

5. При виконанні вправ на розтяжку ви не повинні відчувати болю в суглобах. В іншому випадку негайно припиніть виконувати вправу.

6. Виконуючи вправи, що включають у себе нахили, завжди згинайтеся в стегнах, а не в попереку. Поперек легко травмувати.

7. Завжди розвивайте силу та гнучкість одночасно.

7.4. Методика вивчення способів страховки і самостраховки у разі падіння

Спеціальні способи страховки і самостраховки допоможуть уникнути різних травм під час проведення тренування і в екстремальній ситуації. Точне дотримання методики навчання забезпечує безпеку тим, хто займається бойовим хортингом. Спеціальні способи страховки і самостраховки оберігають спортсменів від дрібних ударів і розтягувань. Способи самостраховки при боротьбі у партері полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом.

У безвихідному становищі, коли піти від прийому суперника не можна, потрібно, не припиняючи опору, дати сигнал голосом або легким дворазовим ударом долонею по тілу переможця. Страховка при боротьбі у партері полягає в плавному проведенні больових прийомів і в негайному звільненні захопленої кінцівки при сигналі про здачу. При кидках, коли відбувається падіння на хорт, страховка падаючого спортсмена пролягає в напрямку його тіла на перекат. При інших кидках, коли виконуючий кидок залишається стояти на ногах – страховка падаючого проводиться за допомогою пом'якшення його падіння підтримкою за хортовку, а іноді і напрямком його тіла на перекат.

Самостраховка при проведенні больових прийомів. Способи самостраховки при розучуванні і відпрацюванні прийомів полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом. Не припиняючи опору, необхідно негайно подати сигнал голосом при одночасному дворазовому поплескуванні долонею по хорту або тілу партнера.

Самостраховка при падінні. При падіннях в будь-яких випадках потрібно стежити за тим, щоб не спиратися кистю руки або ліктем об хорт, не вдаритися плечем або коліном. Крім того, потрібно навчитися падати, не отримуючи сильних забоїв і струсів. Чим більшою площею свого тіла ви приземлитеся, тим менше ймовірність отримання травм. Вивчаючи падіння, перекиди і перевороти, описані в один бік, не забувайте відпрацьовувати їх симетрично в інший бік.

Вправи в безпечних падіннях. Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, є надзвичайно важливим чинником у кидках, переходах від боротьби стоячи до боротьби в партері і в деяких прийомах боротьби лежачи на хорті. Це вміння набувається в процесі занять спеціальними вправами, використовувати які необхідно за принципом зростаючої складності.

Вивчення групування. Сісти на хорт, підібравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Прогнувши якомога більше спину, зробити перекат від сідниць до лопаток і назад. Якщо групування зроблене правильно, то перекат буде м'яким, без поштовхів. З положення повного присіду зробити той же перекат. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перекат до лопаток і назад з положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. У момент удару руки повинні бути витягнуті і долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45°.

Падіння на спину. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перекат на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками таз повинен бути піднятий над хортом. Зробити той же перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору, спробувати не вдарити ними об хорт.

З положення присідаючи. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якнайближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекат на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт. Зробити той же перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

З положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід в присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перекатом на спину з ударом рук об хорт або витягаючи їх вперед-вгору.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнуту в коліні праву ногу підтягнути до грудей, ліву поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти якомога вище, праве покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45° відносно тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік і аналогічне на лівий.

Перекат на бік. Сісти на хорт, підібравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік від сідниці до лопатки і назад в положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Падіння на бік з положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і робити перекат на правий бік у напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися поверхні хорта, слід зробити сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присідаючи. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п’яти і, не перериваючи руху, зробити перекат по правому боці і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід в повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно виконати всі падіння на лівий бік.

Перекат з одного боку на інший. Лягти на лівий бік в кінцеве для падінь положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекотитися на спині в положення лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами і перекотитися на лівий бік. Ці перекати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стає на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортовку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту, рука при ударі повинна бути витягнута, долоня повернена до хорта. Потім на хорт повинен опуститися тулуб, і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього потрібно встати біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його хортовку.

Падіння на бік через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Встати до палиці спиною так, щоб партнер був справа. Лівий підколінний згин притулити до палиці, а правою рукою захопити її знизу біля правого стегна. Ліву руку і праву ногу витягнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Зігнути спину і, міцно тримаючись правою рукою за палицю, почати падіння, стежачи за положенням падаючого тулуба. Ліва рука повинна обігнати рух тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням слід підтягнутися правою рукою до палиці, що ще більше пом'якшить падіння. Проробити аналогічне падіння через палицю на правий бік.

Перекид через голову. Поставити ноги разом і присісти, не розводячи колін. Долоні поставити на хорт, притиснувши підборіддя до грудей і сильно зігнути спину. Не розгинаючи спини, трохи піднятися на ногах, а потилицею, нахиленою вниз голови, обпертися об хорт. Відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед так, щоб спина не випрямлялася. Під час перекиду ноги зігнути. Для того щоб стати на ноги в темп перекату, потрібно кистями рук захопити гомілки і притиснути п'яти до сідниць.

Перекид через голову з прогином. При вивченні деяких кидків, наприклад кидка через голову, з метою самострахування доцільно застосовувати перекид через голову з прогином. Початок його такий же, як і в перекиді через голову. Як тільки лопатки торкнуться хорта, потрібно сильно прогнутися, ноги зігнути в

колінах і розставити ширше. Закінчене таким чином падіння повністю запобігає удару хрестцем об хорт.

Перекид назад. Початкове положення – основна стійка. Сісти на хорт якомога ближче до п'ят і обхопити гомілки руками. У темпі перекотитися на зігнутій спині назад, а в момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і злегка, віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову. Ставши на ноги, перейти у вихідне положення.

Перекид через плече

З положення стійки на правому коліні. Стати на праве коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву руку між ніг і опустити праве плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою ногою і зробити перекат на спину з правого плеча в напрямку лівої сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої руки об хорт і прийняти положення, як при падінні на лівий бік.

З положення правої стійки. Початкове положення – основна стійка. Праву ногу виставити вперед і обернутися на обох ногах на 45° вліво. Поставити праву долоню на хорт біля правої ноги, але так, щоб пальці були спрямовані до лівого носка. З цього положення зробити плавний перекат як із стійки на правому коліні з правого плеча на ліву сідницю і, прийнявши на одну мить положення, як при падінні на лівий бік, в темп перекату вскочити в положення основної стійки. Аналогічно навпаки через праве плече проробляється перекид через ліве плече.

Перекид через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати обличчям до нього з боку його правого боку і захопити правою рукою пояс на його спині. Зробивши перекид через спину противника, впасти в положення на лівий бік. Аналогічно виконати перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно стати з боку його лівого боку і захопити пояс лівою рукою.

Перекид через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Встати обличчям до палиці так, щоб партнер був зліва. Торкаючись

палиці нижньою частиною правого стегна, захопити її правою рукою зверху, трохи вище того місця, де вона торкається стегна. Ліву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючи спину і міцно тримаючись правою рукою за палицю, відштовхнутися від хорта і перекинутися через неї в повітрі. При падінні ліва рука повинна обігнати рух тулуба і з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням на хорт слід підтягнутися правою рукою. Впасти на хорт потрібно в положення на лівий бік, вивчене раніше. Аналогічно виконати перекид через палицю на правий бік, ставши з іншого боку палиці і захопивши її лівою рукою.

Падіння на кисті рук. При падіннях разом з партнером потрібно ретельно стежити за тим, щоб не спиратися на кисті рук. Це не виправить становища, але може призвести до травми. Однак при падіннях грудьми вниз, щоб не вдаритися обличчям об хорт, потрібно амортизувати падіння руками, спираючись на кисті.

З положення на колінах. Встати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім припинити падіння тулуба.

З положення основної стійки. Встати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях. Партнер стоїть на колінах і спирається передпліччями обох рук об хорт. Встати впритул до його правого боку спиною. Присідаючи і сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перекат назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Перекид у повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Спортсмен, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера. Над з'єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді

через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнер повинен підтримувати падаючого за руку, пом'якшуючи його падіння.

Падіння на спину через палицю. Два партнера тримають за кінці палицю і підводять її в горизонтальному положенні до підколінних згинів спортсмена. Спортсмен, витягуючи вперед руки і згинаючи тулуб в тому ж напрямку, сідає позаду палиці. Опустившись якомога нижче, він починає падати назад, сильно притискаючи підборіддя до грудей. Руки повинні обігнати тулуб і опинитися на хорті першими, виробляючи удар долонями. За ними повинні опуститися лопатки. В останній момент падіння партнери злегка підводять палицю, і спортсмен пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за неї.

Замість палиці можна падати через зчеплені різнойменні руки партнерів, які стоять на колінах обличчям один до одного.

Падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, слідом за ними лопатки. Потім слід м'яко перекотитися на спині з лопаток на таз. Голова під час усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги зведені разом, коліна напівзігнуті.

Падіння при пересуваннях. Всі падіння назад проводяться, коли спортсмен задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнене поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати спиною до нього біля його правого боку на праву ногу, зігнуту ліву ногу трохи підняти від хорта. Другий партнер правою рукою захоплює під ліктем ваш лівий рукав, а лівою рукою одяг над лівою ключицею. Роблячи правою ногою крок вперед, він штовхає спортсмена вперед, через того, хто стоїть на чотирьох кінцівках, і страхує падаючого. Спортсмен падає на правий бік. Аналогічне падіння здійснюється на лівий бік. Для цього потрібно встати біля лівого боку партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках, і відповідно змінити захвати другого партнера.

Перекид через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнений поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку обличчям до нього. Праву руку витягнути вперед. Другий партнер правою рукою захоплює знизу з-під живота спортсмена одяг на його правому рукаві, а лівою рукою зверху-ззаду захоплює праве плече його хортовки. Роблячи випад правою ногою вперед, він штовхає спортсмена вперед через партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках. Спортсмен падає перекидом вперед на правий бік. Другий партнер страхує падаючого.

7.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу

Тренувальні завдання. На початкових етапах підготовки більше уваги слід приділяти вивченню стійки спортсмена та пересуванню в ній, вивченню ударів руками та ногами, атакувальних і блокувальних захватів, імітації атакувальних і захисних дій, вивченню якомога більшої кількості прийомів і тактичних підготовок до їх реалізації, вивченню варіантів виведення суперника з рівноваги, вивченню варіантів тиснення та виштовхування. Навчальні сутички (сутички за завданнями) носять більш ігровий характер і характеризуються великою різноманітністю вихідних положень, технічних дій і завдань.

На етапах вищого рівня навчання (1 та 2 роки) найбільша увага приділяється відточуванню індивідуальної техніки: вдосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Навчальні сутички (сутички за завданнями) носять уже більш спрямований характер, моделюють елементи сутички і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту сутички та основним закономірностям виконання тактико-технічних дій. Наприклад: час навчальної сутички від 10 до 20 с, кількість повторень від 4 до 10 і залежать від кваліфікації та підготовленості спортсменів.

Завдання при роботі в стійці:

1. Пересування в стійці (вперед, спиною вперед, праворуч, ліворуч).

2. Імітація атакувальних і захисних дій при пересуванні в стійці.

3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.

4. Виведення суперника з рівноваги (праворуч, ліворуч, вперед, назад) за допомогою швунгів, ривків, штовхань, затягувань, хибних атак тощо. Виведення вперед ноги атакованого для проведення атаки в цю ногу.

5. Виштовхування суперника за хорт у різній стійці з різними захватами (один стає на внутрішній край обличчям до центру хорту, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі хорту.

6. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.

7. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.

8. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника.

10. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому в стійці до виконання прийому в партері (увага акцентується на цілісності та швидкості переходу «стійка-партер»).

11. Відрив суперника від хорту та винос за хорт.

12. Боротьба з різних вихідних положень та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест» та в інших стандартних захватних положеннях.

13. Проведення навчальної сутички з різними завданнями:

обопільна боротьба без торкання руками ніг суперника;

обопільна боротьба за площу хорту;

перший повинен провести дію, другий сковує та робить атаку у відповідь;

перший повинен провести дію, другий робить блоки прямими руками, тобто не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь;

проведення сутички з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Завдання під час роботи в партері:

1. Імітація атакувальних, захисних і блокувальних дій у партері.

2. Просування нижнього в партері.

3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.

4. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.

5. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій з підготовками.

6. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

7. Вивчення та вдосконалення вивчених комбінацій техніко-тактичних дій.

8. Вивчення та вдосконалення вивчених контрприйомів.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів утримань і виходів з партеру.

10. Боротьба з різних вихідних положень і з різними захватами (на колінах; на колінах з обопільним захватом однойменних ніг; на колінах обопільним захватом тулуба; сидячи спинами один до одного; стоячи на чотирьох кінцівках однойменним (різнойменним) боком один до одного; лежачи голова до голови; лежачи однойменним (різнойменним) боком один до одного; один лежачи на спині, другий на животі; один лежачи на спині (животі), другий стоячи на навпочіпки біля голови, ніг, з боку тощо; захватом голови та плеча, в положенні високого партеру тощо.

11. Боротьба (проведення сутичок) з різними завданнями:

верхній повинен провести одну конкретну (визначену) дію;

нижній повинен провести дію або вийти наверх;

проведення сутичок з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Поняття методики в теорії бойового хортингу і в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують у цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних прийомів та вправ, що входять в арсенал спортивної діяльності в бойовому хортингу, можливо лише за умови достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх у бойовому хортингу багато в чому залежить від раціональної методики навчання. Правильна реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою основних прийомів і вправ бойового хортингу.

Реалізація основних принципів навчання в бойовому хортингу

Методика навчання прийомів і вправ бойового хортингу базується на деяких загальних засадах, тому під час вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності й індивідуалізації, систематичності, наочності та прагнути до того, щоб спортсмени свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає облік індивідуальних особливостей спортсменів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього варто враховувати індивідуальні властивості кожного учня, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів. Якщо вправи бойового хортингу будуть надто складними, учні їх не виконають, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров'ю.

В основу принципу доступності покладені правила дидактики: «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого», «від простого до складного». Оцінюючи складність прийомів та вправ, тренеру з бойового хортингу треба розрізняти їх координаційну складність і величину затрачених фізичних зусиль. Перше і друге не завжди співпадають. Наприклад, деякі вправи силового характеру можуть бути легкими в координаційному відношенні і важкими у м'язових зусиллях. Проте ряд координаційно важких прийомів і вправ не потребують значних фізичних зусиль.

Суттєву роль у забезпеченні доступності відіграє використання спеціальних засобів і методів, направлених на формування безпосередньої готовності до виконання завдань. Особливе значення при цьому мають підготовчі, а зокрема підвідні вправи. На сьогодні розроблені системи підвідних вправ для багатьох основних рухових навичок спортсменів бойового хортингу. Проте в цілому ця проблема ще до кінця не вирішена. Необхідно провести значну роботу щодо створення й упорядкування арсеналу підготовчих вправ для відпрацювання прийомів бойового хортингу. Від цього залежить подальша раціоналізація методики викладання бойового хортингу.

Під час вирішення окремого завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня. Це необхідно здійснювати як у разі формування знань, умінь і навичок, так і виховання фізичних і духовних якостей спортсменів. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань і шляхів їх виконання, норм навантаження і способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу відповідно індивідуальних особливостей спортсменів.

Принцип систематичності проявляється у неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв’язок між різними сторонами освітнього процесу і його змістом. У процесі занять бойовим хортингом необхідно чітко дотримуватись норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку учнів. Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає неперервність освітнього процесу.

Функціональні та структурні зміни, які проходять в організмі під час і в результаті виконання прийомів і фізичних вправ бойового хортингу, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Достатньо відносно невеликої перерви, як у спортсмена розпочинається процес згасання попередньо виниклих умовно-рефлекторних зв’язків, знижується досягнутий рівень функціональних можливостей і навіть виникає регрес деяких морфологічних показників (зменшення питомої ваги активної м’язової тканини, небажані зміни її структурних компонентів тощо).

Тому і зрозуміло, що оптимальні умови для фізичного удосконалення спортсменів створюються лише в тому випадку, коли процес навчання неперервний – в тому розумінні, що він не має перерви, яка призводить до небажаних затрат, регресу і негативних наслідків. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою спортивною майстерністю в бойовому хортингу можна лише за суворої регламентації занять і відпочинку. Для здійснення цього принципу необхідно знати закономірності відновлення працездатності й індивідуальні особливості та можливості кожного учня.

Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмового матеріалу і визначення необхідного часу для його засвоєння (робочі програми, робочі плани, графіки розподілу матеріалу, індивідуальні плани тренувань, конспекти занять тощо). При цьому варто враховувати, що на працездатність спортсменів впливає як фізичне, так і психічне навантаження. Особливо багато нервової енергії витрачається на початковій стадії вивчення прийому або комбінації прийомів, виконання яких пов'язане з ризиком. У подібних випадках необхідно особливу увагу приділити дозуванню та розчленуванню вправ.

Важливим моментом у реалізації цього принципу є старанний підхід до обліку зростання фізичного розвитку, засвоєння програмного матеріалу, якості виконання прийомів і вправ, а також реєстрація досягнень і невдач на змаганнях з бойового хортингу, виконання контрольних нормативів, зобов'язань тощо. Реалізуючи цей принцип, доцільно дотримуватись такого порядку навантаження, враховуючи його направленість: силові – швидкісні – на витривалість. При цьому після занять, спрямованих переважно на розвиток витривалості, передбачається такий інтервал активного і пасивного відпочинку, який би виключав вплив небажаних наслідків на чергові вправи швидкісного або силового характеру.

Подібний порядок виправдовує себе в багатьох випадках, але він, звичайно, не єдиний доцільний. Адже послідовність занять бойовим хортингом і вивчення прийомів та вправ залежить від багатьох конкретних умов, особливостей контингенту спортсменів, загальної направленості занять на етапах освітнього процесу,

величини застосовуваних навантажень і особливостей їх динаміки тощо. Врахувати всю сукупність цих умов і стосовно них вибрати найбільш доцільний шлях, звичайно, непросто. На сьогодні ця проблема вирішується далеко не повним обсягом. З часом, безперечно, буде досягнуто по-справжньому оптимальне програмування кожного заняття з бойового хортингу і системи занять у цілому. Майбутнє за сучасними методами оптимального програмування і моделювання всього навчально-тренувального процесу з бойового хортингу.

Принцип наочності передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння сутності прийому, вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку виконання певного прийому бойового хортингу.

Практичне пізнання, як відомо, починається з чуттєвої сфери – «живого споглядання». Живий образ прийому чи вправ, які вивчаються, формується за безпосередньою участю як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – сприймаючих органів зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів тощо. Суттєво при тому, що інформація різних чутливих органів спортсменів бойового хортингу доповнює один одного, уточнює загальну картину руху. Чим більше інформації отримає учень від чутливих органів, тим швидше і легше (за відповідно рівних умов) формуються на цій основі рухові уміння і навики, тим результативніший прояв фізичних і вольових якостей спортсмена.

Принцип наочності реалізується шляхом показу особливостей проведення прийому бойового хортингу, натуральних рухів (безпосередня наочність), демонстрації різних засобів наочності й образного пояснення (опосередкована наочність – малюнки, кінограми і відеоматеріали, графіки, макети, додаткові зорові орієнтири тощо). Завдяки застосуванню наочності спортсмени набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак прийому чи вправ, які вивчаються, їх технічної основи, спорідненого зв'язку, а також значно сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, підвищує інтерес до тренувальних занять.

Для підвищення ефективності в реалізації принципу наочності варто враховувати вікові особливості спортсменів, об'єм загальних і спеціальних знань, якими вони володіють, рівень їх технічної підготовки (руховий досвід).

У навчальному процесі з бойового хортингу використовуються такі методичні прийоми:

1. Показ вправи. Ним широко користуються в роботі з початківцями, новачками, під час розучування нових прийомів сутички.

У процесі демонстрування слід звертати увагу на основні елементи, що становлять основу техніки прийому бойового хортингу, супроводжуючи це лаконічним поясненням. Показ прийомів має бути зразковим за ефективністю і за технікою виконання. Якщо з якихось причин (наприклад, матеріал складний) тренеру з бойового хортингу не під силу продемонструвати прийом, можна показати загальну його структуру або докладно пояснити техніку його виконання. Для показу складних прийомів можна залучати добре підготовлених учнів.

2. Найбільший ефект досягається під час раціонального поєднання безпосереднього показу техніки прийомів сутички, натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності: малюнки, кінограми, відеозаписи, макети спортивних приладів тощо. У сучасній методиці навчально-тренувальної роботи застосовують відеофільми. За їх допомогою спортсмен відразу отримує інформацію про виконаний ним прийом і, відповідно, коригує черговий етап вивчення прийомів бойового хортингу.

3. Принцип наочності передбачає словесні пояснення рухів. Образне слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його дохідливість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення спортсменів. Роль другої сигнальної системи в руховій діяльності (включаючи і формування нових рухів) з віком і в міру накопичення рухового досвіду підвищується. У процесі навчання розширюються і закріплюються зв'язки між чуттєвими образами й їх відображенням у другій сигнальній системі, і завдяки цьому створюються передумови для більш широкого застосування слова як фактора опосередкованої наочності.

Підвищенню активності другої сигнальної системи у формуванні й удосконаленні рухових навичок спортсменів сприяє застосування ідеомоторних вправ, що базуються на уявному відтворенні рухових дій, словесних звітах, самонаказах.

Таким чином, способи реалізації принципу наочності досить різні, і їх застосування залежить від особливостей контингенту спортсменів. Найбільші складнощі у процесі реалізації цього принципу виникають через недостачу у юних спортсменів рухового досвіду. Тому необхідно, щоб матеріал, який вивчається, подавався в максимально доступній формі.

Відносно обмежені можливості застосування на заняттях з бойового хортингу засобів наочності, в основі яких полягають зорові сприйняття, вимушують широко застосовувати в процесі вивчення з юними спортсменами різних варіантів фізичної допомоги: страховку під час падінь, підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, що зустрічаються у процесі виконання рухової дії, «проводку» по руху прийому сутички тощо. Ці прийоми допомагають відчути суперника, прийом, вправу, запам'ятати складне положення, зорієнтуватись у просторі тощо. Тому їх слід віднести до своєрідних способів реалізації принципу наочності, які адресовані безпосередньо руховому аналізатору.

Необхідно пам'ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів. Лише за такої організації освітнього процесу можна досягти бажаних результатів у всебічному вихованні спортсменів.

Принцип свідомості й активності передбачає виховання свідомого ставлення до занять бойовим хортингом, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого спортивного тренування. Для досягнення значних спортивних результатів у бойовому хортингу необхідна велика систематична і копітка робота, з якою може успішно справитися лише захоплений спортсмен. Початковий інтерес до бойового хортингу як до виду спорту може перерости в потребу постійно займатися лише за умови свідомого і творчого сприйняття навчально-тренувального процесу.

Уже з перших кроків необхідно привчати спортсменів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про сутність спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів.

Необхідною умовою свідомого ставлення до занять бойовим хортингом є відповідна мотивація. Мотиви, які спонукають до занять бойовим хортингом, різноманітні. У багатьох випадках, особливо у дітей, ці мотиви, зокрема з педагогічної точки зору, випадкові або мало суттєві (наприклад, прагнення навчитися ударам і кидкам, стати сильніше, навчитися себе захищати, придбати гарну фігуру, захоплення зовнішніми формами прийомів і рухів, спортивні інтереси у вузькому розумінні тощо).

Педагог, тренер з бойового хортингу має розкрити учням справжній зміст бойового хортингу як виду спорту та бойового мистецтва і, спираючись на початкові мотиви, зі знанням справи підвести учнів до розуміння суспільного його значення як засобу гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини.

Реалізація принципу свідомості й активності полягатиме перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять бойовим хортингом, які проводяться тренером, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня.

Важливе місце в реалізації цього дидактичного принципу має навчання спортсменів свідомому управлінню руховою діяльністю. Для цього застосовують спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за якістю виконання рухових дій під час проведення прийомів бойового хортингу. Викладач має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але і чому пропонується, власне, той, а не інший прийом бойового хортингу, чому необхідно дотримуватись тих, а не інших правил його виконання.

Активність учнів бойового хортингу на заняттях значною мірою визначається їх ставленням до навчально-тренувального процесу, мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають спортсмена до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня, його спортивної кваліфікації, періоду тренувального процесу тощо. Якщо для досвідченого спортсмена стимулом для активної діяльності є необхідність оволодіння новими деталями прийому сутички або наближення змагань, то для початківців (особливо юних) цих мотивів, як правило, недостатньо.

Суттєву роль у розвитку активності спортсменів відіграє систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Йдеться не тільки про поточну оцінку, яку дає тренер у процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочувальних мір, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення спортсмена на шляху спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).

Фізіологічні основи формування у спортсменів рухових навичок

Рухові автоматизми. Довільна рухова діяльність спортсменів удосконалюється завдяки багаторазовому повторенню рухів. У міру повторення довільний рух стає звичним, виконання його не потребує спеціального вольового контролю. На певному етапі формування довільного руху з'являється здатність до автоматизованого, тобто підсвідомого виконання окремих частин або всього руху в цілому. Типовим прикладом підсвідомих рухових актів є первинні автоматизми, пов'язані з різноманітними вегетативними або вродженими соматичними рефлексами.

Руховий навик можна віднести до вторинних автоматизмів, тому що початкові рухи, які складають основу навику, усвідомлюються (контролюються корою головного мозку). Поява автоматизму у виконанні окремих рухів або цілісного акту є однією із суттєвих ознак рухового навику спортсмена. Руховий навик розглядається як спосіб управління рухами і довільний руховий акт, найбільш характерною рисою якого є автоматизм регуляторних впливів з боку центральної нервової системи (ЦНС).

Ступінь усвідомлення окремих елементів і руху в цілому змінюється в міру удосконалення навику. На початку розучування прийому бойового хортингу, внаслідок великої іррадіації збудження дія усвідомлюється спортсменом повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього прийому.

У міру удосконалення рухового навику сфера свідомого контролю за рухами звужується. Автоматизована форма управління рухами здійснюється на фоновому рівні активності кори великих півкуль. Усвідомленість або неусвідомленість автоматизованого руху є процесом, який функціонально легко змінюється залежно від змін умов зовнішнього середовища. В усвідомленні рухів під час відпрацювання прийомів бойового хортингу беруть участь коркові поля, які мають оптимальну збудливість. Отже, в кожний момент буде усвідомлюватися частина руху, яка викликає оптимальне збудження.

Зазначаючи про автоматизм і свідомий контроль у навику, не можна їх протиставляти. Усвідомлюється цілісна рухова діяльність спортсмена. Однак ступінь свідомого контролю за автоматизованим рухом різний і може довільно змінюватись. Високий ступінь усвідомленості руху не виключає, а допускає у визначених умовах виконання окремих його частин або руху в цілому автоматизовано.

Автоматизм полегшує рухову діяльність спортсмена бойового хортингу, сприяє економній витраті його енергетичних ресурсів. Вищі відділи центральної нервової системи звільняються від контролю за елементами руху і переключаються на виконання більшскладних рухових завдань – на основі інформації про обставини, яка до них поступає.

Фізіологічні механізми автоматизації рухових актів можна розглянути в рамках учення про регуляцію завчених рухів в умовах пониженої збудливості кори великих півкуль. Після виконання автоматично відтворені рухи (дії) усвідомлюються. Наукові дані фахівців Національної федерації бойового хортингу України свідчать про те, що в міру автоматизації рухів корковий контроль замінюється регуляторними впливами підкоркових центрів.

Під час автоматизації рухових дій регулюючі впливи переміщуються з коркових відділів у найближчу підкорку і навіть на рівень стовбурної частини мозку. Навик слід розглядати як багатокомпонентну систему, куди входять: аферентна, вегетативна і центральна частини. Залежно від виду діяльності спортсмена роль окремих компонентів змінюється. Наприклад, під час виконання прийомів кидкової техніки бойового хортингу зі стійки важливими є еферентний і вегетативний компоненти, у разі виконання прийомів партеру, ударних комбінацій, складнокоординаційних рухових дій – еферентний і центральний.

На сьогодні внесені суттєві доповнення в уявлення про просторову обмеженість умовно-рефлекторних зв'язків, які полягають в основі формування рухового стереотипу. Наявність великої кількості виконавчих механізмів, здатних функціонувати окремо один від одного, робить можливим виконання одного і того самого акту різними способами. Виконання одних і тих самих прийомів бойового хортингу у різних спортсменів проходить за різним ступенем участі цих механізмів. Подібне спостерігається в одного і того самого спортсмена у процесі повторення автоматизованих рухів.

Під впливом аферентних подразників постійно змінюються як центральний, так і виконавчий компоненти навику. Навіть у зовнішньо стандартних рухах функціональна структура рухових навиків кожного моменту різна. Так, за завчених автоматизованих кидків через спину, стегно окремі підвороти тулуба на кидок не будуть точною копією один одного. Форма руху не залишається стандартною. Різниця в характері рухової відповіді пов'язана перш за все з варіативністю участі окремих нервових механізмів в управлінні візуально однаковими рухами.

Фази формування у спортсменів рухової навички

Формування рухового навику – багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності спортсмена, які стали в результаті багаторазового повторення навиками, здійснюється перехід до синтезування ряду навиків вищого порядку. Це проходить через заперечення елементарного уміння навиком, а потім – більш досконалим умінням. Навик у цій багатоярусній системі довільних рухів є не що інше,

як засвоєне уміння вирішувати певний вид рухових завдань під час вивчення прийому бойового хортингу.

Фази формування рухового навику – об'єднання окремих частин у цілісну дію, позбавлення зайвих рухів і, нарешті, удосконалення навику – носять умовний характер. В принципі, будь-який вид людської діяльності здійснюється через створення цілісної дії, її закріплення і наступне вдосконалення. Поява автоматизмів завершує першу фазу формування навику. Для неї характерне встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу, необхідних корекцій і автоматизації їх переключення в низові рівні. Друга фаза характеризується стандартизацією рухового складу, стабілізацією (стійкістю проти дії збивальних факторів), узгодженістю координаційних елементів навику.

На стадії стабілізації навику зовнішні випадкові подразники не руйнують його. На якість виконання спортсменом прийомів сутички не впливає й ускладнення рухової ситуації. Тільки довготривалі зміни умов середовища або спеціальне руйнування рухової структури (внаслідок зміни попередньо створених уявлень про техніку виконання прийому бойового хортингу) можуть суттєво змінити руховий навик або окремі його елементи.

Це деякою мірою належить і до виправлення помилок у цьому русі. Якщо помилка стала складовою частиною стереотипу, то на виправлення її витрачається багато часу. У деяких випадках (або і в більшості) формування нового рухового навику проходить швидше, ніж виправлення помилок у ньому. Це є специфікою вивчення прийомів бойового хортингу.

Численні спеціально організовані Національною федерацією бойового хортингу України експериментальні дослідження для вивчення специфічних спортивних нейрофізіологічних механізмів, що проявляється в поведінці, дають цікаві дані, якими не можна не скористатись у спортивній практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Будь-яку рухову дію спортсмена не можна тепер пояснити механізмом умовного рефлексу в його класичному розумінні як відповідну реакцію на подразник, де сам рефлекс закінчується дією. Цим не закінчується фізіологічний механізм дії, який насправді має досить важливу ланку – зворотну аферентацію, що несе в

центральну нервову систему повідомлення про результати виконання заданого прийому бойового хортингу.

Процес переробки аферентної інформації є початковою фазою цілісної інтегральної діяльності. При цьому одні аферентні збудження (обставинна аферентація, мотивація, пам'ять) визначають якість, напрям реакції, інші – забезпечують запуск реакції (пускові подразники). Аферентний синтез відіграє вирішальну роль у механізмах адекватних (відповідних) рухових реакцій на зміну зовнішньої ситуації. Механізм, який забезпечує надійність і відповідність рухової реакції щодо програми дії, полягає у зіставленні результатів, запрограмованих системою збуджень (акцептор дії під час проведення прийому бойового хортингу).

Акцептор дії – це широко розгалужений аферентний апарат оцінки сигналів про виконану рухову дію. Якщо система цих сигналів відповідає акцептору дії, тоді він визначає форму рухової відповіді. Коли результати дії не співпадають з акцептором, то виникає пошук нових рухів, які б відповідали програмі (задуманому прийому бойового хортингу).

Навик є активною формою діяльності, в якій немає місця непродуманим, грубим, недоцільним рухам. Відповідно до уявлень фахівців Національної федерації бойового хортингу України прогнозування і програмування руху під час виконання техніки бойового хортингу не дає можливості недоцільним рухам запам'ятатись.

За швидкою зміною ситуації або рухового завдання спортсмена проходить зміна стереотипних форм рухів. Ця творча діяльність, яка виконується корою великих півкуль головного мозку, характерна для спортсменів, які володіють широким арсеналом прийомів сутички, великим запасом рухових навичок за різностороньою фізичною підготовкою. Усвідомлення нових зв'язків є необхідною умовою формування рухових умінь, тобто рухової діяльності спортсмена, яка дозволяє раціонально вирішувати завдання, але не отримала рис автоматизму.

Так, завдяки великому арсеналу рухових автоматизмів у спортсмена у зв'язку зі зміною ситуації (невдалий захват, недостатній відворот на кидок, невлучення удару в ціль тощо) виникає зовсім новий, ще не автоматизований рух, відтворити який пізніше майже неможливо.

Відома консервативність навику може стати гальмом у подальшому зростанні спортивної майстерності спортсмена. Нові уявлення (нова техніка) про виконання деяких прийомів бойового хортингу з великими труднощами засвоюються спортсменами, які виробили навик їх виконання у рамках традиційних уявлень про ці прийоми (застаріла техніка виконання кидків, колових зворотних ударів ногами тощо).

Вироблення навику – це не заучування постійної формули руху під час проведення прийому бойового хортингу, а лише передумова дальшого удосконалення його координаційних елементів. Стабілізація навику має знаходити свій прояв у здібності вирішувати рухові завдання відповідними до ситуації сутички способами. Така можливість у спортсмена бойового хортингу реалізується завдяки тому, що між командами, пусковими імпульсами і рухами, які виконуються, не існує однозначної залежності. Іншими словами, пусковий імпульс щодо проведення прийому бойового хортингу ще не визначає кінцевої форми всього руху.

Довільний руховий акт корегується постійно в процесі виконання прийомів бойового хортингу завдяки циркуляції інформації замкнутою функціональною системою, яка становить основу управління рухами. Це управління як результат взаємодії ЦНС і зовнішнього середовища робить необхідним процес зашифровки образу руху під час проведення прийому, тобто створення моделі руху в головному мозку. Удосконалення мозкової моделі руху створює можливість передбачення руху за сигналом від пропріорецепторів, і спортсмен бойового хортингу поліпшує свої технічні можливості у процесі проведення сутички.

Перенесення рухового навику спортсмена

Суттєве значення в навчанні прийомів бойового хортингу має взаємодія, перенесення навиків, які сформовані раніше або формуються паралельно. З фізіологічної точки зору перенесення навиків можна пояснити тим, що у разі створення нової програми рухів функціональна система, яка виникає, залучає готові рухові координації, і залежно від того, наскільки вони відповідають об'єктивно необхідній архітектурі рухової дії спортсмена, перенесення навику може бути позитивним або негативним, повним або частковим.

Позитивне перенесення навиків широко використовується у процесі вивчення техніки і тактики бойового хортингу. З урахуванням закономірностей перенесення визначають послідовність вивчення різних прийомів бойового хортингу таким чином, щоб засвоєння одних створювало сприятливі умови для оволодіння іншими. Під час визначення послідовності навчання з використання взаємозв'язків навиків рухові дії спортсменів систематизуються за групами на основі подібності структур, а в кожній групі проходить розподіл відповідно до складності техніки прийомів. Тоді кожний засвоєний прийом бойового хортингу виконує роль підвідного (підготовчого) для наступного. Наприклад, вивчення удару коліном передує вивченню удару ступнею тощо.

Ці технічні дії подібні за структурою, особливо у ведучих ланках техніки. У деяких випадках доцільно спочатку вивчати не найлегші і найпростіші прийоми в структурній групі, а ті з них, які є профілюючими для всіх інших.

Негативний ефект перенесення навику найчастіше спостерігається за подібністю в підготовчих фазах, але за суттєвою різницею у ведучих ланках техніки виконання прийомів бойового хортингу. Наприклад, якщо був сформований стійкий навик виконання кидка через стегно захватом шиї та руки, то це може стати суттєвою перепоною для оволодіння кидком зачепом ноги зсередини (оскільки виконується різноспрямований рух); подібне можливе під час одночасного вивчення задньої та передньої підніжки.

