

Е. А. Єрьоменко



ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ**

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

***Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 20 від 15.09.2020 р.)***



Київ – 2020 р.

УДК 373.3.015.31:179.9:796.034.2
ББК 75.715(4Укр)я7
Є80

Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 20 від 15.09.2020 р., протокол № 9 від 15.09.2020 р.

Автор:

Єрмоєнко 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, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу та Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор десантно-штурмових військ Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород.

Рецензенти:

Бех І. Д. – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Заслужений діяч науки і техніки України;

Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України;

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, учасник бойових дій;

Гришук В. Л. – кандидат юридичних наук, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій.

Е. А. Єрмоєнко

Є80 **Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу** : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Монографія «Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу» містить практичний матеріал із застосування засобів і методів тренування і виховання спортсменів бойового хортингу різних вікових груп у закладів освіти, рекомендації щодо виховної роботи з юними спортсменами, опис загальнорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також методичні поради щодо виховання дітей та молоді на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Метою монографії є надання методичного та практичного матеріалу для здійснення навчально-тренувальної роботи щодо підготовки спортсменів, зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей і патріотичного виховання підрастаючого покоління засобами бойового хортингу. Видання має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, спортивно-підготовчий, методично-фізіологічний, медико-психологічний, соціальний та виховний компоненти.

Монографія адресована фахівцям і любителям, педагогам з бойового хортингу, керівникам закладів освіти, вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій бойового хортингу, тренерам-викладачам закладів вищої освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного напрямку.

УДК 373.3.015.31:179.9:796.034.2
ББК 75.715(4Укр)я7

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрмоєнко Е. А., 2020
© Видавець ГС «НФБХУ», 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ	11
1.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	11
1.2. Організаційно-методичні напрями роботи	14
1.3. Зміст роботи за етапами підготовки	18
1.4. Планування навчально-тренувальної роботи	30
1.5. Відбір та оцінка перспективності спортсменів бойового хортингу	36
1.6. Контроль під час навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ	49
2.1. Загальна програма практичних занять	49
2.2. Методичні принципи бойового хортингу	57
2.3. Методика проведення розминки	64
2.4. Методика вивчення способів страховки і самостраховки при падіннях	87
2.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу	93
2.6. Методи вивчення і вдосконалення прийомів сутички	106
2.7. Методика проведення навчальних і контрольних сутичок	125
2.8. Методика закінчення тренування	129
2.9. Методика викладання бойового хортингу в школі	132
2.10. Методика викладання бойового хортингу у закладі вищої освіти	152
ВИСНОВОК	161
Державні документи щодо розвитку бойового хортингу в Україні	163
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	164
ДОДАТКИ	195
Додаток 1. Витоки козацьких традицій бойового хортингу	195
Додаток 2. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні	203
Додаток 3. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи (варіативний модуль «Бойовий хортинг»)	212
Додаток 4. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи (варіативний модуль «Бойовий хортинг»)	228
Додаток 5. Перелік зброї для вивчення програми з військово-патріотичної підготовки юного спортсмена бойового хортингу (8–9, 10–11 класи)	237
Додаток 6. Комплекси вправ бойового хортингу з предметами	239
Додаток 7. Опитувальник батьків юних спортсменів бойового хортингу	243
Додаток 8. Експрес-комплекси спеціальних вправ бойового хортингу для розвитку різних груп м'язів	244
Додаток 9. Конспекти уроків з бойового хортингу	248

ВСТУП

Актуальність теми. Система підготовки спортсменів бойового хортингу за змістом своїх програм визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів; 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 в спортивному тренуванні.

Бойовий хортинг народився в Україні. Як будь-яке культурне явище він несе на собі відбиток менталітету людей, які його створили. Основа українського світогляду – гранична індивідуалізація психіки, прагматизм і звичайна зацікавленість. Прагматизм породив прикладну спрямованість і ефективність техніки бойового хортингу, зацікавленість – спорт та змагання як засіб задоволення особистих амбіцій тренерів та спортсменів. За цим же принципом виникла та остаточно сформувалася і філософія бойового хортингу. Мета бойового хортингу є позитивне перетворення людини, її повної фізичної і психічної перебудови.

У кожного свої причини займатися бойовим хортингом. Декому він просто допомагає позбавитися від зайвої ваги, представниці жіночої статі хочуть стати привабливішими. Внутрішня робота за методикою бойового хортингу допоможе людині поліпшити стан здоров'я, налагодити координацію рухів, придбати душевний спокій та стійкість до психічних стресів, впевненість у собі, навчитися управляти не тільки своїм тілом, а й емоціями, набагато глибше зрозуміти свої фізичні та інтелектуальні можливості.

Бойовим хортингом корисно займатися з дитинства. На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даного хобі, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу загальної середньої, позашкільної, вищої освіти позитивно вплинуть на людину, сформувавши набір базових якостей успішної особистості: силу волі і віру в свої можливості, прагнення до досконалості в усіх життєвих питаннях.

У сучасній науці з фізичної культури бойовий хортинг вважається передовим та ефективним засобом оздоровлення дітей, об'єктивною потребою суспільства. Водночас, Національна федерація бойового хортингу України має

розгалужену структуру клубів фізкультурно-спортивного спрямування і ефективно виконує наступні основні функції: професійно-прикладну, фізкультурно-спортивну, оздоровчо-профілактичну, економічну, виховну і культурну.

На сучасному етапі становлення й розвитку нашої держави дедалі більшої актуальності набуває проблема виховання у підростаючої особистості наполегливості як базової якості. Значним потенціалом щодо такого виховання володіє фізична культура і спорт. Водночас нині у школярів спостерігається поступове зниження інтересу до спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності. З огляду на це постає потреба удосконалення процесу формування в учнів під час занять фізичною культурою і спортом здатності до дій та вчинків на основі свідомих спонукань як вищих регуляторів поведінки людини.

У сучасних умовах перебудов і реформувань українська педагогічна практика перебуває під впливом різних західних течій, ринкових відносин, капіталізації суспільства, інших глобальних змін. За таких обставин перед закладами освіти постають складні й відповідальні завдання формування нової людини, володаря таких якостей, як: фізична витривалість, мобільність, нестандартність у вирішенні поставлених завдань, прагнення до оновлення знань протягом усього життя, за збереження своєї індивідуальності уміння конструктивно працювати з колективом і в колективі. Зазначене все виразніше спонукає до реформ в українській освіті, рішучих кроків до системного вдосконалення процесу навчання і виховання, оздоровлення дітей.

Останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; накопичено певний досвід виховання морально-вольових якостей дітей та молоді. Водночас, на жаль, спостерігається багаторічне використання в загальноосвітніх навчальних закладах змісту, форм і методів виховання, які не повною мірою відповідають віковим особливостям учнів; неефективність системи виховання у процесі спортивно-масової роботи; відставання методичних розробок занять фізичною культурою від міжнародних аналогів; поява негативних тенденцій щодо зниження значущості й актуальності спортивно-масової роботи в школах та позашкільних навчальних закладах; ігнорування у виховній і спортивній роботі індивідуального підходу до юнаків та дівчат тощо.

Теоретичні узагальнення і практичні здобутки доводять, що одним із дієвих засобів становлення учнів як нових здорових особистостей, готових конструктивно протидіяти викликам часу, є бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних,

оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Заняття бойовим хортингом сприяють залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих волевових якостей, здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку, підготовці до активної професійної та громадської діяльності тощо.

Таким чином, завдяки правильно налагодженому педагогічному процесу, бойовий хортинг грає велику роль у формуванні здорового способу життя школяра і студента. Оздоровчий потенціал бойового хортингу як засобу фізичної культури і масового спорту, якщо його використовувати повністю, дозволяє забезпечити стійке підвищення працездатності, запобігти масовим захворюванням і досягти збільшення тривалості життя людини.

Можливості бойового хортингу в укріпленні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому фізичне виховання виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молоді людини, а й успішність освоєння професії, плідність її майбутньої професійної діяльності. Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний зі здоров'ям – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом її життя (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень тощо).

Загальний фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, як природних, так і соціальних, але головне – він підлягає керуванню і координації. За допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ, оздоровчих методик бойового хортингу, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку, можна в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості школяра і студента.

Саме тому бойовий хортинг широко використовується для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості людини в сучасному навчально-виховному процесі закладів освіти. Фактично, бойовий хортинг необхідний для соціального становлення молоді людини, будучи важливим засобом її всебічного і гармонійного розвитку.

Педагог за допомогою всіх форм навчальної, позакласної і позааудиторної роботи має закласти фундамент фізичної культури школярам і студентам, які займаються бойовим хортингом, вказати їм шляхи оволодіння знаннями, навичками й уміннями, необхідними для забезпечення здорового способу життя.

Таким чином, в основі теорії та методики бойового хортингу лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. У

зв'язку з цим виникла необхідність викладання бойового хортингу в закладах освіти. Отже, викладений матеріал спрямований на розвиток професійної ерудиції викладачів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів з бойового хортингу, соціальних педагогів, широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального й професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

Мета монографії – сформувати у педагогів та учнів систему знань з теорії та методики бойового хортингу, глибоке розуміння необхідності підтримки високого рівня фізичної підготовленості, здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання в області педагогічної, медичної та психологічної складової бойового хортингу, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй педагогічній і навчальній діяльності з метою підвищення професійно-прикладної підготовки, поліпшення фізичної підготовленості, профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації на здоровий спосіб життя; формування у школярів і студентів закладів освіти свідомого і відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Монографія має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, спортивно-підготовчий, методично-фізіологічний, медико-психологічний, соціальний та виховний компоненти.

Завдання монографії:

формування у педагогів та учнів ґрунтовних знань з теорії та методики бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України та оздоровчої системи особистості, а також впровадження і вдосконалення науково-методичної бази однієї з дисциплін при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, правоохоронної діяльності на кафедрі спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України;

створення у викладачів, тренерів і спортсменів бойового хортингу системи знань про зміст, форми і методи підготовки спортсменів, формування фізичної культури особистості, здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;

допомога в оволодінні основними методами проведення занять з бойового хортингу у закладах освіти, діагностики рівня фізичної підготовленості, здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;

створення розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

У результаті засвоєння матеріалу даної монографії тренери з бойового хортингу, педагоги та учні мають знати:

основи теорії та методики викладання бойового хортингу;

основні завдання, методи і принципи оздоровчої та виховної системи бойового хортингу;

сутність понять «методика тренувань», «цінності здорового життя»;

особливості дії зовнішніх та внутрішніх факторів на фізичний стан людини;

основи раціонального харчування;

основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;

причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Тренери, педагоги з бойового хортингу мають вміти:

оцінювати стан своєї фізичної та психологічної підготовленості, здоров'я за допомогою різних методів дослідження;

скласти рекомендації з теорії і методики проведення занять з бойового хортингу, дотримання рухового режиму для осіб різного віку;

обґрунтувати ефективний режим тренувань і здоровий режим харчування;

використовувати нетрадиційні методи тренування та оздоровлення;

планувати навчальний матеріал, проводити бесіди і читати лекції з даного курсу в закладі загальної середньої, позашкільної та вищої освіти;

організовувати спортивні та оздоровчі тренування з бойового хортингу в закладі загальної середньої, позашкільної та вищої освіти.

У процесі вивчення матеріалу монографії можуть використовуватися як традиційні форми занять (уроки, навчально-тренувальні заняття, лекції та практичні заняття), так і нетрадиційні – дискусії, зустрічі з науковцями, педагогами, військовими, тренерами, судьями, спортсменами, лікарями тощо. Систематична і правильно організована робота сприятиме ґрунтовному осмисленню теоретичного та методичного матеріалу.

На теоретичних заняттях викладається матеріал з теорії та методики бойового хортингу, питання спортивної підготовки, збереження і покращення здоров'я людини. Школярі та студенти знайомляться з сучасними засобами тренування й оздоровлення, що характеризуються особливістю кожного з них. Особлива увага приділяється питанням вивчення термінології прийомів

самозахисту, дозування фізичних навантажень, профілактики порушень постави, розвитку серцево-судинних та інших захворювань засобами бойового хортингу. Висвітлюються також питання методики організації та проведення тренувань.

На практичних заняттях формуються уміння виконувати ефективні прийоми самозахисту, визначення рухової активності та складання індивідуальних тренувальних програм. Школярі і студенти знайомляться з сучасними методиками діагностики здоров'я та щоденниками самоконтролю. Основна дидактична мета практичного заняття – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих на теоретичних заняттях та в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення умінь і навичок, розвиток наукового мислення.

В послідовності розташування розділів монографії для практичних занять закладена наступність дій викладача закладу освіти, тренера з бойового хортингу при реалізації його інструкторської функції щодо самостійного використання особливостей теорії та методики бойового хортингу, фізичних вправ школярами і студентами у спортивному тренуванні. Формування таких умінь і навичок включає в себе використання різноманітних тренувальних, оздоровчих та виховних методик.

Бойовий хортинг охоплює оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота української держави.

Актуальність підготовки монографії зумовлена суспільною значущістю проблем зміцнення здоров'я нації, національно-патріотичного виховання підростаючого покоління; традиційним підходом до організації спортивно-масової роботи в закладах освіти, потребою оптимізувати навчально-тренувальний процес занять бойовим хортингом; важливістю виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом й недостатньою розробленістю відповідних педагогічних умов, змісту, форм і методів реалізації цієї діяльності.

Метою монографії є надання методичного та практичного матеріалу для здійснення навчально-виховної роботи щодо зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей і патріотичного виховання підростаючого покоління засобами бойового хортингу.

Матеріал монографії структуровано в два розділи:

1. Організація навчання і тренування.
2. Методика проведення занять.

У виданні враховано положення теорії і методики спорту, філософії та історії України, психології, фізіології і гігієни, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; передовий досвід навчання та викладання провідних тренерів-викладачів і педагогів бойового хортингу, результати наукових досліджень з питань виховання та підготовки юних спортсменів бойового хортингу, теорії та методики фізичного виховання.

У монографії представлено рекомендації з певних розділів підготовки дітей і молоді в бойовому хортингу. Вона також містить практичний матеріал до навчальної програми з бойового хортингу, що розрахована на вісім років навчання дітей і молоді від п'яти до двадцяти одного року, рекомендації щодо проведення теоретичних і практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевірних нормативів; матеріали синтезованих занять (поєднання основ техніки бойового хортингу й акробатики, ударних комбінацій і кидкової техніки, техніки боротьби в стійці та техніки в партері – продовження атакуючих дій, захисних і наступальних дій тощо) та занять за окремими видами підготовки.

Таким чином, матеріал монографії ґрунтується на освітніх стандартах та базових принципах навчання і виховання. Автор намагався забезпечити доступність викладення тексту, прагнув презентувати особистісно орієнтований та індивідуальний підхід у виховній роботі, обґрунтував доцільність вибору форм і методів, а також розраховує на педагогічну творчість вчителів і тренерів.

Розроблені матеріали щодо організації тренувальної діяльності з бойового хортингу будуть корисними вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напрямку, дитячих та юнацьких об'єднань.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

1.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Організація навчально-тренувальної роботи

1. Комплектування навчальних груп, організація навчально-тренувального процесу, проведення виховної роботи з учнями здійснюється тренерською радою та дирекцією спортивної школи. Безпосереднє виконання цього завдання може покладатися на тренера – керівника спортивної групи з бойового хортингу та інструкторський склад з виду спорту.

2. Навчальні групи комплектуються з найбільш здібних юнаків і дівчат, які виявили бажання займатися бойовим хортингом або мають певний тренувальний стаж в даному виді спорту або інших бойових мистецтвах. В таблиці 1 подаються вимоги до наповнення навчальних груп, навчального навантаження спортивної школи та спортивної підготовки учнів.

3. При спортивній групі бойового хортингу створюється батьківський комітет, що надає допомогу в організації виховної роботи, поліпшенні матеріальної бази, організації роботи оздоровчої спрямованості (оздоровчі семінари, відпочинок, туризм, екскурсії), підтримці учнів спортивних груп з бойового хортингу на змаганнях тощо.

4. При наявності в складі групи спортивного вдосконалення, або в групі вищої спортивної майстерності членів національних збірних команд України з бойового хортингу, або кандидатів у члени цих команд, кількість навчальних годин на тиждень може збільшуватись до 36 годин.

5. Навчальна робота здійснюється на підставі даної навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, вимог Національної федерації бойового хортингу України та проводиться цілорічно.

6. Всі навчально-тренувальні групи спортивної школи з бойового хортингу комплектуються з урахуванням віку, кваліфікаційного технічного рівня, фізичної та спортивної підготовленості спортсменів.

7. Прийом до спортивної школи в групи бойового хортингу здійснюється на підставі письмової заяви батьків, документа, що підтверджує дані медичного контролю та співбесіди.

8. Кожна група закріплена за інструктором, який веде її в плинні всього навчального року. Основною формою проведення навчально-тренувальних занять є урок.

Вихованці спортивної групи бойового хортингу повинні придбати теоретичні, практичні, інструкторські та суддівські навички, необхідні для роботи з молодшими групами та суддівстві змагань з бойового хортингу.

Присвоєння звань інструктора та судді з бойового хортингу відбувається після проходження методичних і атестаційних семінарів, проведених Національною федерацією бойового хортингу України, та затверджується постановою міського чи районного державного органу управління з фізичної культури і спорту.

Учні повинні щодня самостійно займатися за рекомендацією та завданням тренера-викладача чи інструктора, застосовуючи у сутичках захисне спорядження, капи, рукавиці, шоломи.

Основними формами проведення навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу в спортивній школі є:

- групові заняття з освоєння теоретичного матеріалу програми у вигляді лекцій, бесід тренерів-викладачів з учнями за конкретними темами при наявності контрольних питань для проведення заліку;

- практичний матеріал засвоюється на навчально-тренувальних заняттях згідно з вимогами програми;

- індивідуальні заняття проводяться відповідно з планами тренувальних занять;

- навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів, шкіл, семінарів;

 - перегляд та аналіз навчальних відеофільмів, кінограм, слайдів тощо;

 - тренерська та суддівська практика;

 - участь спортсменів у змаганнях з бойового хортингу, показових виступах, спортивних святах тощо.

При проведенні навчально-тренувальних занять і змагань тренер-викладач зобов'язаний строго дотримувати встановлених вимог щодо лікарського контролю учнів, попередження травм і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць для занять і устаткування.

У процесі навчання та тренування одночасно вирішуються виховні завдання.

У юних спортсменів необхідно виховувати працьовитість, почуття дружби, товариства, відповідальності, домагатися від них свідомого та сумлінного відношення до своїх обов'язків, поваги до старших, організованості та дисципліни, спортивної поведінки.

Необхідною умовою для успіху виховної роботи є своєчасний початок занять, правильна організація, вимогливість до відвідуваності й дотримання спортивного етикету бойового хортингу.

Учні спортивних шкіл зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, а також домашні завдання, що пропонують тренери-викладачі для самостійної роботи учнів для відпрацювання загальнопідготовчих, спеціалізованих і змагальних вправ.

Для переведення з однієї навчальної групи в іншу спортсмени повинні скласти контрольні нормативи, що складаються з загальних і спеціальних вправ, отримати на то письмовий дозвіл батьків і виконати всі інші вимоги даної програми.

Таблиця 1

Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи

Рік навчання	Вік учнів	Мінімальна кількість учнів у групі	Мінімальна кількість навчальних годин у тиждень	Мінімальні вимоги спортивної підготовки наприкінці навчального року
Групи початкової підготовки				
1-й	6 – 7	14	6	Виконання залікових тестів
2-й	7 – 8	12	8	Виконання залікових тестів
Групи посередньої базової підготовки				
1-й	8 – 9	10	12	Виконання залікових тестів
2-й	9 – 10	8	14	Виконання залікових тестів
3-й	10 – 11	6	18	Виконання II юнацького розряду
більше 3 ^х років	11 – 12	6	20	Виконання I юнацького розряду
Групи спеціальної базової підготовки				
1-й	13	6	24	Виконання III розряду
2-й	14	6	26	Виконання II розряду
більше 2 ^х років	15	6	28	Виконання I розряду
Групи підготовки до вищих досягнень				
увесь термін	16 – 17 і старші	4	32	Виконання вимог кандидата у майстри спорту, звання МСУ

Розклад навчально-тренувальних занять з бойового хортингу

Щотижнева навчально-тренувальна робота проводиться у відповідності з навчальними програмами для кожної групи, темами теоретичного і практичного матеріалів, згідного щомісячного та річного орієнтовного плану графіку.

При підготовці розкладу занять ураховується зайнятість учнів і час для відновлення після основного заняття.

Планування та облік навчально-тренувального процесу

Навчально-тренувальний процес планується у відповідності з програмою для спортивних шкіл.

Планування теоретичних і практичних занять, розподіл навчального матеріалу проводиться на основі навчального плану та річного графіку розподілу годин, які передбачають цілорічну організацію тренувальних занять.

Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл

Документи з планування навчально-тренувальної роботи:

річні плани навчально-тренувальних занять навчальних груп та індивідуальні плани підготовки спортсменів (групи підготовки до вищих досягнень);

плани навчально-тренувальних занять;

розклад занять;

списки учнів школи по групах;

Документи з обліку навчально-тренувальної роботи:

журнал обліку роботи тренерів-викладачів;

особисті картки спортсменів та тренерів-викладачів;

щоденники тренувань спортсменів;

протоколи змагань;

книга реєстрації особистих і командних перемог.

1.2. Організаційно-методичні напрями роботи

Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка юних спортсменів бойового хортингу – це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

забезпечення всебічної фізичної підготовленості;

формування техніко-тактичної підготовленості;

підвищення рівня тренуваності;

організація виховної роботи;

прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;

зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;

систематична участь в офіційних спортивних змаганнях з бойового хортингу.

Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу складена відповідно до вимог Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Відповідно до цієї програми перед спортивною групою ставляться наступні завдання:

1. Здійснення підготовки всебічно розвинених юних спортсменів високої кваліфікації, сприяння зміцненню їхнього здоров'я та різнобічного фізичного розвитку.

2. Створення сприятливих умов для задоволення потреби широких верств населення у збереженні здоров'я та активному відпочинку.

3. Створення умов для професійної орієнтації молоді у сфері спортивно-оздоровчої діяльності, залучення дітей та юнацтва до занять бойового хортингом.

4. Створення матеріально-технічної та методичної бази для залучення дітей і підлітків до здорового способу життя, профілактики правопорушень і використання виду спорту бойовий хортинг як засобу відродження бойових і культурних традицій українського народу, виховання патріотизму, любові до Батьківщини, високих цивільних ідеалів, необхідності використання знань і вмінь бойового хортингу на добрі справи, мотивації фізичного та духовного самовдосконалення особистості.

Для рішення цих завдань керівники спортивної групи та інструкторський склад у своїй повсякденній практиці приділяють особливу увагу:

створенню умов для проведення регулярних круглорічних занять, прищепленню інтересу учнів до обраного ними виду спорту бойового хортингу;

організації систематичної виховної роботи в дусі моральних принципів, прищеплюванню юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисципліни;

чіткій і послідовній організації навчально-виховного процесу, використанню даних науки та передової практики як найважливіших умов систематичного вдосконалювання спортивної майстерності та вольових якостей учнів;

систематичному проведенню спортивних змагань і активній участі спортсменів у змаганнях свого колективу, району, міста, області, всеукраїнських і міжнародних змаганнях з бойового хортингу;

оволодінню спортсменами необхідних теоретичних знань, відповідно до вимог Міжнародної кваліфікаційної програми бойового хортингу, як фактору підвищення якості та продуктивності занять;

залученню батьківського активу до участі в організації навчально-виховної роботи.

Зміст спортивної підготовки

До спортивної підготовки входять: теоретична, фізична, технічна, психологічна, тактична й інтегральна підготовки.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності;

допоміжну фізичну підготовку (ДФП), що скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення можливостей передбачення (щодо напрямку атаки та інших дій суперника);

спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей;

функціональну фізичну підготовку (ФФП), що забезпечує виведення спортсменів бойового хортингу на високий обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють:

техніку стійок і пересувань;

ударну та блокувальну техніку рук;

ударну та блокувальну техніку ніг;

техніку захватів і кидків зі стійки;

техніку виведення з рівноваги;

техніку збереження рівноваги;

техніку падіння;

техніку контрприйомів;

техніку боротьби в положеннях партеру.

До психологічної підготовки входять:

базова – психічне розвинення, освіта й навчання;

тренувальна – формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;

змагальна – формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібності до уважності та мобілізації.

Тактична підготовка може бути:

індивідуальною – складання плану проведення сутички, змагання;

груповою – добір і розставлення спортсменів бойового хортингу в команді, тактика боротьби;

командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють такі види тактики:

тактика проведення технічної дії (у стійці або партері);

тактика проведення сутички з суперником;

тактика проведення змагання.

Теоретична підготовка – формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в бойовому хортингу. Вона може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка «обкатка» – спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності виступів. Може здійснюватися у процесі змагань і модельних тренувань.

Принципи спортивної підготовки

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів:

загальнопедагогічних (дидактичних) – виховного навчання, свідомості й активності учнів, наочності, систематичності, доступності й індивідуалізації, міцності та прогресування;

спортивних – спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації й індивідуалізації, єдності всіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;

методичних:

а) випередження – випереджальне щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій бойового хортингу;

б) універсальності – формування ефективної техніки нападу та захисту в протистоянні стоячи та в партері;

в) домірності – оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей;

г) сполученості – пошук засобів, що дозволяють вирішувати водночас декілька завдань, наприклад: поєднувати технічну та фізичну підготовки;

д) надмірності – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2–3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідне положення;

є) моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

ж) централізації – підготовка найбільш перспективних спортсменів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

Етапи багаторічної підготовки

Підготовка спортсменів від початківця до майстра спорту України міжнародного класу являє собою єдину систему, структурні частини якої взаємозв'язані та обумовлені потребою досягнення визначеної заздалегідь мети.

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

вікова зона перших успіхів;

вікова зона оптимальних можливостей;

вікова зона збереження високих результатів.

Такий розподіл дозволяє краще систематизувати структуру тренувального процесу і точніше визначити період напружених тренувань.

Багаторічна підготовка в бойовому хортингу поділяється на п'ять етапів:

перший – посвячення в бойовий хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1–2-го років навчання, вік учнів 6–8 років;

другий – загального вдосконалення (етап попередньої базової підготовки): вік учнів 8–12 років;

третій – індивідуального вдосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): 7–9 років навчання, вік учнів 13–15 років;

четвертий – вищої спортивної майстерності (етап підготовки до вищих досягнень): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів 16–17 років і старше.

1.3. Зміст роботи за етапами підготовки

Перший етап – посвячення в бойовий хортинг (6–8 років) – етап початкової підготовки

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в бойовому хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру.
5. Формування у юнаків і дівчат інтересу до занять спортом взагалі та бойового хортингу зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з бойового хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та вдосконалення ритуалу бойового хортингу.
8. Опанування програми 1–3 ранку (першого учнівського рівня бойового хортингу).

**Основні завдання та засоби
етапу посвячення в бойовий хортинг юних спортсменів 6–8 років**

Основні завдання	Основні засоби
Виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для занять бойовим хортингом. Виховання зацікавленості до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.	Теоретичні заняття. Тестування. Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь.
Всебічна фізична підготовка й оволодіння основами техніки бойового хортингу. Розвиток швидко-силових можливостей. Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Залучення до змагальної діяльності.	Спеціально-допоміжні вправи для розвитку ведучих якостей і функціональних можливостей організму. Виконання вимог з ЗФП та СФП. Змагальна діяльність.

**Другий етап – загальне вдосконалення (8–12 років) – етап
попередньої базової підготовки юних спортсменів бойового хортингу**

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
 2. Різнобічна загальна фізична підготовка та початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
 3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
 4. Поглиблена та домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
 5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.
- Базова технічна підготовка – опанування базової техніки бойового хортингу в стійці та партері.
- Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична і тактична підготовка.
 9. Постійна участь у дитячих змаганнях.
 10. Опанування програм: 11–12 років – 4–5 ранк бойового хортингу (2-й юнацький розряд).

**Основні завдання та засоби
етапу попередньої базової підготовки юних спортсменів**

Основні завдання	Основні засоби
Виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для занять бойовим хортингом. Виховання зацікавленості до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.	Теоретичні заняття. Тестування. Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь.
Всебічна фізична підготовка й оволодіння основами техніки бойового хортингу. Розвиток швидко-силових можливостей. Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Залучення до змагальної діяльності.	Спеціально-допоміжні вправи для розвитку провідних якостей і функціональних можливостей організму. Виконання вимог з ЗФП та СФП. Змагальна діяльність.

Третій етап – спеціальна базова підготовка (13–15 років)

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових якостей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, що вдвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка – опанування базовою технікою бойового хортингу в стійці та партері.
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів сутички у стійці та партері.
5. Вдосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10–12 змагань на рік).
8. Опанування програм:
 - 13–14 років – 6–7 ранк бойового хортингу (I юнацький та III розряд);
 - 14–15 років – 7–8 ранк бойового хортингу (II розряд);
 - 15–16 років – 8–9 ранк бойового хортингу (I розряд).

Основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки

Основні завдання	Основні засоби
Всебічна фізична підготовка. Вдосконалення базової техніки бойового хортингу. Розподіл техніки на ударні, кидкові елементи та прийоми партеру.	Теоретичні заняття згідно з програмою.
Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості.	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і вмінь.
Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.	Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу, необхідних для технічного вдосконалення.
Участь у змаганнях, виховання працелюбності, психологічної стійкості в період змагань.	Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості. Рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс. Теоретичні заняття по спеціальній програмі. Змагання з форм бойового хортингу і демонстрації базових елементів, загальної та спеціальної фізпідготовки.

Четвертий етап – підготовка до вищих досягнень (16–17 років і старші)

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опробування й опанування максимальними тренувальними навантаженнями, що в два рази перевищують змагальні.
3. Удосконалення базової та індивідуальної техніки ведення сутички бойового хортингу, напрацювання своїх улюблених прийомів сутички в бойовій ситуації в стійці та партері, досягнення стабільного рівня надійності виступів.
4. Розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення стійкого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше вдосконалення теоретичної, технічної і тактичної підготовки.

7. Досягнення високих спортивних результатів, набирання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).

8. Опанування програм:

16–17 років і старше – 1–3 інструкторський ранг бойового хортингу (кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України).

Таблиця 5

**Основні завдання та засоби
етапу підготовки до вищих досягнень**

Основні завдання	Основні засоби
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу: швидкісно-силових, швидкісних, спеціальної витривалості. Вдосконалення в базовій техніці і тактиці ведення сутички в стійці та партері. Вдосконалення всебічного фізичного розвитку.	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення фізичних якостей спортсмена бойового хортингу (біг на 10–60 м, стрибки в довжину та висоту, акробатичні вправи, вправи для розвитку гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату).
Підвищення фізичної працездатності на основі поступового підвищення обсягу тренувальних навантажень.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати атакувальні та захисні елементи бойового хортингу, вправи для підготовки ударної техніки з визначеною інтенсивністю й амплітудою).
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення дисциплінованості та вольових якостей спортсмена бойового хортингу: наполегливості, самостійності, рішучості, цілеспрямованості, сміливості, ініціативності.	Вправи на розвиток загальної витривалості (біг на 500–1000 м, плавання 200–500 м, веслування 1–2 км, біг на ковзанах 1 км, довгочасні навчальні сутички 30 % контакту). Індивідуальні заняття з урахуванням фізичних, технічних і функціональних можливостей. Підвищення тактичної майстерності ведення сутички, вміння успішно використовувати коронні технічні елементи на змаганні. Змагання із загальної та спеціальної фізпідготовки. Виконання вимог з фізичного розвитку, фізичної, базової технічної та теоретичної підготовки в бойовому хортингу.

Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років

1. Подальше вдосконалення спортивної майстерності.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, що в три рази перевищують змагальні.
3. Вдосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та партері, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів бойового хортингу.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше вдосконалення теоретичної і тактичної підготовки.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).
8. Опанування програм: 17 років і старше – 1–2 майстерський ранг бойового хортингу (кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України).

Таблиця 6

Основні завдання та засоби етапу підготовки до вищих досягнень (17 років і старше)

Основні завдання	Основні засоби
Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП та СФП) до рівня вищих спортивних досягнень.	Теоретичні заняття за спеціальною програмою. Вправи для розвитку основних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу до рівня спортивної майстерності.
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу. Вдосконалення в техніці ведення сутички, надійності виконання прийомів в умовах змагань.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати захисні й атакуючі елементи бойового хортингу, вправи для підготовки ударної і кидкової техніки з визначеною інтенсивністю й амплітудою).
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення вольових якостей спортсмена бойового хортингу, наполегливості, самостійності, дисципліни.	Вправи із засобів ОФП та СФП для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності спортсменів бойового хортингу, технічної підготовленості.

Підвищення обсягу та інтенсивності навантажень у спеціальній підготовці. Диференційоване силове та швидкісно-силове тренування з урахуванням індивідуальних особливостей.	Виконання психолого-педагогічних тестів з метою розвитку впевненості в своїх силах і цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань: удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати свою кращу спортивну форму, використовувати напрацьовані на тренуваннях коронні прийоми сутички.
Продовження роботи щодо виховання почуття відповідальності перед спортивним колективом за свій виступ.	Вправи для всебічного фізичного розвитку з урахуванням спеціальної підготовки (біг на 10–60 м, стрибки у довжину та висоту з місця, штовхання кулі, кидання гирі перед собою, за спину, нахил із навантаженням тощо). Спортивні ігри: футбол, волейбол, ручний м'яч, настільний теніс.
Досягнення високої майстерності та стабільності виступів на офіційних змаганнях.	Виконання вимог із фізичної, функціональної, спортивно-технічної, теоретичної підготовки для оцінки рівня спортивної майстерності.

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

У таблиці 7 відображено, як навчально-тренувальний процес з бойового хортингу будується з урахуванням вікових особливостей організму учнів.

Таблиця 7

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6–7 років	1. У віці 6–7 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна. 2. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення.	1. Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на занятті емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів. 2. Навчати техніці бойового хортингу в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу, не занадто втручатися у формування базових навичок виду спорту.

8–10 років	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять бойовим хортингом. Фізіологічні особливості в цьому віці: 1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів, контролюючи його м'язи фіксують не стійко. 2. Суглобово-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвивається м'язова система та центри регуляції рухів. 3. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи. 4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем у періоді активного розвинення. 5. Тривалість зосередженості працездатності невелика – до 15 хв. 6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. Розвиток у цьому віці відбувається відносно	На цьому етапі підготовки увагу слід приділяти формуванню правильної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих за розмахом рухів, треба давати малими дозами дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів. 1. Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату. 2. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер. 3. Необхідно підбирати вправи нескладні, що можуть бути виконані великими м'язами, але потребуючі розумової роботи, які є багатоплановими. 4. Обмежити вправи з різним натужуванням, доданням значного опору, не давати завдань, що важко виконати, або які спричиняють велике нервово напруження. 5. Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. 6. Необхідно підбирати вправи відповідно до задатків учня та конституції тіла, її антропометричних даних, ступеню розвитку.
--------------------------	--	---

	рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. 7. Дихання в дітей часте, поверхнєве, приблизно 22 рази на 1 хв. 8. Процеси збудження переважають над гальмівними процесами, тому дітям даного віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший.	7. Слід навчати глибокому рівномірному диханню через ніс. 8. Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому слід обмежувати.
11–13 років	У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене та триває в більш старшому віці. 1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони є передумовами для навчання і розвитку фізичних якостей. 2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає інформацію, команди тренера набувають все більш вагомого значення. 3. Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що спричиняє здавлення в ділянці серця. 4. Силові та статичні вправи викликають швидку втому, сприймаються короткочасні	1. Потрібно ефективно використати цей період для навчання новим, у тому числі фізичним якостям, особливо спритності, гнучкості, швидкості. 2. Все більшого застосування у навчанні мають набувати словесні методи. В тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання. 3. Вправи, що спричинятимуть велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти базовій техніці та формам бойового хортингу. 4. На тренуваннях застосовувати динамічні вправи, різноманітні вправи на

	силові вправи. 5. Із фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевої зрілості, що характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму. 6. Грудна клітина у підлітків така, що рух ребер обмежений, морфологічна структура грудної клітини не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання часте та неглибоке.	швидкість і гнучкість. 5. При виконанні вправ на швидкість і гнучкість стежити за повільним їх виконанням, давати щільну попередню розминку, застосовувати вправи на зміцнення м'язів та на їх розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження. 6. Тренування необхідно постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, навчати дихати глибоко, легко та ритмічно.
14–15 років	У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-річного підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, що дорівнюють навантаженням дорослого спортсмена. 1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. 2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. 3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми.	Кадетському віку 14–15 років властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів. 1. Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. 2. Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. 3. Потрібно більше терплячості та наполегливості. Слід обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і

	4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки і тактики бойового хортингу.	відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. 4. Одним із важливих завдань виховання в цей період є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету бойового хортингу, при наданні завдань необхідно виказувати доброзичливість і вимагати загального порозуміння.
16–17 років і старше	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. В цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.	В цьому віці юніори та юніорки 16–17 років прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань, для системного вилучення помилок в техніці й тактиці бойового хортингу. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів.

Завдання навчальних груп

1. Групи початкової підготовки (6–8 років).

Зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів. Вивчення спеціальних підготовчих вправ. Вивчення основних стійок і технік, методів пересування в основних базових стійках і виконання початкових форм (імітаційних комплексів) бойового хортингу, відповідно до вимог кваліфікаційного тесту на 1 учнівський ранг (ступінь). Вивчення правил поведінки в спортивному залі, правил спортивного етикету відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України (вимог Етичного кодексу бойового хортингу). Вивчення дихальних вправ, різноманітних повільних вправ для відновлення організму. Освоєння правил особистої гігієни.

2. Групи попередньої базової підготовки (8–12 років).

Зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовленості – розвиток швидкості, спритності, гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини). Зміцнення зв'язкового апарата. Подальше вивчення спеціальних фізичних вправ, гімнастичних і акробатичних прийомів, техніки роботи в парах. Вивчення стійок, що вимагають силового виконання, складної комбінаційної техніки, спарингової техніки і тактики ведення сутички, захисна, атакувальна, імітаційна техніка сутички. Вивчення базових прийомів партеру.

Техніка комбінацій сутички на 1 крок, на декілька (2, 3, 4, 5) кроків, змішаних ударних і кидкових атак. Вивчення навчальних захисних та атакувальних обов'язкових форм бойового хортингу (бойових комплексів) на якісному рівні. Вивчення принципів концентрації сили в ударній техніці бойового хортингу, уникаючи емоційної напруги.

Участь у семінарах і школах. Здача атестаційних вимог на учнівський ранк (ступінь) бойового хортингу. Участь у планових змаганнях і дитячо-юнацьких спортивно-оздоровчих таборах.

Вивчення історії виникнення та розвитку бойового хортингу, його філософії, національних воїнських, оздоровчих і культурних традицій українського народу.

3. Групи спеціальної базової підготовки, групи підготовки до вищих досягнень (13–15 та 16–17 років і старші).

Удосконалювання всебічної фізичної підготовки. Посилений розвиток швидко-силових якостей, спеціальної витривалості, пристосування до психічно-емоційного та фізичного стресу. Вивчення стратегії спортивної підготовки спортсмена, тактики та методики розвитку в бойовому хортингу. Регулярна участь у календарних змаганнях, методичних семінарах, спортивних таборах. Участь у змагальній діяльності як боковий суддя та рефері на хорті, стажування і вивчення методики викладання бойового хортингу в молодших групах. Розвиток здатності до практичного застосування кидків, ударної техніки та прийомів партеру. Освоєння методик реабілітації і саморегуляції, вивчення основ лікувальної фізичної культури та масажу.

Вивчення формальних вправ підвищеної складності (інструкторських форм бойового хортингу). Здача норм кваліфікаційних вимог старших учнівських ступенів 4–9 учнівський ранк, 1, 2, 3 інструкторський ранк. Активне вивчення психології та філософії бойового хортингу, принципів українських національних бойових традицій.

Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Тривалість змагального періоду, місяці	1	2–3	4–5	5–7
Кількість змагань на рік	1–3	5–9	10–12	12–14
Кількість тренувань:				
на тиждень	3–5	5–8	8–12	10–16
на день	1–2	1–2	1–3	1–3
Тривалість тренувань, хв	90	90–180	120–210	150–240
Кількість виконання на день:				
елементів техніки бойового хортингу,	50–200	100–500	200–700	300–1000
базових форм,	10–20	20–30	30–40	40–50
кидків, прийомів партеру	до 80	до 150	до 200	до 300

1.4. Планування навчально-тренувальної роботи**Періоди спортивної підготовки**

Основний принцип побудови роботи в навчально-тренувальних групах – послідовність у процесі навчання і тренування за умов ретельного вибору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу та вивчення особливостей кожного учня.

Річний план тренування будується на засадах календаря спортивних змагань та адаптивних можливостей організму, що визначають закономірності спортивної форми.

Провідна тенденція програми навчання полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу бойового хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

Показниками роботи спортивної школи з бойового хортингу є виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовки.

Навчальний процес у кожній групі бойового хортингу планується на основі навчального плану, даної програми, кваліфікаційних вимог Національної федерації бойового хортингу України та річних графіків розрахунку навчальних годин.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вивчаються питання з анатомії, фізіології, психології, гігієни, лікарського контролю, методики навчання і тренування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, вивчення й удосконалювання техніки і тактики бойового хортингу, інструкторської та суддівської практики, підготовки до атестаційних вимог ранк-тестів Національної федерації бойового хортингу України. Кожному виду підготовки приділяється певна кількість годин.

Інструкторську та суддівську практику спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях у спортивному клубі та на календарних змаганнях Національної федерації бойового хортингу України.

Процес становлення спортивної форми як оптимальної готовності спортсмена бойового хортингу до виступу на змаганнях відбувається за наступними фазами:

- фаза створення передумов і становлення спортивної форми;

- фаза тимчасового збереження спортивної форми;

- фаза тимчасової втрати спортивної форми.

Це відбувається у розподілі річного циклу на три періоди (макроцикли) тренування (крім групи початкової підготовки):

- підготовчий період;

- змагальний період;

- перехідний період (відновлювальний).

Підготовчий період (серпень – листопад)

Підготовчий період поділяється на два етапи:

- загально-підготовчий;

- спеціально-підготовчий.

Загально-підготовчий етап складається з двох мезоциклів:

- втягувальний мезоцикл;

- базовий мезоцикл.

У втягувальному мезоциклі зміст тренування підпорядкований переважно основному завданню – поступово підводити організм спортсменів до напруженої тренувальної роботи.

В базовому мезоциклі зміст тренування має бути спрямований на закладання фундаменту майбутньої спортивної форми – підвищення рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, технічного рівня, техніко-тактичних дій тощо.

Спеціально-підготовчий етап поділяється також на два мезоцикли:

- контрольно-підготовчий мезоцикл;

- передзмагальний мезоцикл.

У контрольно-підготовчому мезоциклі поєднується тренувальна робота з участю в контрольно-тренувальних змаганнях.

У передзмагальному мезоциклі зміст тренувального процесу полягає у набутті спортсменами первинної спортивної форми, що в подальшому буде удосконалюватися.

Завдання: зміцнення здоров'я спортсменів, поліпшення загальної фізичної підготовленості, вивчення базової техніки й тактики бойового хортингу, вдосконалення вольових якостей, підготовка до атестаційних вимог на кваліфікаційний ступінь – ранк бойового хортингу для даної вікової групи, теоретична підготовка.

Тривалість періоду для груп спортивного вдосконалювання – 2–3 міс.

Змагальний період (грудень – травень)

Завдання: подальший розвиток фізичних, вольових якостей і психічної підготовленості, вивчення та удосконалювання базової техніки і тактики бойового хортингу, досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка до участі в змаганнях, придбання інструкторських і суддівських навичок. Тривалість періоду для навчально-тренувальних груп – 5–6 місяців, для старших груп спортивного вдосконалення – 6–7 місяців.

У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів – змагальні та проміжні.

Змагальні мезоцикли включають підготовку до змагань, участь у змаганнях і відновлення.

Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними та будується як підтримувальний.

Перехідний мезоцикл починається після закінчення змагань. У цьому мезоциклі здійснюється поступове зниження навантажень за обсягом та інтенсивністю.

Перехідний період (відновлювальний) – (червень – липень)

Завдання: зниження навантаження – активний відпочинок, підтримка досягнутої загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Активне використання впливу зовнішніх факторів середовища у відновлювальних, загальнорозвивальних заняттях (сонце, повітря, вода).

Проведення спортивно-оздоровчих і навчально-методичних виїзних таборів.

Тривалість – 1–2 місяці.

Структура побудови мікроциклів

Структура побудови мікроциклів залежить від таких чинників:

конкретних завдань на даний період тренування;

особливостей етапів і періодів підготовки;

стану спортивної та функціональної форми спортсменів бойового хортингу;

техніко-тактичної підготовки спортсменів;

потреби повторно застосовувати вправи різної спрямованості за умов оптимального зв'язку між ними;

загального режиму навчальної, тренувальної та змагальної діяльності спортсменів бойового хортингу;

кліматичних умов тощо.

Найсуттєвішим і об'єктивним чинником є взаємодія процесів стомлення та відновлення, що відбуваються в організмі спортсменів і обумовлюють чергування навантаження та відпочинку, а також зміни величини і характеру навантаження у мікроциклі.

Незважаючи на велику кількість умов, що впливають на структуру побудови мікро- та мезоциклів, при розподілі навантаження в окремому занятті слід урахувати такі загальні принципи:

повторність застосування навантаження;

поступовість підвищення навантаження;

хвилеподібність розподілу навантаження.

Оцінка тренувальних занять за навантаженнями залежить від їх змісту, тривалості та інтенсивності.

Велике навантаження – заняття, що триває 2–3 години з щільністю до 90 % та високою інтенсивністю.

Фізичну підготовку такого заняття складають такі вправи: швидкісні для розвитку загальної та спеціальної витривалості до сутички у бойовому хортингу, силові. Всі вони виконуються з високою інтенсивністю та великою кількістю повторень.

З технічної підготовки до нього входять спеціальні вправи, що виконуються з максимальною (граничною) швидкістю і значними пересуваннями та кількістю ударних і кидкових атак.

Тактична підготовка – це вправи надзмагальної насиченості: навчальні сутички та ігрові спеціальні сутички (постійне пересування, сутичка без ударів, сутичка без боротьби, сутичка з ударами тільки у тулуб, сутичка без ударів із закритими очима, з обмеженою кількістю дотиків тощо), сутичка на зменшеному хорті, сутичка без пересувань. Спеціальні тренування та товариські зустрічі характеризуються великими навантаженнями.

Середнє навантаження – заняття тривалістю 1,5–2 години з середньою щільністю та помірною інтенсивністю.

До фізичної підготовки включаються вправи на спритність, силу (з достатнім інтервалом відпочинку) та витривалість (кроси середньої дистанції, сутички 30 % від повного контакту та навантаження).

Технічна підготовка – вправи на вдосконалення техніки (кидкової у стійці, больових і задушливих прийомів у партері, ударної техніки).