Щоб уникнути впливу негативного перенесення навику, бажано так планувати навчально-тренувальний процес, щоб не було одночасного формування протилежних конкуруючих навиків, обравши при цьому таку послідовність навчання, коли вплив негативного перенесення був би найменшим. У випадку одностороннього переносу (коли один навик впливає на інший, а зворотнього впливу не спостерігається), в першу чергу, має формуватися той навик, який піддається негативному впливу з боку іншого. Далі в міру закріплення навику з'являється можливість перебарювати їх негативні впливи один на одного, зіштовхнувши їх під час почергового виконання прийомів бойового хортингу. Це, враховуючи попереднє, сприяє виробленню тонких координацій прийомів бойового хортингу між собою.

7.6. Методи вивчення і вдосконалення прийомів сутички

Розучування та вдосконалення прийомів бойового хортингу і з'єднань (комбінацій прийомів) здійснюється за допомогою методів цілісної і розчленованої вправи. Здебільшого ці методи доповнюють один одного.

Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії, яка є повним проведенням прийому бойового хортингу від початку до кінця. Його застосовують під час вивчення нескладних технічних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучуваний прийом сутички не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни його основної структури.

В основному цей метод використовується на початковому рівні навчання прийомів бойового хортингу, коли розучуються прості кидки й удари, захвати та блоки, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли спортсмен і тренер володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

У теорії і практиці бойового хортингу виділились декілька різновидів цілісного методу.

1. Власне цілісний метод – пряме застосування цілісного руху під час проведення прийому бойового хортингу. Під час розучування техніки прийому цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що за кожним підходом до цілісного виконання технічного елементу спортсмен ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (здебільшого у разі удосконалення рухового навику). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі прийому, тому що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навику.

Якщо спортсмен навчився, наприклад, задовільно виконувати бічний удар ногою у тулуб під лікоть суперника, засвоюючи його цілісним методом, то удосконалювати цей ударний прийом можна за допомогою прийому вичленування. Спочатку у процесі

повторення вправи спортсмен зверне увагу на винос коліна ударної ноги через бічний рух, що дозволить стійко пересуватися і набрати необхідну відстань для нанесення удару і тим самим створити сприятливі умови для проходження ноги під ліктем суперника. Коли ця деталь буде засвоєна, він зосередить свої зусилля на тому, щоб нога виконала розгин у коліні як можна раніше – одночасно з розворотом тулуба у зручне положення.

Потім спортсмен звертатиме увагу на те, щоб нога під ліктем суперника попала саме у больову точку на тулубі суперника (печінка, селезінка). Отже, коли з цим завданням спортсмен справиться, то потурбується про те, щоб у момент нанесення бічного удару ногою під ліктем суперника носок ноги були відтягнутим. Звичайно, всі спроби будуть направлені на те, щоб не влучити у сам лікоть і найкраще виконати удар з необхідною силою та швидкістю. Такий прийом вичленування завдань доступний усім початківцям бойового хортингу, тому що в кожному русі є багато добре відомих деталей.

У практиці роботи з бойового хортингу значну роль відіграє уміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування прийому, вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності прийому чи вправи, ступеня підготовленості спортсмена, етапу засвоєння прийому або вправи. Характерні такі прийоми.

Самостійне виконання прийому за наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, підтримка партнером; допоміжні засоби типу товстих гімнастичних матів, наявність м'якого поролону або поролонових майданчиків тощо).

Виконання прийому з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи і протягом усієї технічної дії бойового хортингу.

Застосування сповільненої проводки впродовж усього прийому – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи.

Застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Наприклад, кидок – підхват під одну ногу з падінням.

Виконання вправ на тренажері – здійснюється тренером-викладачем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

2. Метод підвідних вправ передбачає застосування структурно споріднених прийомів сутички чи спеціальних вправ бойового хортингу, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючі або базові прийоми, як правило, є складовими основної базової техніки бойового хортингу. Наприклад, кидок через стегно – це відповідна складова кидків через спину та підхватів під одну чи дві ноги.

Успіх у розучуванні техніки бойового хортингу здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому варто виходити з таких положень:

підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних;

планувати і вивчати вправи треба з наростаючою складністю як щодо складності координації дій під час виконання прийому бойового хортингу, так і щодо затрат м'язових зусиль;

підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на одному супернику. Варто використовувати подібні за структурою вправи на інших суперниках, а також вправи (типу загальнорозвивальних) без обтяжень і з обтяженнями;

засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

У разі підбору підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами вивчення техніки бойового хортингу:

від простого до складного;

від легкого до важкого;

від відомого до невідомого.

Треба також враховувати ступінь підготовленості спортсмена до засвоєння технічного елементу. Чим вища кваліфікація спортсмена, тим менше необхідно підвідних вправ, і навпаки. У процесі засвоєння підвідних (підготовчих) вправ спортсмени виховують необхідні фізичні якості й оволодівають важливими руховими навичками.

Метод розчленованої вправи передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин у цілісну вправу (проведення прийому бойового хортингу від початку до кінця). Цей метод в основному використовується під час розучування складних кидків у всіх видах і розділах бойового хортингу. За його допомогою підвищується доступність прийому для вивчення.

Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість прийомів, що вивчаються, та їх вибір.

При цьому варто дотримуватись таких правил:

розчленування не має принципово змінювати структуру руху у процесі проведення прийому;

у разі розчленування слід охопити всі фази цілісного руху, в першу чергу, фазу енергоутворювальних дій;

для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази прийому, які можуть ефективно контролюватися спортсменом або тренером-викладачем, або пристроями; фази руху, які погано піддаються контролю, відокремлювати не варто;

ступінь роздрібленості завдань має визначатись залежно від специфіки прийому і ходу її розучування. Розучування прийому об'єднуються, якщо: цілісна технічна дія відносно нескладна, спортсмен має хорошу рухову базу, є ефективні прийоми і засоби навчання і в процесі навчання підвищуються функціональні можливості спортсмена;

розучуваний прийом має мати якомога менше сторонньої інформації, непов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздрібленості і педагогічної направленості прийнято виділяти дві різновидності методу розчленованої вправи:

власне, метод розчленування – пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання мають назву дозованих вправ, що несуть у собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи (повного проведення прийому бойового хортингу);

метод вирішення вузьких рухових завдань – підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху під час виконання прийому. Він робить можливим застосування в процесі розучування прийому бойового хортингу найрізновидніших завдань, що дозволяє розчленувати складний рух не тільки на фази, але і на окремі характеристики рухів і дій у цих фазах.

Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузьконаправлених вправ, пов'язані:

з уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;

з удосконаленням техніки розучуваних прийомів бойового хортингу;

з виправленням помилок, які виникають у процесі навчання.

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується залежно від особливостей процесу розучування.

Позитивний результат під час застосування методу розчленування в практиці роботи з бойового хортингу багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

засвоєння ключових положень – дає можливість послідовно вирішити завдання цілісного проведення прийому бойового хортингу, раціонально використовувати фізичні зусилля;

використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації у просторі;

застосовування проводки у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчути складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів у роботу під час проведення техніки прийомів бойового хортингу.

Ці прийоми можуть здійснюватися силами тренера-викладача і партнера або за допомогою технічних засобів навчання.

Імітація руху уточнює моменти існуючої програми дій, вносить відповідні поправки. При цьому також здійснюється уточнення вихідних і кінцевих положень під час проведення прийому бойового хортингу.

Крім названих, існують і інші різновидності прийомів методу розчленованої вправи. Їх вибір і педагогічна ефективність залежать від кваліфікації тренера-викладача з бойового хортингу і його творчої активності.

У процесі вивчення прийомів бойового хортингу та комбінацій прийомів методи цілісної і розчленованої вправи здебільшого поєднуються між собою, доповнюючись різними методичними прийомами, які для зручності користування об'єднані в групи.

У системі бойового хортингу пропонуються такі основні групи методичних прийомів навчання:

1. Група прийомів використання під час відпрацювання техніки бойового хортингу різних за вагою та ростом суперників.

2. Група прийомів незначної зміни умов тренування.

3. Група прийомів використання страховок у разі падінь, допомоги і фіксації.

4. Група прийомів обмеження простору дії.

5. Група прийомів застосування обтяження.

Основне призначення:

для розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості тощо). Наприклад, підтягування з додатковою вагою на тілі спортсмена (пояс зі свинцевими пластинами різної ваги, які можна міняти залежно від стану фізичного розвитку спортсмена); віджимання в стійці на руках, утримання «хреста» на кільцях тощо. Для виховання спеціальної витривалості – виконання прийомів кидкової техніки на час і кількість разів. Виконання «шпагату» з додатковою вагою на тілі спортсмена розвиває спеціальну гнучкість для поліпшення ударної техніки ніг;

для виправлення помилок й удосконалення техніки виконання прийомів бойового хортингу.

6. Група прийомів, спрямованих на зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Відомо, що в природі не існує людей, які б певною мірою не боялись. Страх –один із факторів, який негативно впливає на хід розучування вправи. Тому з профілактичною ціллю і з метою виховання вольових якостей використовуються методичні прийоми, що приводять до зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Такими прийомами, наприклад, можуть бути: посилене страхування і безпосередня фізична допомога, зміна суперників тощо.

7. Група прийомів самоаналізу своїх дій. Велике значення для усвідомленого засвоєння прийомів бойового хортингу має уміння аналізувати свої дії. Володіння прийомами самоаналізу своїх рухових дій допомагає спортсмену визначити місце помилки, рівень відхилень від норм виконання технічної дії, а це дає можливість у наступній сутичці зробити відповідні поправки.

8. Група орієнтирів. Ця група методичних прийомів має широке застосування як у процесі розучування прийомів, так і під час їх удосконалення. Спортсмен у процесі практичного проведення прийому бойового хортингу на суперникові повинен добре орієнтуватись у просторі і часі. Для успішного розучування й удосконалення прийомів ударної і кидкової техніки бойового хортингу широко використовуються зорові орієнтири.

Умови успішного засвоєння прийомів бойового хортингу

Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів під час розучування конкретних технічних елементів бойового хортингу відіграє велику роль, але не варто забувати і про умови, які забезпечують успішне навчання. У процесі технічної підготовки спортсменів слід враховувати такі умови навчання.

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності спортсмена до засвоєння прийому. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за такими параметрами:

рухова підготовка – тут враховуються типові труднощі у процесі розучування прийому, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних прийомів з новим рухом, обсяг і характер засвоєних рухів;

фізична підготовка – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами під час виконання техніки прийому бойового хортингу;

розвиток психічних якостей – цей фактор має на увазі сміливість спортсмена, його рішучість, реакцію на довгу нервову напругу й інші особисті якості.

Друга умова – передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається у формі алгоритму, лінійної і розгалуженої програми, а її ефективність зростає в міру ускладнення техніки прийому бойового хортингу.

Третя умова – полягає в умілому управлінні процесом засвоєння прийому, яке проводить тренер-викладач на основі аналізу дій спортсмена і вибору корегувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання. Це спортивні зали бойового хортингу, які мають м'яке покриття, необхідні основні і допоміжні прилади, а також і наявність методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла спортсмена, комп'ютер, кіно- і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

Структура процесу навчання прийомів бойового хортингу

Формування у спортсменів конкретних рухових навиків – одне з головних завдань навчання в бойовому хортингу. Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування прийому.

2. Етап поглибленого розучування.

3. Етап закріплення та вдосконалення прийомів бойового хортингу.

Сутність кожного етапу навчання можна коротко сформулювати так:

на першому етапі відбувається початкове розучування рухової дії; тобто це – стадія, на якій виробляється вміння відтворювати техніку виконання прийому в загальній грубій формі. Характерними для цього етапу є постановка рухового завдання і допомога спортсмену в пошуку найраціональніших (ефективних) шляхів його вирішення;

другий етап характеризується поглибленим, деталізованим розучуванням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, яке частково переходить у навик;

на третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується стійкий навик, фізичні якості, які дозволяють цілеспрямовано використовувати його в різних умовах рухової діяльності.

Для того щоб правильно побудувати освітній процес і раціонально використовувати різноманітні методичні прийоми, важливо знати і широко застосовувати не тільки загальні закономірності формування рухових навиків, але й вікові особливості цього процесу.

Етап початкового розучування прийому

Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії у процесі проведення прийому бойового хортингу. Перед тренером-викладачем стоять декілька завдань:

створити попередню уяву про прийом;

правильно й доступно поставити перед спортсменом рухове завдання;

допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанта вирішення завдання;

навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, які не були засвоєні раніше;

сформувати загальний ритм рухової дії під час проведення прийому бойового хортингу;

попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Вирішуючи завдання, що полягає у створенні попередньої уяви про прийом, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію. Перш за все тренер з бойового хортингу повинен називати прийом (удар, кидок, технічну дію партеру тощо) згідно з термінологією. Це дасть можливість зосередити увагу спортсменів на матеріалі, який вивчається.

Термінологічна назва прийому передує його показу, встановлює в пам'яті спортсмена уяву, пов'язану з попереднім руховим досвідом, і готує його до зорового сприйняття елементу, який буде показаний. Назва прийому відображає істотну сторону техніки виконання технічної дії, її сутність. Інформація, отримана від термінологічної назви прийому бойового хортингу, дає можливість спортсмену зрозуміти, як виконувати певний прийом, дає перші уявлення про характер дій, які необхідно виконати.

Назва прийому бойового хортингу, згідно з професійною термінологією, і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для створення загального образу прийому в свідомості спортсмена і встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу. Наприклад, тренер сповіщає учням, що сьогодні на хорті будуть вивчати: техніку утримання в партері. У цьому випадку до учнів надходить інформація про

умови опори, переміщення лежачи на підлозі хорту, спосіб виконання і напрям рухів, а це є передумовою для створення першої, досі ще неповної, програми руху на основі початкових уявлень про характер дій, які необхідно виконати.

Наступним кроком тренера є демонстрація прийому бойового хортингу. Назвавши прийом за термінологією, тренер пропонує подивитись, як він виконується. Показ прийому в натуральному вигляді дає можливість більшим обсягом доповнити уявлення про просторово-часові параметри рухів. Під час показу за допомогою зорового аналізатора спортсмени засвоюють конкретні дані про прийом. Тому, демонструючи прийом бойового хортингу, треба враховувати таке:

показ має бути зразковим, а той, хто демонструє прийом, повинен володіти найновішою правильною та ефективною технікою. Це дасть можливість створити правильну уяву про прийом. При цьому повинна враховуватись підготовленість спортсменів, фактор заохочення (на певних етапах роботи з дітьми поступово покращувати якість, збільшувати амплітуду виконання тощо);

показуючи, слід акцентувати увагу на важких і небезпечних моментах, але не можна залякувати спортсменів, вселяти в початківців страх і гальмувати рішення рухового завдання;

для кращого сприйняття прийому необхідно визначити точки й об'єкти огляду;

показуючи, не слід виконувати зайвих рухів (наскоки, красиві рухи, маневрування тощо), що може відвернути увагу учнів від основного прийому.

У випадку коли тренер з бойового хортингу не володіє показом, необхідно для демонстрації прийому підготувати учня або вміти імітувати цей прийом.

Практика роботи з бойового хортингу показує, що демонстрування прийому в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель, тренер мають супроводжувати поясненнями.

Пояснення основ техніки прийому бойового хортингу, який вивчається, має бути образним і коротким, без зайвої деталізації. Пояснювати варто, у першу чергу, ті моменти, які не можна

побачити, а лише відчути у процесі виконання прийому. Досвідчений педагог прагне розширити ту інформацію, яку спортсмен отримав за зоровим сприйняттям рухової дії.

Перш за все слід, за можливості, розкрити внутрішній зміст рухового завдання, доповнити і поглибити уявлення про значення і взаємозв'язки окремих фаз рухової дії, динаміку м'язових зусиль у процесі її здійснення, виділити об'єкти акцентування уваги спортсменів тощо. Тобто дати відповідь на питання, визначені методикою бойового хортингу у механізмах акту поведінки спортсмена на хорті: Що робити? Як робити? Коли робити?

Це дасть можливість більш точно усвідомити прийом, уточнити вже існуючу в грубій формі початкову програму дій і оцінити систему сигналів, яка визначає форму рухової відповіді, а це прискорить встановлення провідного рівня побудови руху, визначення рухового складу і внесення відповідних корекцій. Пояснюючи, варто використовувати методичну термінологію бойового хортингу. Застосування термінів робить пояснення більшкоротким і полегшує запам'ятовування основних відомостей про техніку прийому.

Пояснення стає дохідливим тоді, коли його доповнюють відповідними наочностями. Особливо продуктивними у створенні просторового уявлення є кіно- і відеоматеріали із зображенням елементу, який вивчається, запис яких можна прокручувати стільки, скільки потрібно, щоб добре розібратися в деталях техніки і переміщеннях спортсмена в просторі, дистанціях до суперника тощо. У практичній роботі з бойового хортингу, а особливо з початківцями, часто застосовують відповідні ілюстрації: малюнки, схеми, кінограми, макети тіла спортсмена тощо.

Застосування таких прийомів значно скорочує час на усвідомлення вправи, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить навчально-тренувальний процес більшпродуктивним. Крім того, необхідно враховувати, що застосування наочностей має місце на всіх етапах вивчення прийому бойового хортингу і ними варто скористатися за першої необхідності.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне відчуття рухів. Для цього в практиці роботи з бойового хортингу застосовується безпосереднє виконання прийому.

Перші пробні намагання виконати прийом мають важливе дидактичне значення. Вони можуть суттєво впливати на подальший хід становлення рухового навику. Спортсмен отримує перші рухові відчуття (до процесу формування попередньої уяви про прийом безпосередньо включається руховий аналізатор), і важливо, щоб між тими відчуттями і сформованими раніше за допомогою показу і пояснення зв'язками й асоціаціями не було великих розходжень.

Перші спроби допомагають спортсмену реально оцінити свої можливості, а тренеру дають інформацію, яка дозволить уточнити подальший об'єм навчальної роботи, індивідуалізувати методику і намітити подальші шляхи навчання.

Під час розучування нескладних прийомів етап початкового навчання може закінчуватись уже після перших спроб, якщо, звичайно, вони будуть вдалими. У процесі вивчення складних рухових дій основні труднощі ще зазвичай попереду.

Після попереднього ознайомлення з прийомом перед тренером-викладачем ставиться завдання: вибрати найраціональніші методи і прийоми подальшого формування (уточнення, виправлення) уявлень про технічну основу рухової дії. На цій стадії формування рухового навику вибір методичних прийомів особливо великий.

Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання прийому спостерігаються початкові прояви майбутньої помилки. Тому успіх у засвоєнні раціональної техніки виконання прийому багато в чому залежить від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок. Виникнення типових помилок, які можна попередньо передбачити, слід попереджати.

Це, звичайно, робиться за допомогою різноманітних предметних завдань, що створюють умови, які певним чином обмежують рухи спортсмена і змушують його виконувати прийом у

заданих просторово-часових параметрах. Для виправлення нетипових (індивідуальних) помилок важливо правильно розпізнати причини їх виникнення, тому що для успішного виправлення помилок необхідно перш за все ліквідувати причини їх появи.

Причин, які породжують помилки в техніці виконання прийомів бойового хортингу, багато. Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є:

1. Невиконання окремих дій в елементі техніки бойового хортингу. Це призводить в основному до невиконання прийому.

2. Несвоєчасне виконання окремих дій в елементі. Ця причина пов'язана з розподілом дій у часі. Це свідчить про те, що учень ще не сприймає ритму, не відчуває і не контролює переміщення тіла в просторі.

3. Неправильний напрям руху. Подібна причина є типовою і свідчить про тимчасове невміння спортсмена координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів). Подібне в більшості випадків трапляється в спортсменів-початківців, а в дорослих це може статися під час засвоєння складних за координацією прийомів сутички, де дистанція до суперника, варіант захвату, точний напрям переміщення тіла і його частин відіграє домінуючу роль.

4. Недостатня фізична підготовка. Аналізуючи характер помилки в техніці виконання прийому або окремих його дій, тренер-викладач, у першу чергу, повинен вказати, які з фізичних якостей у спортсмена недостатньо розвинуті, і залежно від того визначити додаткові завдання, які передбачали б підготовчі вправи, вибірково спрямовані на розвиток необхідних якостей. Наприклад, для швидкого нанесення удару ногою в голову необхідно розвинути гнучкість у тазостегнових суглобах.

5. Боязнь виконання прийому. Емоція страху є не що інше, як прояв впливу рефлексу самозахисту, який стає причиною надмірного напруження м'язів і обмеження амплітуди рухів, що нерідко спостерігається у разі незвичних переміщень тіла в просторі, під час виконання прийомів кидкової техніки зі стійки, пов'язаних з підвищеним ризиком отримати травму у разі падіння.

6. Втома. Перші спроби виконати новий прийом швидше призводять до втоми, ніж виконання його на подальших етапах. Це стається тому, що незвичні рухи здійснюються з надмірними м'язовими напруженнями, і створення нових координацій висуває підвищені вимоги до нервової системи. Це зобов'язує дбайливо ставитись до контролю за мірою повторень.

7. Недостатнє розуміння рухового завдання. Ця причина може призвести до виникнення найрізноманітніших помилок. Ліквідується вона за допомогою доступного і конкретизованого пояснення, якісною демонстрацією (натуральною й опосередкованою – малюнки, кінограми тощо), методами активізації уваги спортсменів і поглибленого усвідомлення ними рухового завдання.

8. Негативне перенесення навику. Основний шлях до попередження цієї помилки або послаблення її впливу полягає в раціональній послідовності процесу навчання.

9. Надмірна скутість чи розслабленість тіла або його частин. Ця причина поступово зменшує свій вплив завдяки поліпшенню координаційних здібностей спортсменів (упорядкування процесів збудження і гальмування) і розвитку у них необхідних фізичних якостей (сила м'язів).

Таким чином, початковий етап розучування прийому зазвичай супроводжується значними відхиленнями фактичної картини руху від заданого зразка. Ці відхилення мають природний характер, тобто обумовлені природними закономірностями початкового формування механізмів руху (генералізація рухових реакцій, іррадіація збудження, неточність у роботі механізмів нервово-м'язової координації, їх диференціація тощо). Але причинами помилок можуть бути і недоліки в методиці навчання.

Щоб ліквідувати помилку, тренер-викладач повинен швидко визначити її причину. Інакше багаторазове помилкове повторення прийому призведе до створення стійкого динамічного стереотипу. Щоб його зруйнувати, потрібен довготривалий процес змін умов середовища або спеціальна руйнація рухової структури внаслідок зміни складених раніше умовно-рефлекторних зв'язків, що може суттєво вплинути на руховий стереотип або окремі його елементи. Якщо помилка стала складовою частиною рухового

стереотипу, виправлення її вимагатиме більше часу. Тому не слід багаторазово повторювати прийом з помилкою. Якщо ж помилка закріпилась, то для її виправлення можна застосувати такі прийоми:

1. Зупинити на деякий час виконання прийому, щоб загальмувати непотрібні умовно-рефлекторні зв'язки, а лише після цього знову приступити до розучування, акцентуючи увагу спортсмена на тих фазах, де зафіксувалась помилка в минулому.

2. Перевчити прийом (якщо це можливо, враховуючи особливості техніки бойового хортингу) в інший бік.

3. Скористатися прийомом від важкого до легкого. Зупинити виконання технічної дії бойового хортингу, в якій фіксується помилка, і вивчати прийом важчий, але подібний за структурою.

4. Посилити страховку у разі падіння на хорт, використавши суперника, який важчий за вагою, щоб зменшити негативну дію рефлексу самозахисту, який заважає правильному оволодінню технікою прийому бойового хортингу.

5. Застосовувати словесний звіт про виконану роботу. Висловлюючи усно всі деталі техніки у відповідній послідовності, спортсмен краще усвідомить сутність окремих дій, продумає їх і внесе відповідні корективи в свої дії, а це дасть можливість швидше ліквідувати помилки.

Етап поглибленого розучування техніки прийомів бойового хортингу

Якщо етап початкового розучування вправи передбачає головним чином засвоєння основ техніки бойового хортингу, то на етапі поглибленого розучування здійснюється деталізоване її вивчення.

Основні завдання цього етапу передбачають:

уточнення техніки виконання прийому, згідно з його просторовими, часовими і динамічними характеристиками, відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів;

удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання прийому;

встановлення самоконтролю за руховими діями.

Відповідно до фізіологічних понять на цій стадії формування рухового навику починається його закріплення, найтонша спеціалізація й упорядкування центрально-нервових регуляторних процесів (концентрація збуджень, розвиток внутрішнього

гальмування тощо), що дозволяє спортсмену тонко диференціювати рухи. Сприяють формуванню цих процесів методи навчання.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод цілісної вправи з вибірковим вичленуванням деталей. На тлі цілісного виконання прийому увага спортсменів вибірково концентрується на певних ланках рухової дії.

Основна роль методу цілісної вправи не виключає можливості та доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій за частинами. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки прийому. Найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, які мають декілька головних ланок. На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, які застосовуються на початковому етапі, такі як: підвідні вправи, фізична допомога, орієнтири. Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним.

У міру становлення й упорядкування уявлення про технічну основу прийому бойового хортингу створюються умови для уточнення попередньої уяви в головних ланках рухової дії. Досить важливо вчасно до цього приступити. Передчасне внесення детальних уточнень і поправок до системи рухових рефлексів, яка склалася на попередньому етапі, але ще не встигла закріпитись, може призвести до суттєвих змін у цій системі і втрати правильного уявлення про технічну основу прийому бойового хортингу.

Деяке запізнення з внесенням уточнень теж може суттєво вплинути на хід становлення рухового навику. Надто пізнє внесення поправок буде вже не уточненням, а перероблянням раніше складеного й успішно закріпленого рухового динамічного стереотипу.

Уточнення попередньої уяви про прийом потребує великої продуманої і копіткої роботи. У цьому процесі тренер-викладач допомагає спортсмену використовувати різні прийоми:

1. Застосування підвідних вправ, що відіграє важливу роль в уточненні рухових уявлень. Відомо, що підвідні вправи подібні структурою до того елементу, яким оволодіває спортсмен. Така умова обов’язкова, бо вона випливає із самого поняття «підвідні». Ці вправи зазвичай легші, ніж основні. Наприклад, удар

ногою в тулуб легший, ніж удар ногою в голову, а технічна основа, тобто структура руху, майже однакова. Оволодівши прийомом у тулуб, значно швидше навчаються удару ногою в голову.

Іноді доцільним є вивчати прийом через складніший варіант. Без сумніву можна зазначити, що вдалий підбір підвідних вправ значно полегшує оволодіння учнями основної вправи.

2. Повідомлення спортсменам характеру рухових уявлень, які виникають у тренера в процесі виконання прийому, який вивчають. Спортсмени мають знати не тільки те, що видно з боку, але й те, що потрібно відчути під час виконання прийому. Звичайно, викладач може поділитися своїми відчуттями тільки тоді, коли він має відповідний досвід виконання цієї або аналогічної технічної дії.

Передаючи свої уявлення, пов'язані з правильним виконанням прийому бойового хортингу, викладач повинен користуватися образними порівняннями. Вміння коротко, але образно передати свої уявлення – велике мистецтво. Тому перш ніж повідомити учням про характер рухових уявлень, треба чітко продумати, що і як їм розказати.

3. Усні або письмові звіти спортсменів про прийом, який вони мають виконати. Такими прийомами можна порівняно легко виявити точність рухових уявлень учнів. За якістю звіту можна судити про розуміння спортсменом основ техніки прийому, просторових і часових параметрів руху, особливостей захвату або дистанції до суперника. У більшості спортсменів перші спроби здійснюються за неточним проєктуванням руху в їх свідомості. Суб'єктивно деяким помилково здається, що їхні дії правильні. Інші не можуть навіть дати певної оцінки своїм діям. Тому вони не мають можливості зіставляти (порівнювати) результати свого виконання з ідеальним образом рухової дії, яка склалася в уявленні. Всебічно активізуючи увагу спортсменів, примушуючи їх усвідомити рухові уявлення, пов'язані з правильним виконанням прийому, викладач допомагає учням краще засвоїти прийом.

4. Обговорення техніки виконання прийому бойового хортингу з учнями, які засвоїли прийом, і тими, які почали засвоювати. Інколи у кваліфікованого тренера-викладача, незважаючи на

зразковий показ і доступне пояснення техніки, учень все ще погано сприймає прийом. У той самий час варто будь-кому із спортсменів, які засвоїли прийом, додати до вказівок викладача будь-яке зауваження, що характеризує суб'єктивні відчуття спортсмена, як прийом починає виходити краще. У процесі розучування прийому викладач повинен повідомляти спортсменам не тільки те, що чітко видно під час його демонстрації, а й те, що необхідно відчувати, коли виконуєш сам.

На жаль, навіть висококваліфіковані тренери з бойового хортингу не завжди це можуть зробити, тому що прийом, який засвоює спортсмен, викладач вивчав давно (або зовсім не вивчав – новий прийом бойового хортингу, досить складний тощо) і природно він не має змоги повідомити учням об'єктивні відчуття.

Водночас у спортсмена, який недавно вивчив прийом, ще свіжі в пам'яті ті уявлення, що необхідні учневі, який засвоює цей прийом. Розповідаючи про характер рухових уявлень, які виникають у нього в процесі правильного виконання прийому, спортсмен (який засвоїв прийом) приносить велику користь учням, які почали оволодівати прийомом. Звичайно, такі обговорення слід проводити під контролем тренера-викладача і так, щоб ні за яких умов обговорення не знижувало його провідної ролі.

5. Надання фізичної допомоги під час виконання прийомів бойового хортингу відіграє важливу роль у процесі уточнення рухових уявлень. Особливе значення має застосування цих прийомів на початку формування рухового навику, коли проходить ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положень тіла спортсмена в просторі, його переміщення в процесі виконання прийому, коли виникає потреба в уточненні переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Тоді викладач допомагає спортсмену у вигляді супроводу, підтримки, підштовхування. Значення допомоги помітно зростає під час вивчення складних прийомів (як за координацією, так і за затратами м'язових зусиль).

У таких випадках іноді застосовується фіксація окремих, складних у засвоєнні положень. Якщо спортсмен не може зрозуміти

шляху переміщення тіла й окремих його частин у процесі виконання кидка, то викладач, утримуючи тіло спортсмена в певних проміжних положеннях, допомагає йому уточнити рухові уявлення, пов'язані з правильним виконанням прийому, з відповідним напрямком переміщення тіла. Якщо спортсмен не володіє технікою виконання силового прийому бойового хортингу, то викладач, протримавши його деякий час у відповідному положенні, допоможе йому включити в роботу ті м'язи, які необхідні для виконання прийому під час взяття ефективного захвату.

У процесі поглибленого розучування прийому самоконтроль носить характер термінової і точної інформації про якість виконання прийому. Вдумливий спортсмен під час виконання прийому намагається контролювати всі свої дії, аналізувати ті відчуття, які виникають у процесі здійснення рухів. Він спочатку відчуває деталі, що потім стають ніби орієнтирами, спираючись на які спортсмен запам'ятовує дію і в наступних підходах правильно її виконує. Якщо ж все-таки прийом виконують з помилкою, то, користуючись даними самоконтролю, спортсмен зможе в наступній спробі внести необхідні корективи і покращити якість проведення прийому.

Відоме значення під час самоконтролю має оцінка моменту, темпу і ритму виконання прийому, тобто чергування його фаз у часі. Спортсмен, знаючи момент проведення та ритмічний малюнок заданого прийому, може визначити правильне виконання прийому за моментом, положенням суперника, темпом пересувань, ритмом дихання, у якому прийом був виконаний.

Значну допомогу в засвоєнні і закріпленні рухових дій надають також і зовнішні орієнтири, за допомогою яких здійснюється контроль за переміщенням тіла і його частин у просторі. Використовуючи орієнтири, можна допомогти спортсмену:

уточнити напрям руху тіла або окремих його частин;

набрати варіант захвату, амплітуду кидка визначеної величини;

визначити місце прикладання основних м'язових зусиль.

Етап закріплення та удосконалення техніки бойового хортингу

Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій у процесі проведення прийому бойового хортингу в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання:

закріпити навик володіння технікою прийому бойового хортингу;

розширити діапазон варіативності техніки прийому для доцільного виконання його в різних умовах і за максимальними проявами фізичних якостей;

завершити індивідуалізацію техніки виконання прийому відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей спортсменів. Створена й уточнена на попередньому етапі автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до різних несприятливих чинників (втома, зміна зовнішніх умов – якість екіпірування, його надійність тощо). На цьому етапі передбачається закріплення сформованого динамічного стереотипу, який полягає в основі рухового навику, і разом з тим збільшення його рухомості – для можливого пристосування вивчених дій до різних змін зовнішніх умов.

Динамічний стереотип, якому відповідає руховий стереотип, характеризується тим, що в певних умовах спортсмен виконує дії однаково правильно.

Завдяки поступовому утворенню й ускладненню умовно-рефлекторних зв’язків дії поступово стають більшнаочними, досконалими. Такий ступінь оволодіння рухами часто називають автоматизованим (закріпленим) навиком. Властивим для закріпленого навику є те, що виконання однієї деталі руху рефлекторно викликає виконання наступної. Причому навіть найвищий ступінь автоматизації руху не знижує провідної ролі свідомого контролю з боку спортсмена.

У цьому легко переконатися під час виконання будь-якого добре засвоєного прийому. Навіть більше: якщо в процесі виконання прийому допущені незначні відхилення від правильного виконання, то спортсмен під час виконання прийому встигає проаналізувати свої дії і внести відповідні поправки (в напрямку

швидкості переміщення тіла й окремих його частин, у прикладанні м'язових зусиль, зміні захватів тощо).

Закріплення рухового навику тісно пов'язане з вирішенням іншого завдання – стабілізацією руху. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання прийому впливу зовнішніх і внутрішніх чинників, що заважають його правильному засвоєнню. Якщо на початку закріплення прийому спортсмен може достатньо точно виконати його тільки за певних умов (у звичному залі, на хорті звичного розміру тощо), то після стабілізації рухового навику умови, за яких виконують прийом, не мають значення. Незвичні умови змагань, наприклад, не збивають спортсмена, і він успішно справляється з виконанням прийомів бойового хортингу.

Прийоми бойового хортингу стандартного типу і з помірно вираженою варіативністю закріплюють методами стандартно-повторної вправи. У міру закріплення навику повторення рухів може проходити в різноманітних з'єднаннях (зв'язках) з іншими прийомами і за зміни умов. Дії варіативного типу закріплюються методами повторно-перемінної вправи, де відносно стандартне відтворення технічного прийому бойового хортингу поєднується спочатку з обмеженою, а потім з більш значною зміною умов рухової діяльності.

Варіативність руху досягається його багаторазовим відтворенням у різних умовах, коли він має виконуватись зі зміною деталей кінематичної, динамічної та ритмічної характеристики руху. Це може відбуватись за:

ускладнення зовнішніх умов (розмір змагального майданчика, щільність покриття, обмеження простору дії тощо);

зміни у фізичному і психічному стані спортсмена (втома, відвернення уваги, хвилювання або на тлі інших емоцій);

наявності різноманітних з'єднань (зв'язок) з різними елементами техніки бойового хортингу, а також і в таких з'єднаннях, де виникає необхідність побороти вплив негативного перенесення навику (ударно-кидкові комбінації, переведення суперника в партер після проведення прийомів тощо);

зростання фізичних зусиль (з різних вихідних положень, у складне кінцеве положення, збільшення дистанції до суперника тощо).

Етап закріплення та вдосконалення рухових дій характеризується органічним злиттям процесів уточнення техніки прийомів

бойового хортингу і виховання фізичних якостей, які забезпечують максимальну ефективність дій. Це особливо чітко спостерігається в процесі спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації.

Сьогоднішній розвиток бойового хортингу і чітко виражена тенденція до безперервного зростання складності прийомів сутички і вимог до їх виконання вимагає пошуку методичних підходів, які б виходили з ідеї одночасного впливу як на структуру прийому, так і на фізичні якості, які забезпечують успішне його виконання. Такий підхід виражається методом поєднаного впливу. Наприклад, удосконалюючи виконання кидка через спину, спортсмен використовує додаткове обтяження (важкий суперник, резина, на кінцівках закріплений відповідний вантаж), яке не порушує основну техніку прийому і тим самим сприяє розвитку швидкісно-силових здібностей.

Отже, різноманітний методичний підхід дає можливість досягти впевненого і стабільного виконання прийому і збереження цього стану на тривалий час.

Тривалість збереження навику залежить від індивідуальних можливостей спортсмена, його здібностей, від складності й частоти повторень прийому. Тому особливо в процесі спортивного тренування рекомендується: включати вивчені елементи техніки бойового хортингу до спеціальної розминки на хорті, повторювати певну кількість разів після вирішення головних завдань, а інколи і раз на тиждень проводити тренувальне заняття, присвячене раніше вивченим технічним елементам бойового хортингу, які в майбутньому ще будуть потрібні.