Тактична підготовка – вправи для вивчення нових комбінацій атак, навчальні сутички, ігрові вправи бойового хортингу, СФП з виконанням комбінацій «удар + кидок», «удар + переведення сутички в партер» у парі з партнером тощо.

Мале навантаження – заняття тривалістю 45–90 хвилин зі зменшеною інтенсивністю.

Фізична підготовка – вправи для загального розвитку на гнучкість і координацію.

Технічна підготовка – вправи для вдосконалення техніки бойового хортингу без одноборств, напрацювання імітаційних ударів по повітрю, гімнастичні та кидкові вправи у повільному темпі з партнером тощо.

Тактична підготовка – вправи у розслабленому протистоянні, сутички з малими швидкостями, сутички з відкриванням атакуємих місць (уразливих больових крапок), легкі сутички без блокування, виходи з партеру в стійку, виходи з больових і задушливих захватів тощо.

Розподіл тренувальних навантажень за рівнем і класифікацією засобів, що використовуються, в деякій мірі є умовним. Більш об'єктивна оцінка величини навантаження можлива за біологічними зрушеннями, що відбуваються в організмі спортсменів бойового хортингу. У старших навчально-тренувальних групах і групах спортивного вдосконалення доцільно визначати величину навантаження за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони:

Велике навантаження – понад 14500 серцевих скорочень;

Середнє навантаження – понад 8000–14500 серцевих скорочень;

Мале навантаження – до 8000 серцевих скорочень.

Оцінка величини тренувального навантаження

ЧСС, уд/хв	Інтенсивність, %	Тривалість тренувального заняття, хв	Величина навантаження (кількість серцевих скорочень)	Навантаження
175	87	120	21000	Велике
		90	15750	Велике
		60	10500	Середнє
		30	5250	Мале
165	79	150	24750	Велике
		120	19800	Велике
		90	14850	Велике
		60	9900	Середнє
		30	4950	Мале
150	66	150	22500	Велике
		120	18000	Велике
		90	13500	Середнє
		60	9000	Середнє
		30	4500	Мале
130	50	180	23400	Велике
		150	19500	Велике
		120	15600	Велике
		90	11700	Середнє
		60	7800	Мале
		30	3900	Мале

Річні плани конкретизуються складанням робочих планів на кожний місяць. На підставі місячних планів розробляються конспекти окремих занять.

Основною формою навчання юних спортсменів бойового хортингу є навчально-тренувальне заняття. У тренувальному процесі застосовують комплексні та тематичні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки. В комплексному тренуванні також використовують вправи з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Провідна тенденція програми – навчання, що полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів бойового хортингу, реалізації у реальних обставинах сутички напрацьованих базових технічних

елементів бойового хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

Показниками роботи спортивної школи з бойового хортингу є виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовки.

Таблиця 11

Орієнтовний тематичний навчальний план роботи

Розділ підготовки у групах бойового хортингу	ГРУПА											
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки				Підготовки до вищих досягнень	
	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 і старш е
Загальна фізична	100	128	180	210	240	240	190	190	240	240	204	204
Спеціальна фізична	30	40	60	72	120	136	224	240	236	236	360	360
Технічна	116	160	248	280	300	316	306	320	392	392	460	460
Тактична	38	52	78	98	170	228	318	348	328	328	254	254
Теоретична	12	16	24	30	44	44	70	78	74	74	90	90
Вступні та перевідні нормативи	2	4	6	8	12	12	12	12	12	12	12	12
Участь у змаганнях	14	16	78	30	40	44	54	60	64	64	84	84
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	10	24	24	30	30	30	30
Відновлювальні заходи	За спеціальним планом						50	80	80	80	80	80
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1456	1664	1664

1.5. Відбір та оцінка перспективності спортсменів бойового хортингу

Відбір дітей і підлітків, перспективних для занять бойовим хортингом, є основним завданням тренера-викладача.

Оцінка перспективності юних спортсменів має бути покладена в основу оцінки роботи спортивних шкіл та окремих тренерів з бойового хортингу. Система дитячих спортивних змагань має розв'язувати завдання різнобічної оцінки перспективності юного спортсмена, тобто давати змогу оцінити:

рівень генетично обумовлених якостей, що важко піддаються розвитку – гнучкості, швидкості, координації, спеціалізованих сприйнять; ефективність техніки;

здібність до навчання;
психологічні особливості.

У практиці бойового хортингу слід дотримуватись таких положень щодо ефективного спортивного відбору:

комплексний підхід до контингенту, який відбирається. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку та рівня моторних здібностей;

необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;

детальне вивчення закономірностей формування рухової функції дітей, без чого неможлива розробка тестів відбору;

діагностування не навичок та умінь, а задатків (здібностей);

особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик;

необхідність оцінки біологічного віку;

врахування рівня та спрямованості інтересів і мотивації спортсменів;

поступова оцінка перспективності.

Методи визначення перспективності спортсменів бойового хортингу

З метою об'єктивного визначення перспективності спортсменів бойового хортингу та вчасного виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання та виявлення технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження, його доцільно проводити протягом кількох днів.

Наприклад:

1-й день: оцінка морфотипових (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітини, талії, ший, стегон тощо);

2-й день: оцінка технічної підготовленості;

3-й день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

4-й день: оцінка функціональної підготовленості (тестування різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);

5-й день: оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена про його дії в різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні навчального закладу, міста, області, країни, спрямовуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. В процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах: мати

можливість розминки, бути присутніми при жеребкуванні, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5-бальну систему оцінок для всіх видів підготовки та для кожного конкретного нормативу.

Таблиця 12

**Орієнтовна схема визначення потенціальних можливостей
спортсмена бойового хортингу**

Вихідний рівень спортсмена	Темпи приросту показників	Здібності спортсмена бойового хортингу
Високий вихідний рівень	Високі темпи приросту	Дуже великі здібності
Високий вихідний рівень	Середні темпи приросту	Великі здібності
Середній вихідний рівень	Високі темпи приросту	Великі здібності
Високий вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Середні темпи приросту	Середні здібності
Низький вихідний рівень	Високі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Середні темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Дуже малі здібності

Примітка: Вихідний рівень + Темпи приросту = Здібності спортсмена.

Таблиця 13

**Критерії відбору та прогнозування перспективності
спортсменів бойового хортингу на різних етапах підготовки**

Етап спортивної підготовки	Завдання відбору та прогнозування	Генотипні характеристики, які використовуються для оцінки спортивного обдарування/таланту у бойовому хортингу
Етап попередньої підготовки (І)	Оцінка здатності та доцільності вдосконалення в бойовому хортингу	1. Показники, що характеризують наявність профільних рухових якостей, які визначають ефективність діяльності в бойовому хортингу. 2. Ознаки соматичної та функціональної конституції з високою залежністю від генотипу й обмеженої мінливості у процесі спортивної підготовки. 3. Показники психомоторних здібностей, що обумовлені генотипом (профіль моторики; якості, що переважають; координаційні здібності; швидкість вивчення рухових елементів та елементів спортивної техніки бойового хортингу). 4. Психодинамічні характеристики (темперамент, емоційність, схильність до впливу різних мотивацій, стійкість до стрес-фактів). 5. Показники аеробної та анаеробної працездатності за умов дозованого навантаження доступної потужності. 6. Показники фізичного розвитку та біологічної зрілості.

Етап попередньої базової підготовки (II) та спеціальної базової підготовки (III)	Виявлення здатності до адаптації та умов спеціалізованого тренування, виявлення функціонального потенціалу резервних можливостей організму	1. Показники, що характеризують можливості вегетативної нервової системи, системи мобілізації м'язового метаболізму, системи регуляції активності нервово-м'язового апарату. 2. Показники ефективного використання аеробного та анаеробного потенціалу для вдосконалення спеціальних рухових якостей і спеціальної підготовленості. 3. Ефективність реалізації координаційного потенціалу під час освоєння базової техніки бойового хортингу. 4. Стійкість організму до навантаження, ефективність процесів відновлення, темпи компенсаторних пластичних перебудов у м'язах. 5. Ступінь і темпи розвитку спеціалізованих сприйняття (почуття часу, рухів, ступеня м'язового напруження та зусиль, що розвиваються) – показники гостроти сприйняття та диференціювання чутливості м'язів. 6. Темпи приросту показників провідних рухових якостей і координації у тренувальних циклах – тренуваність, адаптивність, норма реакції організму на тренувальні навантаження різного характеру, обсягу, інтенсивності.
Етап підготовки до вищих досягнень (IV)	Виявлення можливостей досягнення високих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалих періодів підготовки та змагальної діяльності	1. Відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв і модельних характеристик спортсменів бойового хортингу міжнародного рівня. 2. Оцінка стану функціональних резервів спортсмена бойового хортингу і динаміка їх використання у процесі довготривалої адаптації та розвитку тренуваності. 3. Показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсеналу технічних прийомів, рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів у комбінаціях сутички. 4. Стійкість до змагальних стресів: здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань; стабільність технічних навичок та координації. 5. Здатність до взаємодій, інтуїція та екстраполяція ситуацій сутички, точність самооцінки та оцінки суперника, значення та вплив на вибір відношення до справи, інші психологічні характеристики.

1.6. Контроль під час навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу

Ефективна система комплексного контролю є важливою ланкою управління багаторічною підготовкою спортсменів бойового хортингу, що дає змогу оцінити підготовленість спортсмена на всіх етапах навчально-тренувального процесу, правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом та динамікою тренуваності спортсменів, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес.

Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю під час навчально-тренувальної роботи.

Педагогічні методи контролю в системі бойового хортингу

До методів педагогічного контролю відноситься візуальний огляд спортсмена перед початком, під час, і після тренування. До критеріїв оцінки стану спортсмена відносяться: зовнішній вигляд, одяг і поведінка, психічний стан, усмішливість та бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний стан – колір шкіри обличчя та рук, колір губ, колір склери та очного яблука, зниження ваги і затримка в рості при сприятливих умовах сну та харчування. Опитування про стан здоров'я та настрою, сну і харчування спортсмена.

Психологічна оцінка стану спортсмена є показником адекватності тренувальної програми та рівня навантажень і відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться: оперативно у процесі однієї тренувальної вправи; потоково в серії тренувальних вправ або циклу тренувальних занять; поетапно на черговий тренувальний цикл. Для цього проводиться тестування кожного спортсмена за контрольними та перевідними нормативами із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 14

Орієнтовний педагогічний контроль. Прийомні та перевідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

ВПРАВИ	Результати											
	Групи початкової підготовки					Групи попередньої базової і спеціальної підготовки					Групи підготовки вищих досягнень	
	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	
Тестовий рівень спортсмена	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	1–3 інструк. ранк	1–2 майстер ранк
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Біг: 60 м (с)	-	-	-	-	11,4	10,7	10	9,6	-	-	-	-
100 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	15	14,2	13,8	13,6
500 м (хв)	-	-	-	-	-	-	1,50	1,45	1,40	-	-	-
800 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	2,50	2,45	2,40	2,35
1000 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,15	3,10
Крос 1500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,20	4,10
3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,45	10,30
Стрибок у довжину з розбігу (м)	-	-	-	-	-	-	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60	4,70
Метання гранати (700 г), м	7	15	18	24	27	28	30	31	34	38	44	46
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	3-4	4-5	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-22	22-25
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, разів - на пальцях, разів -	10 -	12 -	15 -	16-20 2	20-22 4-6	21-25 6-8	25-28 8-10	28-30 10-12	30-35 12-16	35-45 20-25	45-60 30-40	60-80 40-50
Присідання: - під своєю вагою, разів - з партнером своєї ваги на плечах, разів - - на одній нозі, разів -	20 - - -	20 - - -	20 - - -	20-25 - 5-7	25-30 - 7-8	30-35 - 8-11	35-40 - 11-12	40-50 1-2 12-14	50-70 4-8 14-16	70-90 8-12 16-18	90-120 12-16 18-20	120-150 16-20 22-30
Піднімання ніг у висі на перекладині, разів	-	-	-	-	1	2	4	8-10	10-16	16-25	25-32	32-40
Піднімання тулуба з положення лежачи (прес), ноги закріплені, кіл-ть разів	8-10	10	10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-40	40-60	60-80	80-100	100-120
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, кіл-ть разів	5-7	5-7	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-18	18-20	20-22	22-25	25-30
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Поштовх штанги двома руками (своя вага, +- кг): Відмінно - Добре - Задовільно -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- своя вага - своя вага -5 кг - своя вага -10кг	- своя вага+10 - своя вага +5кг - своя вага	- своя вага +20 - своя вага +15 - своя вага+10	- своя вага +25 - своя вага +20 - своя вага+15

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Кількість ударів руками і ногами в групу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	26-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-45	45-50	50-80	80-100	100-150	150-170	170-200
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	15	15	15	18-20	20-22	22-25	25-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-44
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів	30	35	40	45-50	50-55	55-60	60-75	100-110	140-150	160	180	200
Стрибки через палку у власних руках	-	-	-	-	2-3	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА												
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	-	-	-	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28	26
Виконання форм бойового хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1-5 балів	1-2	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5

ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати – виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг виконується з високого старту.

2. Швидкісне підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується раз, якщо перекладина була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному спортсмену дається одна спроба.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання рук і повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях – рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного спортсмена повинна складати не менше 10 хв. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

4. Піднімання ніг у висі на перекладині виконується до торкання ногами перекладини або наявного положення, коли пальці ніг опинилися вище перекладини. Кожному спортсмену дається одна спроба.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи виконується під рахунок тренера, руки виконуючого вправу знаходяться за головою.

6. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі виконується з розташуванням рук за головою з пальцями у замку. При розгинанні тулуба має зробити положення не менше 35–40° від горизонтальної лінії підлоги, при паузі

дозволяється покласти вагу тіла на підлогу. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

7. Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку виконуються у демонстраційному варіанті з урахуванням правил етикету гімнастики. В групах початкової підготовки 8–9, 9–10, 10–11 років стійка на руках може виконуватись біля опори. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби.

8. Поштовх штанги двома руками виконується при самостійному взятті спортсменом штанги на груди та підсадом тулуба при розгинанні рук згідно правил змагань зі штанги.

ВПРАВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Кількість ударів ріками в рукавицях і ногами в гомілковостопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хв виконується швидко на кількість разів при акцентованих ударах. При цьому кількість ударів разом з тренером рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрю виконується у фронтальній або бойовій стійці (на вибір спортсмена) за 30 с тільки в середній (тулуб) і верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки через скакалку за 1 хв починають виконуватися та закінчують виконуватися за сигналом тренера. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок тренера – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному спортсмену. Спортсмен, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

ВПРАВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Виконання кидків зі стійки носить демонстраційний характер, де спортсмен має показати кидки, завдані тренером, з максимальною силою підвороту та амплітудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням тренера щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися за ваговими категоріями.

3. Виконання форм бойового хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де спортсмен (або одночасно група спортсменів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти і максимальною

амплітудою блоків та ударів. Кількість і призначення тестових форм, відповідно року навчання, тренер задає спортсменам самостійно. На залікову демонстрацію форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

Медико-біологічний контроль у системі бойового хортингу

Медико-біологічний контроль здійснюється відповідно до плану диспансеризації, і проводиться медичною установою. На загальній диспансеризації вирішується питання допуску або можливості займатися бойовим хортингом. На плановій диспансеризації (1–2 рази на рік) реєструється загальний стан спортсмена, антропометричні та фізіологічні показники. На спеціальному контролі вирішується питання про допуск спортсмена на змагання.

До завдань медичного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності дитини до занять бойовим хортингом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі навчально-тренувальних зборів (НТЗ); санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

З цією метою проводиться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

Також здійснюється контроль впливу вправи на організм спортсмена за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) за фіксований час з урахуванням віку та рівня тренуваності.

Наприклад. При серії тесту, при однаковій кількості ударів руками в грушу ЧСС спортсмена планомірно знижується до стандартного показника, то навантаження в даній вправі є розвивальним, якщо показник ЧСС стабільна або росте, то навантаження є надмірним. Стан серцево-судинної системи спортсмена не встигає відновитися, що й служить передумовою для внесення змін до тренувальної програми.

Орієнтовні критерії функціональної підготовленості

Показник (тест)	Вік спортсменів, років											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЧСС у спокої, уд/хв	96	94	92	81	79	75	74	72	69	69	62	61
ЖЄЛ, мл	12	1650	1850	2150	2560	2580	3000	3350	3800	4600	-	-
Затримка дихання на вдосі, с	25	35	44	55	59	61	70	91	127	134	-	-
Затримка дихання на видосі, с	12	15	16	17	18	18	18	22	27	30	-	-
Теппінг-тест, кіл-ть разів за 10 с	26	30	33	34	38	40	46	47	48	48	55	59
Проба Ромберга, с.	16	18	20	22	25	27	45	52	55	-	-	-
Максимальне споживання кисню (МСК), л/хв	-	-	-	-	1700	2000	2100	2400	3500	3900	460	5100
PWC ₁₇₀ кгм/хв	-	-	-	485	520	550	600	740	950	1020	120	1300

Визначення функціональної підготовленості здійснюється за загальноприйнятою у спортивній медицині методикою.

Теппінг-тест виконується постукуванням пальцями в максимальному темпі за 10 с. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Проба Ромберга виконується в стійці на одній нозі, п'ята другої торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, очі заплющені. Час фіксується з моменту набуття вихідного положення до виявлення перших ознак порушення статичної стійкості. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Методику визначення PWC₁₇₀ та МСК викладено у методичній літературі. Під час лікарського обстеження юних спортсменів бойового хортингу для оцінки їхнього здоров'я великого значення набуває вивчення фізичного розвитку, оскільки дані антропометричних та фізіологічних показників в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають розв'язувати питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

У процесі підготовки юних спортсменів бойового хортингу використовується етапний, поточний та оперативний контроль.

Основними завданнями *етапного контролю* є визначення змін стану спортсмена бойового хортингу під впливом досить тривалого періоду тренування

та розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвинення різних сторін підготовленості спортсмена, виявити недоліки підготовленості та резерви подальшого її вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремих періодах або весь макроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться тричі – на першому і другому етапі підготовчого та у змагальному періодах.

Під час *поточного контролю* оцінюється робота різної переважної спрямованості, визначаються фази стомлення у спортсменів бойового хортингу під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дає змогу оптимізувати процес спортивного тренування протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов.

За допомогою *оперативного контролю* оцінюють реакцію організму спортсмена бойового хортингу на окремі вправи та вживають заходів для досягнення реакцій, що призводять до заданого тренувального ефекту. Цими заходами визначається склад та взаємодія засобів і методів тренування, що використовуються у занятті й стимулюють розвинення відповідних якостей і здібностей: оперативна корекція параметрів тренувального навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямі отримання заданих реакцій.

Названі види контролю є основою для розробки відповідних планів підготовки: перспективного – на черговий тренувальний етап або макроцикл; поточного – на мезо-, мікроцикл, окреме тренувальне заняття; оперативного – на окрему вправу або комплекс вправ.

Під час контролю за підготовкою спортсмена бойового хортингу оцінюють:

- ефективність змагальної діяльності;

- рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної та інтегральної підготовленості;

- можливості окремих функціональних систем і механізмів, що відносять до певних чинників, які забезпечують ефективну змагальну діяльність;

- реакцію організму спортсмена на пропоновані тренувальні навантаження;
- особливості перебігу процесів стомлення та відновлення;

- показники навантаження різних структурних утворень тренувального процесу: вправ, окремих занять, мікро-, мезо-, та макроциклів.

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу.	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі.
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки і розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу.	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо стану учнів, електрокардіографія, аналізи.
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом спортсменів бойового хортингу, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я.	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування, що проводить лікар разом із тренером-викладачем: візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірного опору, теплінг-тест, координаційні проби та тести на рівновагу.

Орієнтований робочий план, 1–2-й рік навчання

При складанні робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає викладачу дотримуватися певної послідовності щодо викладання навчального матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні його доцільно складати за етапами навчання, а при текстуальному – на кожний місяць занять. Якщо тренер-викладач попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому легше буде скласти текстуальний.

У графічному робочому плані занять тренер-викладач перераховує теоретичний і практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічає хрестиками, на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися. У текстуальному плані він перераховує основні вправи, технічні дії, тренувальні сутички та вказує час, що відводиться на них протягом заняття.

Форма конспекту заняття

На основі текстуального робочого плану занять тренер-викладач складає конспект заняття, де записує конкретний зміст кожної частини заняття, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Конспект заняття з бойового хортингу складається за такою формою:

Дата заняття;

Тема заняття;

Завдання заняття;

Місце проведення заняття;

Інвентар;

Зміст заняття: у підготовчій частині, у основній частині, у заключній частині;

Дозування;

Методичні вказівки;

Домашнє завдання;

Підпис тренера.

Таблиця 17

Конспект тренувальних занять: основні завдання (орієнтовні) для груп початкової підготовки

Вік, років:		
6–7	7–8	8–9
Ознайомлення з основними елементами бойового хортингу	Вдосконалення вміння виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Вдосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ спортсмена бойового хортингу
Навчання умінню виконувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу, а також основних елементів базової техніки бойового хортингу	Вивчення спеціально-підготовчих вправ спортсмена бойового хортингу	Навчання техніко-тактичної майстерності згідно програмного матеріалу
Навчання засобам розвитку ЗФП і СФП у різних іграх	Вивчення техніки бойового хортингу згідно програми	Вдосконалення ЗФП та СФП
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	ЗФП і СФП у рухливих і спортивних іграх	Поняття про моральну та вольову підготовку
Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП	Знання засад теорії та практики змагань	Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
	Швидкісно-силове тренування з партнером і без нього	Вдосконалення базових ударів руками та ногами у тулуб

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

2.1. 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, вкрай 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 рефлексорну 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 все 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. В першу чергу це стосується відпрацювання таких прийомів, як удари ногами з обертаннями і технік, що вимагають великих фізичних сил.

Загальнорозвивальні вправи

Строєві 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. Перешиккування 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. Переверот у ліву та праву сторону. Переверот 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 напруги у різних групах м'язів (потрашування, поколювання, 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 швидко-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. Силкові ігри. Багаторазові відпрацювання 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, висячім 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 супернику). Нижня базова позиція партеру (захват ногами за тулуб суперника знизу), напруження зміни позицій відносно дій суперника.

Пересування в стійці та партері

В 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); в перехідній позиції в бік; відхід з лінії атаки зміщенням (відскоком); стрибком вперед, назад.

В 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'ястка 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 (в тулуб, голову), удар по опорній нозі.

Робота тулубом

Захисні дії: уклін тулубом у бік від удару, відхил тулуба назад, нахил тулуба під ударну руку, підняття 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 ший передпліччями в замок, (звільнення від захвата ший), 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 ший);

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

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

кидок переверотом за одну ногу;

кидок скручуванням захватом руки;

кидок підбивом двох ніг – «ножиці»;

кидок розгинанням зачепом ноги зсередини;

підхват під дві ноги захватом руки та ший, руки і тулуба;

підхват під одну ногу захватом руки та ший, 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;

зворотнє 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, зацепом 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 атакуювальних комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Відходи з лінії атаки

Скороченням дистанції. Відходом із лінії атаки. Відходом 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 очами, 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.

2.2. Методичні принципи бойового хортингу

Обґрунтування методики формування навичок бойового хортингу

Виховання фізичних якостей, формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління стали в даний час 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 даних 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 наступні 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;

всі 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 області 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 відносяться 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 в бойовому хортингу, вони мають особливий зміст і реалізуються виділеними засобами і методами.

Особливостям навчання руховим діям найбільшою мірою відповідають наступні 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 трудом в якомога менший проміжок часу свідомо проводити найбільшу фізичну роботу.