Гнучкий підхід у застосуванні різноманітних методичних прийомів забезпечує стабільність у засвоєнні прийомів. Тому, крім прийомів, які застосовувались під час розучування, використовують прийоми, які стимулюють краще виконання технічних елементів бойового хортингу. Серед них – орієнтири, які допомагатимуть не тільки засвоювати техніку, але й удосконалювати її. Ефективне застосування орієнтирів стимулює найкраще виконання елементу.

Поряд з такими суто технічними формами стимулювання кращого виконання прийомів у практиці роботи застосовують й інші – педагогічні прийоми, в основі яких лежать фізіологічні закономірності. Відомо, що емоції створюють умови, які полегшують проведення нервових імпульсів і тим самим допомагають виникненню різноманітних зв'язків між окремими сенсорними (чутливими) системами, між внутрішніми органами і руховим апаратом. Високий рівень емоційного стану спортсменів дозволяє краще засвоювати вправи.

Підвищення емоційної кривої у процесі заняття досягається не тільки завдяки вдалому оволодінню прийомом, але й за допомогою похвали, а іноді і навпаки – поганої оцінки за виконаний прийом (похвала і покарання). Інколи викладачі надмірно використовують додаткові подразники: вони або завжди хвалять спортсменів, або зменшують їх успіхи – незалежно від істинної якості виконання і розуміння техніки і тактики бойового хортингу. Такий підхід до справи недоцільний. Уміле використання так званих додаткових подразників допоможе підтримати відповідний настрій спортсменів і, як наслідок, створить необхідні умови для відмінного оволодіння технікою бойового хортингу.

Значною мірою стимулює краще виконання елементів техніки бойового хортингу і такий прийом як періодична зміна екіпірування. Спортсмени зазвичай тренуються у звичайному для себе одязі (труси, майка або футболка). Якщо інколи проводити заняття в захватній хортовці, яка передбачена правилами змагань в інших розділах бойового хортингу, то якість виконання прийомів покращується. Навіть одягнутий пояс кваліфікації бойового хортингу є стимулюючим чинником щодо досягнень успіхів у більш ефективному виконанні прийомів.

Успіх у виконанні багатьох прийомів залежить також від здатності організму спортсмена створювати необхідний енергетичний потенціал. Якщо спортсмен не може відмінно виконати засвоєний елемент техніки прийому бойового хортингу, тому що не вміє створювати відповідний енергетичний запас, не управляє достатньою мірою енергетичними витратами, то його можна попередньо орієнтувати на виконання більш складного елементу,

подібного за структурою, тобто застосовувати прийом переорієнтації: наприклад, спортсмену, який задовільно виконує кидок через стегно з падінням, пропонується зробити його в стійці без падіння; в результаті, якщо цей прийом у стійці не вийде, то сам кидок з падінням буде виконаний набагато краще.

Вирішуючи завдання удосконалення рухових навиків, необхідно не тільки стимулювати краще виконання елементів техніки бойового хортингу у стандартних умовах, але й привчити спортсменів виконувати їх у незвичних умовах. Залежно від зміни умов руховий навик удосконалюється шляхом застосування ряду методичних прийомів. Найважливіші з них такі:

зміна партнера з легкого на важчого;

перехід в інше місце тренування;

з'єднання цього елементу з іншими прийомами;

включення елементу техніки бойового хортингу, який вивчається, до різних комбінацій;

виконання прийому на швидкість та кількість разів за певний проміжок часу (це можна застосовувати лише тоді, коли спортсмен досконало володіє прийомом);

виконання вправи на тренуваннях, які проводяться в незвичних умовах, у незвичній обстановці (в присутності глядачів, відомих суперників тощо).

Таким чином, етапи розучування прийомів бойового хортингу розглядаються як єдиний і неподільний процес. Усі умовно виділені етапи взаємопов'язані, і між ними не існує чітко виражених меж і переходів. Ці етапи, як правило, стикуються і накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на тлі попереднього. Загальна мета процесу навчання і тренування спортсменів виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом якої є ефективний завершений рух у процесі проведення прийомів бойового хортингу під час реальної сутички на змаганнях.

7.7. Методика проведення навчальних сутичок

У тренувальному процесі бойового хортингу для спортсменів різного рівня підготовки від новачків до майстрів існує декілька видів навчальних сутичок: без контакту (імітація сутички), з обмеженим контактом і повним контактом. Який з них обере тренер для практичних занять, залежить від досвіду його викладацької діяльності і поставлених перед спортсменами завдань. Але який би вид сутички не визначив для себе спортсмен як кінцеву мету, починати слід із запланованої обумовленої сутички і вже від неї поступово переходити до сутички з обмеженим контактом.

На більш високих стадіях навчання, залежно від інтересів спортсменів, можна вводити у спарингову роботу різні варіанти завдань і ступені контакту. **Навчальна сутичка у бойовому хортингу** – це можливість застосувати на практиці вміння та навички, набуті під час вивчення базової техніки. Вона дозволяє розвинути бійцівський дух і хоробрість, навчитися передбачати маневри і тактику суперника, відточити в екстремальних умовах атакувальні та захисні дії, а також можливість отримати об'єктивну оцінку своєї майстерності. Деякі технічні елементи можуть бути освоєні тільки в процесі спарингу. Багато зі спортсменів-новачків з нетерпінням чекають, коли їх підготовленість дозволить перейти до включення в тренування спарингів.

Причиною цього є не тільки те, що тренування стають більш цікавими, але й те, що учням вперше надається можливість застосувати на практиці вивчені прийоми. Досить небезпечно приступати до навчальних сутичок без ґрунтовної попередньої підготовки. Недолік майстерності призведе до появи шкідливих тактичних звичок та технічних помилок, позбутися яких надалі буде складно. Тренер з бойового хортингу не повинен допускати до проведення сутичок, особливо до змагань спортсменів, які не набули необхідного рівня фізичної підготовленості та не вивчили певну кількість базових технічних прийомів.

Навчати веденню сутички можна двома способами: влаштовуючи зумовлені навчальні сутички та влаштовуючи вільні спарингові сутички. Спочатку всі спортсмени беруть участь тільки в

обумовлених сутичках, і тільки пізніше, накопичивши певний багаж майстерності, вони можуть переходити до проведення вільних сутичок. Практично відпрацьовуючи заздалегідь обумовлені атаки та контратаки, спортсмени бойового хортингу поступово осягають важливість точного і контрольованого застосування техніки ударів і кидків.

Спортсмени, які беруть участь в обумовленій сутичці, стають обличчям один до одного та приймають бойові стійки. Учень, який виконує роль атакуючого, проводить заздалегідь певний удар рукою чи ногою, комбінацію ударів або кидок. Спортсмен, що захищається, також відповідає обумовленим захисним блоком або підставкою і контратакувальним ударним чи кидковим прийомом.

На початкових етапах навчання всі рухи обох спортсменів бойового хортингу, які беруть участь в обумовленій сутичці, мають відповідати їхньому рівню підготовки та бути ретельно відпрацьованими. Пізніше можна буде обумовлювати тільки атаки, надавши можливість спортсмену, який захищається, самостійно вибирати захисні блоки та способи контратаки. Така методика сприятиме розвитку у новачків таких якостей, як почуття часу, здатність зробити правильний вибір з декількох можливих варіантів, швидкість реакції та правильне визначення дистанції в контрольованих обставинах.

Для новачків, які недостатньо готові до проведення сутичок або побоюються спарингу, обумовлена сутичка є найбезпечнішим способом надання початкових навичок змагальної роботи в конкуренції із суперником. Занадто відчайдушних або агресивних спортсменів обумовлена сутичка, навпаки, навчить контролювати свої дії. Оволодівши певним рівнем майстерності та перейшовши на більш високі рівні навчання, спортсмени будуть готові до проведення вільних спарингів. Вільні сутички, залежно від використовуваних у них завдань, можна поділити на два види:

атакувальні, що призначені для відпрацювання дій в атаці;

оборонні, що передбачають проведення контратак.

Спочатку бажано навчати спортсменів наступальним ініціативам, оскільки виконати будь-яку дію простіше і швидше, ніж

відповідну йому протидію. Коли атакувальні прийоми у виконанні спортсменів стануть швидкими і потужними, можна поступово переходити до розгляду способів оборони проти них і проведення ефективних контратак.

На більш високому рівні навчання, коли спортсмени бойового хортингу повністю оволодіють атакувальними прийомами, можна ознайомлювати їх зі складними контратакувальними діями і стратегіями активної оборони. Використовувані на цьому етапі ударні та кидкові техніки бойового хортингу вимагають швидкої реакції, однак вони значно ефективніше звичайних дій в атаці.

Одним з найбільш складних видів контратакувальних прийомів є контркидки. Спортсмен проводить комбінацію оманливих технічних рухів або помилкових атак, тим самим змушуючи суперника виконати очікувану дію. Оманливі рухи, якими можуть бути раптові пересування тулуба або ніг, обманні замахи або заходи на кидок, призначені для того, щоб змусити суперника розкритися та провести проти нього результативну атаку.

Навчаючи спортсменів проведенню обумовлених або вільних сутичок, необхідно:

використовувати захисне спорядження, включаючи рукавиці, шоломи та щитки для рук, ніг, протектори для захисту грудей і паху, капу для зубів;

пояснювати досліджуваний матеріал, щоб спортсмени повністю розуміли технічні завдання;

слідкувати за тим, щоб кожен спортсмен у рівній мірі приділяв увагу як сильним, так і слабким сторонам своєї технічної і тактичної підготовки.

Під час проведення навчальних сутичок з обмеженим контактом усі прийоми мають відпрацьовуватися з повною концентрацією уваги. Швидкість виконання дій треба нарощувати поступово. Щоб навчитися виконувати дію швидко, необхідно спочатку вивчити її повільно. У разі вивчення техніки прийомів треба послідовно переходити від простих до більш складних. Необхідно відпрацьовувати техніки з активною роботою ніг, щоб спортсмени вчилися виконувати прийоми у вільному русі.

Досить важливо, щоб навчальні сутички, як і всі інші аспекти тренувального процесу, були регулярною та послідовною практикою. Регулярне їх проведення сприятиме розвитку спеціальної витривалості спортсменів і дозволить їм глибше зрозуміти власні фізичні та психічні особливості. А ці знання, в свою чергу, виявляться життєво необхідними для здобуття перемоги у змаганнях або здатності захистити себе в непередбачуваних екстремальних життєвих ситуаціях.

Під час проведення навчальної сутички необхідно контролювати стан збереження постійної фізичної та психологічної готовності після проведення абияких технічних дій.

Принципи правильного дихання. Правильне дихання під час проведення навчальної сутички полегшує навантаження на серцево-судинну та дихальну системи і підвищує ефективність тренувального процесу. У разі силових дій у сутичці спортсмену бойового хортингу треба дотримуватися перевірених принципів дихання: видих необхідно робити в момент найбільшого м'язового зусилля, а вдих – у момент найменшого. Наприклад, якщо спортсмен виконує кидкову техніку, тоді вдих потрібно робити під час приведення тулуба в початкове стартове положення кидка, а видих – під час найбільшого докладання зусиль – безпосередньо самого скручування суперника за потрібною амплітудою кидка.

Основне правило – не затримуйте дихання. Затримка дихання під час виконання самого напруженого етапу технічної дії може стати причиною короткочасної втрати свідомості внаслідок кисневого голодування мозку. Крім того, через затримку дихання може значно підвищитися артеріальний тиск і спортсмен бойового хортингу втратить енергетичні ресурси для подальшого проведення сутички.

Контроль дихання. Дихання являє собою єдиний спосіб насичення організму спортсмена киснем. Без постійного припливу кисню життя тривати не може. Усі процеси, що відбуваються в організмі людини, управляються диханням. Для бойового хортингу дихання має особливу значимість. Набравши в легені

точно вивірену кількість повітря, можна в одну мить зробити тіло пружним і несприйнятливим до атак суперника. Під час нанесення удару з різким і концентрованим видихом відбувається повна концентрація енергії, всі м'язи наливаються силою та діють як єдине ціле.

Іноді видих часто супроводжується звуком. Звук виникає в момент, коли енергія тіла змушує м'язи затвердіти, і повітря виривається з горла через маленький отвір. У результаті спортсмен видає гучний крик, що зароджується в нижньому відділі черевної порожнини. Видих дозволяє повністю сконцентрувати психічну та фізичну енергію і здобути таким чином максимально можливу потужність, а вигук допомагає позбутися власних страхів і дає можливість психологічно придушити суперника.

Контролюючи дихання, спортсмен бойового хортингу контролює використання організмом його безцінних енергетичних ресурсів. Природною реакцією на нестачу кисню в легенях є швидкі та активні вдихи. Однак це не найефективніший спосіб насичення м'язів киснем. Дихаючи повільно і глибоко в періоди втоми, спортсмен може упродовж тривалого часу поповнювати свої легені необхідними запасами кисню. У разі глибокого дихання кров активніше насичується киснем і м'язи швидше відновлюють свій потенціал і працездатність.

У реальній сутичці рекомендується приховувати від суперника свій режим дихання. В іншому випадку досвідчений суперник, уловивши чергування вироблених спортсменом вдихів і видихів, скористається цим, щоб атакувати його на вдосі, коли він не в змозі буде відповісти миттєвою контратакою. Усі ці моменти необхідно спочатку перевірити у навчальних і контрольних сутичках, а вже потім виходити на змагальні, маючи навик контролю дихання під час проведення сутички.

7.8. Методика закінчення тренування

Після завершення тренувань не зупиняйтеся різко. Зниження навантаження має відбуватися поступово, навіть якщо ви не відчували цього навантаження під час занять. Пробіжіться легким бігцем, потім пройдіться швидким кроком або зробіть пару дихальних вправ без напруги. Після цього перейдіть до заспокійливої медитації. Якщо ви працювали інтенсивно протягом 20–30 хв, то поступово зменшуйте навантаження, перш ніж завершити заняття. На відновлення (дихальні вправи, медитацію, охолодження) варто витратити ще 5–10 хв або навіть більше, якщо ви інтенсивно працювали під час тренування.

Дихальні вправи

Становимося у звичайну вільну позицію, розставляємо ноги на ширині плечей, розслабляємося, ніби скидаємо всю напругу, руки розслаблені. Вдихаємо носом, при цьому дихаємо животом, а не грудьми, але живіт – це тільки перший етап, далі під час вдоху після наповнення живота, піднімаємося вгору, продовжуючи вдихати, залучаючи спочатку сонячне сплетіння, а потім уже і всю грудну клітку. Тобто послідовно підключаємо до роботи три частини дихальної системи, які використовуються у процесі вдоху: спочатку живіт, потім нижня частина грудної клітки і, нарешті, верхня частина грудей, потім видихаємо ротом.

Ще один важливий аспект цієї вправи. У разі вдоху руки повинні підніматися вгору і у процесі зупинки вдиху – фіксуватися на рівні грудей, не доходячи до підборіддя. Від цього відчувається енергія набагато краще, легше і повільніше відчуваються руки. Долоні при цьому повинні дивитися вгору під час підйому, у процесі видоху долоні перевертаються і руки з видихом ідуть вниз, зупиняючись на рівні паху. Вправа виконується повільно, як і всі відновлювальні дихальні вправи. Коли ви звикнете просто дихати, після цього можна переходити до більшскладного рівня, тобто під час повного вдоху затримувати дихання доти, доки не захочеться видихнути, і видихати необхідно повільно та спокійно.

Медитація наприкінці тренування

Природною реакцією людини на будь-які зовнішні або внутрішні подразники є хвилювання. Якщо хвилювання усунути або знизити, мозок придбає більшу самостійність і здатність приймати правильні рішення. У бойовому хортингу для позбавлення від хвилювання та досягнення стану спокою здавна практикується особливий вид споглядальних заспокійливих вправ, які називаються медитацією.

Медитація – це стан глибокого розслаблення і водночас бойової готовності. Неспеціалісту бойового мистецтва таке твердження може здатися суперечливим, однак саме в цьому і полягає головний сенс медитацій. У процесі медитації свідомість заспокоюється та приходить у повну гармонію з навколишнім світом. Медитація є важливою частиною процесу вивчення бойового хортингу. Її можна проводити до або після практичних занять. З точки зору психічного впливу медитація дозволить спортсменам бойового хортингу підвищити здатність концентруватися і більш глибоко проникнути у власний внутрішній світ. У фізичному аспекті вона покращує технічну майстерність спортсменів, оскільки швидкість і точність виконання рухів зростають, коли організм розслаблений.

Заняття медитацією досить корисні для спортсменів дитячого віку. Невеликі відрізки часу, відведені для медитації, дозволяють дітям заспокоїтися перед основним тренуванням або відновити сили після виконання трудомістких вправ. Запропонуйте дітям зручно сісти і закрити очі. Цього буде достатньо – інше виникне само собою. Якщо діти почнуть проявляти ознаки занепокоєння або відволікатися, спокійно поверніть їх до перерваної діяльності.

Через деякий час ви з подивом для себе помітите, що ваші спортсмени звертаються до медитації за власною ініціативою. Для дорослих спортсменів медитація має більш серйозне значення. Хоча ви і не можете в точності пояснити їм сокровенні речі, що мають до них прийти індивідуально, і як потрібно правильно виконувати медитацію, але ви здатні спрямувати зусилля своїх учнів у потрібне русло. Традиційно медитацією прийнято займатися

сидячи, однак тут можливі різні варіанти, залежно від індивідуальних схильностей людини. Яке б положення ви не обрали, повністю розслабте все тіло.

Наприкінці тренувального заняття коротка медитація може проводитися колективно. Сідаємо в першу або другу нижню позицію етикету (сісти на гомілки або схресно ноги), кладемо руки долонями вгору одну на одну. Ту долоню, що вгорі, треба трохи стиснути начебто тримаємо м'ячик або ж повністю розслабити її. Сконцентрувавшись, намагаємося відчути енергію внизу живота, приблизно на тому ж рівні має лежати рука.

Якщо відчули це тепло, починаємо подумки піднімати його та розсіювати по всьому тілу, доки не відчуватиметься енергія тепла, при цьому в руці має створитися відчуття тепла. Сконцентрувавшись, тримаємо себе у спокійному стані. Психіка має бути абсолютно розслабленою, ніби виключився мозок.

Якщо ви віддаєте перевагу медитації з відкритими очима, зосередьтеся на точці, що міститься прямо перед вами, але не на матеріальному об'єкті. Зверніть увагу на дихання. Слідкуйте за ритмічністю вдихів і видихів. Дихайте, як зазвичай, через ніс. Повністю звільніть свідомість від будь-яких конкретних думок. Якщо будь-яка випадкова думка приходить у голову, не звертайте на неї уваги, дозвольте їй так само вільно покинути ваш мозок. Не відлучайте її спеціально.

Під час медитації свідомість має бути розслабленою. Спочатку важко буває зберегти концентрацію і вільну свідомість. Тому постарайтеся не думати про те, яких результатів ви чекаєте від медитації. Великі надії тягнуть за собою великі розчарування. Успіх приходить у той момент, коли ви найменше його очікуєте. А ключем до нього є наполеглива і регулярна практика. Під час медитації ні в якому разі не можна підганяти свідомість. Вона має бути міцною і спокійною.

Медитація – це стан свідомості, що піднімає дух майстрів бойового хортингу. Правильно проведена медитація дозволяє спортсменам заспокоїтися і набути впевненості у своїх силах. Завдяки медитації спортсмени бойового хортингу переймаються почуттям внутрішньої гармонії. Їм не загрожують стреси та

психічне перенапруження, оскільки вони вміють контролювати власні емоції. Вони зі спокійною впевненістю зустрічають будь-які виклики, які кидає їм життя.

Після медитації може бути відчуття млявості та втоми. Такі медитаційні сеанси дають можливість емоційного перезавантаження психіки, відійти від набутої під час тренування залишкової збудженості або навіть агресії.

Медитація – один із засобів очистити розум. Початківці звикли думати, що медитація полягає в тому, щоб сидіти тихо в правильній позі, глибоко дихати і прагнути уподібнити розум дзеркалу. Але принцип медитації може передатися й у повсякденне життя більш ефективно, ніж медитація в спортивному залі чи тихому місці, тобто самовдосконалення в русі цінується набагато вище, ніж у мовчанні.

Це означає, що людина має навчитися заспокоюватися та перевантажувати ментальну напругу на більш спокійливий стан у будь-якій життєвій обстановці. Спортсмену бойового хортингу слід навчитися завжди намагатися зберегти свій розум спокійним і створити практику, яка могла б працювати в стані спокійної впевненості у своїх силах.

Охолодження

Охолодження є процесом, протилежним розігріву. Під час тренувань ваше серце з подвійною силою гнало по судинах кров, яка харчує м’язи. Перш ніж вийти зі спортивного залу, необхідно відновити нормальний розподіл крові по органах. Також не варто приймати занадто гарячий або холодний душ до того, як ви відновите нормальну температуру тіла та кров’яний тиск, інакше ризикуєте захворіти або втратити свідомість.

Якщо ви різко припините заняття, то потоки крові кинуться до внутрішніх органів і голови, у результаті чого виникнуть головні болі, нудота та запаморочення. Якщо ви схильні до серцево-судинних захворювань, треба знати, що різке припинення фізичного навантаження може спровокувати серцевий напад. Тобто у спокійний ритм роботи організму слід повертатися якомога повільніше. Це є одним із факторів збереження здоров’я у процесі занять бойовим хортингом.

7.9. Методика викладання бойового хортингу в школі

У методиках виховання шкільний вік розглядається як більш важкий і складний з усіх вікових груп, що являє собою період становлення особистості. Разом з тим це найвідповідальніший період, оскільки тут складаються основи моральності, формуються соціальні установки, особисте ставлення школяра до себе, людей, суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Основні мотиваційні лінії цього вікового періоду, що пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення, – це самопізнання, самовираження і самоствердження.

За методикою бойового хортингу виділяються такі вікові особливості школяра:

потреба в гідному положенні в колективі однолітків, у сім'ї;

підвищена стомлюваність на тренуваннях;

прагнення обзавестися вірним другом;

прагнення уникнути ізоляції як у класі, так і в малому колективі;

підвищений інтерес до питання про «співвідношення сил» у класі та секції бойового хортингу;

прагнення відмежуватися від усього дитячого;

відсутність авторитету віку;

відраза до необґрунтованих заборон;

сприйнятливість до промахів тренерів та учителів;

переоцінка своїх спортивних можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому;

відсутність адаптації до невдач;

відсутність адаптації до положення «гіршого»;

тенденція віддаватися мріям і боязнь осквернення мрії;

яскраво виражена емоційність;

вимогливість до відповідності слова справі;

підвищений інтерес до бойового хортингу як спорту, що сам обрав;

захоплення комп'ютером, телефоном, колекціонуванням, музикою і кіномистецтвом.

Варто додати, що школярі, які навчилися прийомам бойового хортингу, іноді бувають забіякуваті, можуть проявляти елементи жорстокості й агресивності, потрапити під чужий вплив, потрапити у вуличні злочинні угруповання, тобто схильні до залежностей і відомостей, про що заздалегідь треба подумати тренеру. У цьому віці проявляються елементи деструктивної поведінки (тяга до куріння, крадіжок, обдурення тощо).

Школярі часом недисципліновані, енергійні, тривожні, досить активні, особливо проявляють активність під час виконання групових, громадських доручень, у процесі прибирання тренувального залу, кабінету, території школи, що свідчить про високу фізіологічну енергію, щоправда ця активність може поступитися місцем стомлюваності.

Бажання зберегти таємниці і секрети у них сусідить з невмінням зберігати ці таємниці і секрети від оточуючих, і тому школярі часто наговорюють один на одного, починають давати один одному типові прізвиська, що зберігаються за ними аж до закінчення закладу загальної середньої освіти.

У багатьох спортсменів бойового хортингу шкільного віку спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, при якому спортсмен бойового хортингу радіє, якщо в однокласника неприємності, якщо однокласник виявився приниженим або менш успішним, ніж він. Спортсмени бойового хортингу шкільного віку досить ранимі та уразливі. Їм подобається хизуватися речами, предметами, нарядами, що є тільки у них, але відсутні у решти товаришів.

Нині також спостерігаємо, як серед школярів відбувається поділ у групах на школярів забезпечених батьків і на школярів із малозабезпечених сімей (це особливо яскраво проявляється у містах), на перше місце ставиться матеріальне та фінансове багатство, а не спортивні успіхи в бойовому хортингу чи знання. Досить активно в молодіжному віці йде формування «малих груп».

Не можна не згадати і питання про взаємини між спортсменами, тренерами й учителями. Положення тренера або вчителя саме по собі не гарантує шанобливого ставлення з боку школярів, і наставник має володіти певними якостями і вести себе певним чином, щоб заслугувати до себе повагу. Від того, як педагог

бойового хортингу зможе проявити себе під час роботи зі школярами, залежить їхнє ставлення до нього в процесі подальшого тренування в клубі бойового хортингу чи навчання в закладі освіти.

Строгість потрібна, але її варто поєднувати з наполегливістю, ввічливістю і цікавістю викладу нового матеріалу. У цьому випадку тренеру стане у нагоді гарна спортивна форма, високий рівень знань прийомів бойового хортингу, адже деякі учні в цьому віці поважають саме силу.

Шкільний вік – це період бурхливого росту і розвитку організму спортсмена бойового хортингу. Невідповідність між швидким ростом трубчастих кісток і відносно повільним розвитком м'язів ще більше посилює враження ніяковості і нескладності. Ці особливості фізичного розвитку накладають свій відбиток на всю зовнішню поведінку і на характер рухів школяра.

Спортсмен бойового хортингу може довільно управляти своїми рухами, і незручність, породжена зазначеними особливостями його розвитку, коригується вихованням. Тому тренуванню в бойовому хортингу і загальному фізичному вихованню школяра варто надавати велике значення.

Відбувається і зростання м'язової сили. У старшому шкільному віці сила і витривалість м'язів спортсмена бойового хортингу збільшуються. Відзначається посилений ріст м'язів, який триває в наступні роки. Мускулатура (особливо хлопців) міцніє. Будова м'язів при цьому мало змінюється, в старшому шкільному віці відбувається тільки посилений ріст діаметра волокна м'язів. Іноді спортсмен буває здатний до великої і тривалої напруги, може проводити тривалу тренувальну роботу, яка, здавалося б, не відповідає його силам. Це відбувається в тих випадках, коли у спортсмена є великий інтерес до бойового хортингу, тоді праця над прийомами або фізична діяльність викликає у нього підйом, ентузіазм, і він не помічає ні втоми, ні часу.

У цьому віці досить швидко засвоюються і вдосконалюються складнокоординаційні прийоми бойового хортингу, ефективні ударно-кидкові комбінації, складні рухи, особливо ефективно проходить навчання і самонавчання специфічним спортивним рухам. Зокрема, спортсмен бойового хортингу легко опановує додатковими видами спорту: їздою на велосипеді, лижах, ковзанах,

швидко засвоює складні стрибки, елементи спортивних ігор, координацію рухів у разі плавання.

Варто врахувати, що якщо в цьому віці не буде звернено спеціальну увагу на розвиток спритності, пластичності і правильності прийомів, то в наступний період зазвичай важче опановувати ними, а незручність і незграбність рухів, притаманна учню, може зберегтись на все життя. Значним фактором фізичного розвитку школяра є те, що відбувається в цьому віці статеве дозрівання, початок функціонування статевих залоз, яке впливає на роботу внутрішніх органів, на діяльність мозку, серця, викликає і зовнішні зміни у вигляді вторинних статевих ознак.

Відповідно до соціально-економічних потреб сучасного суспільства у його подальшому розвитку і з огляду на сутність загальної середньої освіти метою впровадження бойового хортингу в систему фізичного виховання школярів є сприяння всебічному розвитку особистості. Установка на всебічний розвиток особистості засобами бойового хортингу передбачає оволодіння спортсменами основами фізичної культури і спеціальними вправами з бойового хортингу, додатками яких є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в спортивній галузі бойового хортингу, мотиви і способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Досягнення цієї мети забезпечується вирішенням таких основних завдань:

зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку;

навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;

розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей до виконання спеціальних вправ з бойового хортингу;

вдосконалення необхідних знань у галузі загальної фізичної культури і спорту;

виховання потреби та уміння самостійно займатися бойовим хортингом, свідомо застосовувати його засоби в цілях активного відпочинку, тренування і підвищення працездатності;

отримання навичок самооборони;

виховання моральних і вольових якостей, нормалізація психічних процесів і властивостей спортсмена бойового хортингу.

Методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу

Методична розробка з ведення уроку бойового хортингу в закладі загальної середньої освіти. Вправи розминки на місці. Перекид вперед без згинання ніг. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки. Больовий прийом: важіль ліктя через стегно. Бесіда на тему «Методи розвитку сили». Виведення з рівноваги ривком із захопленням руки і шиї. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1. Вправи розминки на місці зазвичай виконуються після вправ у русі. Коли спортсменів, що займаються, багато, а приміщення для занять недостатньо просторе, виконуються тільки вправи на місці.

Приклади вправ

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.
2. Біг на місці з прискоренням (за сигналом вчителя).
3. Біг з діставанням п'ятами сідниць.
4. Стрибки з поворотом на 180º (360º) на двох ногах і на одній нозі.
5. Махи ногою вперед, назад, в сторони (з максимальною амплітудою).
6. Присідання з партнером на плечах.
7. Нахили вперед без згинання ніг, руками торкатися хорта (майданчика, підлоги).
8. З положення стоячи на колінах сідати на сідниці зліва і справа.
9. З положення стоячи на колінах прогнутися, дістаючи потилицею хорт.
10. З положення лежачи на спині, піднімаючи ноги, дістати носками хорт за головою вперед, назад, в сторони.

2. Окрім наведених вправ, на уроці з бойового хортингу вивчають перекид вперед з прямих ніг. Учням дають завдання виконати звичайний перекид вперед, але без згинання ніг. Можна також запропонувати спортсменам спочатку зробити перекид без згинання ніг із положення ноги нарізно (ширше плечей), потім виконати перекид вперед із положення ноги разом. Після перекату на спині ноги варто зігнути, щоб встати у стійку.

3. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки.

Послідовність виконання вправ

1. В упорі лежачи згинання та розгинання рук.

2. В упорі лежачи згинання та розгинання рук на пальцях.

3. З положення на колінах, руки назад – падіння вперед, прогнувшись з опорою на руки.

4. З положення стоячи, ноги розставлені широко – падіння вперед з опорою на руки. При падінні спортсмени не повинні торкатися грудьми хорта, при цьому необхідно згинати руки, амортизуючи удар. Падіння на випрямлені руки забороняється. Тулуб варто тримати прямо.

4. Прийоми боротьби у партері (лежачи): важіль ліктя через стегно. Сприятливі умови: прийом проводиться після виконання утримання збоку (учень знаходиться збоку). Проведення прийому: захопити атаковане передпліччя і віджати його до стегна ноги, що лежить на хорті так, щоб плече лягало на стегно, передпліччя опускалося до хорта між ногами. Плавно розгинати руку до подачі сигналу (голос, похлопування по хорту іншою рукою), якщо спортсмену бойового хортингу не вистачає сили однієї руки для віджимання руки суперника, варто допомогти стегном, посилити тиск на передпліччя руки, що необхідно розігнути.

5. Бесіда на тему «Методи розвитку сили».

Під силою ми розуміємо здатність за допомогою напруги м’язів проводити рухи, долати будь-які сили або протистояти їм. Існує два основні методи розвитку сили: за допомогою динамічних вправ; за допомогою статичних вправ.

Динамічні вправи виконуються, долаючи силу тяжіння, опір партнера тощо. Характеризуються вони порівняно невеликими навантаженнями (виконуються до появи втоми, «до відмови», великими навантаженнями виконуються 1–3 рази також до появи втоми; після невеликого відпочинку (2–3 хв) вправи повторюються), змінними навантаженнями. Спочатку виконуються вправи з невеликим навантаженням, потім із середнім і граничним. Може бути й інша послідовність. Наприклад, виконують вправи з максимальним навантаженням (1–2 рази), потім з меншим, але з великою кількістю повторень.

Статичні вправи полягають у протидії будь-яким силам протягом певного часу. Спортсмен бойового хортингу стає в будь-яку позу (кут, вис, упор тощо) і утримує її певний час або прагне підняти вагу вище своїх можливостей. Позиція спортсмена і обтяження повинні викликати скорочення певних м'язів.

До основних засобів розвитку сили відносять вправи зі снарядами (штанга, гирі, гантелі тощо) і обтяженням власною вагою (або вагою партнера).

6. Прийоми бойового хортингу в стійці: виведення з рівноваги ривком із захопленням руки та шиї. Сприятливі умови: суперник неправильно переміщує ноги або стає в низьку стійку (схрещує ноги, далеко відставляє одну ногу, дуже широко розставляє ноги, сильно розгортає плечі відносно площини тазу, переносить вагу тіла на одну ногу, спирається руками на атакуючого).

Проведення прийому: атакуючий спортсмен ривком за руку переносить вагу суперника на одну ногу. Повертаючись в напрямку ривка, атакуючий спортсмен поштовхом плеча в шию супротивника змушує його падати разом із собою (скручуючи навколо поздовжньої осі).

7. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою:

1) від захоплення однією рукою за зап'ястя різнойменної руки. Звільнення виконується ривком усередину великого пальця руки атакуючого. Попередньо варто обертати руку таким чином, щоб променева кістка виявилася в проміжку між великим та іншими пальцями руки суперника;

2) від захоплення однією рукою за зап'ястя однойменної руки. Виконується ривком назовні убік великого пальця у те місце, де він з'єднується з іншими пальцями. Принцип звільнення той самий, що і в першому випадку, змінюється тільки напрямок ривка і обертання руки.

Методична розробка заняття з бойового хортингу – вивчення кидкової техніки

Послідовність виконання вправ

Вправи-розминки в русі.

Акробатичні вправи-перекиди вперед.

Самостраховка при падінні на бік.

Кидок задньою підніжкою.

Переворот із захватом рук.

Вправи для розвитку сили з партнером.

Вправи-розминки в русі дозволяють вдосконалюватися у способах пересування по хорту та одночасно готувати організм до навантаження.

Приклади вправ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у напівприсіді, у повному присіді.

2. Біг спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), навпочіпки.

3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з поворотом у повітрі на 180º і на 360º.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ходьба з поворотами тулуба.

6. Чергування стрибків і бігу.

Акробатичні вправи – перекиди вперед. Перекид вперед з місця виконується у такий спосіб: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта та, відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед на спині, не випростовуючись. Під час перекату на спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

Вивчення самостраховки при падінні на бік починається з освоєння спортсменами кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні кидка. Коли угруповання вивчене, необхідно навчитися швидко приходити в положення угруповання з положення лежачи. Спортсмени бойового хортингу роблять оплеск однією рукою по хорту і підтягують ноги до грудей. При цьому ногу, однойменну руці, що робить оплеск, слід, зігнувши, покласти біля руки. Іншу ногу поставити приблизно на рівні середини гомілки лежачої ноги.

Задня підніжка під виставлену ногу

Сприятливі умови:

противник виставляє вперед ногу і тягне атакуючого;

противник стоїть на нозі, якою атакує.

Підготовка. Різким ривком змусити противника перенести вагу на ногу, якою атакує. Для збереження рівноваги він нахиляється назад і зменшує стійкість у напрямку кидка.

Проведення прийому. Атакуючий ставить ступню ззаду, між ногами суперника, впираючись у його підколінний згин своїм підколінних згином. Випрямляючи ногу і відштовхуючись нею від хорта, атакуючий спортсмен бойового хортингу згинає ближню ногу суперника і захоплює його на себе вперед і убік. При падінні суперника на спину необхідно зробити крок уперед іншою ногою, підтримати його і пом'якшити падіння.

Переворот захватом рук

Сприятливі умови: суперник стоїть навпочіпки, розставивши руки нешироко.

Проведення прийому. Встати збоку від партнера на одне коліно (ближнє до його ніг), захопити його дальнє плече двома руками. Підтягуючи руки до себе і натискаючи плечем у бік суперника, перевернути його на спину.

Вправи з партнером для розвитку сили

1. Кут в упорі (прямі ноги підняті над поверхнею хорту під кутом 30 º).

2. Утримання і перенесення партнера на руках.

3. Перенесення партнера на стегні (на одному, потім на іншому).

4. Повороти тулуба в нахилі з партнером, лежачим на плечах.

5. Присідання з партнером, що сидить (стоїть) на плечах.

6. Згинання і розгинання рук стоячи перед партнером (в обопільному захваті-упорі долонями).

План проведення позанавчального заходу з бойового хортингу

1. Групу ділять на дві рівні за силою команди.

2. Кожна команда має свою назву і девіз.

3. Суддівство здійснює вчитель і його помічник.

4. Кожен етап змагання має свою назву.

5. За кожну перемогу на етапі нараховують 3 бали, за нічию – 2 бали, за поразку – 1 бал.

Етапи

1. «Знання» – командам одночасно ставлять запитання з теорії, методики і спортивної практики бойового хортингу (історія виникнення, що виховує бойовий хортинг, етикет, правила змагань, суддівство, надання першої допомоги, травми, гігієна тощо). Упродовж 3 хв команди мають дати правильну відповідь на кожне запитання. Перемагає команда, яка відповіла на більшу кількість запитань.

2. «Сила» – кожен учасник команди в упорі лежачи згинає і розгинає руки максимальну кількість разів, результат підсумовується. Перемагає команда, що зробила найбільшу кількість повторень.

3. «Швидкість» – кожен учасник команди бере участь в естафеті з уключенням акробатичних елементів бойового хортингу (перекиди вперед, назад, перевороти боком тощо). Перемагає команда, що показала найменший час.

4. «Гнучкість» – члени команди приймають положення сидячи з упором на ліктях обличчям один до одного, ноги піднімають над хортом під кутом 30 °. Перемагає команда, учасник якої останнім залишиться тримати ноги.

5. «Регбі на колінах» – від кожної команди участь у грі беруть 5 осіб. Пересуваючись по хорту на колінах і передаючи один одному м'яч, спортсмени бойового хортингу намагаються занести його в «дім» суперника. Перемагає команда, що зробить найбільшу кількість внесень.

6. «Кидок» – участь бере вся команда. Учасники розбиваються на пари. За відведений час потрібно виконати найбільшу кількість кидків із положення стоячи. Перемагає команда, що виконала найбільшу кількість кидків.

7. «Лава на лаву» – бере участь вся команда. Проводиться жеребкування. Учасник кожної команди бореться в положенні «стоячи» з учасником іншої команди до першого кидка. Виграє команда, що перемогла в більшій кількості сутичок.

У змаганнях перемагає команда, що набрала на всіх етапах найбільшу кількість балів.

Ця гра з елементами бойового хортингу підвищує інтерес до тренувань і підготовки спортсменів, а також дозволяє залучати до занять бойовим хортингом початківців.

Застосування тренувальних методик бойового хортингу під час навчання безпечному падінню

У цій розробці подані методичні принципи навчання безпечному падінню, план проведення уроку з навчання самостраховці на уроках фізичної культури при вивченні спеціальної акробатики бойового хортингу та приблизний план-конспект уроку фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти за темою «Бойовий хортинг».

Не секрет, що рівень фізичної підготовки сучасних спортсменів, незважаючи на вжиті заходи з розвитку фізичної культури і спорту, модернізації фізкультурної освіти, залишається низьким. У час загальної комп'ютеризації і прогресу, хороших побутових умов, різноманітного і повноцінного харчування присутня явна нестача рухової діяльності. Отже, спортсменам потрібно виконувати більше різнобічних фізичних вправ.

Відомо, що бойовий хортинг, заснований на вікових традиціях народу, є зумовленою природною потребою спортсменів у єдиноборстві. Заняття бойовим хортингом розглядаються фахівцями як один із засобів фізичної підготовки спортсменів. Не можна не брати до уваги той факт, що бойовий хортинг став національним професійно-прикладним видом спорту України і набув значної популярності у нашої молоді.

Тепер в Україні спортсмени успішно складають норми з бойового хортингу різних ступенів. Одним з обов'язкових випробувань є демонстрація вміння використовувати прийоми бойового хортингу як засобу самозахисту. Ніщо не заважає відродити в наших дітях уміння постояти за себе і своїх близьких.

Уміння та навички самозахисту з елементами бойового хортингу, особливо техніка безпечного падіння, необхідні спортсменам. У різних навчальних програмах з фізичної культури вивчається розділ, присвячений бойовому хортингу, але, на думку досвідчених фахівців, ці елементи самооборони мають включатися у шкільні уроки набагато раніше.

У навчальні програми з фізичної культури в школі входить вивчення акробатичних вправ: різних перекатів, перекидів уперед і назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста. Чому б поки

не забуті рухові навички, починаючи з 1-го класу, не виділяти деякий час на формування стійкої навички безпечного падіння вперед, на бік, назад, а вже у старших курсах вивчати різні прийоми: звільнення від захватів, захист від ударів руками і ногами, прийоми кидкової техніки, захист від холодної зброї.

Водночас навички безпечного падіння захистять спортсменів від травмувань при падіннях на вулиці, під час різних ігор, при катанні на роликових ковзанах влітку, лижах і ковзанах узимку, також під час занять у спортивних секціях з бойового хортингу. Робити це потрібно щорічно, тому одних тільки знань недостатньо для застосування їх у несподіваній ситуації – потрібна стійка рухова навичка, яка виробляється багаторазовими повтореннями.

Ґрунтуючись на принципі переходу від вивчення простих способів самостраховки до більш складних, послідовність вивчення способів безпечного падіння може бути такою:

вивчення перекидів вперед і назад, вивчення падіння на спину і на бік;

вивчення перекиду через плече;

вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (навпочіпки);

вивчення способів безпечного падіння на живіт;

вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (навпочіпки);

вивчення падіння на спину стрибком і при пересуваннях;

вивчення обертів у повітрі, тримаючись за руку партнера;

вивчення безпечних падінь із предметами в руках.

Звичайно, у відведені 45 хв уроку фізичної культури укластися складно і для проведення таких занять потрібна певна матеріально-технічна база. Але багато акробатичних елементів є цілком самостійними прийомами самостраховки або складають частину такого прийому. І навіть професійні спортсмени бойового хортингу постійно використовують акробатичні елементи у своїх тренуваннях для вдосконалення спритності та координаційних здібностей.

При цьому ніякого дорогого інвентарю не потрібно: цілком достатньо гімнастичної доріжки з гімнастичних матів або нестандартного хорта (майданчика) розміром від 6×6 до 12×12 м, який можна скласти з таких самих гімнастичних матів, приклеївши їх двостороннім скотчем до підлоги і обв'язавши по периметру широкою стрічкою або одностороннім скотчем.

Інший спосіб: використовуючи довгі рейки перетином 3×4 см, скріпити ними по периметру складені гімнастичні мати, використовуючи саморізи для прикручування рейок до підлоги. Причому це можна зробити досить швидко, застосувавши, наприклад, електричний шурупокрут. Якщо для занять використовується ігровий зал закладу освіти, способи падіння можна проводити на окремих матах без застосування технічних засобів.

Навчання елементам спеціальної акробатики та способам безпечного падіння

Починаючи розучування і розповідаючи про способи безпечного падіння, педагог акцентує увагу спортсменів бойового хортингу на тому, що під час падіння на спину і на бік не треба панікувати – треба згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками або рукою (при падінні на бік). Самостраховка полягає в тому, щоб при падінні на спину і на бік вчасно згрупуватися і напружити м'язи тіла. Таке положення оберігає тіло від удару, який абсолютно неминучий при розпластаному падінні. Для більшої самостраховки при падінні на спину або на бік необхідно використовувати удари долонею по хорту і перекати у напрямі падіння.

Удари при падіннях на бік однією рукою, а при падінні на спину – обома руками через те, що вони виробляються витягнутою напруженою рукою раніше, ніж тіло торкнулося хорта, приймають на себе весь тягар сили удару. Тіло у разі такої страховки руками падає легко і безболісно. Це дуже важливо особливо для голови, оскільки при падінні вона може перебувати у відкинутому положенні назад, під загрозою удару потилицею. Тому важливо звернути увагу і на те, що при падінні на спину і на бік потрібно групуватися так, щоб голова у разі падіння не билася об поверхню хорту, на яку відбувається падіння. Для цього підборіддя при падінні назад притискається до грудей, а у разі падіння на бік голова не відхиляється вниз.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, набувається у процесі занять спеціальними вправами бойового хортингу, які слід використовувати за принципом зростаючої складності.

Перед початком вивчення кожного способу падіння педагог знайомить з майбутньою вправою, пояснюючи техніку її виконання. Потім сам учитель або кращий учень демонструє цю вправу, щоб весь клас мав наочне уявлення про її виконання.

Вивчення перекидів

Практично всі види перекидів це спеціальні акробатичні вправи, які використовуються в бойовому хортингу як прийоми самостраховки. Вони так само сприяють розвитку спритності та координаційних здібностей, допомагають вихованню сміливості і рішучості.

Перекид вперед з місця. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта і, відштовхнувшись носками та не випрямляючись, зробити перекат уперед на спині. Під час перекату на спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

Перекид назад з місця. Перекид назад з місця виконується таким способом: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Відштовхнутися руками від підлоги і в темпі зробити перекат назад на зігнутій спині. Під час перекату на спині ноги зігнути. У момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову.

Перекид через плече. Стати на праве (ліве) коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву (ліву) руку між ніг і опустити праве (ліве) плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого (правого) плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою (правою) ногою і зробити перекат на спину з правого (лівого) плеча у напрямку лівої (правої) сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої (правої) руки об хорт і прийняти положення як при падінні на лівий (правий) бік.

Перекид через партнера, який стоїть в упорі на колінах (навпочіпки). Партнер стоїть навпочіпки. Встати обличчям до нього зі сторони його правого боку і захопити правою рукою хортовку на його спині. Зробивши перекид через спину супротивника впасти в положення на лівий бік. Аналогічно виконати перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно встати з його лівого боку і хортовку захопити лівою рукою.

Перекид у повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає спортсмена так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Спортсмен бойового хортингу, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера. Над з'єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнеру необхідно підтримувати руками спортсмена, який падає, за руку, пом'якшуючи його падіння.

Вивчення падіння на спину

У вивченні падіння на спину можна виділити такі етапи:

1) вивчення угруповання;

2) вивчення кінцевого положення при падінні (положення рук, ніг, голови і тулуба);

3) вивчення страхувального удару руками;

4) вивчення падіння на спину в цілому з різних положень;

5) вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть на колінах і передпліччях;

6) вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення угруповання. Вивчення самостраховки у разі падіння на спину починається з освоєння спортсменами кінцевого положення (згруповання), яке вони повинні прийняти після завершення падіння. Сісти на хорт, підібравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши якомога більше спину, зробити перекат від сідниць до лопаток і навпаки.

Якщо угруповання зроблене правильно, то перекат буде м'яким, без поштовхів. З положення повного присіду зробити той самий перекат. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче

до п’ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перекат до лопаток і навпаки в положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук у разі падіння на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. В момент удару руки мають бути витягнуті, а долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45–50°.

Вивчення страхувального удару руками у разі падіння на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей, як зазначено в попередньому пункті. Витягнути руки вгору і зробити ними декілька сильних ударів по хорту. При цьому руки мають бути прямими, долоні спрямовані вниз, згинання рук у ліктях не допускається. Удар по хорту робиться досить сильним, усією внутрішньою поверхнею рук, неначе від плеча.

Вивчення падіння на спину в цілому з різних положень. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перекат на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як зазначено вище. У момент удару руками голова має бути піднята над хортом. Зробити той самий перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

Вивчення падіння на спину з положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якомога ближче до п’ят і, не зупиняючи руху, зробити перекат на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перекатом на спину з ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть на колінах і передпліччях (положення «низької лави»). Завдання виконується в парах. Перший номер приймає положення

навпочіпки «низької лави»: сидячи на колінах, таз торкається п'ят, руки зігнуті, лікті впираються в хорт. Другий номер сідає так, щоб його стегна торкалися спини партнера, таз при цьому з'їжджає і торкається хорту. Присідаючи і сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перекат назад спиною на спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Та сама вправа виконується з положення в упорі стоячи на колінах («високої лави»).

Вивчення падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко виконати сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, після них – лопатки. Потім слід м'яко перекотитися на спині з лопаток. Голова впродовж усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги разом, коліна напівзігнуті.

Вивчення падіння при пересуваннях. Усі падіння назад проводять тоді, коли той, хто падає, задкує. Всі падіння вперед роблять спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Вивчення падіння на бік

У процесі вивчення падіння на бік можна виділити такі етапи:

1) вивчення кінцевого положення при падінні на бік (положення рук, ніг, голови і тулуба);

2) вивчення перекату на бік;

3) вивчення страхувального удару рукою;

4) вивчення перекату з одного боку на інший;

5) вивчення падіння на бік з різних положень;

6) вивчення падіння на бік через партнера, який стоїть в упорі на колінах.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнуту в коліні праву ногу і підтягнути до грудей, ліву – поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти якомога вище, праве – покласти на хорт. Пряму праву руку покласти

на хорт долонею вниз під кутом 45–50° відносно тулуба, а ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік і аналогічно – на лівий.

Вивчення перекату на бік. Сісти на хорт, підібравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік від сідниці до лопатки і назад у положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Вивчення страхувального удару рукою. Лягти на правий бік, як зазначено в попередньому пункті. Пряму праву руку підняти вгору і від плеча всією внутрішньою поверхнею долоні зробити кілька сильних ударів по хорту. В момент удару рука має бути витягнута і долоня спрямована вниз; кут між тулубом і рукою становить приблизно 45–50°. Згинання руки в лікті не допускається. Те ж саме потрібно виконати лівою рукою, лежачи на лівому боці.

Вивчення перекату з одного боку на інший. Лягти на лівий бік у кінцеве для падіння положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекотитися на спині в положення, лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами, і далі перекотитися на лівий бік. Ці перекати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Вивчення падіння на бік із різних положень

Падіння на бік із положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік у напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися хорта, виконати сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присіду. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п’яти і, не перериваючи руху, зробити перекат на правому боці тулуба і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно проробити всі падіння на лівий бік.

Вивчення падіння на бік через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Партнер стає навпочіпки. Стати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортівку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Коли напрямок падіння визначиться, права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією площиною з силою вдарити по хорту (рука при ударі має бути витягнута, долоня звернена до хорта). Потім на хорт має опуститися тулуб і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього потрібно стати біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його одяг.

Вивчення падіння на живіт

Падіння на кисті рук із положення на колінах. Стати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуб, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім призупинити падіння тулуба.

Те саме з положення, стоячи на колінах, але руки зчеплені за спиною. Для того щоб впасти, не отримавши травми, необхідно прогнутися в спині і перекотитися, з передньої поверхні стегна по животу і грудях, повернувши голову в бік, щоб уникнути удару підборіддям об хорт.

Падіння на кисті рук із положення основної стійки. Встати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Методика проведення заняття

Тема. Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік

Мета: навчити учнів прийомам самостраховки при несподіваному падінні на спину і на бік.

Завдання

ознайомити з методичними принципами і способами побудови тренування з бойового хортингу, що можуть бути корисними при проведенні уроків фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;

показати вправи спеціальної фізичної підготовки, що можуть полегшити вивчення спортсменами прийомів безпечного падіння (самостраховки) і акробатичних вправ.

Урок – загальноприйнята і найкраща форма проведення занять, що проводяться за певним планом. Урок із вивчення самостраховки має складатися з чотирьох частин: вступної – 2–3 хв; підготовчої – 10 хв; основної – 20 хв; заключної – 10 хв. Суворої межі між вступною і підготовчою частинами немає.

Вступна і підготовча частини уроку мають на меті:

підготувати організм і психіку спортсменів до подальшої розумової діяльності з вивчення нових вправ;

підготувати організм і психіку спортсменів до посиленого фізичного навантаження основної частини.

У вступній частині проводиться доповідь чергового, перевірка наявності спортсменів і готовності до уроку, короткий інструктаж з техніки безпеки і доведення теми та плану заняття.

У підготовчій частині проводиться розминка, що складається з двох частин, загальної та спеціальної. У цій частині уроку вправи виконуються з поступово зростаючим навантаженням.

Загальна частина включає в себе:

вправи «на розігрів» всіх груп м’язів (махи, обертання, нахили тощо);

вправи в русі (ходьба, біг), що дозволяють вдосконалюватися в способах пересування і одночасно підготувати організм до майбутнього навантаження.

Спеціальна частина складається з вправ на розвиток і вдосконалення сили, швидкості, спритності, гнучкості. Спеціальні вправи виконуються після загальнорозвивальних.

Підготовча частина завершується активним відпочинком протягом 1–2 хв. У цей час готують необхідний інвентар, спортсмени займають відповідне місце в залі або на хорті. Розминка проводиться фронтальним методом.

Приклади бігових і загальнорозвивальних вправ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг із високим підніманням стегна, захльостуванням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком, біг спиною вперед, біг з обертанням по одному-два рази в кожну сторону.

3. Стрибки на одній нозі і на двох ногах.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ривки руками, нахили і обертання тулубом.

6. Підйом ніг вперед і в сторони, махи ногами, випади ногами вперед і вбік.

7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

8. Підйоми ніг і тулуба з положення лежачи.

9. Вправи на відновлення дихання.

Приклади вправ на гнучкість і розтяжку

1. Прийняти «положення бар'єрного бігу»: сидячи, ліва (права) нога витягнута вперед, права (ліва) нога підігнути так, щоб нога була зігнута в коліні і внутрішньою стороною стегна, а ступня медіальною стороною, її внутрішньою щиколотковою кісточкою торкалися хорта. При цьому пальці ступні були спрямовані якомога більше назад, а п'ята торкалася сідниці. Прогинаючись назад, нахилятися вперед, дістаючи лобом коліна, а обома руками – носок витягнутої вперед ноги.

2. Сидячи розвести ноги якомога ширше в сторони, долоні покласти на потилицю, розгорнувши лікті в сторони. Нахилятися вперед, не згинаючи ноги в колінах, діставати головою хорт перед собою.

3. Взявши по черзі кожну ногу на передпліччя однієї з рук, іншою – взявшись за ступню, обертати її по черзі до себе і від себе.

4. Взявши праву або ліву ногу за ступню притискати її по черзі до живота, правого і лівого плеча, грудей, голови і закидати її за голову.

5. Взявши праву або ліву ногу за п’яту зсередини, витягати ногу в сторону не згинаючи її в коліні.

6. Взявши праву і ліву ногу, як зазначено вище, витягати в сторони, розводячи їх, одночасно дві ноги, при цьому намагатись не лягати на спину і не згинати ноги у колінах.

7. Сидячи на хорті, взявши двома руками праву або ліву ногу за ступню перед собою, піднімати її вперед-вгору до торкання коліном голови.

8. Сидячи на хорті, взявши двома руками зігнуті в колінах і притиснуті одна до одної ноги, намагаючись не лягати на спину, випрямляти одночасно дві ноги, піднімаючи їх вперед-вгору до торкання голови колінами.

9. Лежачи на животі руки в сторони долонями вниз, прогинаючись у спині діставати по черзі лівою ногою праву руку і правою ногою ліву руку (або закидати ногу за руку якомога далі, ближче до плеча).

10. Лежачи на животі прогнутися, взявши ноги за щиколотки обома руками покататися вперед і назад, вліво і вправо, пострибати на животі.

Приклади вправ спеціальної фізичної підготовки

1. Опустившись на коліна, впертися головою і руками, розставленими на ширину плечей, в хорт. Продовжуючи упиратися чолом і руками в хорт встати з колін на носки ніг, розставивши ноги на ширину плечей (прийняти положення переднього борцівського моста). Здійснювати перекати головою вперед і назад, дістаючи хорт носом і намагаючись торкнутися хорту лопатками, а так само нахиляти вліво і вправо дістаючи хорт лівим і правим вухом і обертати голову вліво і вправо для додаткової розминки шиї.

2. Стоячи в положенні переднього борцівського моста піднімати по черзі ліву і праву ногу та утримувати їх у цьому положенні 10–15 с.

3. Прогинаючись назад і встаючи в положення моста, опуститися на голову (прийняти положення заднього борцівського моста). Здійснювати перекати головою вперед і назад, торкаючись хорта носом і потилицею, не торкаючись хорта лопатками. Якщо виникають труднощі під час прийняття цього положення

способом описаним вище, положення заднього борцівського моста можна прийняти підводячись на руках і ногах із положення лежачи на спині.

4. Стоячи в положенні заднього борцівського моста піднімати по черзі ліву і праву ногу та утримувати їх у цьому положенні 5–8 с.

5. Стоячи в положенні заднього борцівського моста віджиматися на руках вгору.

Найбільше навантаження припадає на основну частину уроку з бойового хортингу, де виконуються основні вправи або прийоми. Навчання в бойовому хортингу, також як і на уроці фізичної культури, є педагогічним процесом, спрямованим на фізичне і розумове вдосконалення спортсменів. Під методами навчання розуміють шляхи і способи, якими вирішуються основні завдання навчання: отримання знань, вироблення вміння, формування навички.

Знання передаються словесним методом (розповідь) і методом показу.

Уміння виробляється шляхом розучування. У бойовому хортингу застосовується кілька способів розучування: цілісне розучування, розучування частинами і комплексне, що об'єднує в собі обидва перших способи, розучування. Уміння перевіряється шляхом педагогічних спостережень.

Навички формуються у процесі тренування. Основний метод тренування – метод вправи, який забезпечує стереотипність навички, автоматичний характер дій спортсмена при виконанні вправи.

На початку основної частини заняття з метою вироблення стійких навичок, проводиться виконання раніше вивчених акробатичних вправ і прийомів самостраховки. Повторення прийомів самостраховки проводиться індивідуальним способом на місці виконання розминки. Повторення акробатичних вправ (перекидів вперед і назад, перекатів, колеса, стійок на голові і на лопатках тощо) може проводитися потоковим способом.

Спортсмени шикуються в три колони по одному обличчям до тренера, з інтервалом між колонами 3–4 кроки і суворо за

сигналом (свистком) педагога спортсмени виконують (по одній людині з кожної колони одночасно) ці акробатичні елементи в напрямку педагога. Перекиди, перекати тощо робляться поспіль кілька разів. Дистанція між учнями, які виконують вправу – два перекиди. Кількість повторень цих елементів залежить від розмірів хорта.

Крім того, багаторазове повторення цих елементів сприяє тренуванню вестибулярного апарату. Стійки, гімнастичний та борцівський міст, шпагат (напівшпагат) та інші статичні вправи виконуються по одному разу. Спортсмени, які закінчили виконання вправ, стають кожен у свою колону за спортсменами, які очікували команди педагога на виконання вправи, причому рухаються бігом або швидким кроком по краю хорта ліворуч і праворуч (а не назустріч) від спортсменів, які виконують вправу.

Навчання школярів прийомам безпечного падіння

Під час навчання спортсменів бойового хортингу прийомам безпечного падіння необхідно точно дотримуватися методики, поданої вище. Це забезпечить правильне їх виконання, допоможе учням подолати природний страх і уникнути дрібних ударів і розтягувань. При навчанні потрібно стежити, щоб при падінні спортсмени не спиралися на кисті або лікті, а також на прямі руки.

Пояснення для учнів молодшого шкільного віку. Корисно навести приклади: «кішки завжди падають на лапи і не забиваються, м'ячик завжди котиться по підлозі, не затримуючись на одному місці. От би й людині навчитися падати, як кішка або котитися, як м'ячик по твердому асфальту. Якщо кинути м'ячик вертикально на підлогу, він відскочить; якщо злегка під кутом – він покотиться по підлозі. Кинутий таким чином кубик так не відскочить. Звідси такі правила:

1. При падінні зберися в грудку і напруж м'язи – ти станеш твердим.

2. Згрупуй, заховай коліна, лікті – будеш схожий на кульку.

3. Вивчи всі прийоми самостраховки – і ти навчишся виставляти вперед пружні пружинки, схожі на котячі лапки.

Якщо не виконувати цих правил, кожне падіння буде завдавати тобі неприємність. А у випадку падіння у повсякденному житті, на чищення одягу піде набагато менше часу, ніж на заліковування саден і синців».

1. Вивчення падіння назад

Педагог акцентує увагу спортсменів бойового хортингу на те, що під час падіння на спину не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками. Звертається увага на положення голови і рук при перекаті на спину; голова при цьому не повинна торкатися хорта.

Падіння назад з положення присіду. Відпрацювання падіння на спину з положення присіду проводиться кожним спортсменом індивідуально, при цьому вони шикуються в колону по три, на дистанції та інтервалі 4–5 кроків один від одного в напівоберті направо або наліво, обличчям до педагога (або по колу обличчям у середину кола, де стоїть педагог). Падіння в такому випадку виконується в напрямку від центру хорту до його краю.

Окремо звертається увага на початкове і кінцеве положення при падінні назад з положення присіду.

Падіння на спину через партнера, що стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Виконується завдання в парах. Хлопчики шикуються в одну колону, а дівчатка – в іншу. Перші номери приймають положення «низької лави» або «високою лави». Решта по порядку виконують падіння на спину зі страховкою. Коли останній учасник тренування виконає завдання, другі номери міняються місцями з першими, – і так до тих пір, поки на місці першого не побувають усі спортсмени.

Вивчення положень: положення «низької лави» і «високої лави»; положення при падінні назад через партнера, який стоїть в положенні «високої лави» (початкове і кінцеве положення).

Педагог у разі потреби надає допомогу спортсменам виконувати вправи, страхуючи їх. При падінні на спину забороняється виставляти руки або лікті, упиратися головою в хорт.

2. Вивчення падіння на бік

Падіння на бік із положення присіду. Завдання виконується індивідуально. Викладач звертає увагу, що положення, яке займає спортсмен при падінні на один бік, симетричне положенню при падінні на інший. Падаючи на бік, важливо перекотитися так, щоб рука, яка під кутом 45° до тулуба, робила сильний удар по хорту і, пружинячи, зупиняла рух спортсмена, який впав. Рука, що не робить удар-оплеск по хорту, піднімається вгору або згинається в

лікті, захищаючи від можливого падіння партнера. Вивчається падіння на бік з положення присіду (початкове і кінцеве положення).

Падіння на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Завдання виконується потоковим способом. При падінні на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» або «високою лави», розворот тулуба здійснюється у бік ніг партнера, тому спочатку всі спортсмени виконують падіння на один бік, як при відпрацюванні падіння на спину, а потім на другий (партнери встають навпочіпки іншим боком).

Правою чи лівою рукою при цьому можна захопити плече партнера. Рука, що здійснює страхувальний удар по хорту, має обігнати тулуб і всією поверхнею долоні з силою вдарити по хорту. Педагог у разі потреби надає допомогу спортсменам при виконанні вправи, страхуючи їх, так само як і при падінні на спину.

Заключна частина уроку

У заключній частині уроку навантаження знижується. Ця частина включає в себе вправи на розслаблення, рухливі ігри, шикування та підведення підсумків уроку, рекомендації та надання завдання додому.

1. Гра «Двобій півнів». Клас ділиться на дві команди, що шикуються по зросту один напроти одного. З кожної команди виходять по одному учаснику по порядку, починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються змусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Потім виходять другі номери. Вправа продовжується, поки всі учасники не пройдуть випробування.

2. Вправа на відновлення дихання. Підведення підсумків гри. Перемагає та команда, учасники якої здобули більше перемог.

3. Загальне шикування. Підведення підсумків заняття. Викладач повідомляє спортсменам, які займаються бойовим хортингом, де в повсякденному житті може стати у нагоді вміння правильно падати на спину: наприклад, якщо ви посковзнулися або при катанні на ковзанах. Важливо пам’ятати, що руки – це амортизатори, які допомагають спортсмену не допустити ударів, а голову в разі падіння треба завжди притискати до грудей, щоб уникнути струсу мозку. Урок закінчуються педагогом на позитиві.

7.10. Методика викладання бойового хортингу у закладі вищої освіти

Методика навчання студентів елементам бойового хортингу. Заняття з вивчення прийомів бойового хортингу складаються з навчання і тренування. Навчання полягає в цілеспрямованій і послідовній передачі педагогом і засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для технічно правильного виконання прийомів бойового і спортивного розділів бойового хортингу.

Тренування полягає в систематичному, багаторазовому повторенні розучених прийомів із поступовим ускладненням умов їх виконання і наростанням фізичного навантаження. Процеси навчання і тренування на занятті нерозривно пов'язані між собою і складають єдиний комплекс технічної, фізичної та морально-вольової підготовки спортсменів бойового хортингу.

При навчанні та тренуванні педагог повинен домагатися від спортсменів свідомого засвоєння навчального матеріалу і розуміння ними сутності і значення прийомів бойового хортингу для практичної діяльності. Осмислене сприйняття програмного матеріалу підвищує ефективність занять, сприяє засвоєнню знань, навичок і вмінь.

Особистий інтерес спортсменів до занять, свідоме ставлення до них підвищують активність спортсменів бойового хортингу. Активність на заняттях досягається цікавим поданням навчального матеріалу з використанням різноманітних засобів і методів, оцінкою і заохоченням спортсменів, наданням їм часу для самостійного виконання прийомів. Завдання: зміцнення здоров'я, фізичний та моральний розвиток спортсменів; прищеплення інтересу і звички до регулярних занять бойовим хортингом, надання можливості прилучення до світу великого спорту; соціальна адаптація спортсменів, вирішення проблем «важких дітей»; сприяння патріотичному вихованню підростаючого покоління.

У програмі початкової підготовки пропонуються основи підготовки зі спортивного розділу бойового хортингу, в доступних для вивчення і тренування вправах, що включають в себе:

вправи для розвитку і вдосконалення простих рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, естафети та рухливі ігри);

вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості;

вправи для формування спеціальних рухових навичок (найпростіші елементи акробатики та спортивної гімнастики, вправи в безпечному падінні (самостраховці);

вивчення базової техніки (стійки і пересування, дистанції і основні удари, захвати, виведення з рівноваги, прості кидки);

розучування 8–12 основних прийомів бойового хортингу в стійці (кидків і їх найпростіших комбінацій) і в партері (перевертання, утримання, больові прийоми і їх комбінації).

З метою кращого засвоєння досліджуваного матеріалу педагог має пропонувати спортсменам бойового хортингу доступні прийоми (вправи), які відповідають рівню їх технічної підготовки та фізичного розвитку. При навчанні бойовому хортингу необхідно дотримуватися послідовності у переході від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Навчання на заняттях з бойового хортингу здійснюється в такій послідовності:

ознайомлення з прийомом;

розучування прийому;

тренування у виконанні прийому.

При проведенні занять з вивчення та тренуванні прийомів бойового хортингу слід дотримуватися заходів щодо попередження травматизму.

До таких заходів належать:

висока організованість і дисципліна на заняттях;

хороша підготовка (розминка) спортсменів до основної частини заняття;

самостраховка – вміння падати на бік, спину, вперед на руки, збереження рівноваги, напруження м’язів, миттєва сигналізація у разі больового відчуття голосом або оплеском долоні по партнеру або хорту;

страховка – плавне проведення прийомів, миттєве звільнення захвату за сигналом партнера, підтримання падаючого після кидка партнера за тіло або одяг, відпускання руки партнера для самостраховки, уникнення падінь на партнера;

заборона займатися на одному хорті розучуванням кидків і прийомів лежачи в партері одночасно;

виконання кидків в одну сторону або від центру хорта до його країв;

суворе дотримання санітарно-гігієнічних умов місць занять;

не допускати до занять осіб, які мають: шкірні захворювання, брудну форму, довгі нігті, металеві зажими для волосся, пряжки на одязі, годинник на руці тощо.

Основною формою організації студентів під час впровадження бойового хортингу у систему закладів вищої освіти є заняття. Практичне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Перша частина заняття, підготовча (8–10 хв)

Завдання: організація уваги групи, виховання дисциплінованості і свідомості, зосередження уваги і помірне розігрівання організму, збільшення рухливості в суглобах і зміцнення зв'язкового апарату, розвиток еластичності та здатності розслабляти м'язи, вироблення правильної постави.

Засоби: шикування, перевірка присутніх, рівномірний біг, спеціальні бігові вправи.

Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, в кінці першої частини заняття не повинно перевищувати більш ніж на 20 % вихідний показник на початку заняття. Починати заняття потрібно із загального шикування, вимагати чіткості виконання і повної тиші. До початку вправ можна провести виховну 1–2-хвилинну бесіду.

Вправи у вступній частині заняття не повинні викликати сильного збудження або стомлення, тому в цій частині заняття не слід давати ні тривалого бігу, ні ігор, що порушували б увагу і дисципліну групи. Рухи в цій частині заняття потрібно підбирати різноманітні. Під час виконання рухів доцільно підказувати спортсменам, коли робити вдих, коли видих.

Друга частина заняття, основна (20–25 хв)

Завдання: виховання та закріплення фізичних, моральних і вольових якостей і навичок; навчання техніці бойового хортингу і застосування цієї техніки в різноманітних ускладнених умовах.

Засоби: прийоми страховки і самостраховки, утримання, больові прийоми, прийоми сутички в партері, прийоми сутички в стійці. Короткі зауваження щодо технічних помилок і поведінки спортсменів.

Фізіологічне навантаження в кінці цієї частини заняття досягає найбільшої величини. Частота пульсу підвищується, як правило, до 70–100 % порівняно з вихідним показником на початку заняття.

Техніку бойового хортингу і самозахисту потрібно вивчати в основній частині кожного заняття в наступному порядку: вивчення падінь і кидків; вивчення ударної техніки руками та ногами; вивчення прийомів у партері; вивчення прийомів у стійці. Падіння без перешкод потрібно вивчати всією групою спортсменів, розташованою на хорті в розімкнутому шеренговому строю, і проводити їх, щоб уникнути ударів один об одного, обов'язково в одному напрямку. До вивчення ударів руками та ногами потрібно приступати після розминки і розтяжки. До вивчення будь-якого кидка можна приступати тільки після вивчення (або повторення) відповідного падіння.

Перед тим, як приступити до розучування з групою якогось прийому, його треба показати так, як якби він проводився у вільній сутичці, тобто технічно правильно, швидко і чітко. Потім дається обґрунтування прийому в цілому з точки зору техніки і тактики. Після цього спільно з поясненням і обґрунтуванням показуються його характерні деталі. На закінчення знову демонструється прийом у цілому злито.

Якщо прийом складний або група недостатньо підготовлена, рекомендується після пояснення прийому в цілому розділити прийом і розучувати його частинами, поступово об'єднуючи їх. Коли завдання надано і пари починають розучувати прийом або частину його, потрібно обійти групу і перевірити правильність виконання прийому, роблячи відповідні вказівки кожному спортсменові.

Особливу увагу потрібно звернути на те, щоб при розучуванні прийомів партнери абсолютно не чинили опору один одному, а при розучуванні кидків не падали раніше проведення кидка.

Під час розучування прийому та вдосконалення його виконання кожен зі спортсменів по черзі проробляє прийом підряд три рази. Така зміна може відбуватися кілька разів протягом часу, відведеного на вивчення прийому. Треба привчати спортсменів до того, щоб до виконання прийому вони собі його добре уявили, а після виконання кожного прийому аналізували свої рухи, тобто свідомо, а не механічно розучували та освоювали прийом.

Третя частина заняття, заключна (5–10 хв)

Завдання: заспокоєння діяльності органів дихання і кровообігу, підведення підсумків заняття, виховання і вирішення організаційних питань.

Засоби: повільна ходьба, вправи на розслаблення, ігри з елементами бойового хортингу.

В кінці заняття необхідно проводити ігри з елементами бойового хортингу для того, щоб підвищувати інтерес спортсменів до занять, а також в ігровій формі розвивати фізичні якості, необхідні для бойового хортингу.

Методика навчання бойовому хортингу студентів на заняттях з фізичного виховання

Мета занять бойовим хортингом у закладі вищої освіти: оптимізація фізичного розвитку людини; всебічне вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість; підготовка кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності.

Завдання вивчення бойового хортингу у закладі вищої освіти

За оптимізацією фізичного розвитку людини: оптимальний розвиток фізичних якостей, притаманних людині; зміцнення і збереження здоров'я, а також загартовування організму; удосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних функцій; багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності; постановка індивідуалізованих рухових завдань, що передбачають виконання рухів у рамках чітко визначених параметрів (просторових, тимчасових, силових).

Освітні завдання: формування різних життєво важливих рухових умінь і навичок; вдосконалення базових теоретичних і практичних знань.

Загальнопедагогічні завдання: формування особистості спортсмена бойового хортингу; розвиток морально-вольових якостей; розвиток інтелекту і психомоторної функції; формування етичних та естетичних якостей особистості.

При вирішенні в єдності ці завдання стають гарантами всебічного гармонійного розвитку спортсмена бойового хортингу. Під час визначення завдань і термінів для їх вирішення враховуються закономірності вікового розвитку організму спортсмена, а також закономірності змінюваності вікових періодів і тих природних змін, які в них відбуваються. Так, наприклад, при вихованні фізичних якостей необхідно враховувати сенситивні (чутливі) зони, коли природне дозрівання форм і функцій організму спортсмена створює сприятливі передумови для спрямованого впливу на ці якості.