Принцип свідомості і активності розкривається в наступних 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 грає особливо важливу роль оскільки діяльність спортсменів бойового хортингу носить в основному 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 різного роду наочних посібників, імітаційними та іншими підвідними вправами. Наочність – невід'ємна умова вдосконалення рухової діяльності спортсменів бойового хортингу.

В 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, в подальшому зростає роль рухового аналізатора спортсменів. Необхідно комплексно використовувати різноманітні шляхи наочної інформації і вдосконалення органів почуттів.

Першорядну роль у здійсненні принципу наочності грають 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 даного 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 даний 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, становиться 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 напрямках: 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, в той же час, індивідуалізованого фізичного вдосконалення кожного спортсмена.

Принцип систематичності

Даний 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 редуційна 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, все 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 та 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 більш круто, 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. Дана форма планування навантаження вбачає, що не порушуючи принципу поступовості можна значно збільшувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Хвилеподібні коливання навантажень – тижневих, місячних, річних – є як би 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 в фізичних вправах називають величину їх впливу на організм. Цим терміном позначають кількісну міру впливу. Обсяг навантаження відноситься 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 яку-небудь 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

Даний метод передбачає:

виконання навантажень згідно запропонованої програми рухів;

точне дозування 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 виокремлення деталей (кидкова техніки, прийоми партеру тощо). При цьому використовують ряд допоміжних методичних прийомів: застосування підвідних вправ до вивчення основної вправи (прийому) або імітації її цілісної структури.

2.3. 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. В 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 загально-підготовчі вправи для підвищення загальної працездатності організму. Слід враховувати поступовість збільшення навантаження та послідовність впливу на основні суглоби і м'язові групи.

Найбільш часто 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 включаються 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 придбання 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 дуже 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 в меншій мірі схильні до пошкоджень. Розігрів також сприяє перерозподілу крові в організмі: відбувається відтік крові від кишечника 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 підніманням 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; наклони 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 підвищують температуру тіла, в 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. Всі ці зміни необхідні для безпечного та ефективного здійснення напруженої фізичної діяльності. Чим краще спортсмен розігріється, тим якісніше виконає наступні 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 зігнутих 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. Всі 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 вниз, 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 дуже 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 стрибка. 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 – всі 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 атаквальну стійку. Завершувати стрибкову розминку краще простими стрибками для розвантаження та відновлення дихання, починаючи з ритму 2 стрибка 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. По закінченні 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. Всі 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, в якості спеціальних вправ 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; шиєю вперед. Дані 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. Перекази в довжину залу на спині; через плечі передом; задом і боком; ходьба в присіді; біг з опорою на кисті та ступні; перевероти 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 блокування 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 випадки та підстрибування з ударами.

Наприкінці імітаційного «двобою з тінню» проробити кілька стрибкових ударів, переказів через спину з ударами, падінь на руки і підйомів розгином. Закінчити розминку відновлювальними вправами та вправами на гнучкість. Загальний час розминки – 10–15 хв. Даний 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 «двобой 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. Окрім 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 і 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; піднімання партнера із захватом ніг з положення лежачи; наклони з партнером на руках; наклони з партнером, який висить на шийі; 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 по закінченні 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 шії 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. Що ще дуже 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 злегка підстрибуючою, що особливо стане помітно з боку. В 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, малорухомість, 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 наступні м'язи:

- трапецієподібні м'язи (верхня частина);
- грудні м'язи;

м'язи поперек;

м'язи передньої та задньої поверхні стегна.

Рухи при розтяжці завжди прийнято виконувати в повну амплітуду. Скутість м'язів часто чревата 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.

Заклучна 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 заклучна 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 жиропалючим 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

заклучній 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 даної 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 дуже 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 дуже 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 тону 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 ефективно 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 входить у звичку. 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 м'якулами 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, як би 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 області 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 наступних 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 області.

Вправа 1. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні стоячи на одній нозі (напівсухожилльні м'язи). Встаньте прямо. Праву ногу покладіть на опору, верхня поверхня якої знаходиться 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 (напівсухожилльні 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 (напівсухожилльні 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 напівсухожилльного 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 дана 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 знаходилися разом. Опорна ліва ступня дивиться вперед. Одночасно подаємо таз уперед. Виконуючи дану 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 підшвами 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. Нахилийтеся 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. Плавно коліна розведіть 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'язів 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 вгору. 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 – в 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 першорядну важливість. 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 відноситеся до цих людей, то вам дуже пощастило і розтяжка не буде складною. Решті ж розтяжка на шпагат буде вартувати дуже 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 сходах піднімаємо ногу, і коли сидимо, ми теж піднімаємо стегно вперед. Воно у нас перпендикулярне по відношенню до 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 поверхню стегна.

Поздовжній шпагат допомагає в бойовому хортингу, коли удар ногою наноситься зверху вниз або знизу вгору. Ноги при виконанні шпагату розробляються таким чином, що є можливість підняти ударну ногу вище голови. Удари ногами наносяться після виносу коліна вперед–вгору. 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 у порівнянні з поперечним шпагатом виконати набагато простіше через природність амплітуди руху ніг. Користь поздовжнього шпагату полягає у наступних 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 даної 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 знаходилися 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 злегка 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

стілці 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 відчуете 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

Даний 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 розстелити 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 в 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 дуже 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 ми 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

наклони 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 тренуваних 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 дотримуйтеся 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 відносяться 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 дуже легко травмувати.

7. Завжди розвивайте силу та гнучкість одночасно.

2.4. Методика вивчення способів страховки і самостраховки при падіннях

Спеціальні способи страховки і самостраховки допоможуть уникнути різних травм при проведенні 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 переكات. При інших кидках, коли виконуючий кидок залишається стояти на ногах – страховка

падаючого проводиться за допомогою пом'якшення його падіння підтримкою за хортівку, а іноді і напрямком його тіла на перека́т.

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 по 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 приземлитесь, 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, підбравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Прогнувши якомога більше спину, зробити перека́т від сідниць до лопаток і назад. Якщо групування зроблене правильно, то перека́т буде м'яким, без поштовхів. З положення повного присіду зробити той же перека́т. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перека́т 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 перека́т 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 перека́т 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 перека́т на спину. Закінчувати

падіння ударом рук об хорт. Зробити той же переكات 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 переكاتом на спину з ударом рук об хорт або витягаючи їх вперед-вгору.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнути 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° по відношенню до тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік і аналогічне на лівий.

Переكات 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 переكات 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 переكات на правий бік в 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 переكات 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.

Переكات з одного боку на інший. Лягти на лівий бік в кінцеве для падіння положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і переكاتитися на спині в положення лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами і переكاتитися на лівий бік. Ці переكاتи 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 хортівку 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 перекид вперед так, щоб спина не випрямлялася. Під час перекиду ноги зігнути. Для того щоб стати на ноги в темп перекиду, 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 перекиду з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекид 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 перекид 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 в 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, зігнувши 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 робиться 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 хортівки. 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.

2.5. 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 (сутьки 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 (сутьки 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, зтягувань, 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 сковає 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 при роботі 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 із підготовками.

6. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

7. Вивчення та вдосконалення вивчених комбінацій техніко-тактичних дій.

8. Вивчення та вдосконалення вивчених контрприймів.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів утримань і виходів із 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 лежачі на спині другий на животі; один лежачі на спині (животі) другий стоячи на навпочіпки біля голови, біля ніг, з боку тощо; захватом голови та плеча, в положенні високого партеру тощо.

11. Боротьба (проведення сутичок) із різними завданнями:

верхній повинен провести одну конкретну (визначену) дію;

нижній повинен провести дію, або вийти наверх;

проведення сутичок із 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 в 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 при умові 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 при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і 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 слід 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 трудність прийомів та вправ, тренеру з бойового хортингу слід 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 великих 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 велику роботу щодо створення і упорядкування арсеналу підготовчих вправ для відпрацювання прийомів бойового хортингу. Від цього залежить подальша раціоналізація методики викладання бойового хортингу.

При вирішенні окремого завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня. Це необхідно здійснювати як при формуванні знань, умінь і навичок, так і в вихованні 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 у відповідності з індивідуальними особливостями 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 слід точно 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 і 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 приводить до небажаних затрат, регресу і негативних наслідків. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою спортивною майстерністю в бойовому хортингу можна лише при суворій 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 слід враховувати, що на працездатність спортсменів впливає як фізичне, так і психічне навантаження. Особливо багато нервової енергії тратиться 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, до засвоєння програмного матеріалу, до 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 наступного порядку навантаження, враховуючи його направленість: силові – швидкісні – на витривалість. При тому 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, від особливостей контингенту спортсменів, від загальної направленості занять на етапах освітнього процесу, від величини застосовуваних навантажень і особливостей їх динаміки тощо. Врахувати всю сукупність цих умов і, стосовно них, вибрати найбільш доцільний шлях, звичайно, не просто. На сьогодні ця проблема вирішується далеко не в повному обсязі. 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 суті 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 при безпосередній участі 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 скоріше і легше (при відповідно рівних умовах) формуються на цій основі рухові уміння і навички, 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 слід 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, при розучуванні нових прийомів сутички.

При демонструванні 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 при раціональному поєднанні 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 корегує 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 в 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 при 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 лежать зорові сприйняття, вимушують широко застосовувати в процесі вивчення з юними спортсменами різних варіантів фізичної допомоги: страховку при падіннях, підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, що зустрічаються по ходу виконання рухової дії, “проводку” по руху прийому сутички тощо. Ці прийоми допомагають відчутти суперника, прийом, вправу, запам’ятати складне положення, зорієнтуватись в 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 при такій 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 справитись лише захоплений спортсмен. Початковий інтерес до бойового хортингу як до виду спорту може перерости в потребу постійно займатись лише при умові свідомого і творчого сприйняття навчально-тренувального процесу.

Вже з перших кроків необхідно привчати спортсменів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть 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. В багатьох випадках, особливо у дітей, ці мотиви, 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, укріплення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини.

Реалізація принципу свідомості й активності буде полягати 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 даного 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 в значній мірі 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. Мова йде 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 рефlekсами.

Руховий навик можна віднести до вторинних автоматизмів, тому що початкові рухи, які складають основу навичку, усвідомлюються (знаходяться під контролем кори головного мозку). Поява автоматизму у виконанні окремих рухів або цілісного акту є однією із суттєвих ознак рухового навичку спортсмена. Руховий навик розглядається як спосіб управління рухами і як довільний руховий акт, найбільш характерною рисою якого є автоматизм регуляторних впливів зі сторони центральної нервової системи (ЦНС).

Ступінь усвідомлення окремих елементів і руху в цілому змінюється в міру удосконалення навичку. 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.

В міру удосконалення рухового навичку 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 у залежності від змін умов зовнішнього середовища. В усвідомленні рухів під час відпрацювання прийомів бойового хортингу приймають участь коркові поля, які мають оптимальну збудливість. Отже, в кожний момент буде усвідомлюватись частина руху, яка викликає оптимальне збудження.

Говорячи про автоматизм і свідомий контроль у навичку, 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 складніших 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.

При автоматизації рухових дій регулюючі впливи переміщуються з коркових відділів в найближчу підкорку і навіть на рівень стовбурної частини мозку. Навик слід розглядати як багатокomпонентну систему, куди входять: аферентна, вегетативна і центральна частини. В залежності від виду діяльності спортсмена роль окремих компонентів змінюється. Наприклад, при виконанні прийомів кидкової техніки бойового хортингу зі стійки важливими є еферентний і вегетативний компоненти, при виконанні 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 лежать в основі формування рухового стереотипу. Наявність великої кількості виконавчих механізмів, здатних функціонувати окремо один від одного, робить можливим виконання одного і того ж акту різними способами. Виконання одних і тих же прийомів бойового хортингу у різних спортсменів проходить при різному ступені участі цих механізмів. Подібне спостерігається у одного і того ж спортсмена при повторенні автоматизованих рухів.

Під впливом аферентних подразників постійно змінюються як центральний, так і виконавчий компоненти навички. Навіть у зовнішньо стандартних рухах функціональна структура рухових навичок у кожен момент різна. Так, при завчених автоматизованих кидках через спину, стегно окремі підвороти тулуба на кидок не будуть точною копією одні одних. 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 навички – багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності спортсмена, які стали в результаті багаторазового повторення навичками, здійснюється перехід до синтезування цілого ряду навичок вищого порядку. Це проходить через заперечення елементарного уміння навичком, а потім – більш досконалим умінням. Навик у цій багатоярусній системі довільних рухів є не що інше, як засвоєне

уміння вирішувати той або інший вид рухових завдань під час вивчення прийому бойового хортингу.

Фази формування рухового навичу – об'єднання окремих частин в цілісну дію, позбавлення зайвих рухів і, врешті, удосконалення навичу – 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 навичу. 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 навичу.

На стадії стабілізації навичу 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 в деякій мірі відноситься і до виправлення помилок у даному русі. Якщо помилка стала складовою частиною стереотипу, то на виправлення її витрачається багато часу. У деяких випадках (або і в більшості) формування нового рухового навичу проходить скоріше, ніж виправлення помилок в 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 дуже 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 по відношенню до програми дії, полягає у співставленні 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. У відповідності з уявленнями фахівців Національної федерації бойового хортингу України прогнозування і програмування руху під час виконання техніки бойового хортингу не дає можливості недоцільним рухам запам'ятатись.

При швидкій зміні 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 при різносторонній фізичній підготовці. 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 (зрив захвата, недостатній відворот на кидок, невлучення удару в ціль і т.п.) у спортсмена виникає зовсім новий, ще не автоматизований рух, відтворити який пізніше майже неможливо.

Відома консервативність навичку може стати гальмом у подальшому рості 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 навичку – це не заучування постійної формули руху під час проведення прийому бойового хортингу, а лише передумова дальшого удосконалення його координаційних елементів. Стабілізація навичку 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. Інакше кажучи, 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 складає основу управління рухами. Це управління як результат взаємодії ЦНС і зовнішнього середовища робить необхідним процес зашифровки образу руху при проведенні 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 при проведенні сутички.

Перенесення рухового навичу спортсмена

Суттєве значення в навчанні прийомів бойового хортингу має взаємодія, перенесення, навичків, які сформовані раніше або формуються паралельно. З фізіологічної точки зору перенесення навичків можна пояснити тим, що при створенні нової програми рухів, функціональна система, яка виникає, залучає готові рухові координації і, в залежності від того, наскільки вони відповідають об'єктивно необхідній архітектурі рухової дії спортсмена, перенесення навичку може бути позитивним або негативним, повним або частковим.

Позитивне перенесення навичків 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. При визначенні послідовності навчання з використання взаємозв'язків навичків рухові дії спортсменів систематизуються по групах 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 передую вивченню удару ступнею тощо.

Ці технічні дії схожі за структурою, а 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 навичку найчастіше спостерігається при подібності в підготовчих фазах, але при суттєвій різниці 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 перепорою для оволодіння кидком зацепом ноги зсередини (оскільки виконується різноспрямований рух); подібне можливе при одночасному вивченні задньої та передньої підніжки.

Щоб уникнути впливу негативного перенесення навичку, бажано так планувати навчально-тренувальний процес, щоб не було одночасного формування протилежних конкуруючих навичків, вибравши 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 зі сторони іншого. Далі, в міру закріплення навички, з'являється можливість переборювати 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.

2.6. 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. У більшості 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 при вивченні 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 і удари, захвати та блоки, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли спортсмен і тренер володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

В теорії і практиці бойового хортингу виділились декілька різновидів цілісного методу.

1. Власне цілісний метод – пряме застосування цілісного руху під час проведення прийому бойового хортингу. При розучуванні техніки прийому цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання технічного елементу спортсмен ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навички). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі прийому тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навички.

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, при повторенні 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 в коліні як можна раніше – разом з розворотом тулуба у зручне положення.

Потім спортсмен буде звертати увагу на те, щоб нога під ліктем суперника попала саме у больову точку на тулубі суперника (печінка, селезінка). На кінець, коли з цим завданням спортсмен справиться, то потурбується про те, щоб в 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 всім початківцям бойового хортингу, тому що в кожному русі є багато добре відомих деталей.

У практиці роботи з бойового хортингу велику 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 при 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 всього 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 слід виходити з наступних положень:

підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних;

планувати і вивчати вправи слід з наростаючою складністю як по відношенню до складності координації дій при виконанні прийому бойового хортингу, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль;

підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на одному супернику. Слід 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.

При підборі 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 і 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 в цілісну вправу (проведення прийому бойового хортингу від початку до кінця). Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних кидків у всіх видах і розділах бойового хортингу. З його допомогою підвищується доступність прийому для вивчення.

Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість прийомів, що вивчаються, й їх вибір.

При цьому слід дотримуватись наступних правил:

розчленування не має принципово змінювати структуру руху при проведенні прийому;

при розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а в першу чергу – фазу енергоутворювальних дій;

для окремого розучування необхідно вибрати тільки ті фази прийому, які можуть ефективно контролюватись спортсменом або тренером-викладачем, або пристроями; фази руху, які погано піддаються контролю, відокремлювати не слід;

ступінь роздрібленості завдань має визначатись у залежності від специфіки прийому і ходу її розучування. Розучувані прийоми об'єднуються, якщо: цілісна технічна дія відносно не складна, 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, не пов'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 носять назву дозованих вправ, що несуть в 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 в залежності від особливостей процесу розучування.

Позитивний результат при застосуванні 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 відчувати складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу під час проведення техніки прийомів бойового хортингу.

Ці прийоми можуть здійснюватись 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 при проведенні 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.

При вивченні прийомів бойового хортингу та комбінацій прийомів методи цілісної і розчленованої вправи в більшості 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 при падіннях, 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 в залежності 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 би в тій чи іншій мірі не

боялись. Страх – це 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 в процесі розучування прийомів, так і при їх удосконаленні. Спортсмен в процесі практичного проведення прийому бойового хортингу на суперникові повинен добре орієнтуватись в просторі і в 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 при розучуванні конкретних технічних елементів бойового хортингу відіграє велику роль, але не слід забувати і про умови, які забезпечують успішне навчання. У процесі технічної підготовки спортсменів слід враховувати наступні умови навчання:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності спортсмена до засвоєння прийому. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за наступними параметрами:

рухова підготовка – тут враховуються типові труднощі при розучуванні прийому, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних прийомів з новим рухом, об'єм і характер засвоєних рухів;

фізична підготовка – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами при виконанні 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 в 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.

Суть 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, котрі 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 при проведенні 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 варіанту вирішення завдання;

навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;

сформувати загальний ритм рухової дії при проведенні прийому бойового хортингу;

попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Вирішуючи завдання, що полягає в створенні попередньої уяви про прийом, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію. Перш за все тренер з бойового хортингу повинен назвати прийом (удар, кидок, технічну дію партеру тощо) згідно термінології. Це дасть можливість зосередити увагу спортсменів на матеріалі, який вивчається.

Термінологічна назва прийому передуює його показу, встановлює в пам'яті спортсмена уяву, пов'язану з попереднім руховим досвідом, і готує його до зорового сприйняття елемента, який буде показаний. Назва прийому відображає істотну сторону техніки виконання технічної дії, її суть. Інформація, отримана від термінологічної назви прийому бойового хортингу, дає можливість спортсмену зрозуміти, як виконувати той чи інший прийом, дає перші уявлення про характер дій, які необхідно виконати.

Назва прийому бойового хортингу згідно професійної термінології 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 ми будемо вивчати: техніку утримання в партері. У цьому випадку до учнів надходить інформація про умови опори, про переміщення лежачи на підлозі хорту, спосіб виконання і напрям рухів, а це є передумовою для створення першої, поки що 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 у більшому об'ємі 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 даний 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 слід у першу чергу ті моменти, котрі не можна побачити, а можна лише відчувати у процесі виконання прийому. Досвідчений педагог прагне розширити ту інформацію, яку спортсмен отримав при зоровому сприйнятті рухової дії.

Перш за все слід, по можливості, розкрити внутрішній зміст рухового завдання, доповнити і поглибити уявлення про значення і взаємозв'язки окремих фаз рухової дії, про 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, котра визначає форму рухової відповіді, а це прискорить встановлення провідного рівня побудови руху, визначення рухового складу і внесення відповідних корекцій. Пояснюючи, слід використовувати методичну термінологію бойового хортингу. Застосування термінів робить пояснення коротшим і полегшує запам'ятовування основних відомостей про техніку прийому.

Пояснення стає дохідливішим тоді, коли його доповнюють відповідними наочностями. Особливо продуктивними у створенні просторового уявлення є кіно- і відеоматеріали із зображенням елемента, який вивчається, запис котрих можна прокручувати стільки, скільки потрібно, щоб добре розібратися в деталях техніки і переміщеннях спортсмена в просторі, дистанціях до суперника тощо. В 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 продуктивнішим. Крім цього, необхідно враховувати, що застосування наочностей має місце на всіх етапах вивчення прийому бойового хортингу і ними слід скористатися при першій 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 навичку. 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 вже після перших спроб, якщо, звичайно, вони будуть вдалими. При вивченні складних рухових дій головні 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 навичку 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, котрі 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 статись 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 сказати, які з фізичних якостей у спортсмена недостатньо розвинуті і, залежно від того, визначити додаткові завдання, котрі 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, котрий стає причиною надмірного напруження м'язів і обмеження амплітуди рухів, що нерідко спостерігається при незвичних переміщеннях тіла в просторі, під час виконання прийомів кидкової техніки зі стійки, пов'язаних із підвищеним ризиком отримати травму при падінні.

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 навичку. Головний шлях до попередження даної 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 іншу сторону.

3. Скористатись прийомом від важкого до легкого. Зупинити виконання технічної дії бойового хортингу, в котрій фіксується помилка, і вивчати прийом важчий, але подібний за структурою.

4. Посилити страховку при падінні на хорт, використавши суперника, який важчий за вагою, щоб зменшити негативну дію рефлексу самозахисту, котрий 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 суть

окремих дій, продумає їх і внесе відповідні корективи в свої дії, а це дасть можливість скоріше 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 його просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів;

удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання прийому;

встановлення самоконтролю за руховими діями.

Згідно фізіологічних понять, на цій стадії формування рухового навичу 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 вибірковою виокремлюванням деталей. На тлі цілісного виконання прийому увага спортсменів вибірково концентрується на певних ланках рухової дії.

Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості і 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, котрі мають декілька головних ланок. На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі 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. Дуже 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 навичу. 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. В цьому процесі тренер-викладач допомагає спортсмену, використовуючи різні прийоми:

1. Застосування підвідних вправ, що відіграє важливу роль в уточненні рухових уявлень. Відомо, що підвідні вправи подібні структурою до того елементу, котрим оволодіває спортсмен. Така умова обов'язкова, бо вона впливає з 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 в тулуб, значно скоріше навчаються удару ногою в голову.

Іноді доцільним є вивчати прийом через складніший варіант. Без сумніву можна відзначити, що вдалий підбір підвідних вправ значно полегшує оволодіння учнями основної вправи.

2. Повідомлення спортсменам характеру рухових уявлень, котрі виникають у тренера в процесі виконання прийому, який вивчають. Спортсмени мають знати не тільки те, що видно зі сторони, але й те, що потрібно відчувати 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, зв'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, котрий 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 при неточному проектуванні руху в їх свідомості. Суб'єктивно деяким помилково здається, що їхні дії правильні. Інші не можуть навіть дати певної оцінки своїх дій. Тому вони не мають можливості зіставляти (порівнювати) результати свого виконання з ідеальним образом рухової дії, котра склалася в уявленні. Всебічно активізуючи увагу спортсменів, заставляючи їх усвідомити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому, викладач допомагає учням краще засвоїти прийом.

4. Обговорення техніки виконання прийому бойового хортингу з учнями, котрі засвоїли прийом, і тими, котрі почали засвоювати. Інколи у кваліфікованого

тренера-викладача, не дивлячись на зразковий показ і доступне пояснення техніки, учень все ще погано сприймає прийом. В той самий час варто кому-небудь з спортсменів, котрі 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 явно 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, котрий засвоює спортсмен, викладач вивчав давно (або зовсім не вивчав – новий прийом бойового хортингу, дуже складний тощо) і, природно, він не в змозі повідомити учням об'єктивні відчуття.