Одне з найголовніших умов вивчення техніки бойового хортингу – регулярність занять. На навчально-тренувальних заняттях спортсмени бойового хортингу набувають нові навички та вдосконалюють раніше вироблені.

Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове і все більш широке засвоєння базової техніки закріплюється в формах (імітаційних комплексах) і навчальній сутичці. Спортсмен, який прагне до високих досягнень в бойовому хортингу, має поступово підвищувати свою майстерність, засвоювати, закріплювати та удосконалювати не тільки нові технічні навички, але й вміння їх застосовувати в різних умовах сутички. Педагог, плануючи загальний курс навчання спортсмена, послідовно вводить у заняття нові вправи і дії, строго враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити наступність у навчанні.

Тренувальне заняття. Під час тренувальних занять спортсмен бойового хортингу удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, при підготовці до змагань учень прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з партнерами різного стилю і манери ведення сутички,

за допомогою вправ на снарядах зберігає високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

В основному навчально-тренувальні заняття проводяться у групі. Цю форму занять можна застосовувати для спортсменів різної спортивної кваліфікації як для новачків, так і для майстрів бойового хортингу. Але група має бути приблизно однієї кваліфікації, бо педагог дає всім одне завдання для вивчення та вдосконалення технічних і тактичних дій.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття підрозділяються на три частини: *підготовчу, основну* і *заключну.*

Підготовча частина заняття ділиться на *фізіологічну розминку* і *освітню частину.*

Фізіологічна розминка передбачає: підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання; підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових напруг.

В **освітній частині** спортсмени виконують спеціалізовані вправи бойового хортингу, для підготовки до вирішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку спортсменів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У *підготовчій частині*, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання більш складних вправ із великою інтенсивністю. Якщо ж навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, рухливість нервових процесів (рівень сенсомоторних реакцій) збільшується незначно порівняно з вихідними даними спокою. Слід також враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена. У підготовчій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

Загальнорозвивальні вправи здійснюють всебічний вплив на організм спортсменів бойового хортингу. Можливість великого вибору загальнорозвивальних вправ дозволяє спортсмену поліпшити роботу рухового апарату, навчитися більш точно диференціювати рухи. Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування.

Якщо в основній частині тренування ставиться завдання розвитку рухливості і ведення сутички на дальній дистанції, то для підготовчої частини мають бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, завданні прямих ударів, ухили тулубом та інші з тим, щоб цим сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах.

Починають заняття з короткої медитації. За нею йде легкий біг, підскоки, махові рухи руками і ногами, прискорений біг, випади, присіди, блоки тощо. Далі йдуть спеціально-підготовчі вправи.

В основній частині заняття вирішуються головні завдання: оволодіння технічними і тактичними навичками, їх вдосконалення; психологічна підготовка, відпрацювання здатності до високих психічних напружень; розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

Навантаження має наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за завданням педагога (спочатку повільно, поступово збільшуючи швидкість їх виконання) переходять до закріплення та удосконалення прийомів в умовній або довільній навчальній сутичці. Довільний спаринг із партнером вимагає великих напруг, тому до умовної або вільної сутички переходять після вивчення прийомів сутички, перед роботою на снарядах. Вправи на мішках і лапах знижують нервове напруження після спарингу, тому ці вправи виконують у кінці основної частини заняття.

У заключній частині організм спортсмена треба привести у відносно спокійний стан. На початку заключної частини спортсмени іноді виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами і розслабленням м'язів кінцівок. Даються вправи відволікальні (на увагу, рухливі ігри тощо).

На початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки руху ударів і захистів включають в основну частину заняття. У міру оволодіння складними діями вправи і механіку рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають вже вправами

підготовчими. Типову структуру заняття можна змінювати залежно від конкретних умов.

Навчально-тренувальний процес з бойового хортингу включає в себе такі основні етапи.

1. Формування у спортсменів бойового хортингу мотивів до навчально-тренувальних занять. Спортсмени, які відвідують спортивну секцію закладу вищої освіти, мають відчувати потребу в знаннях, уміннях, навичках і тренуватися з інтересом. У них потрібно сформувати такі мотиви, на систему яких важливо спиратися в навчально-тренувальному процесі і які найбільшою мірою сприяють розвитку особистості, пробуджують інтерес до спортивного і морального зростання:

безпосередньо спонукальні (цікаве викладання, симпатія до тренера, застосування наочних і технічних засобів, небажання бути об'єктом обговорення в колективі тощо);

перспективно спонукальні, пов'язані з майбутньою спортивною діяльністю (продовження занять бойовим хортингом у групах більш високої кваліфікації, вступ до фізкультурного закладу вищої освіти тощо);

інтелектуальні, що виникають у процесі пізнавальної діяльності (почуття задоволення самим процесом фізичної праці, постановкою і дозволом навчальних проблем).

2. Постановка перед спортсменами та усвідомлення ними конкретних проблем, завдань, питань. Ефективне керівництво навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу передбачає вміння так поставити завдання, проблему, щоб вона стала особистим завданням, проблемою для спортсменів бойового хортингу. Для цього необхідно, щоб спортсмени усвідомили протиріччя між новими спортивними завданнями і рівнем знань, навичок і вмінь, щоб у них виникло прагнення до нових знань, яке є основою розвитку інтелектуальних мотивів навчання.

3. Організація пізнавальної діяльності спортсменів, сприйняття ними нового матеріалу. Новий матеріал вводити спортсменам бойового хортингу можна різними способами:

тренер з бойового хортингу сам пояснює новий матеріал і розкриває перед спортсменами способи і шляхи оволодіння новими прийомами, технічними діями, вправами, комбінаціями;

тренер за допомогою постановки питань, проблем привертає спортсменів до вирішення пізнавальних, спортивних і творчих завдань;

тренер організовує самостійну пізнавальну діяльність спортсменів.

4. Завершення пізнання і закріплення знань. Первинне закріплення передбачає вирішення проблем або завдань у тому ж логічному плані, в якому відбувалося сприйняття нового матеріалу. У процесі подальшого закріплення необхідно включати нові знання у нові зв'язки, переносити їх у нову ситуацію. Нові знання можуть закріплюватися у процесі виконання вправ і повторень.

5. Застосування знань, вмінь і навичок. Цей етап характеризується найбільшою самостійністю діяльності спортсменів бойового хортингу. Основні форми занять: тренування, двосторонні ігри, змагання. Особливо важливо застосовувати отримані знання, вміння, навички не тільки на тренуваннях, але й на змаганнях.

6. Перевірка результатів діяльності спортсменів бойового хортингу, вироблення у них здатності до самоперевірки, самоконтролю. Процес контролю та перевірки – це процес зворотного зв'язку, без якого неможливо управління будь-яким процесом, у тому числі і навчально-тренувальним. Ефективність його багато в чому визначається педагогічним тактом і чуттям тренера.

Завдання тренера полягає не тільки у виявленні результатів навчання, але і в контролі за самим процесом, що особливо складно, оскільки оволодіти знаннями, навичками і вміннями неможливо без елементів самоконтролю і самоперевірки з боку спортсменів бойового хортингу, без вироблення в них уміння критично підходити до результатів своєї праці на тренуваннях і змаганнях.

ПІСЛЯМОВА

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, який широкорозповсюджений в нашій країні, а тому викладається у різних закладах освіти. Сьогодні заклади освіти є широкодоступними і приваблюють тим, що зосереджують увагу не на предметі, змісті і навіть не на методах роботи, а насамперед на особистості дитини, підлітка, молодої людини, на їхніх потребах та інтересах. Нормативні документи тепер надають можливість і право самостійно вирішувати подальшу долю закладу, розробляти концепцію його діяльності, структуру, штати, номенклатуру навчальних дисциплін, спортивних секцій, гуртків та інших творчих об'єднань і форм проведення занять. В Україні є багатий досвід роботи закладів освіти, які виборoли право називатися авторськими колективами.

Навчання і виховання у закладах освіти може здійснюватися за такими напрямами: фізкультурно-спортивний або спортивний, що забезпечує розвиток фізичних здібностей спортсменів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя; оздоровчий, який забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння спортсменами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості.

Цей навчальний посібник розроблений і впроваджений у систему навчально-виховного процесу закладів освіти з метою фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Він охоплює подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. Під час його написання був урахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні

рекомендації спортивної медицини, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології та філософії.

Навчальний посібник визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю у спортивному тренуванні.

На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність таких занять, а невеликі перемоги і нагороди стануть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу освіти позитивно вплинуть на вашу дитину, сформувавши набір базових якостей успішної людини.

Бойовий хортинг – спорт універсальний, динамічний, ефективний, видовищний і має великі перспективи розвитку. Завдяки йому людина буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також наполегливою, відповідальною і цілеспрямованою.

ПРАЦЮЙМО РАЗОМ – ПРОЦВІТАЙМО РАЗОМ!

З гордістю за наш яскравий національний професійно-прикладний вид спорту України автор

Едуард Єрьоменко

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання / К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренк. – 2019.

2. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

3. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.

4. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.

5. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

6. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт» [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.

7. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об’єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік //

Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт» [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.

8. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 43–58.

9. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

10. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

11. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.

12. Гречана Л. О., Гречаний О. М., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у новій українській школі // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 236–248.

13. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28–29 травня 2020 р. / Мінво освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт» [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

14. Гречаний О. М. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28–29 травня 2020 р. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. – С. 544–553.

15. Грищук В. А., Єрьоменко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України,2020. – С. 14–28.

16. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об’єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об’єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

17. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт» [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

18. Динаміка психоемоційного стану та індивідуально-психологічні особливості студентів під час занять з фізичної культури / Г. Грибан, О. Кузніцова, Д. Дзензелюк, І. Й. Малинськи. – 2019.

19. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг: запобігання травматизму та заподіяння шкоди життю і здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час зайняття / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Л. Пустолякова. – 2020.

20. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

21. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.

22. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.

23. Діхтяренко З. М. «Бойовий хортинг» як засіб формування успішної особистості в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (на прикладі учнівської, студентської, курсантської молоді) / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Т. Федорченко. – 2020.

24. Довгань Н. Ю. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Ю. Довгань , Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

25. Ерёменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерёменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

26. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // Боевые искусства – ключи к совершенству : периодическое издание. – Харьков: Технологический центр, 2012. – № 6. – С. 4–5.

27. Єрьоменко В. Е. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

28. Єрьоменко В. Е. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.

29. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.

30. Єрьоменко В. Е., Єрьоменко Е. А. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 181–192.

31. Єрьоменко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал. – К. : Педагогічна преса, 2018. – Вип. 2 (115). – С. 36–41.

32. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

33. Єрьоменко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.

34. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

35. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Е. Єрьоменко / Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.

36. Єрьоменко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрьоменко // Хортинг − національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. І Міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22–23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 37–44.

37. Єрьоменко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров'я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту : педагогічні науки. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – Вип. 2.

38. Єрьоменко Е. А., Гречаний О. М. Бойовий хортинг – виховна система школярів України // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 214–225.

39. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.

40. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К. : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

41. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортингу у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Наукові записки : педагогічні науки. – Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. – Вип. 189.

42. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ // Поліцейський хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 169–181.

43. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 28–39.

44. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.

45. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.

46. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 192–203.

47. Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 248–259.

48. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 43–58.

49. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

50. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 124–136.

51. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

52. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця, С. А. Антоненко, С. М. Бадьора, Л. А. Гарбовський, О. В. Буток // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 231–289.

53. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 112–124.

54. Єрьоменко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрьоменко // Здоров'я та фізична культура. – 2014. – № 8. – С. 29–32.

55. Єрьоменко Е. А. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.

56. Єрьоменко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 136–147.

57. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного

університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

58. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

59. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

60. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип 1. – С. 125–127.

61. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.

62. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.

63. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.

64. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.

65. Єрьоменко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

66. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.

67. Єрьоменко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрьоменка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.

68. Єрьоменко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

69. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін. – К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.

70. Єрьоменко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.

71. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха, Ю. І. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

72. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

73. Єрьоменко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

74. Єрьоменко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р. – Київ, 2010. – 88 с.

75. Єрьоменко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрьоменка / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 8–9.

76. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко ; Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. – Київ, 2008. – 12 с.

77. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

78. Єрьоменко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

79. Єрьоменко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

80. Єрьоменко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.

81. Єрьоменко Е. А. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. І Міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22–23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.] / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 44–53.

82. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури // Фізична культура і спорт. – 2019. – Вип. 11 (119). – С. 71–79.

83. Єрьоменко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25–31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.

84. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К. : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

85. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України / Е. А.Єрьоменко. – 2020.

86. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.

87. Єрьоменко Е. А. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. А. Єрьоменко, Д. М. Самоха // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І Всеукр. наук.-практ. конф., 28–29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.] ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 61–65.

88. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.

89. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.

90. Єрьоменко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.

91. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, С. М. Бадьора // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

92. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.

93. Єрьоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.

94. Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко. – Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

95. Єрьоменко Е. А., Тішин А. В. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 259–271.

96. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супрово-дження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

97. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

98. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

99. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.

100. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

101. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.

102. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 20 с.

103. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.

104. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі. – К. : Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

105. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексєйчук, Т. А. Дмітрієва, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова // Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. – С. 392–411.

106. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 31 с.

107. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 15 с.

108. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.

109. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрьоменко, Деревянко В. В., Коломоєць Г. А. / Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.

110. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. – К. : ІІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.

111. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

112. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

113. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

114. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.

115. Єрьоменко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Київ : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

116. Єрьоменко Е. А. (2020). Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Випуск 3 (123). – С. 47–56. – Режим доступу : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09

117. Єрьоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

118. Єрьоменко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.

119. Єрьоменко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України. С. 39–51.

120. Єрьоменко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.

121. Єрьоменко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

122. Єрьоменко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 51–63.

123. Єрьоменко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 147–158.

124. Єрьоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

125. Єрьоменко Е. А. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.

126. Єрьоменко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 101–112.

127. Єрьоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.

128. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.

129. Єрьоменко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця, С. А. Антоненко, С. М. Бадьора, Л. А. Гарбовський, О. В. Буток // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 290–354.

130. Єрьоменко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 63–75.

131. Єрьоменко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 158–169.

132. Єрьоменко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 30. – С. 68–74.

133. Єрьоменко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

134. Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.

135. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.

136. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

137. Єрьоменко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

138. Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.

139. Єрьоменко Е. А. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. А. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.] ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.

140. Єрьоменко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р. – Київ, 2009. – 25 с.

141. Єрьоменко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 6 липня 2009 р. – Київ. 2009. – 25 с.

142. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.

143. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 652 с.

144. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.

145. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.

146. Єрьоменко Е. А. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.

147. Єрьоменко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 203–214.

148. Єрьоменко Е. А. Філософія бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.

149. Єрьоменко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрьоменко // Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 104–111.

150. Єрьоменко Е. А. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.

151. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять

хортингом / Е. А. Єрьоменко // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І Всеукр. наук.-практ. конф., 28–29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.] ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.

152. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.

153. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 608 с.

154. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

155. Єрьоменко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [за ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

156. Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів / [уклад. Дятленко С. М.]. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.

157. Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.

158. Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

159. Єрьоменко Е. А. Хортинг : робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

160. Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрьоменко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

161. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

162. Єрьоменко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).

163. Єрьоменко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрьоменко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв. – К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.

164. Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

165. Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., (20–21 березня 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К., 2014. – С. 87–91.

166. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрьоменко. – Редакційна колегія.

167. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.

168. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.

169. Короткова Т. П. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Т. П. Короткова, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 137–146.

170. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

171. Лях В. В. Інноваційні підходи у боротьбі «лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. В. Лях, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

172. Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко. – 2020.

173. Оржеховська В. М. Концептуальні підходи реформування в Україні готовності до захисту Вітчизни учнівської і студентської молоді та підлітків уразливих категорій на засадах хортингу (проект) (скорочений варіант) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І Всеукр.

наук.-практ. конф., 28–29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.] ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 21–34.

174. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

175. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

176. Острянська О. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. А. Острянська, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.

177. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 102–111.

178. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

179. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

180. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

181. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 217–225.

182. Пустолякова Л. М. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. М. Пустолякова, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.

183. Радчук Н. І. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Н. І. Радчук, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

184. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

185. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрьоменко. – Редакційна колегія.

186. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

187. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі. – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 38–41.

188. Тішин А. В., Єрьоменко Е. А. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України,2020. – С. 271–283.

189. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

190. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, І. В. Суліма, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 40–49.

191. Хатько А. В. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців, працівників силових структур / А Хатько, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко. – 2020.

192. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

193. Чаплигін В. П. Бойовий хортинг та здоров’я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. П. Чаплигін, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, Т. П. Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 135–143.

194. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення Операції Об'єднаних сил на Сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції Об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

195. Чмелюк В. В., Єрьоменко Е. А., Біла В. Р., Грищук В. А., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 75–88.

196. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

197. Boltivets, S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia spravedlyvosti v molodshykh shkoliariv u protsesi hurtkovykh zaniat* [Combat horting as a means of educating justice in junior high school students in the process of group classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 148–160). Kyiv: Palyvoda A. V.

198. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykhologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.

199. Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda.

200. Boyko, V., Malynskyi, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakostei u studentiv-khortynhistiv* [Development of power qualities in students-hortingists]. *Teoriia i metodyka khortynhu* – Theory and Methods of Horting, 7, 104–112. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

201. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 220–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

202. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi* [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

203. Chaplygin, V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova, T. P. (2018). *Boyovyi khortyng ta zdorovya liudyny u systemi interdystsyplinarnykh doslidzhen*. [Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 139–147). Kyiv: Palyvoda A. V.

204. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V. Bobik, S. P. (2020) *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia :

mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.

205. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobitnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

206. Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7,(pp. 104-112). B. Boyko, I. Malinsky, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko - Kyiv: Palyvoda, 2017.

207. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. Web of Science.

208. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnostei u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.

209. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng u kompleksi navchalno-vykhovnykh zasobiv zagalnoosvitnioi shkoly* [Combat horting in the complex of educational means of secondary school]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 6–21). Kyiv: Palyvoda A. V.

210. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). 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, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 232–239.

211. Dikhtiarenko Z. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (5. 3.) [Електронний ресурс] / Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, L. Pustoliakova // 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, 2020. – P. 240–246. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

212. Dinámica del estado psicoemocional y características psicológicas individuales de los estudiantes en el proceso de clases de educación física. G Griban, O Kuznietsova, D Dzenzeliuk, I Malynskyi… - dilemas, 2019

213. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk and others // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII Número: Edición Especial Artículo no. :113 Período: Diciembre, 2019. – Режим доступу : http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/

214. Ivashkovskyi, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

215. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Sulima, I. V., Poltoratskyi, S. S. (2018). *Boyovyi khortyng yak systema moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a system of moral and ethical education of the individual]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 42–51). Kyiv: Palyvoda A. V.

216. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

217. Griban, G. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk, I. Malynskyi, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Otravenko, A. Lytvynenko, N. Lyhun, I. Okhrimenko, K. Prontenko // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. – Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo. no.:113, Período: Diciembre, 2019. – С. 1–23. – Web of Science.

218. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E.,Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. Wiadomości Lekarskie, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

219. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020) *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. P. 537–544.

220. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat

smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

221. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). 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, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 247–252.

222. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakostei sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.

223. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). 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, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.

224. Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 113, Período: Diciembre, 2019. Мексика. Web of Science.

225. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students [Електронний ресурс] / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko [та ін.] ; International Journal of Applied

Exercise Physiology. – 2020. – Vol. 9(5). – P. 27–34. – Режим доступу : http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/ view/975.

226. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). Kontseptsiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt) [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5 (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

227. Ostapenko, O. I, Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

228. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialiok* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

229. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A,, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 105–115). Kyiv: Palyvoda A. V.

230. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

231. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

232. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

233. Prontenko, K. Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies [Електронний ресурс] / K. Prontenko, G. Griban, I. Okhrimenko, V. Bondarenko, S. Bezpaliy, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Bulgakov, I. Bloshchynskyi, D. Dzenzeliuk // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. – С. 1-21. – Web of Science.

234. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

235. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnolohiy* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

236. Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. K Prontenko, G Griban, I Okhrimenko, V Bondarenko… – Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y …, 2019.

237. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. (2017). *Combat horting – educational practice for young people*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.

238. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. Combat horting – educational practice for young people. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 88–95.

239. Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

240. Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

241. Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezultativ naukovoho doslidzhennia stanu vykhovanosti u studentiv fizychnoi kultury ta osnov zdorovya v protsesi zaniat boyovym khortynhom* [Analysis of the results of scientific research on the state of education of students of physical culture and basics of health in the process of combat horting] Zb. nauk. prats Berdyanskoho derzh. ped. un-tu : pedagogichni nauky. – Berdiansk : BDPU – Vyp. 2.

242. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng – natsionalnyi brend Ukrainy u sviti* [Combat Horting – national brand of Ukraine in the world]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 29–54). Kyiv: Palyvoda A. V.

243. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh u kompleksi naukovo-pedagogichnykh zasobiv vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of educating physical culture and basics of student health] Scientific notes: pedagogical sciences – Kropyvnytskyi : RVV CDPU im. V. Vynnychenka. – Vyp. 189.

244. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.

245. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 32–41). Kyiv: Palyvoda A. V.

246. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.

247. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi, S. S., Sulima, I. V., Marchenko, O. I. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

248. Yeromenko, E. A. (2013). *Characteristics of the curriculum for horting for children and youth* / Modern educational process: essence and innovative potential: materials report. scientific-practical conf. Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ivano-Frankivsk: NAIR, Issue. 3. P. 391–394.

249. Yeromenko, Eduard. Combat horting and culture of athletes. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К. : Пали-вода А. В. 2019. Вип. 11. С. 94–102.

250. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 20 p.

251. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9, 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 31 p.

252. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 15 p.

253. Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. p. 78.

254. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1–4 grades of secondary schools / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. – K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.

255. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5–9 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.

256. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.

257. Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 78 p.

258. Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 p.

259. Yeromenko, E. (2019). Education of physical culture and basic health among students in the process of Combat Horting training. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 10 (118) (pp. 49-56). Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University

260. Yeromenko, E. Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.533–537.

261. Yeromenko, E. (2020) Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. Kyiv. P. 533–537.

262. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

263. Yeromenko, E. A. (2018). *Filosofia boyovogo khortyngu* [Philosophy of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 82–104). Kyiv: Palyvoda A. V.

264. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnostei zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Formation of physical culture and values of a healthy way of life of student's youth as a precondition of sports successes in fighting horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 261–274). Kyiv: Palyvoda A. V.

265. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.

266. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.

267. Yeromenko, E. (2016). Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoi molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

268. Yeromenko, E. A. Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.

269. Yeromenko, E. A. (2011). Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports direction and sports clubs, groups of different forms of ownership / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, Ukrainian Horting Federation. Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». p. 40.

270. Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.

271. Yeromenko, E. A. (2012). Horting – philosophy of Ukrainian wrestler / Martial arts - the keys to perfection: a periodical. Kharkiv: Technology Center. 2012. № 6. P. 4–5.

272. Yeromenko, Eduard. Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic perspective and methods for forming the values of healthy life. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : матер. ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. К. : Паливода А. В., 2019. С. 24–39.

273. Yeromenko, Eduard. Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 175–197.

274. Yeromenko, E. A. (2014). Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years / E. A. Yeromenko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.

275. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

276. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

277. Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

278. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u zakladakh vyschoi osvity* [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.

279. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25–31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.

280. Yeromenko, E. A. (2018). *Kontseptsiya rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini* [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 71–81). Kyiv: Palyvoda A. V.

281. Yeromenko, E. A. (2019). *Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovogo khortyngu na orhanizm liudyny* [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.

282. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

283. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziolohichni chynnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students'

physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 127–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

284. Yeromenko, E. A., Cmeliuk V. V., Gruschuk V. L., Badiora S. M. *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu dlia studentiv ta kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spryamovanosti* [Methods of teaching combat horting for students and cadets of higher education institutions of law enforcement]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.

285. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.

286. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmagan* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.

287. Yeromenko, E. A. (2009). Mizhnarodna sportivna programa khortyngu [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

288. Yeromenko, E. A. (2015). Natsionalna dytiacho-yunatska viiskovo-sportyvna hra «Khortynh-patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy [National junior military sport game «Horting-patriot» as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

289. Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovyi khortyng»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 178–189). Kyiv: Palyvoda A. V.

290. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama hurtkovoi (sektsiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

291. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

292. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.

293. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

294. Yeremenko, E. A. (2015). Navchalno-trenuvalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3 (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

295. Yeromenko, E. A. (2020). *Naukove obgruntuvannia psykholoho-pedagogichnykh vymoh vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom* [Scientific substantiation of psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and bases of health of students in the course of employment by fighting horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University.

296. Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortyngu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.

297. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

298. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.

299. Yeromenko, E. A. (2018). *Poyasna systema ta pidvyschennia kvalifikatsii sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Belt system and advanced training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 200–213). Kyiv: Palyvoda A. V.

300. Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material programy khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6–7 years] Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3).

301. Yeromenko, E. A. (2009). Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

302. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.

303. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(123), 47–56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09

304. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. … Dragomanov University. Series 15. Scientific and …

305. Yeromenko, E. (2019). Significance of physical culture values and basic health for students and cadets engaged in Combat Horting. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 11 (119) (pp. 71–79). Kyiv:MP Dragomanov National Pedagogical University.

306. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.

307. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

308. Yeromenko, E. A. (2019). *Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu na etapi pidhotovky do golovnykh zmahan* [Training of combat horting athletes at the stage of preparation for the main competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 251–260). Kyiv: Palyvoda A. V.

309. Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

310. Yeromenko, E. A. (2014). Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnui khortunh [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1 (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.

311. Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatiy khortingom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

312. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4 (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

313. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u spryianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

314. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zaniat boyovym hortynhom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 10 (118) 19. – P. 49–56.

315. Yeromenko, E., A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv).

316. Yeromenko, E. A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).

317. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortyngu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 161–177). Kyiv: Palyvoda A. V.

318. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortyngu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.

319. Yeromenko, E. A. (2019). *Vytoky ta istoria rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini i za kordonom* [Origins and history of combat horting in Ukraine and abroad]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 55–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

320. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

321. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 23 p.

322. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting for children / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 32 p.

323. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnostei zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. P. 38–44.

324. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

325. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnostei fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya shkolyariv i kursantiv, yaki zaymayutsia boyovym hortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for schoolboys and cadets who are engaged in combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 11 (119) 19. – P. 71–79.

326. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichnyi control za stanom zdorovya uchasnykiv* [Medical service of sports competitions in combat horting and medical and pedagogical control over the state of health of participants]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.

327. Yeromenko, V. E. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

328. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan* [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

329. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2017). *Stomatolohichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 96–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

330. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Means of prevention of major dental diseases in students, cadets, combat horting athletes and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 116–126). Kyiv: Palyvoda A. V.

331. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9 (5), pp. 27–34.

332. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortyngu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПОЯСНА СИСТЕМА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА АТЕСТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ

Кваліфікаційна система бойового хортингу направлена на поступовий розвиток фізичних якостей, підвищення спортивної майстерності і рівня самовдосконалення кожного спортсмена, надбання навичок самооборони, отримання знань бойового хортингу як традиційного ефективного бойового мистецтва українського народу, зокрема етнічного походження від бойових звичаїв земель Придніпров'я та за воїнськими традиціями козацтва прадавньої Запорозької Січі, а також з метою передачі істинних знань одноборства наступним поколінням.

Бойовий хортинг має поясну кваліфікаційну систему. Синій пояс говорить про те, що людина тільки вступила на стежку навчання, вона ще недосвідчена у бойовій майстерності і не має ніякого досвіду. Жовтий пояс асоціюються з умінням контролювати своє тіло, володінням стійками і виконанням в них рухів, більш впевненим проведенням сутичок. Зелений символізує розквіт духу і навичок. Червоний передбачає якісну техніку рухів, високий рівень фізичної підготовки, а також вміння комбінувати удари і кидки. Вони навчилися гнучкості, як розумової, так і фізичної. Спортсмен бойового хортингу з коричневим поясом вже фізично і духовно сильний, готовий рухатися далі і ділитися своїм досвідом з початківцями.

Ну і звичайно ж вершина майстерності – це чорний пояс. До нього прагне кожен новачок, але не всі здатні пройти цей складний шлях і стати справжнім майстром бойового мистецтва. Отримавши чорний пояс спортсмен не зупиняється на досягнутому, а продовжує рости, пізнавати, вивчати і застосовувати бойові техніки минулого і сьогодення. Чорний пояс – це зовсім не кінець шляху, а тільки початок. Важливим моментом в цей тривалий період є постійний самоаналіз і самовдосконалення.

Пояс є невід'ємною частиною екіпірування спортсмена бойового хортингу, адже саме він відображає клас майстерності спортсмена. Для новачків і спортсменів середнього рівня пояси за якістю виготовлення, як правило, особливо не відрізняються. Вони шиються з бавовни і мають поздовжні рядки. Вважається, чим їх більше, тим якісніший пояс. Так, для початкового рівня зазвичай характерно наявність 6–7 рядків. Пояси з 8–9 рядками виготовляються для бійців просунутого рівня. Для допуску до участі в міжнародних змаганнях є спеціальні ліцензовані пояси, які відповідають стандартам Національної федерації бойового хортингу України.

Найважливішою особливістю поясів для спортсменів, що займаються бойовим хортингом, є колір. Це той індикатор, який дозволяє зрозуміти ступінь майстерності спортсмена. Кожному учнівському та майстерському ступеню відповідає певний колір. Бойовий хортинг має власну класифікацію поясів.

Бойовий хортинг є практичною системою єдиноборства, бойовим мистецтвом, професійно-прикладним видом самозахисту, що йде поруч зі спортом. Відділами спорту при обласних і міських державних органах в Україні підтверджуються визнані спортивні розряди, відповідність яких дає своїм ступеням **Міжнародна кваліфікаційна програма бойового хортингу – International Combat Horting Qualification Program.**

Враховуючи інтенсивний розвиток бойового хортингу, було вирішено ввести певного роду іспити, що називаються атестацією. Завдяки цим іспитам визначається рівень підготовки тих, хто займається бойовим хортингом. За прийнятою традицією окрім спортивних змагань раз на півроку всі спортсмени цього напряму складають своєрідний іспит на підвищення кваліфікаційного ступеня (ранку бойового хортингу). На ньому оцінюються ступінь майстерності претендента, володіння базовою технікою бойового хортингу, його фізична підготовленість і психологічна стійкість, а також враховується особистий внесок спортсмена у розвиток клубу, організації бойового хортингу.

Вагомою складовою для отримання наступного ступеня бойового хортингу є дотримання етикету та моральне виховання. За

результатами іспиту присвоюється кваліфікаційний ступень – ранк (англ. – **Rank**). Всього в бойовому хортингу 10 учнівських, 2 інструкторських та 10 майстерських ранків. Атестація на ранк у бойовому хортингу – неодмінний ритуал всієї організації. Це своєрідний іспит на фізичну, технічну та моральну підготовку майбутнього майстра. Іспит складається з тестувань теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та спарингової підготовки. Спортсмен, який заявлений на атестацію, повинен мати певний стаж занять.

Цей термін може бути за рішенням комісії скорочений при наявності високих результатів досягнутих на змаганнях. Кожен учень перед атестацією має отримати схвалення свого інструктора. Єдина гарантія успішного складання іспиту – серйозна цілеспрямована підготовка спортсмена. Атестація не передбачає перескакування через рівень (через ранк). Виключення робляться тільки для спортсменів, які показали високі результати на змаганнях не нижче регіонального рівня та виконали розрядні вимоги від 1 юнацького розряду.

Атестація в бойовому хортингу – це багатогодинний марафон, якій вимагає гарної функціональної підготовленості. Найбільш видовищна та найскладніша складова – повноконтактні спаринги, тобто контрольні сутички з декількома суперникам, які міняються один за одним. За підсумками атестації практично всі її учасники зобов'язані пройти сутички та отримати заповітні ранки. Невстигаючих чекає переекзаменування через півроку.

Кожний учень клубу бойового хортингу, який став на шлях вивчення бойового мистецтва, має можливість проходження навчально-тренувальних і атестаційних семінарів під керівництвом досвідчених інструкторів з бойового хортингу, скласти офіційний іспит і отримати відповідну кваліфікацію – ступінь бойового хортингу (ранк).

За активністю участі у роботі та членстві в спортивній організації Всесвітня федерація бойового хортингу, ступені розрізняються на три групи:

Учнівські ступені (кольорові пояси) – з 0 по 10 учнівський ранк;

Викладацькі ступені (чорний пояс) – інструктор (1 та 2 інструкторський ранк), майстер (1–3 майстерський ранк), міжнародний майстер (4–6 майстерський ранк), заслужений майстер (7–9 майстерський ранк);

Адміністративні ступені – керівник клубу, міської або районної місцевої федерації, організації (президент офіційно зареєстрованого клубу, селищної, районної, міської, міськрайонної федерації, асоціації); регіональний представник (президент офіційно зареєстрованої обласної федерації, асоціації в Україні); національний представник (президент офіційно зареєстрованої національної спортивної федерації, асоціації не в Україні, а в іншій країні світу).

Порядок організації іспитів на присвоєння учнівського та майстерського ступеня затверджується технічними комісіями при національних і, відповідно, Всесвітній федерації бойового хортингу та постійно вдосконалюється в міру розвитку єдиноборства. Екзаменаційна програма розроблена засновником бойового хортингу, сформована на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів бойового хортингу самого високого ранку. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких дотримуються в окремих спортивних секціях, та орієнтована на присвоєння відповідного ступеня майстерності.

Програма є керівництвом для дій кожного тренера та забезпечує єдине вивчення техніки бойового хортингу, а також сприяє зростанню майстерності спортсменів, у якій би країні вони не займалися. Оскільки програма навчання для кожного ступеня сама по собі є одним цілим, вона виступає як частина однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому: сходинка за сходинкою при повному освоєнні необхідної техніки.

Присвоєння учнівських ступенів «ранк» знаходиться в компетенції володарів чорних поясів з бойового хортингу, які є членами національних федерацій бойового хортингу в країнах світу. Вони дотримуються основного змісту й об’єму цих іспитів, але регулюють методику їх проведення, видають відповідні ліцензії, рекомендації та завдання дипломованим майстрам бойового хортингу проводити іспити на ранки в країні.

Взяти участь у іспитах є можливим лише тоді, якщо учень пройшов певний курс навчання, який він інтенсивно й успішно використав і має допуск тренера. Бути допущеним до іспитів – велика честь для учня, оскільки, як правило, в атестаційній комісії присутні майстри досить високого рівня. І те, щоб ці майстри дивилися, як учень виконує техніку упродовж дня, а іноді навіть не одного дня, потрібно справді заслужити.

Досвідчений тренер ніколи не допустить до атестації погано підготовлених учнів. Усі іспити на майстерські ступені бойового хортингу відбуваються під наглядом представника Всесвітньої федерації бойового хортингу та є у сфері компетенції тільки міжнародних атестаційних комісій з бойового хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів дуже обширна та різнобічна, і включає в себе всі базові техніки, удари і кидки, прийоми партеру, форми бойового хортингу з включеними ударно-кидковими діями та комбінаціями, що мають виконуватися бездоганно. Чим вищий пояс – ступінь бойового хортингу, тим вищий та ефективніший рівень виконання прийомів має продемонструвати претендент.

У разі успішного проходження тестів, учасник отримує документ, що підтверджує підвищену ним кваліфікацію з бойового хортингу в зазначеній послідовності у міру зростання вимог і кваліфікаційного ступеня бойового хортингу:

Членські документи та посвідчення бойового хортингу:

Міжнародна залікова книжка спортсмена бойового хортингу – «International Combat Horting Passport»;

членська картка Всесвітньої федерації бойового хортингу;

членський значок Всесвітньої федерації бойового хортингу.

УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

Документи підтвердження учнівських ступенів бойового хортингу:

Перший учнівський рівень – група початкової підготовки (1–2 учнівський ранк – синій пояс) та попередньої базової підготовки (3–4 учнівський ранк – жовтий пояс):

сертифікат початківця бойового хортингу – 0 учнівський ранк;

сертифікат – 1 учнівський ранк;

сертифікат – 2 учнівський ранк;

сертифікат – 3 учнівський ранк.

сертифікат – 4 учнівський ранк;

Другий учнівський рівень – група спеціальної базової підготовки (5–8 учнівський ранк – зелений і червоний пояси):

сертифікат – 5 учнівський ранк;

сертифікат – 6 учнівський ранк.

сертифікат – 7 учнівський ранк;

сертифікат – 8 учнівський ранк;

Третій учнівський рівень – група спортивного вдосконалювання (9–10 учнівський ранк – коричневий пояс):

сертифікат – 9 учнівський ранк – старший учень;

сертифікат – 10 учнівський ранк – помічник інструктора.

По зростанню учнівські ступені розрізняються за відмітними ознаками.

МОЛОДШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – МОЛОДШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

0 ранк – привласнюється людині в день запису в клуб бойового хортингу. Відмітні знаки: синій пояс без смуг.

1 ранк – відмітні знаки: синій пояс з однією смугою жовтого кольору. Атестація на 1 учнівський ранк дозволяється володарю 0 ранка після 3 місяців занять.

2 ранк – відмітні знаки: синій пояс з двома смугами жовтого кольору. Атестація на 2 учнівський ранк дозволяється володарю 1 учнівського ранка після 4 місяців занять.

3 ранк – відмітні знаки: жовтий пояс без смуг. Атестація на 3 учнівський ранк дозволяється володарю 2 учнівського ранка після 5 місяців занять.

4 ранк – відмітні знаки: жовтий пояс з однією смугою зеленого кольору. Атестація на 4 учнівський ранк дозволяється володарю 3 учнівського ранка після 6 місяців занять.

СЕРЕДНІЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СЕРЕДНІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

5 ранк – відмітні знаки: зелений пояс без смуг. Атестація на 5 учнівський ранк дозволяється володарю 4 учнівського ранка після 6 місяців занять.

6 ранк – відмітні знаки: зелений пояс з однією смугою червоного кольору. Атестація на 6 учнівський ранк дозволяється володарю 5 учнівського ранка після 6 місяців занять.

7 ранк – відмітні знаки: червоний пояс без смуг. Атестація на 7 учнівський ранк дозволяється володарю 6 ранка учнівського після 6 місяців занять.

8 ранк – відмітні знаки: червоний пояс з однією смугою коричневого кольору. Атестація на 8 учнівський ранк дозволяється володарю 7 учнівського ранка після 6 місяців занять.

СТАРШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СТАРШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

9 ранк – відмітні знаки: коричневий пояс без смуг – СТАРШИЙ УЧЕНЬ. Атестація на 9 учнівський ранк дозволяється володарю 8 учнівського ранка після 1 року занять.

10 ранк – відмітні знаки: коричневий пояс з однією смугою золотого кольору – ПОМІЧНИК ІНСТРУКТОРА. Атестація на 10 учнівський ранк дозволяється володарю 9 учнівського ранка після 1 року занять.

ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ

По зростанню викладацькі ступені розрізняються чотирьох рівнів: 1 рівень – інструктор, 2 рівень – майстер, 3 рівень – міжнародний майстер, 4 рівень – заслужений майстер.

Документи підтвердження викладацьких ступенів бойового хортингу:

Перший викладацький рівень – інструктор з бойового хортингу:

сертифікат інструктора з бойового хортингу – 1 інструкторський ранк;

сертифікат старшого інструктора з бойового хортингу – 2 інструкторський ранк;

Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 1 майстерський ранк;

сертифікат – 2 майстерський ранк;

сертифікат – 3 майстерський ранк.

Третій викладацький рівень – Міжнародний майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 4 майстерський ранк;

сертифікат – 5 майстерський ранк;

сертифікат – 6 майстерський ранк.

Вищий викладацький рівень – заслужений майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 7 майстерський ранк;

сертифікат – 8 майстерський ранк;

сертифікат – 9 майстерський ранк.

Перший викладацький рівень – ІНСТРУКТОР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1 інструкторський ранк – інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс без смуг. Атестація на чорний пояс 1 інструкторського ранка дозволяється володарю 10 учнівського ранка після 1 року володіння попереднім ступенем.

2 інструкторський ранк – старший інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс з широкою червоною смугою. Атестація на чорний пояс 2 інструкторського ранка дозволяється володарю 1 інструкторського ранка після 1 року володіння попереднім ступенем.

Другий викладацький рівень – МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – MASTER OF COMBAT HORTING

1 майстерський ранк – відмітні знаки: чорний пояс з однією золотою смугою. Атестація на 1 майстерський ранк дозволяється володарю 2 інструкторського ранка після 1 року володіння попереднім ступенем.

2 майстерський ранк – відмітні знаки: чорний пояс з двома золотими смугами. Атестація на 2 майстерський ранк дозволяється володарю 1 майстерського ранка після 2 років володіння попереднім ступенем.

3 майстерський ранк – відмітні знаки: чорний пояс з трьома золотими смугами. Атестація на 3 майстерський ранк дозволяється володарю 2 майстерського ранка після 3 років володіння попереднім ступенем.

Третій викладацький рівень – МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – INTERNATIONAL MASTER OF COMBAT HORTING

4 майстерський ранк – відмітні знаки: чорний пояс з чотирма золотими смугами. Атестація на 4 майстерський ранк дозволяється

володарю 3 майстерського ранка після 4 років володіння попереднім ступенем.

5 майстерський ранк – відмітні знаки: чорний пояс з п'ятьма золотими смугами. Атестація на 5 майстерський ранк дозволяється володарю 4 майстерського ранка після 5 років володіння попереднім ступенем.

6 майстерський ранк – відмітні знаки: чорний пояс із шістьма золотими смугами. Атестація на 6 майстерський ранк дозволяється володарю 5 майстерського ранка після 6 років володіння попереднім ступенем.

Вищий викладацький рівень – ЗАСЛУЖЕНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – GRAND MASTER OF COMBAT HORTING

7 майстерський ранк – відмітні знаки: чорний пояс – сім золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 7 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 6 майстерського ранка після 7 років володіння попереднім ступенем.

8 майстерський ранк – відмітні знаки: чорний пояс – вісім золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 8 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 7 майстерського ранка після 8 років володіння попереднім ступенем.

9 майстерський ранк – відмітні знаки: чорний пояс – дев'ять золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 9 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 8 майстерського ранка після 10 років володіння попереднім ступенем.

Засновник бойового мистецтва

10 майстерський ранк – відмітні знаки: пояс чорного кольору – десять смуг. Керівник організації, засновник бойового хортингу може носити чорний пояс зі смугами або без смуг з повагою до пройденого шляху усіх володарів чорних поясів з бойового хортингу.

АДМІНІСТРАТИВНІ СТУПЕНІ

Документи підтвердження адміністративних ступенів бойового хортингу

За розподілом представницьких повноважень адміністративні ступені розрізняються трьох рівнів, що враховуються у зворотному порядку. Кожному офіційному представнику видається посвідчення представника бойового хортингу.

Третій адміністративний рівень – міський, районний представник організації:

сертифікат підтвердження – офіціальний представник «Official Representative Certificate».

«Head of club, Representative of the National Organization» – Президент міської, районної федерації, клубу має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 1 майстерський ранк.

Другий адміністративний рівень – регіональний представник організації:

сертифікат підтвердження – регіональний представник «Regional Representative Certificate».

«Regional Representative, Regional Federations President» – Президент обласної федерації, Регіональний представник має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 3 майстерський ранк.

Перший адміністративний рівень – національний представник організації:

сертифікат підтвердження – національний представник «National Representative Certificate».

«Country Representative, National Federations President» – Президент національної федерації, представник країни (президент офіційно зареєстрованої національної спортивної федерації, асоціації не в Україні, а в іншій країні світу) має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 5 майстерський ранк.

Особа, яка отримала адміністративне звання представника і набула почесного спортивного ступеня бойового хортингу: 1 майстерський ранк (3 адміністративний рівень), 3 майстерський ранк (2 адміністративний рівень), 5 майстерський ранк (1 адміністративний рівень), але професійно займається бойовим хортингом,

пройшла офіційний ранк-тест, отримала офіційні підтверджуючі документи і здобула відповідний спортивний ступінь згідно кваліфікаційної програми, дана особа має право носити затверджені відмітні знаки розрізнення відповідної отриманої кваліфікації. Таке поводження офіційного представника особливо вітається і заохочується в організації та спортивному співтоваристві бойового хортингу.

Дані кваліфікаційні ступені бойового хортингу та підтверджуючі документи, прийняті Всесвітньою федерацією бойового хортингу, є єдиними для організацій і клубів бойового хортингу в усіх країнах світу, включаючи Україну.

Рівень спортсмена визначає наданий йому ранк – кваліфікаційний ступінь бойового хортингу. В цій залежності виділені всі вищенаведені ступені: з 0-го учнівського ранку по 9-й майстерський ранк.

Кваліфікаційні ступені бойового хортингу йдуть від учнівських до майстерських. Вони враховують загальний рівень технічних навичок, досвід і заслуги перед дисципліною. Ступені присвоюються комісією від організації в присутності тренера. Існує два способи присвоєння: екзамен і рекомендація.

В Україні кандидати на отримання певного ступеня обов’язково мають відповідати таким вимогам:

бути членом Національної федерації бойового хортингу України;

відповідати технічним вимогам (знати техніку, що відповідає цьому рівню);

морально-етичним вимогам.

Особливі випадки: атестаційна комісія після обговорення та запропонування комітету з присудження ступенів може змінити умови, якщо необхідно підтвердити ступінь, призначений викладачем, і це також можливо відносно особливо успішного учня, який володіє виключними знаннями в бойовому хортингу. Особи, які уповноважені відбирати кандидатів на отримання кваліфікаційних ступенів (у результаті екзамену або за рекомендацією), призначаються Міжнародною атестаційною колегією бойового хортингу на 5 років.

До складу комісії входять майстри, які мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку та які є членами Національної федерації бойового хортингу України. Ступені на майстерський ранк міжнародного та заслуженого майстра бойового хортингу присуджуються комісією, що складається з майстрів найвищих ступенів і під керівництвом голови міжнародної атестаційної колегії з бойового хортингу. Всі ці ступені мають бути затверджені Всесвітньою федерацією бойового хортингу. Особливі випадки – якщо особа має виняткові заслуги, то Національна федерація бойового хортингу України може присвоїти їй почесний майстерський ступінь за вагомий внесок у справу розвитку бойового хортингу в Україні.

До іспитів допускаються всі учні, які мають рекомендацію тренера. Він несе відповідальність за дотримання дисципліни учнем під час проведення іспиту. Правильній поведінці під час складання іспитів на ступінь спортсмена має навчити тренер. Єдиною причиною існування в бойовому хортингу іспитів на ранки є те, що вони дають можливість спортсменам оцінити рівень свого технічного прогресу, тому для учня під час іспиту важливим є лише одне – зуміти повністю показати результати своїх тренувань. Під час іспиту виконання техніки має відповідати певній швидкості, точності та силі рухів.

При цьому фізична сила, функціональна підготовленість та витривалість мають демонструватися без зупинки. Не має бути ні страху, ні вагань. У кожному русі виконаної техніки має відчуватися єдність розуму і тіла. Сходи ведуть уверх: сходинка за сходинкою. Їх неможливо подолати одразу. Ці слова містять у собі ідею розділення загального шляху спортсмена на рівні майстерності та вказують на метод, необхідний для того, щоб досягнути кінцевої мети – досконалості на шляху бойового хортингу. Саме таке просування ступенями бойового хортингу дає спортсмену відчуття справжнього шляху бойового мистецтва.

До іспиту *на учнівський ступінь* бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: неврівноважені й аморальні люди; особи, які вживають горілчані напої та наркотики; нещирі та

недовірливі люди та дискредитуючи колектив клубу бойового хортингу; нетерплячі учні, не маючі поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні.

До іспиту *на майстерський ступінь* бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: обмежуються люди з негативною нестійкою психікою, а також з низьким потенціалом розумового рівня; люди, які не вміють самовдосконалюватися та не переслідують такої мети; тренери, які своїми діями намагаються зробити дисбаланс в організації (можливе збільшення періоду підготовки без припинення занять). У суперечливих випадках кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Посмертні ступені можуть присвоюватися як виключні титули.

Така класифікація цілком розроблена засновником бойового хортингу та поширюється на клуби бойового хортингу по всьому світу. За виховною філософією бойовий хортинг є шляхом самовдосконалення людини, яка хоче не тільки випробувати себе фізично та морально, але й постійно вести здоровий і гармонійний спосіб життя, бути корисною оточуючим і суспільству. Всі без винятку учні дотримуються такої системи класифікації.

Проміжні ступені бойового хортингу – лише незначні нагороди для учнів, задовольняють їх завзятість і гордість, але справжній послідовник має дивитися в майбутнє та розглядати свій шлях якнайширше. Учень, нагороджений певним ступенем (ранком), відразу відчуває себе «посвяченим» до шляху бойового хортингу.

Між володарями ранків у системі бойового хортингу існує певна ментальна дистанція відповідно до знань і вмінь спортсменів. Коричневий пояс із золотою смугою 10-й учнівський ранк – це останній ступінь, який має право присвоювати особисто керівник клубу, спортивної секції. Далі він зобов'язаний представити свого учня, якого вважає гідним чорного поясу інструкторського ранку, атестаційній технічній комісії для перевірки фізичної підготовленості, технічних умінь і моральних якостей.

Тут учневі належить кілька дуже складних випробувань. Потім, маючи офіційне підтвердження кваліфікаційної комісії, спортсмен отримує наступну бажану відзнаку – ранк бойового хортингу. Але істинний прихильник бойового хортингу на цьому не зупиняється. Якщо він дійсно любить це мистецтво, й якщо він бореться за свій шлях і ступінь не тільки для того, щоб уміти битися та викликати повагу оточуючих, він піде далі. Тепер, маючи міцну основу у вигляді високого ранку, цей спортсмен буде далі вдосконалюватися в своєму мистецтві, поки не досягне справжньої майстерності.

Тому, після інструкторського чорного поясу – 1–2 інструкторський ранк (1 викладацький рівень) майстерські ранки діляться на 3 рівні: 2-й викладацький рівень – 1–3 майстерський ранк (майстер), 3-й викладацький рівень – 4–6 майстерський ранк (міжнародний майстер), вищий викладацький рівень – 7–9 майстерський ранк (заслужений майстер). Майстерським ранком заслуженого майстра бойового хортингу (7, 8, 9 майстерський ранк) нагороджують лише абсолютно виняткових людей.

Однак іспити на кожен з них також ускладнюються у міру зростання ступеня, й отже, і час, що витрачається на підготовку, зростає. Так, наприклад, буде потрібно мінімум 6 років наполегливої роботи, щоб після одержання чорного поясу з'явитися на іспиті на 3-й майстерський ранк бойового хортингу. Претендент, який постав перед екзаменаційною комісією, має володіти винятковими природними даними.

Щодо звання міжнародного майстра бойового хортингу (4–6 майстерський ранк), то воно є високим, фактично винятковим, і присуджується як нагорода за виховання підростаючого покоління, наповнене педагогічне спортивне життя, віддане бойовому хортингу. Учні клубу бойового хортингу мають розуміти, що просування шляхом бойового хортингу – це складний багаторічний процес навчання та виховання, а потім самопізнання та самовиховання.

Таблиця А.1

Термін володіння попереднім ступенем (час занять) для підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу

Крок підвищення (№ п/п)	Заявка на підвищення кваліфікаційного ступеня	Термін володіння попереднім ступенем
1	2	3
	УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ (кольорові пояси)	
	Атестація на молодший учнівський рівень	
	В день запису до клубу бойового хортингу учню присвоюється 0 ранк	
1	З 0 учнівського (початківець) на 1 учнівський ранк	3 місяці
2	З 1 учнівського на 2 учнівський ранк	4 місяці
3	З 2 учнівського на 3 учнівський ранк	5 місяців
4	З 3 учнівського на 4 учнівський ранк	6 місяців
	Атестація на середній учнівський рівень	
5	З 4 учнівського на зелений пояс 5 учнівський ранк має право здавати особа від 12 років, володар 4 учнівського ранка після 6 місяців занять	6 місяців
6	З 5 учнівського на 6 учнівський ранк	6 місяців
7	З 6 учнівського на червоний пояс 7 учнівський ранк має право здавати особа від 13 років, володар 6 учнівського ранка після 6 місяців занять	6 місяців
8	З 7 учнівського на 8 учнівський ранк має право здавати особа від 14 років, володар 7 учнівського ранка після 6 місяців занять	6 місяців
	Атестація на старший учнівський рівень	
9	З 8 учнівського на коричневий пояс 9 учнівський ранк (старший учень) має право здавати особа від 15 років, володар 8 учнівського ранка після 1 року занять	1 рік
10	З 9 учнівського на 10 учнівський ранк (помічник інструктора) має право здавати особа від 16 років, володар 9 учнівського ранка після 1 року занять	1 рік

Продовження таблиці А.1

1	2	3
	ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ (чорний пояс)	
	Атестація на перший викладацький рівень – інструктор з бойового хортингу, чорний пояс	
11	З 10 учнівського на 1 інструкторський ранк (чорний пояс бойового хортингу) – інструктор з бойового хортингу має право здавати особа від 17 років, володар 10 учнівського ранка після 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
12	З 1 інструкторського на 2 інструкторський ранк – Старший інструктор з бойового хортингу має право здавати особа від 18 років, володар чорного поясу 1 інструкторського ранка після 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
Атестація на другий викладацький рівень – майстер з бойового хортингу		
13	З 2 інструкторського на 1 майстерський ранк – Майстер з бойового хортингу має право здавати особа від 19 років, володар 2 інструкторського ранка після 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
14	З 1 майстерського на 2 майстерський ранк має право здавати особа від 21 року, володар 1 майстерського ранка після 2 років володіння попереднім ступенем	2 роки
15	З 2 майстерського на 3 майстерський ранк має право здавати особа від 24 років, володар 2 майстерського ранка після не менше 3 років володіння попереднім ступенем	3 роки
	Атестація на третій викладацький рівень – міжнародний майстер з бойового хортингу	
16	З 3 майстерського на 4 майстерський ранк – Міжнародний майстер з бойового хортингу має право здавати особа від 28 років, володар 3 майстерського ранка після 4 років володіння попереднім ступенем	4 роки
17	З 4 майстерського на 5 майстерський ранк має право здавати особа від 35 років (початок спортивного ветеранського віку), володар 4 майстерського ранка після 5 років володіння попереднім ступенем	5 років
18	З 5 майстерського на 6 майстерський ранк має право здавати особа від 43 років, володар 5 майстерського ранка після 6 років володіння попереднім ступенем	6 років

Продовження таблиці А.1

1	2	3
	Атестація на вищий викладацький рівень – заслужений майстер з бойового хортингу	
19	З 6 майстерського на 7 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 7 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 50 років, володарю 6 майстерського ранка після 7 років володіння попереднім ступенем	7 років
20	З 7 майстерського на 8 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 8 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 60 років, володарю 7 майстерського ранка після 8 років володіння попереднім ступенем	8 років
21	З 8 майстерського на 9 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 9 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 70 років, володарю 8 майстерського ранка після 10 років володіння попереднім ступенем	9 років

Іспити – це мета ваших зусиль, що допомагає оцінити ваш прогрес і шанс перевірити себе. Випробування на іспитах служать не для того, щоб досягати більш високого ступеня. Їх мета – це ваш власний прогрес. Колір поясу змінюється після того, як ви склали іспит. Для кожного учня це радісна подія. Але сенс радості не в тому, що ви склали іспит, а в тому, що ваша наполегливість, відданість справі, цілеспрямованість і витрачені зусилля на шляху до вашої мети знайшли своє відображення в складанні іспиту з бойового хортингу. Важливо не те, що ви склали іспит, а те, як ви старалися, щоб його скласти.

Демонстрація вашої фізичної підготовленості, впевнене виконання техніки та виявлений дух під час проведення екзаменаційних контрольних сутичок, розкриття учення вашими власними силами – це доказ старанної практики бойового хортингу. І навіть

якщо ви не склали іспит, але зрозуміли свої помилки, ви все одно отримуєте гарний досвід. Зазвичай, спортсмени, бажаючі складати іспит, допускаються тренером до іспиту за умови, якщо він майже не сумнівається в його успішній здачі.

В іншому випадку, тренер рекомендує учневі потренуватися ще деякий час до повної готовності. У будь-якій секції з бойового хортингу є учні, які володіють дуже добре деякими розділами підготовки, а деякими погано. Найчастіше це трапляється, коли учень не росте в секції з дитинства, а приходить у бойовий хортинг підлітком або дорослим.

У цих випадках осягнути специфічну бойову техніку, вивчити на високому рівні всі розділи бойового хортингу можна лише глибоко занурившись у тренування, що майже не представляється можливим для більшості сучасних людей. Тому тренер для спортсмена зміщує акцент підготовки, вказує на необхідні напрями прикладання зусиль.

Наприклад, найчастіше спостерігається те, що учень якісно засвоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони й найбільше вивчається в прикладній секції, та вельми слабко засвоює складну класичну базову техніку бойового хортингу. Для таких учнів також передбачається проведення атестацій, але не за всіма розділами повної школи бойового хортингу, а за спрощеною програмою вільного стилю. Тобто, тільки за змагальною роботою: учні проводять необхідну для атестації кількість сутичок і спарингових тестів.

У деяких виключних випадках атестація присвоюється без іспиту переможцям і призерам контактних чемпіонатів з бойового хортингу високого рівня, але з наступним підтвердженням знання розділів бойового хортингу в достатньому обсязі. Всі ці умови проведення атестації надають можливість спортсмену на даному етапі реально оцінити свою технічну підготовленість у бойовому хортингу, а також особисто планувати подальшу навчально-тренувальну діяльність.

Урахування вікових особливостей учнів під час атестації з бойового хортингу

Навчально-виховний процес у гуртку з бойового хортингу закладу загальної середньої освіти будується з урахуванням вікових особливостей учнів, які займаються.

У віці 6–9 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.

Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на тренуванні емоційно-позитивної атмосфери.

У віці 10–13 років умовні рефлекси у дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене і триває в більш старшому віці.

У 14–15 років у юних спортсменів бойового хортингу розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням спортсменів юніорського віку або дорослої людини.

У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій. Теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами. Для вивчення тем гігієни, лікарського контролю та фізіологічних основ занять необхідно залучати лікаря.

При проведенні практичних занять у молодших групах заняття проводяться переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

У старших групах секції з бойового хортингу розбирається техніка складних технічних і тактичних дій із використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії.

Протягом усього процесу навчання багато уваги має приділятися страховці та самостраховці при падінні під час вивчення кидкової техніки. Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки.

Заняття в спортивному залі необхідно сполучати із заняттями на повітрі. Навчально-виховні заходи проводяться у формі уроку–заняття. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тренер разом із лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи та відпочинку, обсягом та інтенсивністю занять.

Наприкінці кожного року учні виконують контрольні випробування з фізичної підготовки, знань теорії, базової техніки і тактики бойового хортингу.

Таблиця А.2

Основні характеристики багаторічної підготовки атестованих спортсменів бойового хортингу

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціальної базової підготовки					Індивідуальної підготовки		Подальшого вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу		
	Рік навчання (клас)													
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та більше
Вік учнів, років	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18	18–21	Більше 21
Кількість занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612
Кількість занять у тижневому циклі	3	3	3–4	4–5	4–5	5	6	7	8	9	9	10	11	12
Тривалість заняття, хв	100–120	100–120	100–120	100–120	100–120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Обсяг занять у місячному циклі, год	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/20	80/20	80/20	70/30	70/30	65/35	50/50	35/65	30/70	30/70	25/ 75	20/80	20/80	20/80
Виконання кваліфікаційних ступенів бойового хортингу (ранків)	0 ранк	0–1 ранк	1–2 ранк	2–3 ранк	3–4 ранк	4–5 ранк	5–6 ранк	6–7 ранк	7–8 ранк	8–9 ранк	9–10 ранк	10 учнівський – 1 інструк. ранк	Чорний пояс, 1 інструкторський ранк і вище	

Таблиця А.3

Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) спортсменів бойового хортингу

Молодший учнівський рівень	
1	**2**
СИНІЙ ПОЯС 0 учнівський ранк – початківець; 1 учнівський ранк; 2 учнівський ранк	1. Теорія: основи здорового способу життя; повага до батьків, посильна участь у роботі по дому; знання етикету бойового хортингу, правил спортивної поведінки, значення виховання; історія виникнення виду спорту – бойового хортингу; важливість страховок при падіннях; знання програмних вимог на даний спортивний ступінь. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 30 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 30 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 40 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 20 разів. 3. Страховки, самостраховки при падіннях: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). 4. Акробатична підготовка: перекиди вперед на підлозі; перекиди назад на підлозі; міст на руках із положення лежачи. 5. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці. 6. Базові пересування у сутичці: підхід кроком уперед; відхід кроком назад. 7. Базова техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі; Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі; бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці і в русі

Продовження таблиці

1	2
	9. Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя; прямий (передній) захват шиї та передпліччя; захват передпліччя і тулуба; захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. 10. Кидкова техніка: бічна підсічка захватом шиї та руки; передня опорна підсічка; внутрішня підсічка під п'яту; 11. Техніка партеру: збивання суперника в партер: виведенням із рівноваги шляхом просмикування на себе, заведення в бік захопленої руки, здавлювання під час захвату ноги; бічне утримання в партері за голову та руку (основні параметри, варіанти використання у сутичці); утримання в партері за руку і тулуб (основні параметри, варіанти використання у сутичці); вихід з утримання шляхом здавлювання плаваючих ребер, збивання ноги, здавлювання голови суперника ногою; своєчасна здача сигналом голосом, сигналом руки по хорту, частим постукуванням по партнеру. 12. Спарингова кондиція: прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; «двобій з тінню», 1 раунд 2 хв. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Перша атакувальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 2 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження й відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту

Продовження таблиці

1	2
ЖОВТИЙ ПОЯС 3 учнівський ранк; 4 учнівський ранк	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; шкідливі звички: куріння, пияцтво, наркоманія; дозволена та заборонена техніка на змаганнях з бойового хортингу; якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість тощо. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 40 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 20 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 30 разів; тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км. 3. Страховки, самостраховки при падіннях: страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. 4. Акробатична підготовка: перекид боком на підлозі; стійка на голові та ліктях; стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с; переворот боком «колесо» (в ліву та праву сторону). 5. Базові стійки: фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). 6. Базові пересування у сутичці: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків); підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). 7. Базова техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; зовнішній середній блок на місці та в русі; схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак

Продовження таблиці

1	2
	Удари: бічний удар у підборіддя на місці та в русі; бічний удар у тулуб на місці та в русі. удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі; удар у передпліччя, плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари: бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову (на місці та в русі, у розвороті). 9. Техніка захватів і звільнень: бічний захват шиї та захват шиї ззаду; прямий захват обох ніг; захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). 10. Кидкова техніка: підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки та шиї, захватом руки і тулуба); захід на задню підніжку, задня підніжка; захід на передню підніжку, передня підніжка. 11. Техніка партеру: утримання поперек, вихід з утримання поперек; больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху; 12. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с

Продовження таблиці

1	2
	13. Навчальна практика: самостійне проведення розминки. 14. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно. 15. Спаринговий тест: 4 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 16. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту
Середній учнівський рівень	
ЗЕЛЕНИЙ ПОЯС 5 учнівський ранк; 6 учнівський ранк	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; методика проведення розминки. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 60 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка: Демонстрація страховки при падінні: вперед, назад, на бік, через руку вперед; стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою)

Продовження таблиці

1	2
	6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв. По черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с

Продовження таблиці

1	2
	12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту
ЧЕРВОНИЙ ПОЯС 7 учнівський ранк; 8 учнівський ранк	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; розуміння техніки і тактики проведення сутичок; методика проведення розминки; знання термінології бойового хортингу і використання її на тренуваннях. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 70 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка: стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); демонстрація швидкісного вільного пересування. 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою)

Продовження таблиці

1	2
	6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 6 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с

Продовження таблиці

1	2
	12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту
Старший учнівський рівень	
КОРИЧНЕВИЙ ПОЯС 9 учнівський ранк; 10 учнівський ранк	Теорія: Вільне володіння термінологією бойового хортингу, використання її у тренувальному процесі. Знання особливостей суддівства спортивних змагань, розуміння суддівської термінології та команд рефері і суддів. 1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 70 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 80 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 5 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 15 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази

Продовження таблиці

1	2
	3. Базові пересування у сутичці: Фронтальна стійка: відхід із лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 4. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній/середній на місці та в русі (з підходом, відходом); ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: відкритою долонею (в тулуб, плече, живіт); та в русі ребром долоні (в тулуб, плече, стегно). 5. Базова техніка ніг. Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно. Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі (на підході, відході). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки із просмикуванням на себе; захват ноги із просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини з захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку чи з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині»

Продовження таблиці

1	2
	9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно. 5. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (І-d), під рахунок і самостійно. 6. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (І-а), під рахунок і самостійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 10. Навчальна практика: самостійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін усього змагання; ведення сутички з суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення та продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички та відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички, окремо кожного раунду, готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення сутички в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 7 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. Допомога у проведенні та суддівстві навчальних сутичок

Продовження таблиці

1	2
ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	
Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу	
ЧОРНИЙ ПОЯС 1–2 інструкторський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 70 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), 5 см від підлоги; шпагат поперечний – side split, 15 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази. 3. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: удар підставою долоні в тулуб, плече, живіт; удар ребром долоні в тулуб, плече, стегно. 4. Базова техніка ніг. Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ноги в стегно. Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п’ятою ноги в стегно, тулуб, голову на місці та в русі (на підході, відході). 5. Базові пересування у сутичці. Пересування у фронтальній стійці: відхід з лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній позиції; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки з просмикуванням на себе; захват ноги з просмикуванням на себе

Продовження таблиці

1	2
	7. Кидкова техніка: зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини із захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку або з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). Форма «Інструкторська захисна» «І-з» – «Instructors Defensive Form» «I-d», під рахунок і самостійно; форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самостійно. 10. Навчальна практика: самостійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін всього змагання; ведення сутички із суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення й продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички й відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички (окремо кожної технічної дії) готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення боротьби в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню)

Продовження таблиці

1	2
Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу	
1–2 майстерський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 80 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 100 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), повний поздовжній шпагат; шпагат поперечний – side split, 10 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 50 разів. 2. Акробатична підготовка: стійка на руках без опори, 10 с; ходіння на руках (ноги разом), 5 м; рондат (обов'язково), рондат + фляк (по можливості); підйом розгином – вистрибування розгинання тулуба зі спини на ноги, 3 рази; сальто вперед із розбігу (за можливістю). 3. Базова техніка рук. Блоки: долонний блок – відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак; долонний блок – відкидання гомілки, ступні на місці та з відходом, варіанти контратак; блок із протяганням гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак; блок скороченням дистанції, варіанти контратак. Удари: прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем із розворотом в тулуб, плече. 4. Базова техніка ніг. Удари: прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; сторонній удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком. 5. Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні в партері. 6. Кидкова техніка: кидок через спину з колін захватом руки; кидок переворотом через спину («млин») з колін; кидок через груди прогином, скручуванням; бічний переворот; передній переворот; кидок через спину захватом руки під плече з падінням

Продовження таблиці

1	2
	7. Техніка партеру: утримання за допомогою ніг; важіль ліктя пахвовою западиною; больовий прийом на ліктьовий суглоб зачепом руки ногою; задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови, з положення «на спині»; перехід з утримання на больовий прийом і навпаки; перехід з утримання на задушливий прийом і навпаки; демонстрація індивідуального комплекс (набору прийомів) тактико-технічних дій у боротьбі в партері. 8. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). форма «Майстерська захисна» /М-з/ – «Masters Defensive Form» /M-d/, під рахунок і самостійно; форма «Майстерська атакувальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /M-a/, під рахунок і самостійно. 9. Навчальна практика: самостійне проведення спарингового тренування. 10. Спарингова кондиція: зворотнокруговий удар ногою в рівень голови з однобічної бойової стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 5 раундів по 2 хв; підворот із відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; відрив суперника від підлоги захватом тулуба з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1,5 хв. 11. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною суперників з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню)

Додаток Б

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

для підготовки здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня вищої освіти денної форми навчання
галузь знань 26 «Цивільна безпека»
спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»
спеціалізація «Кримінальний аналіз»,
«Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»
Статус дисципліни: вибіркова

Структура та зміст робочої програми навчальної дисципліни

Зміст робочої програми

Передмова

Мета курсу ***«Теорія та методика бойового хортингу»*** є задоволення потреб окремих людей і суспільства у вихованні засобами бойового хортингу фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни.

Завдання курсу: вивчення теорії та методики бойового хортингу, всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей) і на підґрунті рухових навичок удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності.

Об'єкт вивчення курсу – є процес фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Предметом вивчення курсу виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти мають знати і вміти:

Знати і розуміти вихідні поняття теорії та методики викладання бойового хортингу;

Засоби фізичного виховання у процесі занять бойовим хортингом;

Методи фізичного виховання засобами бойового хортингу;

Форми організації занять з бойового хортингу;

Планування, контроль і облік у фізичному вихованні засобами бойового хортингу;

Уміти організовувати і проводити заняття з бойового хортингу застосовуючи різні форми;

Розвивати фізичні якості застосовуючи правильні методичні прийоми;

Застосовувати методологічні, педагогічні і фізіологічні основи в процесі формування рухових дій спортсменів і управління ними;

Контролювати рівень фізичних навантажень під час занять бойовим хортингом, процеси стомлення і відновлення при виконанні фізичних вправ.

Методи та форми навчання

Лекційні заняття, семінарські заняття, самостійна робота студента.

Організація поточного та підсумкового контролю знань:

Поточний модульний контроль, залік, екзамен.

Опис навчальної дисципліни

Предмет. Предметом є вивчення методик викладання бойового хортингу і їх реалізація в педагогічному процесі для задоволення суб'єктивних і суспільних потреб в конкретному напрямі.

Зміст. Розширення педагогічного аспекту і перетворення теорії і методики бойового хортингу в педагогіку фізичної культури.

Мета: підготувати висококваліфікованого фахівця озброївши його знаннями організації, проведення навчально-тренувальних занять з бойового хортингу в системі фізичної культури і спорту для підготовки майбутніх переможців змагань з бойового хортингу.

Таблиця Б.1

Повна форма навчання термін навчання: 3 роки, 10 місяців

<table>
<tr><th rowspan="2">Найменування показників</th><th rowspan="2">Рівень вищої освіти галузь знань спеціальність спеціалізація</th><th colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><th>денна форма навчання</th><th>заочна форма навчання</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 19</td><td>Рівень вищої освіти: Перший бакалаврський рівень</td><td colspan="2" rowspan="2">Вибіркова:</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Галузь знань:
26 «Цивільна безпека»</td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>4-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Загальна кількість годин – 570</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>7–8-й</td><td>7–8-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="14"></td><td rowspan="14">Спеціальність: 262 «Правоохоронна діяльність»</td><td>50 год</td><td>20 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>140 год</td><td>18 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год</td><td>0 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>371 год</td><td>528 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивід.-консультац. робота:</td></tr>
<tr><td>9 год</td><td>4 год</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма семестрового контролю:
залік, екзамен</td></tr>
</table>

Таблиця Б.2

Скорочена форма навчання термін навчання:
1 рік, 10 місяців

<table>
<tr><th rowspan="2">Найменування показників</th><th rowspan="2">Рівень вищої освіти
галузь знань
спеціальність
спеціалізація</th><th colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><th>денна форма навчання</th><th>заочна форма навчання</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 19</td><td>Рівень вищої освіти:
Перший бакалаврський рівень</td><td colspan="2" rowspan="2">Вибіркова:</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Галузь знань:
26 «Цивільна безпека»</td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Загальна кількість годин – 570</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>3–4-й</td><td>3–4-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="14"></td><td rowspan="14">Спеціальність: 262
«Правоохоронна діяльність»</td><td>140 год</td><td>18 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>28 год</td><td>18 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год</td><td>0 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>58 год</td><td>528 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивід.-консультац. робота:</td></tr>
<tr><td>4 год.</td><td>4 год</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма семестрового контролю:
екзамен / екзамен</td></tr>
</table>

Таблиця Б.3

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (орієнтовно)

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год)	Практичні заняття (год)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год)	Самостійна робота студента (год)	Всього (год)
МОДУЛЬ І						
ЗМ 1. Загальні основи теорії і методики бойового хортингу						
Т. 1	Предмет, структура і зміст теорії і методики бойового хортингу	4	10		7	
Т. 2	Вид спорту бойовий хортинг як соціальне явище	4	20		4	
Т. 3	Педагогічний процес у сфері викладання бойового хортингу	4	20		20	
Т. 4	Засоби фізичного виховання спортсменів бойового хортингу	4	20		30	
Т. 5	Техніка і тактика бойового хортингу.	4	30	2	40	
Т. 6	Фізичне навантаження і відпочинок у процесі занять бойовим хортингом	4	6	2	40	
Всього по модулю:						
Форма контролю: залік						
МОДУЛЬ ІІ						
ЗМ 2. Методологічні основи теорії і методики бойового хортингу						
Т. 7	Методи, які використовуються в підготовці спортсменів бойового хортингу	4	4	2	40	
Т. 8	Навчання основним руховим діям і прийомам бойового хортингу	4	4	2	40	
Т. 9	Розвиток фізичних якостей спортсменів бойового хортингу	10	10	1	20	
Т. 10	Форми організації занять з бойового хортингу	2	4		50	
Т. 11	Планування, контроль і управління навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу	2	4		40	
Т. 12	Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу у системі вищої освіти	4	4		40	
Всього по модулю:						
Форма контролю: екзамен						
Форма підсумкового контролю – ПМК						
Разом годин з курсу:		**50**	**140**	**9**	**371**	**570**

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1
Загальні основи теорії і методики бойового хортингу

Тема 1. Предмет, структура і зміст теорії і методики бойового хортингу

Подається уявлення про навчальний предмет його зміст, структуру, об'єкт і предмет навчальної дисципліни, основні понятійні терміни, історичні джерела та етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу, методів його викладання.