У той же час у спортсмена, котрий недавно вивчив прийом, ще свіжі в пам'яті ті уявлення, що необхідні учневі, котрий засвоює цей прийом. Розповідаючи про характер рухових уявлень, котрі виникають у нього в процесі правильного виконання прийому, спортсмен (котрий 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 навичу, коли проходить ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положень тіла спортсмена в просторі, його переміщення в процесі виконання прийому, коли виникає необхідність 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 і окремих його частин у процесі виконання кидка, то викладач, утримуючи тіло спортсмена в певних проміжних положеннях, допомагає йому уточнити рухові уявлення, зв'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, котрі необхідні для виконання прийому при взятті ефективного захвата.

При поглибленому розучуванні 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, котрі виникають у процесі здійснення рухів. Він спочатку відчуває деталі, що потім стають ніби орієнтирами, спираючись на котрі 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 захвата, амплітуду кидка визначеної величини;
- визначити місце прикладання головних м'язових зусиль.

Етап закріплення та удосконалення техніки бойового хортингу

Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій при проведенні 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 при максимальних проявах 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, котрий лежить в основі рухового навичу, 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 наочнішими, досконалішими. Такий ступінь

оволодіння рухами часто називають автоматизованим (закріпленим) навиком. Властивим для закріпленого навичу є те, що виконання однієї деталі руху рефлексивно викликає виконання наступної. При чому навіть найвищий ступінь автоматизації руху не знижує провідної ролі свідомого контролю з боку спортсмена.

В 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 і окремих його частин, в прикладанні м'язових зусиль, зміні захватів тощо).

Закріплення рухового навичу тісно пов'язане з вирішенням іншого завдання – стабілізацією руху. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання прийому впливові 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 навичу 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. В міру закріплення навичу 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 навичу (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, котрі 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, котрі забезпечують успішне його виконання. Такий підхід виражається методом поєданого впливу. Наприклад, удосконалюючи виконання кидка через спину, спортсмен використовує додаткове обтяження (важкий суперник, резина, на кінцівках закріпленій відповідний вантаж), котре не порушує основну техніку прийому і, тим самим, сприяє розвитку швидко-силових здібностей.

Отже, різноманітний методичний підхід дає можливість добитись впевненого і стабільного виконання прийому і збереження цього стану на тривалий час.

Тривалість збереження навички залежить від індивідуальних можливостей спортсмена, його здібностей, від складності й частоти повторень прийому. Тому, а особливо в процесі спортивного тренування, рекомендується: включати вивчені елементи техніки бойового хортингу до спеціальної розминки на хорті, повторювати їх деяку кількість разів після вирішення головних завдань, а інколи і раз на тиждень проводити тренувальне заняття, присвячене раніше вивченим технічним елементам бойового хортингу, котрі 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, котрі 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 елемента.

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, котрі 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 в процесі заняття досягається не тільки завдяки вдалому оволодінню прийомом, але й за допомогою похвали, а часом і навпаки – поганій оцінці за виконаний прийом (похвала і покарання). Інколи викладачі надмірно використовують додаткові подразники: вони або завжди хвалять спортсменів, або завжди применшують 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 в звичайному для себе одязі (труси, майка або футболка). Якщо інколи проводити заняття в захватній хортовці, котра 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 в достатній мірі енергетичними витратами, то його можна попередньо орієнтувати на виконання ще складнішого елемента, подібного за структурою, тобто застосовувати прийом переорієнтації: наприклад, спортсмену, котрий задовільно виконує кидок через стегно з падінням, пропонується зробити його в стійці без падіння; в результаті, якщо цей прийом в 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 низки методичних прийомів. Найважливіші з них такі:

- зміна партнера з легкого на важчого;

- перехід в інше місце тренування;

- з'єднання даного елемента з іншими прийомами;

- включення елемента 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, в незвичній обстановці (в присутності глядачів, відомих суперників тощо).

Таким чином, етапи розучування прийомів бойового хортингу розглядаються як єдиний і неподільний процес. Всі 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 котрої є ефективний завершений рух при проведенні прийомів бойового хортингу під час реальної сутички на змаганнях.

2.7. 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 з повним контактом. Який з них вибере 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 у якості кінцевої мети, починати слід з 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 при вивченні базової техніки. Вона дозволяє розвинути бійцівський дух і хоробрість, навчитися передбачати маневри і тактику суперника, відточити в екстремальних умовах атакуювальні 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 представляється можливість застосувати на практиці вивчені прийоми. Вкрай 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 досягають важливості 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 вірне 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 з суперником. Занадто відчайдушних або зайве 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 знайомити 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 облудних технічних рухів або помилкових атак, тим самим змушуючи суперника виконати очікувану дію. Облудні рухи, якими можуть бути раптові пересування тулуба або ніг, обманні замахи або обманні 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 спортсмені 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.

При проведенні 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. При вивченні 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.

Дуже 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. Під час 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 – під час безпосередньо самого скручування суперника за потрібною амплітудою кидка.

Головне 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. Всі 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. При нанесенні 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 виринає 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 протягом тривалого часу поповнювати свої легені необхідними запасами кисню. При глибокому диханні 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 миттєвої контратакою. Всі ці моменти необхідно спочатку перевірити у навчальних і контрольних сутичках, а вже потім

виходити на змагальні сутички, маючи навик контролю дихання під час проведення сутички.

2.8. 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. Потім 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) слід 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, як би скидаємо всю напругу, руки розслаблені. Вдихаємо носом, при цьому дихаємо животом, а не грудьми, але живіт це тільки перший етап, далі при вдосі 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 при вдосі: спочатку живіт, потім нижня частина грудної клітки і, нарешті, верхня частина грудей, потім видихаємо ротом.

Ще один важливий аспект цієї вправи. При вдосі руки повинні підніматися вгору і при зупинці 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 при підйомі, при вдосі 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 складнішого рівня, тобто при повному вдосі затримувати дихання до тих пір, поки 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 вірні 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, це стан 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 дуже 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 вибрали, 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 відчувати енергію внизу живота, приблизно на тому ж рівні має лежати рука.

Якщо відчули це тепло, починаємо подумки піднімати його та розсіювати по всьому тілу до тих пір, поки по всьому тілу 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 знаходиться 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 яка-небудь випадкова думка приходить у голову, не звертайте на неї уваги, дозвольте їй так само вільно покинути ваш мозок. Не відлучайте її спеціально.

При медитації свідомість має бути розслабленою. Спочатку дуже 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. При 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 набутися 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 абиякій 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 слід 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, слід 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.

2.9. Методика викладання бойового хортингу в школі

В методиках виховання шкільний вік розглядається як самий важкий і складний з усіх вікових груп, що представляє 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. Головні 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, в 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 «співвідношенні сил» в класі та секції бойового хортингу;
- прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого;
- відсутність авторитету віку;
- відраза до необґрунтованих заборон;
- сприйнятливості 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, захоплення музикою і кіномистецтвом.

Слід додати, що школярі, які навчилися прийомам бойового хортингу, іноді бувають забіякуваті, можуть проявляти елементи жорстокості і агресивності,

можуть потрапити під чужий вплив, потрапити у вуличні злочинні угруповання, тобто схильні до залежностей і відомості, про що заздалегідь треба подумати тренеру. У цьому віці проявляються елементи деструктивної поведінки (тяга до куріння, крадіжок, обдурення тощо).

Школярі часом не дисципліновані, енергійні, тривожні, дуже активні, особливо проявляють активність при виконанні групових, громадських доручень, при прибиранні тренувального залу, кабінету, території школи, що говорить про високу фізіологічну енергію, правда 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 у однокласника неприємності, якщо однокласник виявився приниженим або менш успішним ніж він. Спортсмени бойового хортингу шкільного віку дуже ранимі та уразливі. Вони люблять хизуватися речами, предметами, нарядами, що є тільки у них, але відсутні у решти товаришів.

Зараз ми також спостерігаємо, як серед школярів іде 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 і 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 заслужити до себе повагу. Від того, як педагог бойового хортингу зможе проявити себе при роботі зі школярами, залежить їхнє ставлення до нього в процесі подальшого тренування в клубі бойового хортингу чи навчання в закладі освіти.

Строгість потрібна, але її слід 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 зростанням 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 слід 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. Часом 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 при плаванні.

Слід 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 виходячи із сутності 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 наступних 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;

придбання необхідних знань в галузі загальної фізичної культури і спорту;

виховання потреби та уміння самотійно 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 група спортсменів, що займаються, велика 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 180° (360°) 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 дається 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 слід 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 слід 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. Плавню розгинати руку до подачі сигналу (голос, хлопки по хорту іншою рукою), якщо спортсмену бойового хортингу не вистачає сили однієї руки для віджимання руки суперника, слід 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 приймає якусь 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 відносяться вправи зі снарядами (штанга, гири, 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 слід 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 же, що і в першому випадку, змінюється тільки напрямом 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 підготувати організм до навантаження.

Приклади 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 спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), навпочіпки.

3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з поворотом у повітрі на 180° і на 360°.

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 таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорту 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 атакуємі нозі.

Підготовка. Різким ривком змусити противника перенести вагу на атакуєму ногу, 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 підколінним згином. Випрямляючи ногу і відштовхуючись нею від хорту, 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°).

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. Група ділиться 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 нараховується 3 бали, за нічию – 2 бали, за поразку – 1 бал.

Етапи

1. «Знання» – командам одночасно задаються питання з теорії, методики і спортивної практики бойового хортингу (історія виникнення, що виховує бойовий хортинг, етикет, правила змагань, суддівство, надання першої допомоги, травми, гігієна тощо). Протягом 3 хв команди мають дати вірну відповідь на кожне питання. 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 включенням 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 чоловік. 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 «заносів».

6. «Кидок» – участь бере вся команда. Учасники розбиваються парами. 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.

Дана 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 при навчанні безпечного падіння

У даній розробці представлені 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 підготовленості 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 в наявності явна нестача рухової діяльності. Отже, спортсменам потрібно виконувати більше різнобічних фізичних вправ.

Відомо, що бойовий хортинг, заснований на вікових традиціях народу є зумовленою природою потребою спортсменів у єдиноборстві. Заняття бойовим хортингом розглядаються фахівцями як один з прекрасних 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 вміння 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 погляд досвідчених фахівців, дані 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 – необхідна стійка рухова навичка, яка виробляється багаторазовими повтореннями.

Грунтуючись 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 відведенні 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 в 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 же 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 шуруповерт. 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

Приступаючи до розучування і розповідаючи про способи безпечного падіння, педагог акцентує увагу спортсменів бойового хортингу на те, що під час падіння на спину і на бік не треба панікувати – необхідно згуртуватися, 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 згуртуватися 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 переказати у напрямі падіння.

Удари при падіннях на бік однією рукою, а при падінні на спину – обома руками, в силу того, що вони виробляються витягнутою напруженою рукою раніше, ніж тіло торкнулося хорта, приймають на себе весь тягар сили удару. Тіло при такій страховці 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 гуртуватися так, щоб голова при падінні не билася об поверхню хорта, на яку здійснюється падіння. Для цього підборіддя при падінні назад притискається до грудей, а при падінні 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 переказ уперед на спині. Під час переказу на спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

Перекид назад з місця. Перекид назад з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Відштовхнутися руками від підлоги і в темпі зробити перекид назад на зігнутій спині. Під час перекиду на спині ноги зігнути. У момент перекиду з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекид 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 перекид 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 хортівку 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 хортівку 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 падаючого спортсмена за руку, пом'якшуючи його падіння.

Вивчення падіння на спину

У вивченні падіння на спину можна виділити наступні 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 при падінні на спину починається з освоєння спортсменами кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні падіння. Сісти на хорт, підібравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши якомога більше спину, зробити переكات від сідниць до лопаток і навпаки.

Якщо угруповання зроблене правильно, то переكات буде м'яким, без поштовхів. З положення повного присіду зробити той же переكات. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити переكات до лопаток і навпаки в положення сидючи 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. В момент удару руки мають бути витягнуті, а долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45–50°.

Вивчення страхувального удару руками при падінні 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, як би 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 переكات на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорту лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками голова має бути піднята над хортом. Зробити той же переكات 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 переكات 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»: сидючи 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 ж 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, слідом за ними – лопатки. Потім слід м'яко перекопитися 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 проводяться, коли падаючий задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Вивчення падіння на бік

У процесі вивчення падіння на бік можна виділити наступні 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 стоячи на колінах.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнути 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° по відношенню до тулуба, а ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік, і аналогічне – 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 перекаату 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 перекаати 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 робити перекаат 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'яті і, не перериваючи руху, зробити перекаат 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. Встати 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 напромак 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 встати потрібно біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його одяг.

Вивчення падіння на живіт

Падіння на кисті рук із 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 призупинити падіння тулуба.

Те ж 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 грудям, повернувши голову в сторону, 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 уроку

Тема уроку: «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік»

Мета уроку: навчити учнів, присутніх на уроці, способам навчання прийомам самостраховки при несподіваному падінні на спину і на бік.

Завдання уроку:

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 проводиться 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 готується 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 кожную 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 медіальної стороною, її внутрішньою лодижечною кісткою торкалися хорта. При цьому пальці ступні були спрямовані якомога більше назад, а п'ята торкалася сідниці. Прогинаючись назад, нахилитися вперед, дістаючи лобом коліна, а обома руками носка витягнутої вперед ноги.

2. Сидячи розвести ноги якомога більше в сторони, долоні покласти на потилицю, розгорнувши лікті в сторони. Нахилитися вперед, не згинаючи ніг у колінах, діставати головою хорт перед собою.

3. Взявши по черзі кожную 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, також як зазначено вище, витягати в сторони розводячи їх, одночасно дві ноги, при цьому намагаючись не лягати на спину і не згинати ніг 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 переكاتи головою вперед і назад, дістаючи хорт носом і намагаючись дістати хорт лопатками, а так само нахилити вліво і вправо дістаючи хорт лівим і правим вухом і обертати голову вліво і вправо для додаткової розминки ший.

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 переكاتи головою вперед і назад, торкаючись хорта носом і потилицею, не торкаючись хорта лопатками. Якщо виникають труднощі при прийнятті 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.

Найвище 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, перекидів, 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 строго за сигналом (свистком) педагога спортсмени виконують (по одній людині з кожної колони одночасно) ці акробатичні елементи в напрямку педагога. Перекиди, перекиди тощо робляться поспіль кілька разів. Дистанція між виконуючими 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

При навчанні спортсменів бойового хортингу прийомам безпечного падіння, необхідно точно дотримуватися методики, представлені 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 в повсякденному житті, на чистку 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 згуртуватися, 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 хорта 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, при необхідності, 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, симетрично положенню при падінні на інший. Падаючи на бік, важливо перекопитися так, щоб рука, розташована 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, при необхідності, 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, шиккування та підведення підсумків уроку, рекомендації та надання завдання додому.

1. Гра «Двобій півнів». Клас ділиться на дві команди, що шикуються по росту один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику по порядку починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити 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 до тих пір, поки всі учасники не пройдуть випробування.

2. Вправа на відновлення дихання. Підведення підсумків гри. Перемігшою вважається та команда, учасники якої здобули більше перемог.

3. Загальне шиккування. 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 закінчується на позитивній ноті зі сторони педагога.

2.10. 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 міцності засвоєння 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 послідовність 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 помірно 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 з загального шикування, вимагати

чіткості виконання і повної тиші. До початку вправ можна провести 1–2-хвилинну бесіду виховного характеру.

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 слід підказувати спортсменам, коли робити вдих, коли видих.

Друга частина заняття, основна (20–25 хв)

Завдання: виховання та закріплення фізичних, моральних і волевих 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 слід приступати після гарної 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 вигляді, зливо.

Якщо прийом дуже складний або група недостатньо підготовлена, рекомендується після пояснення прийому в цілому розділити прийом і розучувати його по частинах, поступово об'єднуючи їх. Коли завдання дано 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. При розучуванні прийому та вдосконаленні 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 представили, 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; придбання базових знань теоретичного та практичного характеру.

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. При постановці завдань і визначенні 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 дані 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 головним чином 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 в 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 у вивченні та вдосконаленні 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 в порівнянні 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 нервові 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 наступні 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 необхідно сформуванати наступні 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. Вводити спортсменів бойового хортингу у новий матеріал 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.

ВИСНОВОК

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження 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 вибороли право називатися авторськими колективами.

Навчання і виховання у закладах освіти може здійснюватися за такими напрямками: фізкультурно-спортивний або спортивний, який 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.

Даний матеріал монографії розроблений і впроваджена у систему навчально-виховного процесу закладів освіти з метою фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Монографія також являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При її написанні 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.

Дана монографія 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 в спортивному тренуванні.

На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даних занять, а невеликі перемоги і нагороди будуть 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.

Усім нам варто пам'ятати, що підґрунтям нашого життя в процвітаючій державі і власної безпеки особистості є патріотизм. Якщо людина добре знає народні традиції, поважає і дотримується їх, палко любить свою Батьківщину і працює над собою, її важко уявити деградованим п'яницею, крадієм, розпусником або наркоманом, вона не може бути зрадником, безсовісним бандитом, злодієм, вбивцею. Усі ці негативні явища просто несумісні з думками, почуттями та діями справжнього свідомого патріота-громадянина.

У результаті складних випробувань на тренуваннях з бойового хортингу, вишколів на військових полігонах, проведення комплексних спортивних і військово-прикладних змагань з бойового хортингу загартовується характер майбутніх воїнів, виховуються юнаки і дівчата, готові до захисту Батьківщини, народжується еліта українців, яка є прикладом для оточуючих. Така особистість вміє діяти відважно й упевнено при абияких небезпечних обставинах, є могутньою і незламною у своїх патріотичних переконаннях, усвідомлює не тільки самобутність своєї нації, а свою велич, силу, мужність, звитягу, має високі позитивні амбіції та лідерські якості, психічно врівноважена і стримана, фізично здорова та здатна перемагати, відчуває справжню гордість за свою державу, прагне до найвищих стандартів і всесвітнього визнання.

Бойовий хортинг є одним із найбільш перспективних напрямів національно-патріотичного виховання дітей та молоді, оскільки закладає підвалини соціально значущих духовних цінностей, орієнтирів, високого сенсу життя. За допомогою бойового хортингу сучасне українське суспільство отримує найцінніший скарб – виховане молоде покоління з творчим потенціалом, готове взяти на себе відповідальність за майбутнє України. Якщо ви, дорогі читачі, прочитали цю монографію, то, сподіваємося, щиро поділитимете наше переконання: «Бойовий хортинг – національна виховна система дітей та молоді України».



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248-25-13

12.06.2020 № 22.1/12-Т-357
На № _____ від _____

Автору навчальної програми
з бойового хортингу для закладів
позашкільної освіти
Єрьоменку Е. А.

Про результати засідання Науково-методичної
комісії з організації спортивно-оздоровчої роботи
Науково-методичної ради
Міністерства освіти і науки України

Шановний Едуарде Анатолійовичу!

Інститут модернізації змісту освіти повідомляє, що Науково-методичною комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів (авт. Єрьоменко Є. А.) та ухвалено рішення: «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (витяг з протоколу від 18.05.2020 № 2 додається).

П'ять контрольних примірників просимо надіслати на адресу Інституту модернізації змісту освіти: вул. Митрополита Василя Липківського, 36, каб. 221, м. Київ, 03035.

Додаток: витяг з протоколу на 1 арк.

З повагою,
в.о. директора

Костянтин ТРУШКОВСЬКИЙ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко... - 2019.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко // 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.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, 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.
5. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрмоєнко, О. Буток, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
6. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрмоєнко, Г. Коломоєць, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
7. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. Чаплигін, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, Т. Короткова // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 139–147.
8. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку / С. Бадьора, Е. Єрмоєнко, М. Тимчик, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
9. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 368–377.
10. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, 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 освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.
11. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 14–28.
12. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрмоєнко, В. Грищук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
13. 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. Єрмоєнко, 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 освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.

14. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 72–95.

15. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 399–415.

16. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрьоменко, О. Остряньська, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

17. 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.

18. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Зверев, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 385–399.

19. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Бутюк, Е. Єрьоменко, С. Болтівець, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

20. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Бутюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, А. В. Зверев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 353–368.

21. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

22. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 262–273.

23. 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. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

24. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

25. 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.

26. 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 освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

27. Динаміка психоемоційного стану та індивідуально-психологічні особливості студентів під час занять з фізичної культури. Г. Грибан, О. Кузніцова, Д. Дзензелюк, І. Й. Малинський... - 2019.

28. 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.

29. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

30. Діхтяренко З. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.

31. 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.

32. 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.

33. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

34. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

35. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

36. Ерёмченко Э. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.

37. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

38. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.

39. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою 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.

40. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.

41. Єрмоєнко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал.* – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.
42. Єрмоєнко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрмоєнко // *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.
43. Єрмоєнко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрмоєнко, М. О. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // *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.
44. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу.* – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
45. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу.* – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.
46. Єрмоєнко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрмоєнко // *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої 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.
47. Єрмоєнко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров'я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту : педагогічні науки.* – Бердянськ : БДПУ, 2020. – Вип. 2.
48. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Єрмоєнко Е. А., І. Р. Ільницький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України.* С. 322–334.
49. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.].* – Ірпінь, 2020. – С. 322–334.
50. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.].* – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.
51. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу.* – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
52. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
53. Єрмоєнко Е. А. (2020). Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.

54. Єрмоєнко Е. А., & Вехтев В. В. (2020). Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (190).
55. Єрмоєнко Е. А., & Карасевич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126)).
56. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 185–195.
57. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 28–40.
58. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // 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.
59. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
60. Єрмоєнко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125)), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
61. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
62. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
63. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
64. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко, 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.
65. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

66. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.
67. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України». – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
68. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // 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.
69. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
70. Єрмоєнко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоєнко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.
71. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
72. Єрмоєнко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 138–157.
73. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // 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.
74. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.
75. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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. Бега, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.
76. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.
77. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.
78. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.

79. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.
80. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *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.
81. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
82. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.
83. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *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.
84. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
85. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // *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.
86. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.
87. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, 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.
88. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, 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.
89. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, 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.
90. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
91. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.
92. Єрмоєнко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрмоєнка / Е. А. Єрмоєнко // *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.
93. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // *Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп.* : Київ, 2008. – 12 с.
94. Єрмоєнко 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.

95. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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.

96. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // 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.

97. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Бека, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

98. Єрмоєнко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / Мін-во молоді та спорту України, Ірпінська міська рада, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.

99. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71–79.

100. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.

101. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // 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.

102. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

103. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.

104. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.

105. Єрмоєнко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрмоєнко, Д. Самоха // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. I всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / 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.

106. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрмоєнко // 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.

- 107.Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
- 108.Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
- 109.Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
- 110.Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
- 111.Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
- 112.Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
- 113.Єрмоєнко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 287–296.
- 114.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.
- 115.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
- 116.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.
- 117.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.
- 118.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.
- 119.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.
- 120.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.
- 121.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.
- 122.Єрмоєнко 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. Дерев'янко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексеїчук, Т. А. Дмитрієва, Е. А. Єрмоєнко, 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.

- 123.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.
- 124.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.
- 125.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.
- 126.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.
- 127.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.
- 128.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.
- 129.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.
- 130.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.
- 131.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.
- 132.Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.
- 133.Єрмоєнко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.
- 134.Єрмоєнко Е. А. (2020). Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3(123)), 47–56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
- 135.Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С. 47–56. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
- 136.Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх

- навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // 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.
137. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 415–427.
138. Єрмоєнко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.
139. Єрмоєнко Е. Основоволожні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
140. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.
141. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.
142. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // 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.
143. Єрмоєнко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 55–63.
144. Єрмоєнко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 157–171.
145. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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.
146. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
147. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
148. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.
149. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.

- 150.Єрмоєнко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.
- 151.Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
- 152.Єрмоєнко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 159 с.
- 153.Єрмоєнко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 171–185.
- 154.Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.
- 155.Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.
- 156.Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.
- 157.Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.
- 158.Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
- 159.Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // 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.
- 160.Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
- 161.Єрмоєнко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. II міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 березня 2019 р. / 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.
- 162.Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
- 163.Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
- 164.Єрмоєнко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 116 с.

- 165.Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
- 166.Єрмоєнко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.
- 167.Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.
- 168.Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1 / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
- 169.Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 2 / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
- 170.Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.
- 171.Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
- 172.Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
- 173.Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
- 174.Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 124 с.
- 175.Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.
- 176.Єрмоєнко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 225–240.
- 177.Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
- 178.Єрмоєнко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрмоєнко // *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.
- 179.Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
- 180.Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / 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.

- 181.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.
- 182.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.
- 183.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.
- 184.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.
- 185.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. Бека, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
- 186.Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.
- 187.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.
- 188.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
- 189.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.
- 190.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.
- 191.Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
- 192.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).
- 193.Єрьоменко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрьоменко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.
- 194.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.
- 195.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.

196.Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

197.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.

198.Короткова Т. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Т. Короткова, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 137–146.

199.Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.

200.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.

201.Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

202.Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

203.Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Гришук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

204.Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко... - 2020.

205.Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. Єрьоменко, Т. Федорченко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

206.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.: Пашико 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.

207.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.

208.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.

209.Остряньська О. 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. Остряньська, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
- 210.Петрочко Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрочко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
- 211.Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
- 212.Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
- 213.Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // 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.
- 214.Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрмоєнко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
- 215.Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
- 216.Радчук Н. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Н. Радчук, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.
- 217.Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.
- 218.Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
- 219.Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
- 220.Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрмоєнко - Редакційна колегія.
- 221.Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, 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.
- 222.Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
- 223.Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.
- 224.Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.

225.Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // 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.

226.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. Єрмоєнко... - 2020.

227.Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, 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.

228.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. Єрмоєнко, 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.

229.Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

230.Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia vsebichno rozvynenoi osobystosti* [Combat horting as a means of educating a fully developed personality]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 399–415. Irpin.

231.Baburnych, S. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Profesiograma sportyvnoho suddi z boyovogo khortyngu* [Profesiogram of a sports judge in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 343–353. Irpin.

232.Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravoohoronnykh 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.

233.Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng u zahalnyi systemi fizychnoi ta spetsialnoi pidgotovky spivrobitnykiv pravoohoronnykh orhaniv* [Combat horting in the general system of physical and special training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 368–377. Irpin.

234.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.

235.Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykholoichni 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.

236.Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda.

237.Boyko, V., Malynskiy, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakosteiv 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].

238. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykholoichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosti 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.

239. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Zverev, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib funktsionalnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei i vydy kontroliu u protsesi zaniat* [Combat horting as a means of functional training of cadets of law enforcement specialties and types of control in the process of training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 353–368. Irpin.

240. 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.

241. Chaplygin, V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova, T. P. (2018). *Boyovyi khortyng ta zdorovya liudyny u systemi interdystsyplinarykh 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.

242. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 72–95. Irpin.

243. 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.

244. 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 peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

245. Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7,(pp. 104-112). B. Boyko, I. Malinsky, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko - Kyiv: Palyvoda, 2017.

246. 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.

247. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnosti 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.

248. 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.

249.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.

250.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.wsia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

251.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 contemporáneos: Educación, Política y ..., 2019.

252.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.dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/>

253.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.

254.Faleev, R., Sakseev, S, Yeromenko, E. (2020). *Khortyng fekhuvannia – ukrainskyi shabelnyi biy* [Horting fencing is a Ukrainian saber fight]. Navchalnyi posibnyk. P. 120. Palyvoda A. V.

255.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.

256.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.

257.Grechana, L. O., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u noviy ukrainskii shkoli* [Combat horting in a new Ukrainian school]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 262–273. Irpin.

258.Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu v protsesi hurtkovoi roboty u zakladykh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in the process of group work in general secondary education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 251–262. Irpin.

259.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. Pronenko // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. – Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo. no.:113, Período: Diciembre, 2019. – C. 1–23. – Web of Science.

260.Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128. Scopus.

261.Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008. Scopus.

262.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.

263.Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi funktsionalnoi ta profesiynoi pidhotovky kursantiv do sluzhby v pravookhoronnykh orhanakh* [Combat horting in the complex of functional and professional training of cadets for service in law enforcement agencies]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 14–28. Irpin.

264.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.

265.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.

266.Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. (2020). Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel. 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.

267.Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkolariv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Methods of military-patriotic education of schoolchildren in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 6–14. Irpin.

268.Lyakhovets, O. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u ditei doshkilnogo viku* [Combat horting as a means of educating patriotism in preschool children]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 305–315. Irpin.

269.Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosteï sportsmeniv riznogo 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.

270.Malynskiy, 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.

271.Malynskiy, 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.

272.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>.

273.Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia 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.

274.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.

275.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-lialioik* [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.

276.Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoiets, 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.

277.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.

278.Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

279.Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

280.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. Bezpalii, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Bulgakov, I. Bloshchynskiy, D. Dzenzeliuk // *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. – C. 1-21. – Web of Science.

281.Prysiashniuk, 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.

282.Prysiashniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnologiy* [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.

283. 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.

284. Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksy vykhovnykh zasobiv sportsmeniv shkilnogo viku* [Combat horting in the complex of educational tools for school-age athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 334–343. Irpin.

285. 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.

286. Savchenko, A. (2017). *Combat horting – educational practice for young people* / A. Savchenko, E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

287. Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). *Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtiv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoï struktury do diï z ryzykom dlia zhyttia ta zdorovya* [Prospects for the development of combat horting as a means of training military servicemen of military structures to act at risk to life and health]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 315–322. Irpin.

288. Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diïalnosti* [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.

289. Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia pryomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchikh osvitnikh ustanovakh pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy* [Application of combat horting techniques in improving training in higher educational institutions of law enforcement agencies of Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 296–305. Irpin.

290. 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 ridniï shkoli*. Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

291. Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezultativ naukovoï 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.

292. Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Boyovyi khortyng: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmaganiï i trenuvan* [Combat horting: aspects of injury prevention during competitions and training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 322–334. Irpin.

293. 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.

294. Yeromenko, E. A., Grechanyi, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng – vykhovna systema shkoliariv Ukrainy* [Combat horting is an educational system for schoolchildren in Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 240–251. Irpin.

295. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh u kompleksy 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.

296. Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u programi pozaaudytornykh zaniat iz zahalnofizychnoi pidgotovky, vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv*

[Combat horting in the program of extracurricular classes in general physical training, physical education and basics of student health]. Naukovi zapysky. Vyp. 190.

297.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.

298.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 28–40. Irpin.

299.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoho vdoskonalennia spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Combat horting in the system of professional development of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 185–195. Irpin.

300.Yeromenko, E. A., Karasevych, S. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi ta studentskoi molodi* [Combat horting in the system of education of physical culture and basics of health of pupils and students]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Vyp. 6 (126).

301.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.

302.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diy v ekstremalnykh sytuatsiyakh* [Combat horting as a system of forming the readiness of law enforcement officers to act in extreme situations]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 110–128. Irpin.

303.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.

304.Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv* [Combat horting as a means of military-patriotic education of high school students]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 273–287. Irpin.

305.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 peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

306.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib prykladnoi psykhofizychnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of applied psychophysical training of cadets of law enforcement specialties of departmental institutions of higher education]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 128–138. Irpin.

307.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of educating physical culture and the basics of health of students of higher education institutions]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 215–225. Irpin.

- 308.Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakosti, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya shkolnyariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotic qualities, physical culture and the basics of health of schoolchildren and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 5 (125). P. 71–80.
- 309.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.
- 310.Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.
- 311.Yeromenko, E., & Kukushkin, K. (2020). Combat horting as a means of education of patriotic qualities, physical culture and fundamentals of health schoolchildren and students. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (5(125), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
- 312.YeromenkoE. A. (2020). Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of education of physical culture and fundamentals of health of students. Academic Commentaries. Series: Pedagogical Sciences, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.
- 313.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.
- 314.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.
- 315.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.
- 316.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.
- 317.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.
- 318.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.
- 319.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.
- 320.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.
- 321.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.
- 322.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.
- 323.Yeromenko, E. (2020). 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 освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 533–537.

324.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.

325.Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

326.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.

327.Yeromenko, E. A. (2020). *Fiziologichni ta biokhimichni aspekty fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv politsii u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Physiological and biochemical aspects of physical training of police officers in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 225–240. Irpin.

328.Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Physical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 124 p.

329.Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Fizyчне samovdoskonalennia osobystosti pidlitkiv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Physical self-improvement of the personality of teenagers who are engaged in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 377–385. Irpin.

330.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspihiv 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.

331.Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnosti 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.

332.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnosti 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.

333.Yeromenko, E. (2016). *Formuvannia tsinnosti zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studentskoi 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 horyngu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

334.Yeromenko, E. A. (2010). Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.

335.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.

336.Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.

337.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.

338.Yeromenko, Eduard. (2019). 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. Другої 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.

339.Yeromenko, Eduard. (2019). 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.

340.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.

341.Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

342.Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

343.Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

344.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.

345.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.

346.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.

347.Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia* [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.

348.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.

349.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.

350.Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni 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.

351.Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu* [Methods of teaching combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 890 p.

352.Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gruschuk, V. L., Badiora, S. M. (2019). *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.

353.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.

354.Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Modernizatsia profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na osnovi boyovoho khortyngu* [Modernization of professional and applied physical training on the basis of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 287–296. Irpin.

355.Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmaganiia* [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.

356.Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportivna programa khortyngu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

357.Yeromenko, E. A. (2015). *Natsionalna dytiachy-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.). *Teoriya i metodyka horytnhu*. Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

358.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.

359.Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoï (seksiynoi) 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.

360.Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

361.Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlia 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.

362.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.

363.Yeremenko, E. A. (2015). *Navchalno-trenavalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu horytnhu* [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka horytnhu*. Issue 3 (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

364.Yeromenko, E. A. (2020). *Naukove obgruntuvannia psykhologo-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.

365.Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia trenuvalnoi diialnosti z boyovoho khortyngu* [Organization of training activities in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 262 p.

366.Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Organization of classes on combat

horting, tactical, fire and physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 415–427. Irpin.

367.Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsyipy 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.

368.Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosti 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 Nezakonomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

369.Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti samovykhovannia v boyovomu khortyngu* [Features of self-education in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 40–55. Irpin.

370.Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkolariv (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.

371.Yeromenko, E. A. (2020). *Pidhotovka sportsmeniv boyovoho khortyngu* [Training of combat horting athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 55–63. Irpin.

372.Yeromenko, E. A. (2020). *Ponyattia fizychnoi kultury osobystosti u systemi boyovoho khortyngu* [The concept of physical culture of the individual in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 157–171. Irpin.

373.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.

374.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).

375.Yeromenko, E. A. (2020). *Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryyomiv fizychnoho vplyvu systemy boyovoho khortyngu v ekstremalnykh umovakh sotsialnoho kharakteru u mezhakh neobkhidnoi samooborony* [The legitimacy of the use of service-applied methods of physical influence of the combat horting system in extreme social conditions within the necessary self-defense]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 95–110. Irpin.

376.Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsyipy 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.

377.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhični protsesy v boyovomu khortyngu* [Mental processes in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 63–72. Irpin.

378.Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkolariv 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.

- 379.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Psychological training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 159 p.
- 380.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichne zabezpechennia vysokikh sportyvnykh dosiagnen u boyovomu khortyngu* [Psychological support of high sports achievements in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 171–185. Irpin.
- 381.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](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
- 382.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 ...
- 383.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.
- 384.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 metody khortyngu*. Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 385.Yeromenko, E. A. (2020). *Taktychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Tactical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 116 p.
- 386.Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Technical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 652 p.
- 387.Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Theoretical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 490 p.
- 388.Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metody khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
- 389.Yeromenko, E. A. (2019). *Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu na etapi pidhotovky do holovnykh zmahan* [Training of combat horting athletes at the stage of preparation for the main competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metody khortyngu*. Issue 11 (pp. 251–260). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 390.Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
- 391.Yeromenko, E. A. (2014). *Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnui khortunh* [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metody khortynhu*. Issue 1 (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.
- 392.Yeromenko, E. A., Kukushkin K. M. (2020). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortyngu : monografia* [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.
- 393.Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatiy khortyngom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] *Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical*. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.
- 394.Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). *Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiografii* [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.

395.Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u sprianni 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.

396.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.

397.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).

398.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).

399.Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovannia voliovykh yakosti osobystosti u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Education of strong-willed qualities of personality in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 138–157. Irpin.

400.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.

401.Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovnyi potentsial boyovoho khortyngu* [Educational potential of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 360 p.

402.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.

403.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.

404.Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

405.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.

406.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.

407.Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttia 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.

408.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.

409.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.

410.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichniy control za stanom zdorovya uchashnykh* [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.

411.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2020). *Medychnyi kontrol zmahalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Medical control of competitive activity in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 195–215. Irpin.

412.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.

413.Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykh 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.

414.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.

415.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobitnykh 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.

416.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.

417.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.

418.Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei* [Combat horting as a means of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 385–399. Irpin.

ВИТОКИ КОЗАЦЬКИХ ТРАДИЦІЙ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Перші згадки про козаків датуються кінцем XV століття. Перша документальна літописна згадка зафіксована 1489-го. Того року був похід проти татар, і в польського історика Бельського є інформація, що провідниками його були козаки. Другого разу про козаків на галицькому Поділлі маємо звістку року 1491-го. Крім того Бельський оповідає, що того року на галицькому Поділлі скоїлася ворохобня селян проти шляхти, яка забрала у свої руки всі землі. На чолі ворохобників стояв козацький отаман на прізвище Муха. Перший документ, в якому згадано про козаків, належить до року 1499-го. То привілей великого князя київського Олександра. Грамотою тією визначено, яке мито мають міщани брати з козаків за рибальський промисел.

З початку XVI століття козаки займають уже визначну територію. Спочатку стрічаємо їх по старостах придніпровських територій (де розташовані сучасні українські міста: Верхньодніпровськ, Нижньодніпровськ, КПК Дніпровський, Дніпродзержинськ, Дніпропетровськ, Запоріжжя, Кам'янка-Дніпровська, Дніпрорудне), із подальшим розростанням поселень, наближених до річки Дніпро, Київському, Канівському, Черкаському, потім ми бачимо швидке розгалуження козацьких поселень у: Переяславському, Білоцерківському, Вінницькому, Хмельницькому старостві тощо. Незабаром розрослася козащина і змінилася настільки, що козаки не тільки вже обороняють край, але за татарські напади відплачують такими самими нападами. У 20-х роках XVI століття козаки роблять уже напади на Крим, на Очаків, на Аккерман і на Буджацьку орду (Бессарабія). Пізніше літописи декого з козацьких ватажків непевне згадують як гетьманів, але то були звичайні старости. Між ними відомі: староста вінницький і брацлавський князь Костянтин Острозький, староста Хмельницький Предслав Лянскоронський і староста черкаський і канівський Остап Дашкевич. Останній боронив край від великого нападу кримських татар, і не тільки оборонив Черкаси, але розбив і прогнав татар. Отоді про козаків скрізь почали говорити.

З XVI століття козащина швидко зростає і дає старостам спроможність не тільки обороняти край, але, гуртуючи численні потуги, переходити вже і на напади. Одним із здобутків таких нападничих рухів є заснування в половині XVI століття на дніпровському острові Хортиця Запорозької Січі, яка і стала колискою бойових традицій і звичаїв козацтва.

Коли число козаків розрослося, вони почали обороняти вже не тільки свої оселі, але й уходи, куди вони ходили на промисли. Під назвою «уходів» розуміються ті землі, що були приписані до Канівського, Черкаського та інших староств. До Канева, наприклад, були приписані ті землі, що займали полудневу частину Київщини, до Черкас – мало не вся Полтавщина, Херсонщина, Катеринославщина (землі сучасного Придніпров'я, Дніпропетровщина).

Найбільші обшири землі належали до Остра, Любеча, Києва і Черкас. Ціну цих уходів становив не ґрунт, а ті багатства, які там експлуатувалися, себто риба, звірі тощо. Уходникам було небезпечно в цих неоселих пустих землях: татарам завжди можна було їх непокоїти. Вони нападали на них, ловили, забирали в полон, відбирали поживу. З іншого боку, уходники повинні були, повернувшись додому, дати десятину заробітку старостам. Через те самі старости дбали про оборону уходів.

Один енергійний староста першої половині XVI століття канівський і черкаський, князь Дмитро Вишневецький, задумав протягти козацький кордон, щоб оборонити ті землі, куди уходники ходили на промисли. Він зорганізував контингент козаків, які по черзі ходили на низ Дніпра і там вартували уходи від нападів татар. Для фізичної та військової підготовки їм було необхідно тренуватися і постійно підтримувати бойові навички. Ці козаки на зиму верталися додому, а навесні виходила вже нова група.

Ще за часів Дмитра Вишневецького (за літописами: Байди – Вишневецького) козаки збудували собі там фортецю, але де саме вона була, точне її розташування тепер не можна вказати. Відомо лише, що одна була на острові Хортиці, друга – на Томаківському острові. Одне тільки певно, що вона була на низах Дніпра. Це й був перший початок Запорозжя, яке змінилося в самостійну громаду. Козаччина теж потроху розвивалася: поселенців прибувало, козаччина збільшувалася переселенцями з інших земель, Україна робилася селянською, самостійною збройною державою під авторитетом окремих отаманів козацтва. Але ж історичні відносини у Литві в другій половині XVI століття змінилися, і козацтво одразу зайняло роль опозиції до Литви. Велика переміна, яка вплинула на устрій козаччини, це Люблінська унія 1569 року.

У цей період почався активний культ військової сили козаків. У народі ходили чутки про їхню непереможну волю. Про тих хлопців, що не пройшли випробування до двадцяти п'яти років, помалу забували: вони ставали безіменними землевласниками, що не спромоглися стати воїнами, сказати «все або ніщо» і вступити до вільного козацтва, піти на Хортицю у Запорозьку Січ.

Рукопашні сутички починають популяризуватися. Можна вважати, що перемоги під час такого одноборства з представником ворожого війська відмічалися козаками як доблесні подвиги. Група найбільш відчайдушних і хоробрих запорізьких козаків перед боєм виходила зі строю і наближалася до супротивника ближче ніж на відстань рушничного пострілу і починала голосно або жестами знущатись і кепкувати над ворогом, доводячи його до стану розлюченості та викликаючи напруженість і нервозність у ворожих лавах. Однак часто при цьому наражались на рушнично-артилерійський вогонь, що призводило до загибелі сміливців.

Враховуючи специфіку козацького війська, зі своєрідною формою військової дисципліни і відсутністю писаних статутів, ця військова традиція була їхньою винятковою і характерною ознакою. Наприклад, поляки, татари та інші вороги запорізького козацтва подібних акцій не практикували.

Проте, окрім кепкування над противником, на такого роду розвідку покладалися також й інші практичніші завдання. Гарно підготовлені козаки,

переможці рукопашних сутичок у хорті (козацькому колі) виконували також функції бойового розвідувального дозору в сучасному розумінні. Ці особливо треновані за методиками Запорозької Січі козаки часом зустрічали авангард противника і на місці давали йому відсіч.

У ті історичні часи слово «Хорт» у козацькому середовищі, окрім поняття «Коло козаків для проведення сутички» або «Вільне козацьке коло», мало кілька понять: «поєдинок українських козаків із ворогами перед боєм», «двобій окремих воїнів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво»; «бій, боротьба між противниками»; «поєдинок, турнір, двобій, дуель»; «боротьба думок, поглядів»; «випробування юнаків».

Двобій окремих лицарів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво рукопашної сутички, вміння триматися на коні були улюбленими військовими видами спорту українських козаків. Про ті події існують козацькі прислів'я, про окремі сутички, поєдинки українських козаків з ворогами перед боєм: «Тоді будеш, вражий ляше, вдачею хвалиться, коли спробуєш зі мною та й на хорті битися» (дума); «Завзятий, як перець, поки не вийде на герець» (герцем називали козацьке випробування, суперечку, боротьбу думок, поглядів тощо); «Як татарин кривдне скаже, то й на хорті мертвим ляже» (йдеться про військові перемови перед бійкою з татарським військом); «Опівдні битва притихла, але не втихав герць: сотні турків ганяли на бойовищі, прискакували то тут, то там до окопів, якомога ближче, та викликали козаків на бій» (Мак., вибр., 1956, 486); «Вершники з обох боків розступилися й дали місце для герцю» (Рибак, Переясл. Рада, 1948, 146); «Бій, боротьба між противниками; поєдинок. Все так же сяє сонце над землею, як і тоді, коли ми йшли на герць» (Сос., Солов. далі, 1957, 49); «Скільки вас полягло у важкому життєвому герці, в нелегкій боротьбі, у годину важку і похмуру» (Забашта, Квіт., 1960, 13).

«Сьогодні в тебе був справжній хорт» – казали досвідчені козаки новачку, який пройшов перший бій з ворогом або важке козацьке тренування, випробування, фізичне тестування у період між походами. Вчили на Запорозькій Січі воювати і виживати в абияких умовах. Коли козак застигнутий в одиночку у високій траві чи в лісному чагарнику, він, щоб обманути чуття ворога, щоб збити його зі сліду, гавкав по-лисячому, вив вовком, кував зозулею, кричав степовим пугом.

«Він має хортовий вишкіл» – говорили про вправного козака, який заслуговував повагу серед воїнів за те, що гарно орієнтувався і спритно поводив себе під час шабельної чи рукопашної сутички з ворогом. «Хіба йдеться тоді про достатки, коли хортовий козак тікає з міста у відкритий степ...», – таким патріотичним наголосом щодо оборони кордонів Хортиці виховували літні і досвідчені воїни-характерники молодих козачат. Але окрім бойової та фізичної підготовки в стані козаків були прийняті закони честі. Під впливом вимог цих законів козак мав бути не тільки сильним, а й морально порядним, не чинити зла оточуючим товаришам по козацькому куреню, а навпаки підтримувати гарні стосунки.

Про звичаї, що впроваджувалися на Хортиці, відомо досить багато: «не можна козаку красти чуже», «не можна ламати те, що не твоє», «... брехати тільки

без злого умислу та на потіху народу козацькому...» тощо. Виховання було дуже спрямованим. Усе це життя, повне зречення, повне злиднів, було сприйнято козаками для того, щоб захистити свою землю, свою неньку Україну, щоб боронити Велику Січ і увесь християнський світ від страшних турків і злих татар, які безугавно вторгалися десятками і сотнями тисяч на Україну і завжди зазначали свої набіги пожежами, розбійництвом, грабіжництвом, угоном незчисленних українців і усіх слов'ян у полон. Слід сказати, що виникнення Запорозької Січі мало велике історичне значення. Для пригноблених мас українського селянства вона була могутнім оплотом у боротьбі проти феодално-кріпосницької експлуатації і польсько-шляхетського гніту. В ній знаходили притулок і підтримку представники всіх верств українського народу. Запорозька Січ запалювала народні маси на битву з поневолювачами і підтримувала антифеодальні виступи.

Або взяти втікачів з різних земель на Хортицю, яких деякі історики характеризують і називають п'яницями, ледарями, розбишаками, втікачами. Але під впливом виховної системи і хортового вишколу Запорозької Січі вони переформовували свій світогляд, виховувалися серед воїнів, загартовували характер і ставали грозною силою особистого складу Війська Запорозького. І тепер це ті втікачі, невбиті після нападів селяни, гайдамаки, і ті розбишаки, котрі, перемагаючи страшні злидні, величезною самопожертвою та мужністю врятували всю південно-українську і південно-російську народність від гноблення її різними ворогами і втримали величезну територію Причорномор'я, Криму, Азову, Дону, Краснодарського і Ставропольського краю тощо.