Ключові терміни та поняття: бойовий хортинг, теорія, методика викладання, фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, викладання бойового хортингу.

Лекція 1. Предмет, структура і зміст теорії і методики фізичного виховання

1. Об'єкт і предмет теорії і методики фізичного виховання.
2. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання.
3. Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
4. Структура теорії і методики фізичного виховання.
5. Методи досліджень в теорії і методиці фізичного виховання.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна.
2. Вихідні поняття.
3. Етапи розвитку ТМБХ (теорія і методика бойового хортингу).
4. Структура ТМБХ.
5. Методи дослідження в ТМБХ.

Перелік питань для самоконтролю

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики бойового хортингу?

2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики бойового хортингу: фізичне виховання засобами бойового хортингу, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність?

3. Який зміст вкладається у поняття «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України»?

4. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу як науки?

5. Назвіть структуру дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу»?

6. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці бойового хортингу?

План семінарського заняття 1

1. Об'єкт і предмет теорії і методики бойового хортингу.
2. Вихідні поняття теорії і методики бойового хортингу.
3. Етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу.
4. Структура теорії і методики бойового хортингу.
5. Методи досліджень в теорії і методиці бойового хортингу.

Тема 2. Вид спорту бойовий хортинг як соціальне явище

Розглядаються питання і фактори, які обумовлюють виникнення та розвиток виду спорту бойовий хортинг, напрями функціонування бойового хортингу як соціального явища, специфічні ознаки і систему фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Лекція 2. Фізичне й етичне виховання засобами бойового хортингу як соціальне явище

1. Фактори виникнення та розвитку бойового хортингу в Україні.

2. Напрями функціонування бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України.

3. Специфічні ознаки фізичного виховання.

4. Система фізичного виховання.

Ключові терміни та поняття: національний професійно-прикладний вид спорту, біологічні умови, об'єктивні і суб'єктивні причини виникнення і розвитку бойового хортингу, система фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Основні фактори, які обумовили виникнення, розвиток та функціонування бойового хортингу?
2. Розвиток бойового хортингу в Україні?
3. Напрями функціонування Національної федерації бойового хортингу України?
4. Аспекти фізичного виховання засобами бойового хортингу?
5. Завдання бойового хортингу?
6. Основні принципи фізичного виховання засобами бойового хортингу?
7. Система фізичного та етичного виховання засобами бойового хортингу?

Перелік питань для самоконтролю

1. Які фактори обумовлюють виникнення та розвиток бойового хортингу?
2. Що спонукає людину займатися спеціальною організованою руховою активністю, якою є бойовий хортинг?
3. Що розуміється під виховною системою бойового хортингу?
4. Які основні напрями функціонування Національної федерації бойового хортингу України?
5. В чому полягають специфічні ознаки бойового хортингу?
6. Яка мета бойового хортингу?
7. Охарактеризувати завдання фізичного виховання засобами бойового хортингу?
8. Назвати принципи бойового хортингу та пояснити способи їх реалізації на практиці?
9. Що входить у поняття «національний професійно-прикладний вид спорту»?

План семінарського заняття 2

1. Фактори виникнення та розвитку бойового хортингу.
2. Напрями функціонування бойового хортингу.
3. Специфічні ознаки бойового хортингу.
4. Система фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Тема 3. Педагогічний процес у сфері викладання бойового хортингу

Вивчаються принципи та їх значення у сфері теорії і методики викладання, специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури спортсмена бойового хортингу, методичні принципи фізичного виховання, а також розглядаються питання побудови занять у процесі підготовки спортсменів.

Лекція 3. Принципи та їх значення у системі бойового хортингу

1. Принципи бойового хортингу та їх значення.
2. Специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу в бойовому хортингу.

Лекція 4. Методологічні принципи бойового хортингу

1. Методичні принципи бойового хортингу.
2. Принципи побудови занять з бойового хортингу.
3. Особистість викладача, вимоги до його професійної майстерності.

Ключові терміни та поняття: принципи бойового хортингу, методичні принципи, принципи побудови занять з бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Групи принципів, які існують у системі бойового хортингу?
2. Структурні компоненти педагогічного процесу в бойовому хортингу?
3. Загальні принципи формування фізичної культури людини засобами бойового хортингу?
4. Вимоги принципу зв’язку методик бойового хортингу із життєдіяльністю людини?
5. Методичні принципи бойового хортингу і їх характеристика?
6. Принципи побудови занять з бойового хортингу та їх характеристика?
7. Професійні вимоги до тренера-викладача з бойового хортингу?

Перелік питань для самоконтролю

1. У чому полягають специфічні особливості бойового хортингу?
2. Що розуміється під принципами у теорії фізичного виховання засобами бойового хортингу?
3. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури спортсмена бойового хортингу?
4. Надати характеристику методичних принципів занять з бойового хортингу?
5. У чому полягає роль фізичної культури у формуванні особистих якостей спортсмена бойового хортингу?
6. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі занять бойовим хортингом?
7. Скласти професійну характеристику тренера-викладача з бойового хортингу.

План семінарського заняття 3

1. Принципи бойового хортингу.
2. Методичні принципи фізичного виховання засобами бойового хортингу.
3. Принципи побудови занять з бойового хортингу.
4. Вимоги до професійної майстерності тренера-викладача з бойового хортингу.

Тема 4. Засоби фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Розглядаються питання про засоби – фізична вправа, прийом бойового хортингу, основний і спеціальний засіб підготовки спортсменів, вплив фізичних вправ, класифікація фізичних вправ, зміст і форма фізичних вправ та прийомів бойового хортингу.

Лекція 5. Поняття про засоби.

1. Фізична вправа – основний і спеціальний засіб фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

Лекція 6

1. Класифікація фізичних вправ в системі бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: фізична підготовка спортсмена бойового хортингу, фізичні вправи, зміст фізичної вправи, форма фізичних вправ, прийом бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Поняття: фізична вправа, прийом бойового хортингу.
2. Фактори що визначають вплив фізичних вправ на фізичну підготовленість спортсмена бойового хортингу.
3. Класифікація фізичних вправ системи бойового хортингу.
4. Зміст і форми фізичних вправ бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання в бойовому хортингу?
2. Які фактори визначають дію фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?
3. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ бойового хортингу?
4. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?

План семінарського заняття 4

1. Фізична вправа – основний і спеціальний засіб фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.
2. Класифікація фізичних вправ і прийомів бойового хортингу.
3. Техніка фізичних вправ бойового хортингу та їх характеристика.

Тема 5. Техніка і тактика бойового хортингу

Вивчаються поняття про техніку і тактику бойового хортингу, особливості фізичних вправ та їх характеристику. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.

Лекція 7. Техніка прийомів бойового хортингу і тактика їх застосування.

1. Поняття про техніку і тактику бойового хортингу та їх характеристика.
2. Удосконалення техніки і тактики бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: техніка прийомів, тактичні дії, просторові характеристики, часові характеристики, просторово-часові характеристики, силові характеристики, ритмічні характеристики.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Поняття про техніку і тактику бойового хортингу.
2. Характеристика прийомів бойового хортингу та фізичних вправ.
3. Тактичні дії спортсмена бойового хортингу як засіб досягнення перемоги.

Перелік питань для самоконтролю

1. Що розуміється під технікою прийомів бойового хортингу?
2. Що розуміється під тактичними діями спортсмена бойового хортингу?
3. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками?

План семінарського заняття 5

1. Техніка прийомів бойового хортингу, фізичних вправ та їх характеристика.
2. Тактика спортсмена бойового хортингу.

Тема 6. Фізичне навантаження і відпочинок у процесі занять бойовим хортингом

Вивчаються питання, які пов'язані з навантаженням і відпочинком при виконанні спортивних прийомів, фізичних вправ, зовнішня та внутрішня сторона фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу, теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні спортсменів.

Лекція 8. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти підготовленості спортсменів бойового хортингу

1. Зовнішня сторона фізичних навантажень.
2. Внутрішня сторона фізичних навантажень.
3. Відпочинок між фізичними навантаженнями.

Лекція 9. Адаптація

1. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму спортсмена бойового хортингу.
2. Поняття функціональних резервів організму.

Ключові терміни та поняття: фізичне навантаження, гомеостаз, адаптація, інтервал відпочинку.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Поняття фізичне навантаження.
2. Зовнішнє фізичне навантаження.
3. Внутрішнє фізичне навантаження.
4. Класифікація фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу.
5. Види відпочинку між фізичними навантаженнями.
6. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму спортсмена бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Що означає поняття «фізичне навантаження» в системі бойового хортингу?
2. Які існують сторони фізичних навантажень?
3. Назвіть класифікацію фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу?
4. Охарактеризуйте зовнішню сторону фізичних навантажень?
5. Охарактеризуйте внутрішню сторону фізичних навантажень?
6. Що таке відпочинок і його значення при фізичних навантаженнях?
7. Які існують види відпочинку?
8. Розкрийте зміст поняття «гомеостаз»?
9. Дайте визначення поняття «адаптація»?
10. Що таке «функціональні резерви» і як вони витрачаються спортсменами бойового хортингу?

План семінарського заняття 6

1. Зовнішня і внутрішня сторони фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу.
2. Відпочинок між фізичними навантаженнями в тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття 7

1. Адаптаційні реакції спортсмена бойового хортингу на фізичні навантаження.
2. Функціональні резерви спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2
Методологічні основи теорії і методики бойового хортингу

Тема 7. Методи, які використовуються в підготовці спортсменів бойового хортингу

Вивчаються вихідні поняття «Метод», «Методичний прийом», «Методика», «Методичний підхід», «Методичний напрям». Сучасні уявлення про класифікацію методів. Загальні вимоги до їх вибору. Тренувальні методи спортсменів бойового хортингу.

Лекція 10. Методи у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу. Вихідні поняття

1. Вихідні поняття методів, що застосовуються у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу.

Лекція 11. Класифікація тренувальних методів у бойовому хортингу, вимоги до їх вибору

1. Класифікація методів навчально-тренувальної роботи в бойовому хортингу.

2. Загальні вимоги до вибору методів у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: методика тренувань, метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методичний напрям.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Поняття: методика тренувань, метод, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям.

2. Методи спрямовані на здобуття знань.

3. Методи виконання прийомів бойового хортингу, вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками.

4. Методи виконання прийомів бойового хортингу, вправ у цілому.

5. Методи повторення прийомів бойового хортингу, вправ.

6. Методи контролю у навчально-тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

7. Методи контролю фізичної підготовленості.

8. Адекватність фізичних навантажень можливостям спортсмена бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Дати характеристику понять «методика тренувань», «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям» і на практичному прикладі розкрити співвідношення між цими категоріями.

2. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного методу в тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу?

3. Розкрити класифікацію методів, що застосовуються при навчанні прийомів бойового хортингу та інших рухових дій.

4. Описати класифікацію методів, пов'язаних з нормуванням навантаження та управління ними, у процесі відпрацювання прийомів бойового хортингу, виконання вправи.

5. В чому відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування в системі бойового хортингу?

6. Скласти приклад колового тренування з бойового хортингу.

7. Дати характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації учнів на тренуванні з бойового хортингу.

8. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження під час занять бойовим хортингом?

План семінарського заняття 8

1. Вихідні поняття методики тренувань з бойового хортингу.

План семінарського заняття 9

1. Класифікація методів у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

2. Загальні вимоги до вибору методів тренувального процесу спортсменів бойового хортингу.

Тема 8. Навчання основним руховим діям і прийомам бойового хортингу

Розглядаються питання та методологічні основи теорії навчання прийомів бойового хортингу, основних рухових дій, педагогічні основи навчання рухових дій, фізіологічні основи управління руховими діями спортсменів бойового хортингу. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні спортсменів. Структура процесу навчання основним прийомам бойового хортингу.

Лекція 12. Методологічні основи теорії навчання прийомів бойового хортингу і рухових дій

1. Теорія навчання прийомам бойового хортингу, руховим діям, педагогічні основи навчання рухових дій.

2. Фізіологічні основи управління руховими діями при проведенні прийомів бойового хортингу.

Лекція 13. Предмет і завдання у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу

1. Вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.

2. Структура процесу вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.

Ключові терміни та поняття: вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій, вміння, рухова навичка, помилка (недопустима дія тренера-викладача).

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Стадії формування рухових навичок при вивченні прийомів бойового хортингу.

2. Педагогічні основи вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.

3. Фізіологічні основи управління руховими діями при проведенні прийомів бойового хортингу.

4. Особливості процесу вивчення прийомів бойового хортингу.

5. Рухова навичка при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.

6. Фази формування рухових навичок при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.

7. Передумови засвоєння рухових дій при освоєнні техніки прийомів бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Розкрити теорію вивчення прийомів бойового хортингу, рухових дій і шляхи їх розвитку.

2. Дати характеристику рухових умінь при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.

3. Коротко охарактеризувати поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі освоєння техніки прийому бойового хортингу.

4. Описати фази формування рухової навички при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.

5. Охарактеризувати особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування техніки прийомів бойового хортингу.

6. Назвати етапи вивчення прийомів бойового хортингу, рухових дій і мету на кожному етапі.

7. Визначити мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.

План семінарського заняття 10

1. Теорія рухових дій при вивченні техніки прийомів бойового хортингу.

2. Педагогічні і фізіологічні основи рухових дій при вивченні техніки прийомів бойового хортингу.

План семінарського заняття 11

1. Предмет і завдання вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.

2. Структура вивчення прийому бойового хортингу та рухової дії.

Тема 9. Розвиток фізичних якостей спортсменів бойового хортингу

Вивчаються загальні характеристики фізичних здібностей і фізичних якостей. Основи методики розвитку силових якостей, розвитку швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Лекція 14. Загальна характеристика фізичних здібностей і фізичних якостей. Основи методики розвитку силових якостей

1. Фізичні здібності спортсменів бойового хортингу.

2. Фізичні якості спортсменів бойового хортингу.

3. Режими роботи м’язів та види силових якостей спортсменів бойового хортингу.

4. Методи, що застосовуються у процесі силової підготовки спортсменів бойового хортингу.

5. Контроль силових якостей спортсменів бойового хортингу.

Лекція 15. Основи методики розвитку швидкості в бойовому хортингу

1. Види швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу і фактори, що їх визначають.

2. Методика розвитку швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.

3. Контроль швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Лекція 16. Основи методики розвитку витривалості в бойовому хортингу

1. Види м'язової діяльності і витривалості спортсменів бойового хортингу.

2. Загальні основи розвитку витривалості спортсменів бойового хортингу.

3. Розвиток загальної і спеціальної витривалості спортсменів бойового хортингу.

4. Контроль витривалості спортсмена бойового хортингу.

Лекція 17. Основи методики розвитку гнучкості в бойовому хортингу

1. Види і значення гнучкості спортсменів бойового хортингу. Фактори, що визначають рівень гнучкості.

2. Методика розвитку гнучкості спортсменів бойового хортингу.

3. Контроль гнучкості спортсменів бойового хортингу.

Лекція 18. Основи методики розвитку координаційних здібностей в бойовому хортингу

1. Загальна характеристика факторів, що визначають координацію спортсменів бойового хортингу.

2. Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

3. Контроль координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: фізичні якості спортсменів бойового хортингу, фізичні здібності, методи розвитку якостей, контроль якостей спортсменів бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Визначення: «фізичні якості» і «фізичні здібності».
2. Визначення, що таке сила.
3. Режими роботи м'язів.
4. Види силових якостей спортсменів бойового хортингу.
5. Основні фактори що обумовлюють рівень силових якостей спортсменів бойового хортингу.
6. Методи які застосовуються в процесі розвитку силових якостей спортсменів бойового хортингу.
7. Методи контролю силових якостей спортсменів бойового хортингу.
8. Визначення, що таке швидкість.
9. Латентний час простої реакції.
10. Методи розвитку швидкості спортсменів бойового хортингу.
11. Контроль швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.
12. Визначення, що таке витривалість.
13. Види витривалості в бойовому хортингу.
14. Загальні основи розвитку витривалості.
15. Методика підвищення аеробної витривалості спортсменів бойового хортингу.
16. Особливості розвитку спеціальної витривалості спортсменів бойового хортингу.
17. Спортивно-педагогічні методи оцінки аеробної і анаеробної витривалості в бойовому хортингу.
18. Визначення, що таке гнучкість.
19. Види гнучкості в бойовому хортингу.
20. Методики розвитку гнучкості в бойовому хортингу.
21. Методи оцінки гнучкості спортсменів бойового хортингу.
22. Основні види координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.
23. Координація рухів спортсмена бойового хортингу і методика їх удосконалення.
24. Методика контролю координаційних рухів спортсменів бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Назвіть види силових якостей спортсменів бойового хортингу?
2. Дайте характеристику максимальної сили?
3. Дайте характеристику швидкісної сили?
4. Дайте характеристику силової витривалості?
5. Перерахуйте вправи, за допомогою яких оцінюють різні прояви силових здібностей?
6. Що слід розуміти під швидкісними здібностями спортсмена бойового хортингу?
7. Назвіть засоби швидкісної підготовки спортсменів бойового хортингу?
8. Які вимоги ставляться до системи оцінки швидкісних здібностей в бойовому хортингу?
9. Назвіть етапи удосконалення швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу і охарактеризуйте їх?
10. Назвіть методичні прийоми, які сприяють розвитку швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу?
11. Назвіть різновиди контролю швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу?
12. Які існують види витривалості в бойовому хортингу?
13. Назвіть фактори, що обумовлюють рівень анаеробних можливостей спортсменів бойового хортингу?
14. Як потрібно розвивати загальну витривалість спортсменів бойового хортингу?
15. Розкажіть про особливості розвитку спеціальної витривалості в бойовому хортингу?
16. Які спортивно-педагогічні методи використовуються для оцінки витривалості спортсменів бойового хортингу?
17. Що називається гнучкістю?
18. Які прийнято відрізняти види гнучкості в бойовому хортингу?
19. Розкажіть про методику розвитку гнучкості спортсменів бойового хортингу?
20. Як слід оцінювати гнучкість спортсменів бойового хортингу?
21. Перелічіть фактори, що визначають рівень координації спортсмена бойового хортингу?

22. Назвіть основні види координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу?

23. Назвіть загальні положення методики підвищення координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу?

24. Розкажіть про методику контролю координованості рухів спортсмена бойового хортингу?

План семінарського заняття 12

1. Фізичні здібності, якості спортсменів бойового хортингу.
2. Види силових якостей спортсменів бойового хортингу.
3. Методи розвитку сили спортсменів бойового хортингу.
4. Контроль силових якостей спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття 13

1. Види швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу і фактори, що їх визначають.
2. Методи розвитку швидкості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття 14

1. Загальна і спеціальна витривалість спортсменів бойового хортингу.
2. Методи розвитку витривалості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль рівня витривалості у спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття 15

1. Види гнучкості спортсменів бойового хортингу. Фактори, що визначають рівень гнучкості.
2. Методика розвитку гнучкості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль гнучкості спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття 16

1. Фактори, що визначають координацію спортсменів бойового хортингу.
2. Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Тема 10. Форми організації занять з бойового хортингу

Питання загальної характеристики занять з бойового хортингу, структура занять у фізичному вихованні, урочні та позаурочні форми організації занять у закладі освіти та дитячо-юнацькій спортивній школі.

Лекція 19. Форми організації занять з бойового хортингу

1. Загальна характеристика і теоретичне обґрунтування структури навчально-тренувальних занять з бойового хортингу.
2. Класифікація форм занять з бойового хортингу.
3. Урочні форми організації занять з бойового хортингу.
4. Загальна характеристика занять з бойового хортингу позаурочного типу.

Ключові терміни та поняття: форма заняття з бойового хортингу, урочні форми, позаурочні форми.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Структура занять з бойового хортингу.
2. Позаурочні форми занять з бойового хортингу.
3. Класифікація форм занять з бойового хортингу.
4. Загальна характеристика занять з бойового хортингу

Перелік питань для самоконтролю

1. Обґрунтуйте структуру заняття з бойового хортингу?
2. Розкрийте взаємозв’язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з бойового хортингу?
3. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять з бойового хортингу урочного, тренувального типу.
4. Охарактеризувати мету, завдання та зміст заняття з бойового хортингу позаурочного типу?

План семінарського заняття 17

1. Класифікація занять з бойового хортингу урочного типу. Структура уроку.
2. Позаурочні типи занять з бойового хортингу.

Тема 11. Планування, контроль і управління навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу

Поняття про планування занять з бойового хортингу, його види та зміст, вимоги до планування, основні документи планування у підготовці спортсменів бойового хортингу. Контроль та облік у процесі занять. Управління, моделювання і прогнозування у фізичному вихованні спортсменів.

Лекція 20. Планування, контроль у процесі і управління процесом занять з бойового хортингу

1. Вимоги до планування занять з бойового хортингу.
2. Характеристика основних документів планування занять з бойового хортингу.
3. Контроль та облік занять з бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: планування занять з бойового хортингу, навчальний план, навчальна програма, план-конспект уроку, педагогічний контроль.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Перспективне, поточне і оперативне планування занять з бойового хортингу.
2. Вимоги до планування у системі бойового хортингу.
3. Вихідна інформація планування занять з бойового хортингу.
4. Основні документи планування у бойовому хортингу.
5. Контроль у процесі занять з бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Що таке перспективне, поточне і оперативне планування занять з бойового хортингу?
2. Охарактеризуйте основні вимоги до планування в бойовому хортингу.
3. На які вихідні дані необхідно посилатись або враховувати при плануванні занять з бойового хортингу.
4. Дайте характеристику основним видам документів планування занять з бойового хортингу (загальний план, навчальний план, навчальна програма, робочий план, план-конспект заняття, план-календар фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів).

План семінарського заняття 18

1. Вимоги до планування в бойовому хортингу.
2. Характеристика основних документів планування в системі бойового хортингу.
3. Контроль під час занять з бойового хортингу.

Тема 12. Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу у системі вищої освіти

Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, діяльність спортивних клубів і спортивно-оздоровчих центрів для студентської молоді. Зміст і структура фізичної підготовки у Збройних Силах України та інших силових відомствах.

Лекція 21. Бойовий хортинг у системі закладів вищої освіти України

1. Основні напрями діяльності кафедри бойового хортингу закладу вищої освіти.
2. Робота спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.
3. Рухова активність студентів – спортсменів бойового хортингу.

Лекція 22. Бойовий хортинг у системі Збройних Сил України

1. Завдання і принципи фізичної підготовки військовослужбовців засобами бойового хортингу.
2. Форми організації занять фізичною підготовкою засобами бойового хортингу в ЗСУ.
3. Управління фізичною підготовкою та військово-прикладним хортингом у ЗСУ.

Ключові терміни та поняття: кафедра бойового хортингу, кафедра фізичного виховання, спортивний клуб бойового хортингу, фізична підготовка військовослужбовця, військово-прикладний хортинг.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів засобами бойового хортингу.

2. Основні напрями діяльності кафедри бойового хортингу, кафедри фізичного виховання та спортивного клубу бойового хортингу.

3. Норма рухової активності студентів – спортсменів бойового хортингу.

4. Фактори, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – спортсменів бойового хортингу.

5. Принципи і основні форми фізичної підготовки військовослужбовців засобами бойового хортингу.

6. Мета і завдання військово-прикладного хортингу, фізичної підготовки в ЗСУ.

Перелік питань для самоконтролю

1. Розкрити зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів – спортсменів бойового хортингу.

2. Назвіть основні напрями діяльності кафедри бойового хортингу, кафедри фізичного виховання та спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.

3. Назвіть основні положення роботи спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.

4. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді засобами бойового хортингу.

5. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – спортсменів бойового хортингу.

6. Охарактеризувати принципи та основні форми фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ, які займаються бойовим хортингом.

7. Визначити спрямованість фізичної підготовки у ЗСУ засобами військово-прикладного хортингу.

8. Охарактеризувати порядок організації та проведення фізичної підготовки в особливий період.

План семінарського заняття 19

1. Робота спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.

2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів – спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття 20

1. Характеристика основних форм занять з військово-прикладного хортингу у ЗСУ.

2. Завдання і принципи фізичного виховання військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами й критеріями оцінювання

Таблиця Б.4

Розподіл балів, які отримують студенти (залік і екзамен)

Модуль І						**Модуль 2**						**ІНДЗ**	**Підсумковий екзамен**	**Сума**
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2						10	40	100
Т. 1	Т. 2	Т. 3	Т. 4	Т. 5	Т. 6	Т. 7	Т. 8	Т. 9	Т. 10	Т. 11	Т. 12			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

Т 1, Т 2 … Т 12 – теми змістових модулів;

ІНДЗ – індивідуальні науково-дослідні завдання: написання наукової тези (5 балів), наукової статті (10 балів), виступ на конференції з презентацією (5–10 балів).

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Таблиця Б.5

Критерії оцінювання студентів

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен/ диференційований залік	Залік
1	2	3	4	5	6	7
90–100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
80–89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно - варіативний)	добре	
70–79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7
60–69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	Задов.	зараховано
50–59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Переведення даних 50-бальної шкали оцінювання в 4-бальну та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку (для навчальної дисципліни, що вивчається протягом одного, двох і більше семестрів з підсумковим контролем у формі екзамену):

Таблиця Б.6

Сума балів та відповідність оцінки рівню компетентності

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
				екзамен/ диференційований залік	залік
40–50	A	відмінно	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
40–44	B	дуже добре	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
35–39	C	добре			
30–34	D	задовільно	Середній (репродуктивний)	задовільно	
25–29	E	достатньо			
17–24	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0–16	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту			

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план студента (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

Перелік питань до поточного контролю

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики бойового хортингу?

2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики бойового хортингу: фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність.

3. Який зміст вкладається у поняття «підготовка спортсмена бойового хортингу»?

4. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу як науки?

5. Назвіть структуру дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» ?

6. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці бойового хортингу?

7. Які фактори обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

8. Що спонукає людину займатися бойовим хортингом як видом спорту та спеціальною організованою руховою активністю?

9. Що розуміється під руховими потребами спортсмена бойового хортингу?

10. Які основні напрями функціонування фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

11. В чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

12. Яка мета фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

13. Охарактеризувати завдання фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

14. Назвати принципи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу та пояснити способи їх реалізації на практиці?

15. Що входить у поняття «фізичне виховання спортсмена бойового хортингу»?

16. У чому полягають специфічні особливості фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

17. Що розуміється під принципами у теорії викладання бойового хортингу?

18. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури спортсменів бойового хортингу?

19. Надати характеристику методичних принципів занять бойовим хортингом?

20. У чому полягає роль бойового хортингу у формуванні особистих якостей?

21. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі занять бойовим хортингом?

22. Скласти професійну характеристику тренера-викладача з бойового хортингу.

23. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

24. Які фактори визначають дію фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?

25. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?

26. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ у бойовому хортингу?

27. Що розуміється під технікою прийомів бойового хортингу?

28. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками у тренуванні спортсменів бойового хортингу?

29. За яких умов природні і гігієнічні фактори стають засобами фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

30. Що означає «поняття фізичне навантаження в бойовому хортингу»?

31. Які існують сторони фізичних навантажень у бойовому хортингу?

32. Назвіть класифікацію фізичних навантажень у бойовому хортингу?

33. Охарактеризуйте зовнішню сторону фізичних навантажень у бойовому хортингу?

34. Охарактеризуйте внутрішню сторону фізичних навантажень у бойовому хортингу?

35. Що таке відпочинок і його значення при фізичних навантаженнях спортсменів бойового хортингу?

36. Які існують види відпочинку після тренувань у бойовому хортингу?

37. Розкрийте зміст терміна «гомеостаз» у процесі занять бойовим хортингом?

38. Дайте визначення поняття «адаптація» до тренувальних навантажень у бойовому хортингу?

39. Що таке «функціональні резерви організму» і як вони витрачаються спортсменами бойового хортингу?

40. Дати характеристику понять «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям» у системі бойового хортингу і на практичному прикладі розкрити співвідношення між цими категоріями.

41. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного методу в тренуванні спортсмена бойового хортингу?

42. Розкрити класифікацію методів, що застосовуються при навчанні рухових дій спортсменів бойового хортингу.

43. Описати класифікацію методів, пов'язаних з нормуванням навантаження спортсменів бойового хортингу та управління ними, у процесі виконання вправи.

44. В чому відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування у системі бойового хортингу?

45. Скласти приклад колового тренування спортсменів бойового хортингу.

46. Дати характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації спортсменів бойового хортингу під час занять.

47. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження на заняттях з бойового хортингу?

48. Розкрити теорію навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу і шляхи її розвитку.

49. Дати характеристику рухових умінь спортсмена бойового хортингу.

50. Коротко охарактеризувати поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

51. Описати фази формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

52. Охарактеризувати особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування прийому бойового хортингу.

53. Назвати етапи навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу і мету на кожному етапі.

54. Визначити мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички спортсмена бойового хортингу.

55. Назвіть види силових якостей спортсменів бойового хортингу.

56. Дайте характеристику максимальної сили спортсмена бойового хортингу.

57. Дайте характеристику швидкісної сили спортсмена бойового хортингу.

58. Дайте характеристику силової витривалості спортсмена бойового хортингу.

59. Перерахуйте вправи за допомогою яких оцінюють різні прояви силових здібностей спортсменів бойового хортингу.

60. Що слід розуміти під швидкісними здібностями спортсмена бойового хортингу?

61. Назвіть засоби швидкісної підготовки спортсмена бойового хортингу?

62. Які вимоги ставляться до системи оцінки швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу?

63. Назвіть етапи удосконалення швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу і охарактеризуйте їх.

64. Назвіть методичні прийоми, які сприяють розвитку швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу.

65. Назвіть різновиди контролю швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу.

66. Які існують види витривалості в бойовому хортингу?

67. Назвіть фактори, що обумовлюють рівень анаеробних можливостей спортсмена бойового хортингу.

68. Як потрібно розвивати загальну витривалість в бойовому хортингу?

69. Розкажіть про особливості розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу.

70. Які спортивно-педагогічні методи використовуються для оцінки витривалості спортсменів бойового хортингу?

71. Що називається гнучкістю в бойовому хортингу?

72. Які прийнято відрізняти види гнучкості спортсмена бойового хортингу?

73. Розкажіть про методику розвитку гнучкості спортсмена бойового хортингу.

74. Як слід оцінювати гнучкість спортсмена бойового хортингу?

75. Перелічіть фактори, що визначають рівень координації спортсмена бойового хортингу.

76. Назвіть основні види координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу.

77. Назвіть загальні положення методики підвищення координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу.

78. Розкажіть про методику контролю координованості рухів спортсмена бойового хортингу.

79. Обґрунтуйте структуру заняття з бойового хортингу.

80. Розкрийте взаємозв'язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з бойового хортингу.

81. Розкрийте вимоги до змісту і методики проведення занять з бойового хортингу урочного, тренувального типу.

82. Охарактеризувати мету, завдання та зміст заняття з бойового хортингу позаурочного типу.

83. Що таке перспективне, поточне і оперативне планування в бойовому хортингу?

84. Охарактеризуйте основні вимоги до планування у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

85. На які вихідні дані необхідно посилатись або враховувати при плануванні занять з бойового хортингу?

86. Дайте характеристику основним видам документів планування у навчально-тренувальній діяльності в бойовому хортингу (загальний план, навчальний план, навчальна програма, робочий план, план-конспект уроку, план-календар фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів).

87. Розкрити зміст, методи і завдання фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

88. Назвіть основні напрями діяльності клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.

89. Назвіть основні положення роботи спортивного клубу бойового хортингу.

90. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді під час занять бойовим хортингом?

91. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які займаються бойовим хортингом?

92. Охарактеризувати принципи та основні форми фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

93. Визначити спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

94. Охарактеризувати порядок організації та проведення фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу перед змаганням.

Перелік питань з курсу

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики бойового хортингу?

2. Поясніть зміст терміна «фізична культура спортсмена бойового хортингу».

3. Поясніть зміст терміна «фізичне виховання спортсмена бойового хортингу».

4. Поясніть зміст терміна «фізичне здоров'я спортсмена бойового хортингу».

5. Поясніть зміст терміна «фізична підготовленість спортсмена бойового хортингу».

6. Поясніть зміст терміна «фізичний стан спортсмена бойового хортингу».

7. Поясніть зміст терміна «фізичні якості спортсмена бойового хортингу».

8. Поясніть зміст терміна «фізична рекреація спортсмена бойового хортингу».

9. Поясніть зміст терміна «фізична реабілітація спортсмена бойового хортингу».

10. Поясніть зміст терміна «рухова активність спортсмена бойового хортингу».

11. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці бойового хортингу.

12. Назвіть основні напрями функціонування фізичного виховання у суспільстві.

13. У чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

14. Яка мета фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

15. Охарактеризуйте завдання фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.

16. Назвіть принципи фізичного виховання спортсмена бойового хортингу та поясніть способи їх реалізації на практиці.

17. Що входить у поняття «система підготовки спортсмена бойового хортингу»?

18. Як взаємодіють між собою педагогічна і соціальна підсистеми на практиці під час проведення занять з бойового хортингу?

19. Що розуміється під принципами у теорії і методиці бойового хортингу?

20. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури спортсмена бойового хортингу?

21. Надайте характеристику методичних принципів занять бойовим хортингом фізичними вправами.

22. Охарактеризуйте принципи побудови занять з бойового хортингу.

23. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

24. Складіть професійну характеристику особистості тренера-викладача з бойового хортингу.

25. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

26. Які фактори визначають дію фізичних вправ спортсмена бойового хортингу?

27. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ спортсмена бойового хортингу?

28. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ спортсмена бойового хортингу?

29. Що розуміється під технікою бойового хортингу?

30. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками в тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу?

31. За яких умов природні сили і гігієнічні фактори стають засобом фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

32. Дайте визначення терміна «метод». Охарактеризуйте його у сфері бойового хортингу.

33. Дайте визначення терміна «методичний прийом». Охарактеризуйте його у сфері фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.

34. Дайте визначення поняття «методичний підхід». Охарактеризуйте його у сфері фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

35. Дайте визначення поняття «методичний напрям». Охарактеризуйте його у сфері бойового хортингу.

36. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного тренувального методу в бойовому хортингу?

37. Розкрийте класифікацію методів, що застосовується при навчанні руховим діям та прийомам бойового хортингу.

38. Розкрийте відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування в бойовому хортингу.

39. Складіть приклад схеми колового тренування з бойового хортингу.

40. Дайте характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації спортсменів бойового хортингу під час занять.

41. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження на заняттях з бойового хортингу.

42. Розкрийте теорію навчання руховим діям спортсмена бойового хортингу і шляхи її розвитку.

43. Охарактеризуйте методику управління рухами в бойовому хортингу.

44. Дайте характеристику рухових умінь спортсмена бойового хортингу.

45. Коротко охарактеризуйте поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

46. Опишіть фази формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

47. Назвіть етапи навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу і мету на кожному етапі.

48. Що є сигналом для припинення повторення вправи та надання інтервалу для відпочинку спортсмена бойового хортингу на етапі початкового розучування?

49. Що є основою методики навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу на етапі поглибленого розучування?

50. Опишіть методи ідеомоторного тренування спортсмена бойового хортингу, сенсорного орієнтування, імітаційний, що використовується у процесі навчання рухових дій.

51. Якими основними способами відбувається чергування навантаження та відпочинку на етапі поглибленого розучування рухових дій в бойовому хортингу?

52. Охарактеризуйте особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування рухових дій спортсменів бойового хортингу.

53. Визначте мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички в бойовому хортингу.