Однак замість подяки цариця Катерина II через свого фаворита Г. Потьомкіна нещадно зруйнувала в 1775 році Запорозьку Січ, в Україні ввела кріпацтво. Вона забрала всю родючу запорізьку землю і віддала князеві Вяземському 250 тисяч десятин, князеві Прозоровському – 200 тисяч, і Потьомкіну – 150 тисяч десятин із Новоросійського краю.

Це зумовило передачу бойових хортових звичаїв від Запорозької Січі на ці землі та розгалужену мережу козацьких формувань. Багато чого коштує жменя рідної землі, яку і в наш час беруть виїжджаючи з собою на чужину. Ставлення козака до рідної землі збереглося в прислів'ях і приказках, що дійшли до наших днів: «Від землі взятий, землею годуюся, в землю і піду!». Чи були коли в історії приклади, щоб втекли поодинці і треновані козаки, і холопи, і злочинці за тисячі верст від своєї Батьківщини серед чужого і ворожого їм народу могли заснувати особливу держава, скласти сильну демократичну, волелюбну і релігійно-ідейну громаду, цілий народ, із його своєрідним правлінням, де старшого не було, а молодший – дорівнює всім, з особливими військовими прийомами, з особливою говіркою, іншими звичаями, а головне – лицарською ідеєю лягти кістьми за скривджених і пригноблених, за свої рідні землі запорозькі, за традицію і братерство Хортиці і православну віру, на диво всьому світу і на славу своїм нащадкам. Приклад в історії рідкісний, якщо не сказати – єдиний. Винятковим його назвати не можна, оскільки в історії подібного роду винятків не було і бути не могло.

Отже, козацьке бойове мистецтво, від якого і походить бойовий хортинг як кулачний двобій, найбільш повно зберіг свою сакральну функцію і є

трансформованим реліктом прадавньої чоловічого спілки воїнів з острова Хортиця. Ці бойові звичаї мали певний спортивний окрас, двобої проводилися і під час свят, і для загартування та прояву хоробрості не тільки воїнів, а й взагалі чоловіків, селян, рибалок, запрошених гостей, словом – усіх, хто мав бажання і був причетний до певної громади.

Місцем проведення сутичок і кулачних бійок зазвичай були: поле, берег річки Дніпро, балка, майдан, ліс тощо. Відомі в центральних місцях острова Хортиця козацькі кулачні двобої на вершині гори або пагорба, траплялися і в інших місцях уздовж Дніпра, де пагорб замінюється курганом, як, наприклад, в якомусь хуторі чи селі. Починали бійку діти, продовжувала молодь, а закінчували дорослі.

За замітками козаків, це відбувалося так: присутні позначають хорт як відповідне широке коло – місце зустрічі суперників, часто між присутніми молодими козаками на вулиці вже і так зав'язуються кулачні двобої. Усі «хлопці» поділяються на дві компанії: жителі одного кінця села, хутора, станиці йдуть проти жителів іншого кінця стінкою на стінку – «лава на лаву». Спочатку, звичайно, засилають маленьких козачат, яких «труять один на одного». Хлопчаки набігають один на одного верхи на палицях, озброєні прутами і з криками підбадьорення. Слідом за ними вже вступають у двобій і дорослі.

Сутички козаків, особливо запеклі кулачні двобої, проводились восени, навесні близько кінця березня, а також на масницю. У цей час молодь збирається великими групами, і кулачна бійка влаштовується між двома хуторами або між хуторами, селами і станицею. У цих битвах, нарівні з козаками, беруть участь і ті, що живуть при селах, хуторах, мешканці інших регіонів краю. Іноді були винятки. У селі на масницю «битися починали ветерани у віці 70-ти років і старше, хто міг, звичайно. Вийшовши з церкви, потоптавшись і розім'явшись на майдані, тобто на головній сільській площі, яка перед церквою і перебувала, вони починали задирати один одного словесно, нагадуючи кожному про вчинені ним за його довге життя гріхи, але, що найгірше, про те, що викликало глузування і виставляло старого в безглуздому, а то й ганебному вигляді».

Пам'ять у козаків-ветеранів була хороша, і вони запросто могли пригадати піввікову і більше давності необережність або помилку один до одного. Словесна розминка переходила у взаємні поштовхи в груди і плечі, а іноді і козацький кулак свистів у повітрі, з колишньою жвавістю і точністю потрапляючи у лоба, ніс або вуха опонента. Діди-козаки швидко стомлювалися, і їх місце займали чоловіки років 60-ти. Поступово підтягувалися козаки найбільш боездатних віків – 30-40-річні. Битва згодом знаходила правильний вигляд, козаки ставали у хорт, оточували колом бійців, і свято продовжувалося у присутності керівників куренів, польових отаманів тощо.

Під бійкою у хорті – живому колі з козаків, за межами Запорозької Січі, окрім бойового вишколу для війни з ворогом, розуміють напіворганізований спосіб вирішення напруги між селами, своєрідний внесок неодруженої молоді у зміцнення репутації свого села. З іншого боку, головним у святковій бійці слід вважати демографічний контекст: бійки як тілесна практика, пов'язана з іншим (народження, шлюб, смерть) і впливає на перебіг демографічних процесів. Дівчата

дивляться на хлопців, родини формуються за певним відбором, проводиться ефективне тестування знань, умінь і навичок не тільки бойового, а й життєво-побутового характеру. Якщо хлопець вийшов у хорт – він вже стоїть на щабель вище тих, у кого не вистачає сміливості, отримує відповідну повагу і схвалення молодіжної громади, а козацькі ватажки, відповідно, відбирають собі перспективну молодь у бойові підрозділи.

Таким чином, в Україні з XIV по XVIII ст. джерелом духовного натхнення була Запорозька Січ. Саме там, на Січі, черпали наші пращури наснагу до боротьби за волю. Саме там, на Січі, буяв дух вольності, який щоразу піднімав народ на очищувальні визвольні війни. У великій шані в козаків перебувало побратимство. Кожен козак віддавав своє життя за волю родичів і побратимів. На знак побратимства вони мінялися хрестами з тіла, а все інше було спільне. Вони дарували один одному коней, зброю. В боях билися поруч й рятували один одного або захищали своїм тілом. Побратимство надавало великої сили. Воно було однією з таємних причин їх непереможності.

Повернувшись з походу, козаки ділили здобич, потім гуляли. Але вживати спиртне під час військових походів було заборонено. За пияцтво, як і за зраду, передбачалася смертна кара. У жодній армії світу не було таких вимог. Відгулявши кілька днів козаки поверталися в буденне життя. Вставали до сходу сонця, тренувалися у єдиноборстві, йшли на річку купатися, їли житнє борошно з водою і засмаженою олією. Кожен носив свою ложку у халяві чобота. Потім бралися кожен до свого діла: хто латав, хто прав свій одяг чи лагодив зброю, інші поралися біля човнів та коней, займалися господарством. Юнаки змагалися в їзді на конях, стрільбі, кидалися один на одного та боролися, вчилися прийомам рукопашної сутички.

Виганяючи ворога з рідного краю, козаки брали чимало хлопців із собою на Січ і віддавали в науку до куренів. Коли хлопчиків виповнювалося 14 років, той козак, що привіз його, брав свого вихованця щоб той чистив зброю, порався біля коня, всіляко допомагав у походах. Опівдні на башті стріляли з гармати. Цим пострілом кликали на обід. Надвечір подавали вечерю. Добре поївши, козаки збиралися на майдані або над Дніпром до братніх сутичок, веселощів, пісень, жартів, танців.

Коли ставало нудно, вони починали готуватися до нового походу, і ця підготовка передбачала тренування в умінні вести бій у різних тактичних ситуаціях. Але за злочини перед козацьким воїнством призначалися різні покарання і страти. Застосовувалися: прив'язання до гармати за зневагу до начальства, за грошовий борг; шмагання нагаєм за злодійство. Найпопулярнішою стратою було забивання киями. Також використовували шибениці. Найстрашнішим було закопування злочинця живим в землю.

Не важливо, хто перед козаком – старий жебрак або старий отаман, повага до прожитого життя залишалась однаково високою. Розуміючи, що вік бере своє, і людина вже об'єктивно не здатна виконати ту чи іншу роботу, молодші козаки завжди і в усьому допомагали старшим односельцям. При них вони ставали більш стриманими, дбайливішими. Якщо старий заходив у будинок або на збори, козаки вставали, а зустрічаючи старого на вулиці – кланялися. Крім того, при старших не

дозволяли сидіти, курити люльку і говорити без дозволу. Лихословити і перечити старшому – нечуваний злочин тих років! Неввічливо було обганяти старшого за віком – обов'язково треба спитати дозволу, аби пройти повз нього. В хату вперед пропускали старших.

Варто також відзначити, що літні люди мали великий авторитет: одного їх слова було достатньо, щоб вирішити будь-який конфлікт «молодих», будь то бійка чи суперечка. Козаки не просто ненавиділи, але відверто не терпіли боягузів, до якого б роду вони не відносилися. Боягуз-ворог міг не розраховувати на легку смерть. Козаки були людьми справи, і часто говорили: «Від зайвих слів слабшають руки». Історія практично не знає прикладів козаків-зрадників. Потрапивши у полон, вони, не виказавши таємниць, вмирили смертю мучеників. Козаки вірили, що порушивши обіцянку, вони неодмінно поплатяться своєю душею в після смерті. Козацькі забави вигадувались задля гарту найрізноманітніших якостей козака, це й ігри на фізичну силу, на швидкість реакції, на нестандартне мислення.

Частою розвагою для козаків ставало змагання «лава-на-лаву»: збиралися дві групи козаків, шикувалися один проти одного. Козаки трималися зіціпленими у лікті руками по типу ланок ланцюга. По команді старого козака-судді дві команди атакували одна одну. Ціль – відтіснити «лаву» суперника, повалити або розірвати її. Рукопашні сутички були досить розповсюдженим дозвіллям в усьому світі, особливо – у військовому середовищі. Козацтво не було винятком. Вищі шанси на перемогу мав не сильніший, а більш досвідчений козак, що не раз тикав дулі смерті і знав можливості свого тіла. Такими рукопашними сутичками здобувалось краще володіння собою і часткова психологічна готовність до вже справжнього реального бою.

У ті часи у козацькому середовищі відповідні навички й вміння накопичувались і набували ознак своєрідного бойового мистецтва, яке мало військово-прикладне спрямування. Все вищезазначене повною мірою стосувалося також і Кубанського козацького війська (існувало впродовж 1860–1920 рр.), яке напевно найдовше зберігало та розвивало українську військово-козацьку спадщину, у тому числі й бойове мистецтво, що передбачало систему навичок володіння холодною зброєю (навички володіння вогнепальною зброєю були занадто уніфікованими й більш співвідносились із вміннями тактики). Отже, дослідження змісту і значення бойового мистецтва українських козаків Кубані у II половині XIX – на початку XX ст. є важливою науковою проблемою, що заслуговує на увагу для подальшого дослідження теми розвитку бойових мистецтв України.

З історії можна сказати, що у міжнародному співтоваристві на зміну старій місцевій і національній замкнутості приходить всебічний зв'язок і всебічна залежність націй друг від друга. Це в рівній мірі відноситься як до матеріального виробництва, так і до духовного життя. Плоди діяльності окремих націй стають загальним надбанням. У дореволюційній Україні вся фізична культура, всі засоби фізичного виховання використовувалися народом на самодіяльних засадах, оскільки не існувало ніяких органів управління цими процесами. Тому самобутня народна практика виховання не могла оформитися в розвинену систему.

В умовах давньоукраїнського способу життя основними формами фізичної культури та головними засобами фізичного виховання залишалася боротьба, бійки, кінні види спорту та ігри, а серед дітей – рухливі ігри, що відображають у своєму змісті регіональний спосіб життя певного краю, певної частини території України.

КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ

Важливим складником державної соціально-економічної політики є розвиток фізичної культури і спорту.

Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить про винятково високу ефективність засобів фізичної культури і спорту, бойового хортингу в профілактичній діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я, у боротьбі з наркоманією, алкоголізмом, курінням та правопорушеннями, особливо серед молоді.

У Концепції охорони здоров'я населення України на період до 2016 р, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2012 № 5402, в числі першочергових заходів, спрямованих на охорону здоров'я, визначено створення умов та залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою і спортом.

У Національній доктрині освіти в Україні, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України від 4 жовтня 2010 № 1755, як одну з основних цілей визначено виховання здорового способу життя, розвиток дитячого та юнацького спорту.

Основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту, за сучасних умов, є зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни (матеріали колегії Мінмолодьспорту від 18.07.2013 р. № 5/121).

Найважливішими принципами досягнення цієї мети визначено:

- визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями (за їх незмінної важливості);
- підвищення ефективності державного регулювання і підтримки в галузі фізичної культури і спорту;
- єдність нормативно-правової бази фізичної культури і спорту на всій території України;
- гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою і спортом для усіх категорій і груп населення;
- взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства;
- визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Результатом дотримання цих принципів при реалізації державної політики має стати ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення і забезпечення гідного виступу українських спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях.

Бойовий хортинг – національний вид спорту України – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник,

формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені).

I. Характеристика стану розвитку бойового хортингу в Україні.

Нині, ґрунтуючись на матеріалах офіційних засобів масової інформації та результатах спортивних змагань, можна зробити висновок, що стан розвитку бойового хортингу в Україні не можна визнати повною мірою задовільним.

Невирішені проблеми проявляються у ряді позицій:

Зменшується кількість дітей і юнаків, які займаються масовим бойовим хортингом, як в абсолютному вираженні, так і в процентному співвідношенні до інших видів спорту.

Знижується доступність бойового хортингу через зростання платних секцій та шкіл.

Недостатньо приділяється уваги розвитку найбільш перспективної форми бойового хортингу – клубного спорту.

Через низьку організацію системи турнірів та інших видів змагань неможливо уявити бойовий хортинг конкурентоспроможним продуктом порівняно з іншими видами закордонних єдиноборств. Турніри регіонального та клубного рівня втрачають свою привабливість і видовищність.

Спорт вищих досягнень продовжує значною мірою превалювати над масовим спортом, через що відчувається різкий брак підготовленого резерву спортсменів.

Знижується рівень професійної підготовленості тренерських і суддівських кадрів.

Бюджетне фінансування не забезпечує потреби як спорту вищих досягнень, так і масового бойового хортингу, а для потенційних інвесторів немає привабливих умов для вкладення коштів у розвиток бойового хортингу.

Відсутній механізм проведення змагань клубного бойового хортингу регіонального і всеукраїнського рівнів, а також перспективи зростання для спортсменів – членів клубів.

II. Мета і завдання Концепції.

Основна мета Концепції – створення громадянам України необхідних умов для розвитку їхньої фізичної та духовної культури за допомогою занять бойовим хортингом як національним видом спорту, якісної професійної підготовки, цікавого фізично активного відпочинку й ефективного медично-реабілітаційного сервісу.

Здійснення основної цільової установки буде можливе через досягнення конкретних результатів у:

- забезпеченні масовості бойового хортингу за допомогою неухильного зростання членів спортивних клубів, які займаються за розробленими і затвердженими програмами;

- формуванні сучасної та ефективної інфраструктури для повного і всебічного забезпечення потреб спорту вищих досягнень, фізкультурно-масової роботи, службово-прикладної фізичної та спеціальної підготовки

військовослужбовців і співробітників органів та військ правопорядку і безпеки, дитячо-юнацького спорту, фізично активного відпочинку та медично-реабілітаційного забезпечення;

- підготовці резерву та гідному виступі українських спортсменів на міжнародних змаганнях вищого рівня;

- досягненні високого рівня професіоналізму всіх категорій фахівців і обслуговуючого персоналу;

- формуванні ефективної системи фінансування бойового хортингу в Україні.

Основні завдання у розвитку бойового хортингу:

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом.

2. Поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді.

3. Формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя.

4. Підвищення ефективності управління через посилення контролю, вдосконалення механізмів відповідальності і вибудовування ефективного спортивного менеджменту.

5. Удосконалення всеукраїнської, регіональної та місцевої правової бази, що регламентує діяльність спортивних клубів та їхні взаємини з органами державної влади, відомствами та організаціями.

6. Реалізація всеукраїнських і територіальних цільових програм, всеукраїнських і регіональних законів та інших правових і нормативних актів, спрямованих на створення умов для розвитку бойового хортингу.

7. Відродження і підтримка високого рівня тренерської школи бойового хортингу, спортивно-педагогічних кадрів та науково-методичного забезпечення.

8. Створення і використання ефективної системи підготовки спортсменів високого класу.

9. Вирішення проблем соціального захисту спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу.

10. Зміцнення матеріально-технічної спортивної бази для занять бойовим хортингом.

11. Побудова ефективної системи пропаганди бойового хортингу в інформаційному просторі України і за кордоном.

III. Основні принципи реалізації Концепції.

З метою успішної реалізації Концепції доцільно керуватися такими принципами:

Головний об'єкт діяльності спортивних організацій – пересічний громадянин; пріоритетна цінність – його потреба у всебічному розвитку своєї особистості.

Цілісність особистості за допомогою комплексного впливу фізкультурно-спортивної діяльності. При цьому пріоритетними компонентами в процесі заняття

бойовим хортингом повинні виступати самореалізація, саморозвиток і творчість, що перебувають у гармонії з руховою активністю людини.

Безперервність фізичного виховання, а отже, утворення різних вікових та соціальних груп на всіх етапах їх заняття бойовим хортингом і формування різних напрямів масового та фізкультурно-оздоровчого характеру.

Консолідація дій органів влади усіх рівнів, у тому числі органів самоврядування, організацій, клубів, громадських об'єднань і громадян, спрямованих на розроблення і реалізацію комплексних програм розвитку бойового хортингу.

Диференційований підхід до організації заходів з розвитку бойового хортингу з урахуванням специфіки та цільової установки на розвиток:

- масового традиційного бойового хортингу (фізична культура і спорт для всіх);
- бойового хортингу як професійного спорту (бойового хортингу як спортивного руху);
- бойового хортингу як професійно-комерційного спорту (видовищного хортингу);
- бойового хортингу як професійно-прикладного спорту (бойового хортингу в силових відомствах);
- бойового хортингу як засобу фізичної реабілітації та рекреації (інвалідного спорту).

Використання результатів наукових досліджень при розробленні та реалізації програм розвитку бойового хортингу і формуванні здорового способу життя з урахуванням необхідності виявлення та усунення основних факторів, що стримують розвиток бойового хортингу як у країні загалом і в окремих регіонах, так і серед різних категорій і груп населення.

Відкритість системи бойового хортингу для вільного доступу різних фізкультурно-оздоровчих технологій і вправ в процесі фізичного виховання і освіти, у підготовці спортсменів високого класу.

Використання міжнародного досвіду з метою вироблення оптимальних підходів до вирішення проблем розвитку бойового хортингу.

Основні напрями діяльності з розвитку бойового хортингу

1. Організаційна діяльність.
2. Нормативно-правова діяльність.
3. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.
4. Удосконалення підготовки кадрів і розвиток спортивної науки.
5. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.
6. Інформаційне забезпечення.

IV. Механізм реалізації Концепції розвитку бойового хортингу.

Організаційна діяльність і створення системи клубного бойового хортингу.

Важливим напрямом в діяльності з удосконалення управління та організації бойового хортингу в країні є розвиток клубного бойового хортингу.

Потрібен пошук нових організаційно-управлінських рішень, спрямованих на створення ефективної системи організації оздоровчої та спортивно-масової роботи з бойового хортингу серед населення, узагальнення зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження такої роботи і подальше його поширення по всій країні.

Необхідна координація взаємодії між клубами бойового хортингу, що мають різну відомчу належність (армія, правоохоронні органи, органи безпеки, вищі навчальні заклади), професійними клубами, клубами товариств інвалідів, клубами ветеранів та дитячими клубами.

Однією з форм такої координації має стати проведення командних чемпіонатів і першостей України серед клубів.

Важливим імпульсом у розвитку клубної роботи може стати запровадження міжнародної системи спортивних розрядів (кваліфікаційних ступенів бойового хортинг – РАНК), що дає змогу підвищити рівень професійної підготовленості спортсменів, тренерів, суддів, фахівців та любителів бойового хортингу, а також впровадження методу електронної реєстрації як основи побудови єдиної всеукраїнської системи реєстрації та обліку спортсменів бойового хортингу.

Підґрунтям розвитку клубного руху бойового хортингу в країні повинні стати клуби, які є представниками Національної федерації бойового хортингу України в областях України і взаємодіють з організаціями, що культивують бойовий хортинг в регіоні (клубами, секціями, спортивними школами, спортивними комітетами і федераціями).

Робота зі створення системи клубного бойового хортингу в регіонах має бути спрямована на збільшення числа відкритих (без попереднього відбору) змагань з бойового хортингу для всіх вікових груп населення (в трудових колективах, за місцем проживання та відпочинку населення, в установах освіти). Головне завдання таких змагань – стимулювати прагнення людей до щоденних занять бойовим хортингом, залучати до змагальної діяльності насамперед дітей, підлітків та молодь.

З метою вирішення проблем залучення до активних занять бойовим хортингом дітей та молоді особливу увагу необхідно звернути на проведення дітьми дозвілля спільно з батьками. Концепція активного сімейного відпочинку повинна бути визнана пріоритетною на рівні як пропаганди, так і організації дозвілля.

До організації дозвіллевої діяльності слід активніше залучати профспілкові, молодіжні, дитячі та жіночі громадські об'єднання, замикаючи їх на клуби бойового хортингу.

Вся система роботи, спрямованої на розвиток клубного бойового хортингу на підприємствах і в організаціях усіх форм власності, повинна бути націлена на здійснення реабілітаційних заходів, проведення професійно-прикладних занять, відновлення, зниження несприятливих впливів виробництва на людину, підвищення її адаптації до професійної діяльності.

V. Нормативно-правова діяльність.

5.1. Розроблення та затвердження у відповідних організаціях:

- Нормативних вимог до організації та проведення змагань (відповідно до Міжнародних правил змагань з бойового хортингу).

- Положення про проведення всеукраїнських змагань, в якому поряд з існуючими змаганнями за правилами WCHF будуть передбачені змагання з демонстрації техніки бойового хортингу (Форма).

- Єдиного регламенту проведення змагань різного рівня (від клубних і шкільних до фінальних всеукраїнських).

- Положення та Регламенту клубного (командного) чемпіонату України, як основи для створення професійної клубної Ліги бойового хортингу.

- Положення про порядок атестаційної діяльності з присвоєння кваліфікаційних ступенів РАНК.

- Положення про кваліфікаційні змагання з техніки бойового хортингу (РАНК).

5.2. Внесення змін і доповнень до:

- Всеукраїнського переліку визнаних видів спорту в Україні (відповідно до Положення про визнання нових видів спорту та спортивних дисциплін в Україні. Наказ Мінмолодьспорту України від 23.06.2013 р № 317).

- Єдиної спортивної класифікації України.

5.3. Розроблення, затвердження та впровадження навчальних програм і методичних матеріалів з бойового хортингу для:

- дитячих установ позашкільної і додаткової освіти;

- ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних клубів і секцій;

- вищих, середній і дошкільних навчальних закладів;

- навчальних закладів Міністерства Оборони, МВС та інших відомств;

- спецпідрозділів силових структур;

- спортивних клубів по роботі з особами різного віку і фізичної підготовленості, у тому числі особами з обмеженими фізичними можливостями і вадами.

5.4. Законодавче опрацювання питань, пов'язаних з:

- боротьбою проти використання спортсменами допінгу, наркотиків, забезпеченням безпеки та правопорядку на спортивних змаганнях, що виключають можливість хуліганської поведінки вболівальників під час спортивних змагань, прояви жорстокості і насильства, а також інших антигромадських дій, які чинять негативний вплив на особистість і суспільство;

- прийняттям правових рішень з питань відтоку українських спортсменів, особливо молодих, і фахівців за межі України.