54. Яка роль термінової інформації на етапі поглибленого розучування і вдосконалення в бойовому хортингу?

55. Дайте визначення поняття «сила» як фізичної якості спортсмена бойового хортингу.

56. Назвіть існуючі різновиди силових якостей спортсмена бойового хортингу.

57. Назвіть режими роботи м’язів спортсмена бойового хортингу.

58. Які фактори обумовлюють силові можливості спортсмена бойового хортингу?

59. Назвіть групи вправ, що застосовуються для розвитку сили спортсмена бойового хортингу.

60. Навести приклади типових тестів і контрольних вправ, які застосовуються для контролю за розвитком різних проявів силових здібностей спортсменів бойового хортингу.

61. Дайте визначення терміна «швидкість» як рухової якості спортсмена бойового хортингу.

62. Які різновидності швидкості існують в системі бойового хортингу?

63. Які фактори обумовлюють швидкісні можливості спортсмена бойового хортингу?

64. Розкрийте поняття «швидкісний бар'єр спортсмена бойового хортингу», причини його виникнення та шляхи уникнення.

65. Яких вимог необхідно дотримуватися при проведенні контролю за розвитком швидкості спортсменів бойового хортингу?

66. Дайте визначення поняття «загальна витривалість спортсмена бойового хортингу».

67. Дайте визначення поняття «швидкісна витривалість спортсмена бойового хортингу».

68. Дайте визначення поняття «силова витривалість спортсмена бойового хортингу».

69. Які фактори обумовлюють прояв витривалості в бойовому хортингу?

70. Назвіть найбільш ефективні засоби для розвитку у спортсмена бойового хортингу витривалості: загальної, швидкісної і силової.

71. Навести приклади тестів. Які застосовуються для контролю за розвитком видів витривалості під час занять бойовим хортингом.

72. Дайте визначення поняття «гнучкість» як фізичної якості спортсмена бойового хортингу.

73. Назвіть види гнучкості спортсмена бойового хортингу.

74. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості спортсмена бойового хортингу?

75. Розкрити особливості методики розвитку гнучкості в системі бойового хортингу.

76. Дайте визначення координаційним здібностям і види їхніх проявів у бойовому хортингу.

77. Які фактори обумовлюють прояв координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу?

78. Розкрийте особливості методики розвитку координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу.

79. Навести приклади тестів для контролю за розвитком координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

80. Обґрунтуйте структуру занять у системі бойового хортингу.

81. Розкрити взаємозв'язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з бойового хортингу.

82. Охарактеризувати типову структуру заняття з бойового хортингу.

83. Що визначає послідовність вирішення завдань в основній частині заняття з бойового хортингу і якою вона є?

84. Дайте характеристику методів організації учнів у процесі занять бойовим хортингом.

85. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять з бойового хортингу урочного типу.

86. У чому полягають особливості занять з бойового хортингу позаурочного типу, і дати їхню класифікацію?

87. Охарактеризуйте мету, завдання та зміст занять з бойового хортингу позаурочного типу.

88. Що розуміють під поняттям «управління» у процесі фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

89. Які особливості системи «вчитель-учень» («тренер-спортсмен») у системі бойового хортингу?

90. Назвіть основні умови управління у фізичному вихованні спортсмена бойового хортингу.

91. Що розуміють під терміном «моделювання» та які можливості його застосування у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу?

92. Дайте характеристику прогнозування як складового елемента управління тренувальним процесом у бойовому хортингу.

93. Які завдання і функції попереднього, оперативного, поточного та етапного контролю в системі фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

94. Розкрити зміст терміна «програмування» у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу.

95. Що входить до складу алгоритму програмування занять з бойового хортингу?

96. У чому полягає технологія корекції програм занять з бойового хортингу?

97. Визначити мету і основні завдання навчально-тренувального процесу з бойового хортингу в системі середньої освіти.

98. Зміст та особливості викладання бойового хортингу в школі.

99. Розкрити зміст понять «моторна» і «загальна» щільність заняття з бойового хортингу.

100. Особливості розвитку силових здібностей спортсмена бойового хортингу у шкільному віці.

101. Особливості розвитку швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

102. Особливості розвитку витривалості спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

103. Особливості розвитку гнучкості спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

104. Особливості розвитку спритності спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

105. Дайте характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичним групам школярів, які займаються бойовим хортингом.

106. Особливості дозування фізичного навантаження у ослаблених дітей під час занять бойовим хортингом.

107. Охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу у підготовчій групі.

108. Зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом.

109. Особливості організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання засобами бойового хортингу.

110. Основні положення роботи спортивного клубу бойового хортингу.

111. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді засобами бойового хортингу?

112. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які займаються бойовим хортингом?

113. Принципи фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

114. Основні форми організації занять фізичною підготовкою військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

115. Охарактеризуйте рекреаційно-оздоровчі заняття з бойового хортингу.

116. Охарактеризуйте профілактично-оздоровчі заняття з бойового хортингу.

117. Охарактеризуйте кондиційне заняття з бойового хортингу.

118. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу.

119. Сутність індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу.

120. Основні поняття адаптивного бойового хортингу.

Додаток В

ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЕКІПІРУВАННЯ СПОРТСМЕНА ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1. Обладнання місця для занять

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8×8 м або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом із закритим підборіддям	2 шт.
6.	Рукавиці, 6 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

2. Індивідуальне спорядження вихованця

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу «хортовка» (куртка, брюки, пояс)	1 шт.
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

Устаткування та тренувальне обладнання спортивного залу бойового хортингу

Основним місцем проведення занять з бойового хортингу є спортивний зал. На етапі вивчення базової техніки бойового хортингу, ударів руками та ногами, блоків, захватів, підворотів на кидки, занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки, тренування можуть проводитись на підлозі ігрового спортивного залу без м'якого покриття. Але, під час вивчення кидків та роботи у партері обов'язкове використання хорта (майданчика бойового хортингу), борцівського килима, який дозволяє амортизувати удари тіла або гімнастичні мати, покриті покришкою, які застосовуються на уроках фізичної культури та фізичного виховання в навчальних закладах. Якщо у приміщенні є спортивний зал з м'яким покриттям, то заняття з бойового хортингу краще проводити саме у такому, вкритому м'яким покриттям залі.

Використання устаткування та тренувального обладнання спортивного залу бойового хортингу має на меті більш ефективне вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу, в якій поєднані елементи кидкової техніки, де важливу роль відіграє надійність захвату, а також найширший арсенал елементів ударної техніки руками та ногами, де основну роль відіграє сила і швидкість удару.

Для досягнення цієї мети у навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу використовується спеціальне знаряддя, зміцнювальні та загальнорозвивальні засоби, де спортсмени повинні систематично вправлятися в ударах та кидках на спеціальних снарядах і манекенах, які допомагають цілеспрямовано розвивати необхідні фізичні якості, вивчити та вдосконалити технічні прийоми. Спеціальне устаткування, тренувальне обладнання та індивідуальне спорядження дозволяє спортсменові максимально використовувати можливості тренування в бойовому хортингу.

Повний перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу включає в себе п'ять обов'язкових категорій спорядження:

Профільне обладнання та інвентар спортивного залу бойового хортингу для спеціалізованих вправ

№ п/п	Профільне обладнання спортзалу бойового хортингу	Кількість
1.	Хорт. М'яке покриття для боротьби 8×8 м або гімнастичні мати з покришкою	1 шт. 12 шт.
2.	Манекен для кидків (40 кг, 60 кг, 80 кг)	3–6 шт.
3.	Мішок важкий насипний підвісний рухливий (70–80 кг)	2 шт.
4.	Мішок горизонтальний (нахилений) насипний підвісний	1 шт.
5.	Груша легка насипна (наливна) підвісна рухлива від 15 до 40 кг різних розмірів	4 шт.
6.	Груша пневматична на розтяжках	1 шт.
7.	Груша пневматична на платформі	1 шт.
8.	Груша на пружині	1 шт.
9.	Валик для аперкотів	1 шт.
10.	Подушка настінна (пряма та округлена)	2 шт.
11.	Батут настінний	1 шт.
12.	Дзеркало настінне (1–2 м)	1 шт.

Інвентар

1.	Подушка переносна (пряма та округла) для відпрацювання ударів	8 шт.
2.	Щит переносний для відпрацювання ударів	2 шт.
3.	Протектор тулуба для відпрацювання ударів	8 шт.
4.	Лапи тренерські	4 пари
5.	Ракетки тренерські	10 шт.
6.	Шолом бойового хортингу захисний із закритим підборіддям	2 шт.
7.	М'ячі на гумах (пінчбол)	2 шт.
8.	Підвісний тенісний м'яч на мотузці (пунктбол)	2 шт.
9.	Боксерські рукавиці, 8, 10, 12 унцій	12 пар
10.	Шингарти (рукавиці з відкритими пальцями 6 унцій)	індивідуал.
11.	Рукавички для снарядів	14 пар
12.	Маски боксерські	4 шт.
13.	Гантелі малі, 500 г – 2 кг	20 пар
14.	Обважнювачі на руки, ноги, тулуб	за потреб.
15.	Електросекундомір	1 шт.

Обладнання спільного користування для загальнорозвиваючих вправ

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Стінки гімнастичні і сходи (шведські драбини)	4-6 прольотів
2.	Лава гімнастична	6 шт.
3.	Линва підвісний для лазіння	1 шт.
4.	Кільця гімнастичні	1 пара
5.	Перекладина гімнастична	2 шт.
6.	Бруси паралельні гімнастичні та навісні	1 шт.
7.	Верстати атлетичні або настінні блоки з вантажем, вантажні підйомники	1–4 шт.
8.	Штанга важкоатлетична пряма розбірна (–30 +260 кг)	1 шт.
9.	Штанга спеціальна розбірна із зігнутим грифом	1 шт.
10.	Штанга укорочена нерозбірна (15 кг, 25 кг, 35 кг)	3 шт.
11.	Гирі: 16 кг, 24 кг, 32 кг	3–6 шт.
12.	Пояс обважнювальний із гаком або карабіном	2 шт.
13.	Скакалки	30 шт.
14.	Гантелі розбірні	10 шт.
15.	Палиці гімнастичні обтяжені або дерев’яні	30 шт.
16.	Мати гімнастичні	4 шт.
17.	Линва для перетягування	1 шт.
18.	«Ковадло м’яке» – автомобільна покришка з молотом	1 шт.
19.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
20.	М’яч важкий набивний (1,5–4 кг)	6 шт.
21.	М’яч баскетбольний, волейбольний, футбольний	по 1 шт.
22.	Ваги (-30 +130 кг)	1 шт.
23.	Еспандери спортивні (пружинні, гумові, кистьові)	6 шт.
24.	Верстат для розтяжки	1 шт.
25.	Воріт шкіряний для зміцнення шиї (шир. 6–7 см з карабіном)	1 шт.
26.	Обручі гімнастичні	10 шт.
27.	Хорти-доріжки туристичні поліуретанові	10 шт.
28.	«Козел» гімнастичний із амортизаційною платформою	1 шт.
29.	Мати амортизаційні для стін та колон	за потреб.

Індивідуальне тренувальне та гігієнічне спорядження спортсмена

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу 1 – «хортовка» (куртка, брюки, пояс)	1 шт.
2.	Коротка уніформа бойового хортингу – майка і шорти	1 шт.
3.	Протектор на гомілки	1 пара
4.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
5.	Протектор на груди (для жіночої статі)	1 шт.
6.	Рукавички малі (шингарти) з відкритими пальцями	1 пара
7.	Бинти кистьові	1 пара
8.	Фіксатори гомілковостопного суглоба	1 пара
9.	Фіксатори колінного та ліктьового суглобів	1 пара
10.	Капа	1 шт.

Атрибутика, наочна агітація, організаційне та методичне забезпечення

№ п/п	Атрибутика і наочна агітація	Кількість
1.	Емблеми бойового хортингу (міжнародна, всеукраїнська, клубна), на банерній і тканинній основі	3 шт.
2.	Настінний орган – інформаційний куточок спортсмена	1 шт.
3.	Поліграфічні наочні реклами (афіші, плакати, календарі)	6 шт.
Засоби організаційного та методичного забезпечення		
1.	Сейф тренера-викладача	1 шт.
2.	Журнал обліку спортсменів та інструктажів з ТБ	1 шт.
3.	Папка для анкет, особистих карток та копій документів спортсменів	1 шт.
4.	Методичні посібники, навчальна та спеціальна спортивна література, газети, журнали, відео- та аудіозасоби навчання	1 комплект
5.	Журнал обліку спортивного інвентаря та обладнання	1 шт.

Обов’язкове спорядження згідно вимог техніки безпеки та гігієни тренування

п/п	Спорядження з техніки безпеки тренувань	Кількість
1.	Аптечка вкомплектована медикаментами	1 шт.
2.	Вогнегасник	1 шт.
3.	Відро для води на 10 літрів	2 шт.
4.	Швабра дерев’яна або пластикова (шириною захвату 80 см – 1 м)	2 шт.
5.	Ганчірка для миття підлоги, х/б	3 шт.
6.	Щітка ворсяна для прибирання	1 шт.
7.	Віник	2 шт.
8.	Совок для сміття	2 шт.
9.	Ганчір’я для витирання пилу (х/б, 30 см × 30 см)	6 шт.
10.	Чистячі порошки та миючі засоби, мило господарське	2 комплект.

ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА

Єрьоменко Едуард Анатолійович

Професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, володар Національного рекорду України (2018), кандидат педагогічних наук, голова Київського обласного відділення Олімпійської академії Національного олімпійського комітету України, засновник хортингу, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу та Національної федерації бойового хортингу України, володар Національного сертифіката визнання «Вибір України 2018», переможець конкурсу наукових розробок України Національної академії педагогічних наук України 2015 року, засновник фахового збірника наукових праць «Теорія і методика хортингу», голова Союзу ветеранів війни і Збройних сил України, майор у відставці десантно-штурмових військ Збройних сил України, учасник бойових дій в Республіці Афганістан (1986–1989), учасник антитерористичної операції на Сході України (2014–2015), кавалер бойових державних нагород.

Автор понад 150 наукових праць, 3 монографій, 5 навчальних посібників, 8 методичних посібників, 12 навчальних програм з грифом МОН України, 6 авторських свідоцтв, 7 патентів.

Наукові інтереси: педагогіка, фізичне виховання, бойова підготовка, спорт, психологія, філософія, правоохоронна діяльність, військові науки.

Єрьоменко Е. А. після закінчення 8 класів загальноосвітньої школи № 24 у м. Кам'янському (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області у 1983 році вступив до навчання у середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Був обраний фізоргом курсу, став чемпіоном України, чемпіоном ЦР ФІС, чемпіоном і призером ЦР «Трудові резерви», чемпіоном першості ВЦРПС та ЦК профспілок СРСР з боротьби дзюдо серед юнаків, призером першості СРСР з боротьби самбо серед юнаків та юніорів, виконав нормативи та отримав посвідчення (залікова книжка спортсмена) кандидата у майстри спорту СРСР з дзюдо та самбо. У травні 1986 року на випускному підсумковому СПТУ № 26 заліку з фізичної культури встановив студентський рекорд училища з підтягування на перекладині – 35 разів, який записано у таблицю рекордів училища, дійсний до сьогодні. Закінчив училище у 1986 році, здобувши спеціальність столяра (виробництво меблів) IV розряду.

Після закінчення училища призваний на службу до лав Збройних сил СРСР 20 жовтня 1986 року, був відібраний у І навчальну розвідувальну роту імені Героя Радянського Союзу Олександра Карявіна 345-го Ферганського окремого повітряно-десантного полку, Узбекистан.

7 квітня 1987 р. – відряджений на бойові дії у Демократичну Республіку Афганістан розвідником 80 окремої розвідувальної роти 103 гвардійської повітряно-десантної дивізії, обраний фізоргом роти.

1987 р., січень – нагороджений медаллю «За Відвагу».

2 серпня 1988 р. – на чемпіонаті дивізії з рукопашного бою, присвяченому до дня повітряно-десантних військ зайняв 1 місце, став чемпіоном 103 повітряно-десантної дивізії з рукопашного бою.

1988 р., вересень – зайняв 1 місце на спортивному святі 103 повітряно-десантної дивізії за 80 окрему розвідувальну роту до Дня фізичної культури з виконання військово-спортивного комплексу «підйом переворотом на перекладині та віджимання на брусах» з результатом: підйом переворотом – 150 разів, віджимання на брусах – 100 разів.

1988 р., жовтень – нагороджений орденом «Червона Зірка».

1989 р. – закінчив службу у Республіці Афганістан разом із виводом Радянських військ з ДРА у званні старшого сержанта та згідно військового квитка Міністерства оборони СРСР отримав військову спеціальність «Командир отделения разведчиков войсковой разведки ВДВ».

Розпочав трудову діяльність після закінчення служби в Демократичній Республіці Афганістан (1986–1989 рр.) з 1 лютого 1989 року в середньому професійно-технічному училищі № 26 м. Кам'янське (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області на посаді тренера-викладача. За час роботи в училищі допомагав студентам ставати неодноразовими переможцями та призерами міських студентських змагань та спартакіад працівників профтехосвіти.

1989 р., квітень – на Чемпіонаті СРСР з рукопашного бою у м. Москва посів 2 місце (керівники: Н. Н. Немчинов, Т. Касьянов, м. Москва).

Освіта вища.

1995 рік – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація «Викладач фізичної культури. Тренер».

2009 рік – Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит.

2010 рік – Київський національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист.

2015 рік – Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання.

25 жовтня 2015 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.454.01 в Інституті проблем виховання Національної академії педагогічних наук України захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання на тему «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».

1991 р., вересень – посів 1 місце у Відкритому міжнародному турнірі з кіокушин карате у м. Берліні (Німеччина).

1991 р., листопад – зайняв 1 місце у Першому чемпіонаті України з карате у м. Донецьку.

1994 р. – зайняв 1 місце у Відкритому чемпіонаті Німеччини з кіокушин карате, м. Берлін (Потсдам).

З 1999 по 2003 р. – завідувач відділення єдиноборств Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання.

З 23.01.2001 до 20.03.2009 року працював тренером-викладачем дитячо-юнацької спортивної секції м. Дніпропетровська.

2002 р. – став абсолютним чемпіоном Європи та в іншому розділі змагань призером чемпіонату Європи з кіокушин карате у м. Вроцлав, Польща, присвоєно почесне спортивне звання «Майстер спорту України з кіокушин карате».

У період з 2002 по 2009 рік як провідний успішний спортсмен був капітаном національної збірної команди України з кіокушинкан карате та гідно захищав спортивну честь України на міжнародній спортивній арені.

29 жовтня 2003 р. – Японія, м. Сайтама, Супер-Арена «Сайтама», зайняв І місце на чемпіонаті світу з кіокушин карате, призначений офіційним представником Міжнародної Федерації Кіокушин-кан карате в Україні.

2003 р. – обраний на посаду президента Федерації кіокушинкан карате України.

25 листопада 2003 року, Токіо, Японія – на Асамблеї Міжнародної організації кіокушин-кан карате обраний Членом міжнародного комітету International Kyokushin-kan Organization від Європи і призначений директором Європейської федерації кіокушин-кан карате.

10 вересня 2005 р. – став чемпіоном світу з кіокушинкан карате, м. Москва, Лужники, Олімпійська спортивна арена, присвоєно спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате».

2004 р. – обраний заступником голови Київської обласної спілки ветеранів Афганістану.

25 березня 2006 р. – зайняв 1 місце на Чемпіонаті світу з кіокушинкан карате за ваговими категоріями, Японія, м. Токіо, і став триразовим чемпіоном світу – в друге підтвердив спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» з карате.

2006 р., 18 квітня, м. Дніпродзержинськ – зайняв 1 місце і став Абсолютним чемпіоном України з кіокушинкан карате без урахування ваги.

24 березня 2007 р., м. Сентеш, Угорщина – в якості тренера представляв команду на Кубку Європи з кіокушинкан карате, команда зайняла 1 загальнокомандне місце і привезла в Україну КУБОК ЄВРОПИ 2007 року з карате.

25 травня 2006 р. – наказом № 1678 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно почесне державне звання «Заслужений тренер України» з карате кіокушин-кан.

20 червня 2008 р., м. Стамбул, Туреччина – у складі збірної України з марафонського плавання взяв участь у міжнародному змаганні «Переплиття протоки Босфор» (1200 учасників із 140 країн світу), та за заліковий час здолав марафонську дистанцію з плавання (тренер збірної України з марафонського плавання: І. В. Кравченко).

2008 р., серпень – заснував українське бойове мистецтво хортинг, розробив правила змагань та міжнародну програму підготовки спортсменів.

25 березня 2009 р. – заснував і очолив Всеукраїнську громадську організацію «Українська федерація хортингу», якій наказом Міністерством молоді та спорту України № 3724 від 12.10.2015 надано статус національної спортивної федерації.

6 серпня 2009 р. – заснував Міжнародну громадську організацію «Міжнародна федерація хортингу».

2010 р. – розробив і видав навчальну програму з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що затверджена Міністерством молоді та спорту України і впроваджена в навчально-тренувальний процес системи ДЮСШ України.

В період з 2010 по 2017 рік регулярно бере участь у міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях та наукових семінарах викладачів фізичного виховання, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та проводить відкриті уроки на загальноукраїнських семінарах викладачів фізичної культури.

2012 р. – розробив і впровадив у навчальний процес шкіл України навчальну програму гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України (лист № 1–4/18–Г–462 від 25.06.2011), за якою займаються понад 10000 школярів.

30 квітня 2014 р. – заснував друкований засіб масової інформації – Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» (Свідоцтво про державну реєстрацію № 20691-10491Р від 30.04.2014), який входить до Переліку наукових фахових видань України, наказ МОН України № 1021 від 07.10.2015. Збірник має реєстрацію ISSN, ISBN, ISMN.

2015 р. – став членом кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, і до даного часу працює в її складі.

2012–2016 рр. – упровадив у процес занять фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах занять з хортингу у процесі позакласної роботи; змагань з українського виду спорту «хортинг», дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», методичних рекомендацій щодо виховання школярів у процесі занять хортингом.

З 2014 року до даного часу згідно наказів Міністерства молоді та спорту України призначається і виконує обов'язки головного судді національних чемпіонатів та кубків України, призначається керівником делегації і представляє національну збірну команду України для участі в чемпіонатах та кубках Європи і світу, інших конгресах та фестивалів з єдиноборств міжнародного рівня.

11 січня 2015 р. – став переможцем конкурсу наукових розробок України та отримав золоту медаль Національної академії педагогічних наук України за методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України».

Визнаний кращим тренером 2016 року з неолімпійських видів спорту в м. Києві за підсумками навчально-тренувального року, отримав Диплом-відзнаку Управління молоді та спорту Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації «Кращий тренер 2016 року з неолімпійських видів спорту».

З 2015 року і до даного часу працює членом фахової комісії Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України з предмета «Фізична культура» для учнів 5–9, 10–11 класів.

16.06.2016 – розробив як одноосібний автор та впровадив навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи), яка рецензована Департаментом освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації (№ 12/54 від 26.06.2016), й отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист Міністерства освіти і науки України № 1/11-7996 від 16.06.2016).

2016 рік – розробив і впровадив у навчальний процес Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України освітньо-професійну програму галузі знань 01 Освіта, з підготовки фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, кваліфікації «Бакалавр з фізичної культури і спорту», за трьома спеціалізаціями: «Хортинг», «Спортивно-масова робота», «Спортивно-оздоровчий туризм». Рівень програми: перший (бакалаврський) – 6 рівень НРК України.

17.01.2017 – розробив як одноосібний автор та впровадив Навчальну програму гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 2.1/12-Г-7 від 17.01.2017).

З 01.09.2017 до даного часу працює в Університету ДФС України професором кафедри.

Під час даної роботи допоміг національній збірній команді України досягти таких командних успіхів: золота медаль чоловічої збірної команди України з хортингу у командному заліку на чемпіонаті світу 2014 року в м. Кендзежин-Козле (Польща); золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті Європи 2015 року серед чоловіків та

жінок в м. Бардіїв (Словаччина); чотири золотих та три срібні медалі чоловічої збірної команди України з хортингу на чемпіонаті світу 2016 року в м. Трускавець (Україна), а також інші досягнення; золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті світу 2018 року серед чоловіків та жінок в м. Даугавпілс (Латвія).

Єрьоменко Е. А. як тренер особисто підготував МСУМК, члена збірної команди України Альону Каргіну – чемпіонку світу 2016 р.; МСУМК Віктора Чепурова – чемпіона Європи 2016 р. та призера чемпіонату світу 2016 р.; МСУМК Станіслава Федорова – чемпіона Європи 2016 р.; МСУМК Романа Кузнєцова – призера чемпіонату світу 2016 р.; МСУ Олександра Гречаного – чемпіона світу 2016 р., за що у 2017 році нагороджений почесної грамотою Київської обласної державної адміністрації та почесною грамотою відділення Національного олімпійського комітету України в Київській області.

8 вересня 2017 року нагороджений Почесною грамотою Київської обласної державної адміністрації «За вагомий особистий внесок у розвиток фізичної культури і спорту Київської області, активну громадянську позицію, високий професіоналізм та сумлінну працю».

10 листопада 2017 року на Асамблеї відділення Національного Олімпійського Комітету України в Київській області Єрьоменка Е. А. обрали головою Київського обласного відділення Олімпійської академії України, а також членом НОК України і членом виконкому відділення НОК України в Київській області.

11 листопада 2017 року нагороджений Почесною грамотою Міністерства освіти і науки України (№ 1904, 2017) «За вагомий особистий внесок у справу розвитку фізичного виховання і спорту серед учнівської та студентської молоді, пропаганду здорового способу життя, сприяння розвитку хортингу і досягнути при цьому успіхи».

27 червня 2018 року, м. Ірпінь – заснував кафедру хортингу на базі ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України (протокол № 7 засідання Вченої

ради Університету від 27 червня 2018 р., наказ ректора Університету щодо затвердження і внесення змін до структури ННІСФБПР та впровадження кафедри хортингу № 1555 від 02.11.2018)

16 грудня 2018 року м. Черкаси – встановив національний рекорд України, який занесено в Книгу рекордів України, видано Сертифікат національного реєстру рекордів України записом: «Логотип із найбільшої кількості людей, створений за принципом доміно. Кількість – 153 учасника. Організатор – Українська Федерація Хортингу. Президент – Едуард Єрьоменко».

2018 р. – Єрьоменку Е. А. присвоєно статус-звання «Вибір України 2018 року» як президенту ГС «Всесвітня федерація хортингу», вручено медаль та Національний сертифікат Всеукраїнської асоціації міжнародного рейтингування бізнесу «Вибір України», який підтверджує, що за офіційними даними державних органів статистики України організація у результаті дослідження методом ICCA-50 (Congress and Convention Association at 50), серед підприємств, які працюють в Україні згідно з показниками фінансово-господарської діяльності, підприємство було нагороджено відзнакою та званням «Вибір України 2018 року».

28 листопада 2019 року присвоєно Почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (Указ Президента України від 28.11.2019 № 868/2019, посвідчення: ПЗ № 017988).

У 2019 році розробив і впровадив у систему загальної середньої освіти України навчальну програму з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України від 12.12.2019 № 22.1/12-Г-1143).

30 січня 2020 року в м. Києві заснував, зареєстрував у Міністерстві юстиції України і був обраний президентом Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».

27 лютого 2020 року заснував та зареєстрував в Україні Громадську організацію «Всесвітня федерація бойового хортингу», став її президентом.

Як спортсмен високого класу у минулому, триразовий чемпіон світу, абсолютний чемпіон Європи, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, Е. А. Єрьоменко подає особистий приклад студентам-спортсменам, які навчаються в Університеті ДФС України.

Довідка про наукову діяльність

Найменування посади: професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу.

Найменування закладу, який закінчив як викладач (рік закінчення, спеціальність, кваліфікація згідно з документом про вищу освіту):

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (ДДІФКіС), 1995 р., за спеціальністю «Фізична культура», кваліфікація «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом КН № 013346 від 24.05.1995 р.;

Міжгалузевий інститут управління (МІУ), м. Київ, факультет «Економічний», 2009 р., за спеціальністю «Облік і аудит», кваліфікація «Спеціаліст з обліку і аудиту». Диплом 12 ДСК № 154236 від 21.04.2009;

Київський національний університет імені Тараса Шевченка (КНУ), 2010 р., за спеціальністю «Правознавство», кваліфікація «Юрист». Диплом КВ 37995918 від 14.05.2010;

Аспірантура Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, 2014 р. за спеціальністю «Теорія і методика виховання».

Науковий ступінь, шифр і найменування наукової спеціальності, тема дисертації, вчене звання, за якою кафедрою (спеціальністю) присвоєно:

Кандидат педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання, тема «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом». Диплом к. п. н. ДК № 036795 від 01.07.2016.

Науково-дослідна робота:

1. «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом», виконавець (2011–2015 рр.).

2. «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів», ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, керівник, термін виконання (2017–2020 рр.).

3. «Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, виконавець (2016 р. – дотепер).

Біографічна довідка

Громадянство	Громадянин України, 1991 р.
Дата народження	17.01.1968
Місце народження	м. Кам'янське (м. Дніпродзержинськ), Дніпропетровська область
Освіта	Дніпродзержинська середня школа № 24, 8 класів, 1983 р. *Середня спеціальна освіта*. Середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Кваліфікація: столяр (виробництво меблів) четвертого розряду. Диплом № 317250, виданий 14 липня 1986 р. Реєстраційний № 1011. *Вища спеціальна спортивна*. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури.

	Тренер». Диплом: КН № 013346, виданий 24 травня 1995 р. Реєстраційний № 4101. *Вища економічна*. Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит. Диплом: 12 ДСК № 154236, виданий 21 квітня 2009 р. Реєстраційний № 1844. *Вища юридична*. Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист. Диплом: КВ № 37995918, виданий 14 травня 2010 р. Реєстраційний № 4570-ПР. *Аспірантура НАПН України*. Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання. 2015 р.
Науковий ступінь, вчене звання	Кандидат педагогічних наук (доктор філософії). Диплом кандидата наук № 036795, виданий 1 липня 2016 р. Тема дисертаційного дослідження: «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом»
Володіння мовами	**Сертифікат підтвердження знання англійської мови рівня B2,** № 2018-00911/1801, 09.11.2018, Results: A, Madison International Institute and Business School (Delaware, United States), Сполучені Штати Америки. **Сертифікат підтвердження знання польської мови рівня B2,** Сертифікат Вищої школи лінгвістики, м. Ченстохова, Республіка Польща про знання польської мови на рівні B2. Certyfikat znajomości języka obcego. Komisja Egzaminacyjna Wyższej Szkoły Lingwistycznej poświadcza, że Pan Yeromenko Eduard ur. Dn. 1968-01-17 r. uzyskał pozytywny wynik z testu znajomości języka polskiego na poziomie B2. Certyfikat: Seria KJ-P Nr. 19/07/28. Data wydania: dn. 13-06-2019, Wyższa Szkoła Lingwistyczna, Częstochowa, Polska
Військове звання та рід військ	Майор. Десантно-штурмові війська Збройних сил України. Учасник бойових дій, посвідчення: серія АА № 031775, видане 05.09.1996

Які має державні нагороди, дата нагородження	Орден «Красная Звезда» (орденська книжка: М №052162, Указ Президиума СССР от 04.04.1989, орден № 3798763) Медаль «За отвагу», (К № 823164, Указ Президиума Верховного Совета СССР от 26 июля 1988 г., 4 августа 1988 г.) Знак ЦК ВЛКСМ «Воинская доблесть» (2 августа 1988 г. ко Дню воздушно-десантных войск СССР) Медаль Жукова (Указ Президента України від 18 березня 1998 р.) Медаль «Захиснику Вітчизни» (МН№393205, Указ Президента України від 14 жовтня 1999 р.) Медаль «60 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» (ПУ№1897092, Указ Президента України від 21 лютого 2005 р.) Почесний знак «За відмінну службу в аеромобільних військах сухопутних військ Збройних сил України» (наказ від 14.02.2012 № 036) Почесна грамота Київської обласної державної адміністрації, Управління фізичної культури і спорту (наказ № 68 від 01.09.2017) Почесна грамота Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (№1904, 2017 р., Київ) Відзнака Міністерства внутрішніх справ України «За заслуги» № 3297 (наказ № 92 від 12.11.2018) Почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (Указ Президента України від 28.11.2019 року № 868/2019, посвідчення: ПЗ № 017988).
Загальний стаж роботи	35 років
Стягнення	Не накладались

Витяг з трудової книжки: Відомості про заохочення

1. 18.11.2005	Став Чемпіоном світу, зайняв І місце на ЧС з кіокушин-кан карате, 10–11 жовтня 2005 р. у м. Москва, Росія. Наказом Міністерства України у справах молоді та спорту присвоєно почесне державне спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате (кіокушинкай)». Посвідчення № 133, видано 18.11.2005 р. Наказ Мін. Укр. у справах мол. і с. № 2799 від 18.11.2005
2. 25.05.2006	За підготовку збірної команди України та виховання спортсменів високого класу Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно державне звання «Заслужений тренер України» з карате (кіокушин-кан). Наказ № 1678. Посвідчення № 145 вид. 25.05.06. Наказ Мін. Укр. у спр. сім., мол. сп. № 1678 від 25.05.2006.
Політична діяльність	Голова політичної партії «Громадянський Союз» (ЄДРПОУ – 40395580), обраний на з'їзді партії 02.04.2013 – до даного часу.
Громадська діяльність	Голова Союзу ветеранів війни і Збройних сил України Голова Київського обласного відділення Олімпійської академії України НОК України Президент громадської спілки «Всесвітня федерація хортингу» Президент Міжнародної громадської організації «Міжнародна федерація хортингу» Президент Громадської організації «Всесвітня федерація бойового хортингу» Президент Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України» Голова громадської організації «Всесвітнє українське земляцтво» Голова громадської організації «Всеукраїнське козацтво» Голова громадської організації «Всеукраїнський громадський рух «Єдина країна» Голова громадської організації «Громадянський союз України»

Президент благодійної організації «Благодійний фонд розвитку дитячого хортингу»
Почесний президент Всеукраїнської громадської організації «Українська федерація хортингу»
Почесний голова Товариства працівників культури України
Почесний голова Громадської спілки «Всеукраїнська ліга історії та культури хортингу»
Почесний президент Союзу освітян і науковців України
Почесний президент Громадської організації «Міжнародна федерація поліцейського хортингу»
Засновник і почесний президент Союзу бойових мистецтв України

Працює над науковим дослідженням на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, тема дисертаційного дослідження **«Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом».** Науковий консультант – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України Бех. І. Д. Дослідження проводиться на базі лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Підвищення кваліфікації за кордоном:

1. Completed a course increase qualifications University teacher in the science on security of the European Association for Security. Result: A. Percentage scale: > 80. Descriptive mark: very good achievement. Certificate identification number: 2485306278. Registration № 22/2017. Crakow, Poland, KRS 0000114138. NIP 6751276361. September 11–29, 2017.

Підвищення кваліфікації в Україні:

1. Університет державної фіскальної служби України. З 01.06.2018 р. по 21.06.2018 р. підвищував кваліфікацію та опрацював курс «Технологія розробки дистанційного курсу. Сучасні освітні технології» 108 годин / 3 кредити ECTS. Випускна робота

на тему **«Розробка дистанційного курсу з дисципліни: теорія і методика хортингу»** з оцінкою «відмінно». Реєстраційний № 160. Свідоцтво про підвищення кваліфікації: СС 40233365/160-18.

Наукові стажування за кордоном:

1. Вища школа лінгвістична (Wyższa Szkoła Lingwistyczna – WSL), м. Ченстохова, Польща, 13.03.2019 – 13.06.2019. Тема стажування – «Теорія і методика хортингу». Certificate of Completition / Internship, has completed all requirements for the certified international scientific professional development course (March 13, 2019 – June 13, 2019) for the European educational project «The innovative Methods and Technologies of Teaching: The Newest in the European Educational Practice» (Pedagogy). Registration number: KPK 19/06/07. Nadrzeczna 7, 42–200, Częstochowa, Poland. Date of issue: 13.06.2019.

Навчальне видання

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Єрьоменко Едуард Анатолійович

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Навчальний посібник

У двох частинах

Частина 2

Відповідальний за випуск *Д. Ф. Салахова*

Відповідальний редактор *І. Є. Врублевська*
Редактор *Н. І. Грицюк,*
О. В. Данильчик

Форматування та
комп'ютерна верстка *Д. П. Завальніцька*

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор. Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

Здано до друку 29.09.2020. Формат 60×84/16
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman».
Друк. арк. 24,3.
Тираж 300 примірників. Замовлення № 910.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром
Університету ДФС України
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область,
Україна

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК № 5104 від 20.05.2016