VI. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.

6.1. Удосконалення механізму використання відомчих спортивних баз для підготовки збірних команд різного рівня, а також для занять бойовим хортингом осіб, які мають обмежені фізичні можливості, ослаблене здоров'я (інвалідів).

6.2. Будівництво в областях України сучасних спортивних споруд – центрів для занять бойовим хортингом та проведення спортивно-масових заходів.

6.3. Створення і розвиток регіональних опорних центрів бойового хортингу, забезпечення їх спортивним обладнанням, інвентарем та необхідним майном.

6.4. Створення сприятливих умов для:

організацій, що реалізують програми, спрямовані на розвиток бойового хортингу серед інвалідів, дітей-сиріт та малозабезпечених верств населення;

спонсорів та інвесторів, що направляють свої кошти на реалізацію спортивно-масових програм бойового хортингу, на підготовку спортивного резерву та збірної команди України до участі в міжнародних змаганнях вищого рівня.

6.5. Впровадження прозорого механізму і доцільний розподіл бюджетних коштів, що виділяються на розвиток бойового хортингу, з урахуванням загальнодержавних інтересів:

на дитячо-юнацький спорт – 50 %;

на спортивно-масову роботу – 25 %;

на спорт вищих досягнень і професійний спорт (Всесвітні Ігри, чемпіонати і кубки світу, чемпіонати і кубки Європи) – 25 %.

6.6. Пріоритетність державної підтримки розвитку бойового хортингу у цілеспрямованому бюджетному фінансуванні за основними формами:

безоплатне субсидування (гранти);

надання пільгових позик і кредитів;

укладення контрактів на розроблення продукції спортивної промисловості та підготовку спортсменів високого класу;

залучення приватного капіталу до фінансування діяльності та розвитку бойового хортингу;

заходи щодо створення у виді спорту ринкових структур, залучення позабюджетних джерел фінансування бойового хортингу (відрахування від лотерей, тоталізаторів, ігрового бізнесу, прав телетрансляцій тощо).

VII. Підготовка кадрів і розвиток спортивної науки.

7.1. Удосконалення професійної підготовки фахівців для сфери бойового хортингу у вищих та середньо-спеціальних фізкультурних навчальних закладах.

7.2. Здійснення комплексу заходів і підготовка документів, що передбачають систематичне, обов'язкове підвищення кваліфікації тренерів та суддів з бойового хортингу, систему атестації фахівців.

7.3. Підготовка кадрів у сфері професійної освіти:

для роботи з різними групами напрямів масового бойового хортингу;

з питань менеджменту та пропаганди бойового хортингу як принципу здорового способу життя;

громадських організаторів і тренерів (волонтерів) з бойового хортингу.

7.4. Залучення до організаційної та кадрової роботи професійних менеджерів.

7.5. Розроблення системи моніторингу загальнофізичної та спортивної підготовки спортсменів.

7.6. Організація наукових досліджень у сфері бойового хортингу – розроблення найбільш актуальних проблем бойового хортингу та шляхи впровадження результатів наукових досліджень у практику розвитку бойового хортингу.

Пріоритетні напрями розвитку науки у сфері бойового хортингу:
розроблення теоретико-методологічних засад підготовки спортсменів;
науково-методичне обґрунтування і забезпечення підготовки спортсменів
високої кваліфікації та спортивного резерву;
організаційне, правове, ресурсне та інформаційне забезпечення сфери
бойового хортингу;
теоретичні та методичні засади розвитку та вдосконалення системи
підготовки, підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів.

VIII. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.

Для ефективного розвитку спорту вищих досягнень необхідно забезпечити гармонійне поєднання державного і громадського управління.

- 8.1. Створення оптимальних умов для підготовки збірних команд України.
- 8.2. Проведення командного клубного чемпіонату України як основи для створення Української професійної ліги бойового хортингу.
- 8.3. Узгодження календаря спортивних заходів Всесвітньої федерації бойового хортингу, Європейської федерації бойового хортингу, Національної федерації бойового хортингу України і календаря клубного чемпіонату України.
- 8.4. Удосконалення системи нормативів і вимог з присвоєння спортивних звань спортсменам, почесних звань спортсменам і тренерам, кваліфікаційних категорій суддівському складу.
- 8.5. Удосконалення механізму стимулювання праці спортсменів, тренерів та фахівців бойового хортингу;
- 8.6. Удосконалення системи страхування в спорті.
- 8.7. Підвищення якості підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

IX. Інформаційне забезпечення.

- 9.1. Проведення моніторингу засобів масової інформації та інформаційна підтримка розвитку бойового хортингу.
- 9.2. Постійне PR-забезпечення спортивно-масових заходів з бойового хортингу.
- 9.3. Видання спеціальної та популярної літератури з бойового хортингу, виготовлення рекламної продукції.
- 9.4. Висвітлення заходів з бойового хортингу по телебаченню і на радіо, створення авторських телепрограм.

Дієва пропаганда бойового хортингу, ефективна навчально-освітня діяльність сприятимуть збільшенню числа людей, які займаються бойовим хортингом, ведуть здоровий спосіб життя, що позитивно позначиться на зниженні захворюваності та наркотизації, споживанні алкоголю, цигарок, скороченні правопорушень, особливо молоддю, надасть дієву допомогу у вихованні, самовдосконаленні і самоосвіті людини, підвищенні її працездатності і виконанні нею обов'язку щодо захисту Батьківщини.

X. Очікувані результати.

У результаті реалізації концепції:

збільшиться в 2-3 рази число людей, які займаються бойовим хортингом в країні;

буде створена система розвитку клубного бойового хортингу в Україні;

будуть забезпечені умови для точного обліку всіх спортсменів, контролю динаміки їх вдосконалення, вдосконалення членської політики в Національній федерації бойового хортингу України;

будуть створені умови для гідного виступу збірної команди України на Всесвітніх Іграх, чемпіонатах світу та Європи.

буде сформована правова, матеріально-технічна та науково-методична база для подальшого розвитку бойового хортингу в Україні.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, 5–9 КЛАСИ

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Бойовий хортинг» навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Бойовий хортинг» у загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, а також виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання на оздоровчих і культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Бойовий хортинг» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Під час вивчення елементів базової техніки бойового хортингу учні не займаються в парах, однак допускається виконання в парах оздоровчих і зміцнювальних вправ. Певні рухові навички формуються в учнів за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки бойового хортингу (формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (комплексів) бойового хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни).

Під час навчання технічних прийомів бойового хортингу треба на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів бойового хортингу в повітрі на місці та в русі, виконання оздоровчих навчальних форм

бойового хортингу – формальних комплексів (вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами), а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки бойового хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Заняття з бойового хортингу проводить учитель, який має належну фахову підготовку.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ бойового хортингу, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки, звертати увагу на правильне пересування учнів по хорту (тренувальному майданчику).

Під час проведення уроків з бойового хортингу вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний і диференційований підхід до учнів.

У процесі навчання бойового хортингу в 5–9 класах застосовуються такі групи методів:

наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Впродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, в яких слід звертати увагу на те, що бойовий хортинг ґрунтується на культурних традиціях українського народу.

Після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу. Оздоровчі принципи бойового хортингу. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і	Учень, учениця: характеризує: історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу; оздоровчі принципи бойового хортингу; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання;

фізичну підготовку у бойовому хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма бойового хортингу – хортовка, та її гігієнічні вимоги. Сучасний спортивний інвентар. Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.	поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у бойовому хортингу; шкідливість куріння для здоров'я школяра називає: види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, правила їх виконання; описує: спортивну форму бойового хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги; називає: види сучасного спортивного інвентарю; дотримується правил: техніки безпеки під час занять бойовим хортингом;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи. <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. спритності: "човниковий" біг, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	виконує: стройові вправи та прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обважнювачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст; <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; "човниковий" біг 4х9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м: <i>хлопці</i> – 1000 м, <i>дівчата</i> – 500 м; ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима; застосовує страховку під час виконання вправ; бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад);
Примітка. Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці та дівчата), витривалості (хлопці та дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата),	

швидкісно-силових якостей (дівчата), та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Стійка спортсмена, її різновиди:</i> стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; <i>Елементарні технічні рухи:</i> види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в одnobічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці; <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <i>дівчата</i> – комбінації елементів вправ; <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Перша захисна" /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самотійно. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	володіє: основними стійками та пересуваннями двобою бойового хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; виконує: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в одnobічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці; <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); демонструє навчальні форми бойового хортингу на 8 рахунків і самотійно: – першу захисну; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.
Примітка. Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.	

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія та завдання заснування бойового хортингу в Україні. Місце українського бойового хортингу на	Учень, учениця: характеризує історію та завдання заснування і подальшого розвитку бойового хортингу в Україні; місце українського бойового хортингу на

сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість бойового хортингу. Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України. Всеукраїнська програма НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків». Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Видатні спортсмени України. Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу.	сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість бойового хортингу; правила спортивного етикету бойового хортингу, естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України; наводить приклади естетичного виховання у процесі занять бойовим хортингом; орієнтується у знаннях пунктів всеукраїнської програми НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків»; пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; називає принципи розвитку вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом, видатних спортсменів України; дотримується правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; витривалості: імітаційні вправи бойового хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.); сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); гнучкості: вправи з широкою	виконує: стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у стійці спортсмена); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); імітує техніку рук спортсмена в повітрі на час (2, 3, 4 хв.); виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками та

амплітудою рухів; швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; <i>Навчальні розважальні ігри:</i> Навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра "Малюкбол"; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі "Малюкбол"; рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили та швидкісно-силових якостей у дівчат.	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу:</i> пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ; <i>спеціальні дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього);	виконує: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу:</i> пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); <i>спеціальні дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; володіє: <i>технікою рук спортсмена:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового

оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; <i>вправи для ніг</i>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>: Форма "Перша атаквальна" /1-a/ – «First Attacking Form» /1-a/, під рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	хортингу; <i>технікою ніг спортсмена</i>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу. виконує: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. демонструє навчальну форму бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу атаквальну. <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.
--	---

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту бойового хортингу, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Відомості про побудову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу. Класифікація технічних прийомів бойового хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим.	Учень, учениця: характеризує: культурні традиції українського народу, традиції Запорозької Січі, особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; має поняття про: відомості про побудову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу; називає: види технічних прийомів бойового хортингу та його оздоровчої системи; дотримується правил: особистої гігієни, питного режиму, техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.

Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; <i>Спеціальна фізична підготовка</i> Вправи для розвитку фізичних якостей: сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи бойового хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.; спритності: "човниковий" біг; швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок; витривалості: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	виконує: стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.; "човниковий" біг 4х9 м.; стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок: <i>хлопці</i> – з повного присіду, <i>дівчата</i> – у напівприсіді; рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з бойового елементами хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців.	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Класифікація технічних елементів бойового хортингу:</i> <i>пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка простих поворотів у

простих поворотів у русі в стійці; <i>самостраховки</i>: самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); <i>вправи для рук</i>: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; <i>вправи для ніг</i>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг бойового хортингу. <i>комбінації дій руками та ногами</i>: самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки бойового хортингу; <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>: Форма "Друга захисна" /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	русі в стійці; самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); володіє: <i>технікою рук спортсмена</i>: імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; <i>технікою ніг спортсмена</i>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг бойового хортингу. виконує: <i>комбінації дій руками та ногами</i>: самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки бойового хортингу; демонструє: навчальну форму бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно: – другу захисну; <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.
---	---

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять бойовим хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання	Учень, учениця: характеризує: гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять бойовим хортингом; має поняття про: значення й основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти

природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня спортсменів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями бойового хортингу.	загартувань; характеризує: поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня; отримує рекомендації щодо порядку дня спортсменів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність. називас: засоби попередження інфекційних захворювань; розказує про: роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями бойового хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній – (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад). <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;	виконує: загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); <i>спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад). <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); виконує: високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;

спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг спортсмена в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг спортсмена в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).
<i>Примітка.</i> Віковий період учнів 8-го класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), сили та швидкісно-силових якостей (хлопці).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі). <i>оздоровчі дихальні вправи бойового хортингу:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці. <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених). <i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону). <i>вправи для тулуба:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій бойового хортингу; <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Друга атаквальна" /2-а/ – «Second Attacking Form» /2-а/, під	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі). <i>оздоровчі дихальні вправи бойового хортингу:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці. володіє: <i>технікою дій руками:</i> імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених). <i>технікою дій ногами:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону). <i>технікою дій тулубом:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій бойового хортингу; демонструє навчальну форму бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно: – другу атаквальну;

рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	<i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.
---	--

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту в різних країнах світу. Вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в бойовому хортингу. Основні технічні дії в бойовому хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки бойового хортингу.	Учень, учениця: характеризує: гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту в різних країнах світу; вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму; називає: основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; має поняття про: психологічну підготовку в бойовому хортингу; основні технічні дії в бойовому хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні; називає: види тактики бойового хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій. дотримується: правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки бойового хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>вправи на спеціальну витривалість:</i>	виконує: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i>

– мах прямою ногою вверху із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	– мах прямою ногою вверху із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом; <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом; володіє: <i>технікою рук спортсмена:</i> імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>технікою ніг спортсмена:</i> імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним

швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>вправи для тулуба:</i> оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>комбінації дій руками та ногами:</i> рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Третя захисна" /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самотійно; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>технікою тулуба спортсмена:</i> оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; виконує: <i>комбінації дій руками та ногами:</i> рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> демонструє навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самотійно: – третю захисну; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках.
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік навчання (5 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 4	4	7	10
		дівч. (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 10	10	20	28
		дівч.	до 9	9	18	27
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
2 рік навчання (6 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 6	6	10	14
		дівч. (від лави)	до 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за	хл.	до 11	11	19	29

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	30 с, (кіл-ть разів)	дівч.	до 10	10	18	28
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша атакувальна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
3 рік навчання (7 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 9	9	14	18
		дівч. (від лави)	до 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	хл.	до 2	2	4	7
		дівч.	до 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 12	12	20	30
		дівч.	до 11	11	19	29
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	60	65	70	80–90
		дівч.	57	60	65	70
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
4 рік навчання (8 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 10	10	15	20
		дівч. (від лави)	до 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	хл.	до 2	2	5	8
		дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 13	13	21	31
		дівч.	до 12	12	20	30
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	70	75	80	90–100
		дівч.	67	70	75	80
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга атакувальна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
5 рік навчання (9 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 12	12	18	25
		дівч. (від лави)	до 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 14	14	22	32
		дівч.	до 13	13	21	31
	Техніка ніг по повітрю за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	28	31	34	37
		дівч.	24	26	29	32
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	80	85	90	100–110
		дівч.	77	80	85	90

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ з/п	Обладнання	Кількість
1	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2	Лава гімнастична	4 шт.
3	Мати гімнастичні	4 шт.
4	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5	Скалки	10 шт.
6	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ з/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2	Уніформа хортингу "хортовка" (куртка, пояс і брюки)	1 шт.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, 10–11 КЛАСИ

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Даний модуль із вивчення українського національного виду спорту бойового хортингу в якості предмета навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому та культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу, складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Мета варіативного модуля «Бойовий хортинг» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що включають у себе:

- формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття елементарних навичок і знань з виду спорту бойового хортингу, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;
- вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;
- виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами;
- розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових) і координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);
- профілактика асоціальної поведінки учнів засобами бойового хортингу та фізичної культури;
- формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;
- виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Розділ "Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів" зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Модуль «Бойовий хортинг» проводить відповідно підготовлений учитель, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів бойового хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки бойового хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки махів руками та ногами по повітрю у стійці та в русі, виконання навчальних форм бойового хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: вистрибування з присіду вгору, підйоми з присіду в стійку з махами ногами тощо, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих і підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Бойовий хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання на уроках фізичної культури модуля «Бойовий хортинг» вимагає застосування наданих дидактичних принципів і адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки бойового хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків і дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому в спрощених умовах;
- удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних;
- закріплення прийому в роботі.

На відміну від програми навчання модуля «Бойовий хортинг» для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів, даний варіативний модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів бойового хортингу, базової техніки та формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки в довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, що включені до змісту модуля, є орієнтовними, й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

У програму включений перелік обладнання й індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля.

6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія розвитку бойового хортингу за кордоном. Завдання Всесвітньої федерації бойового хортингу, заснованої в Україні. Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами бойового хортингу. Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку, врахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Характеристика й аналіз тактичних систем бойового хортингу, принцип повсякденності оздоровлення. Класифікація тактики. Індивідуальні дії та приклади тактичних засобів бойового хортингу. Розбір наочних прикладів із техніки і тактики. Самозавдання на день, місяць, рік і стратегія оздоровчого режиму на все життя. Засоби загартування. Фізична культура в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять бойовим хортингом у домашніх умовах. Перша допомога при нещасних випадках.	Учень, учениця: дає аналіз: історії розвитку бойового хортингу за кордоном і завдань Всесвітньої федерації бойового хортингу, заснованої в Україні; характеризує: роботу м'язового апарату під час занять фізичними вправами бойового хортингу; вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку та врахування їх у процесі розвитку рухових якостей; має поняття про: характеристику й аналіз тактичних систем бойового хортингу, принцип повсякденності оздоровлення; розказує про: класифікації тактики; індивідуальних дій і прикладів тактичних засобів бойового хортингу; наочних прикладів із техніки і тактики; самозавдання на день, місяць, рік і стратегію оздоровчого режиму на все життя. перелічує і робить аналіз: засобам загартування; характеризує: фізичну культуру в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять бойовим хортингом у домашніх умовах. називає: засоби першої допомоги при нещасних випадках.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; спеціальні фізичні вправи: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду;	виконує загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; спеціальні фізичні вправи: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду;

– прискорення, повторний біг; – стрибки через скакалку; – біг 1000 м; <i>акробатичні вправи:</i> – стійка на руках; – переверот в сторону; <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> – високе піднімання стегна з фронтальної стійки; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).	– прискорення 10–30 м, повторний біг 4х30, 2х60 м; – стрибки через скакалку; – біг 1000 м; <i>акробатичні вправи:</i> – стійку на руках з опорою біля стіни, 30 с.; – переверот в сторону (у ліву та праву); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> – високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки), 3 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.
Примітка. Віковий період учнів 10 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей (юнаки), сили (дівчата) і помірного розвитку сили (юнаки).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Базові пересування:</i> зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми-видих із зміною положення грудної клітини (поворотом, обертотом, нахилом, прогином); <i>Техніка рухів руками та ногами:</i> <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук бойового хортингу та багаторазові повторення; <i>вправи для ніг:</i> комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання	виконує: базові пересування: – зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); – зміна стійки набіганням; – відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми – видих зі зміною положення грудної клітини (поворотом, обертотом, нахилом, прогином); <i>техніку рук спортсмена:</i> імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук бойового хортингу та багаторазові повторення; <i>техніку ніг спортсмена:</i> комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;

серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>вправи для тулуба:</i> оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи бойового хортингу:</i> вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки бойового хортингу в повітрі; <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Третя атаквальна" /3А/ – «Third Attacking Form» /3А/, під рахунок і самостійно; <i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	<i>техніку тулуба спортсмена:</i> оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи бойового хортингу:</i> вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки бойового хортингу в повітрі; демонструє: оздоровчу навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю атаквальну; <i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. Дотримується: правил техніки безпеки на тренувальному майданчику бойового хортингу.
Примітка. Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.	

7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Філософія бойового хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи. Вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці бойового хортингу. Система дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності.	Учень, учениця: характеризує: філософію бойового хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи; вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці бойового хортингу; систему дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності;

Фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами бойового хортингу. Гурток (секція) бойового хортингу в школі. Формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (Форми). Види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра. Впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат. Допомога старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організація та проведення активного відпочинку. Бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України. Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків. Організація змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу. Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.	фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами бойового хортингу; має поняття про: гурток (секцію) бойового хортингу в школі; характеризує: формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (форми); види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра; впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат; розповідає про: допомогу старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організацію та проведення активного відпочинку; характеризує: бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України; вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків; розповідає про: організацію змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу; дотримується: правил техніки безпеки під час занять бойовим хортингом;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину	виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину з обраної

з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).	стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.
Примітка. Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; <i>вправи для рук і оздоровче дихання:</i> – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>вправи для ніг і оздоровче дихання:</i> імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>вправи для тулуба:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи бойового хортингу:</i> вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації; <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Інструкторська захисна"/І-з/	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; <i>техніку рук і оздоровче дихання:</i> – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>техніку ніг спортсмена й оздоровче дихання:</i> імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>техніку тулуба спортсмена:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи бойового хортингу:</i> вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації; демонструє: оздоровчу навчальну форму

– «Instructor Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самостійно; <i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно: – інструкторську захисну; <i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. дотримується: правил техніки безпеки на тренувальному майданчику бойового хортингу.
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік навчання (10 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 5	7	9	11
		дівчата (у висі лежачи)	до 10	12	15	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 12	15	20	30
		дівч. (від лави)	до 10	10	12	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 17	18	27	38
		дівчата	до 16	17	24	35
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	29	33	37	40
		дівчата	25	27	30	34
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	155	170	180	210
		дівчата	130	145	160	170
7 рік навчання (11 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 6	8	10	12
		дівчата (у висі лежачи)	до 12	14	17	22
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 14	17	25	35
		дівч. (від лави)	до 12	14	17	20
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 20	22	35	45
		дівчата	до 18	20	30	40

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	165	185	205	225
		дівчата	135	150	165	180
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1–12 балів	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2.	Лава гімнастична	4 шт.
3.	Мати гімнастичні	4 шт.
4.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5.	Скакалки	10 шт.
6.	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2.	Уніформа хортингу «хортовка» (куртка, пояс і брюки)	1 шт.

ПЕРЕЛІК ЗБРОЇ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПРОГРАМИ З ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ (8–9, 10–11 КЛАСИ)

АК-74М

5,45-мм автомат Калашникова – 74 модернізований. Оснащений складаним убик пластиком прикладом і універсальним кріпленням (планка «ластівчин хвіст») для кріплення прицілів, як оптичних, так і нічних, на лівому боці ствольної коробки.

АГС-17

30-мм автоматичний гранатомет на верстаті. Призначений для ураження живої сили і вогневих засобів противника, розташованих поза укриттів, у відкритих окопах (траншеях) і за природними складками місцевості (в потоках, ярах, на зворотних схилах висот).

ВОГ-25

Постріл осколковий гранатометний ВОГ-25. Боєприпас для гранатометів ГП-25, ГП-30 об'єднує в собі гранату і металевий заряд у гільзі. Граната дульнозарядна, тобто подається у ствол через дульний зріз.

ВСК-94

9-мм військовий снайперський комплекс. Гвинтівка ВСК-94 призначається для малошумної стрільби по цілях на дальностях до 200-300 метрів, у тому числі і по цілях у засобах індивідуального захисту (бронежилетах).

ГП-25

40-мм підствольний гранатомет. Призначений для знищення живої сили і вогневих засобів противника, розташованих на відкритій місцевості, у відкритих траншеях, а також на зворотних схилах висот (осколковою гранатою).

ОСВ-96

12,7-мм великокаліберна снайперська гвинтівка. ОСВ-96 призначена для боротьби з легкою технікою, ураження особового складу супротивника за укриттями, протиснайперської боротьби.

ПКМ

7,62-мм кулемет Калашникова модернізований. ПКМ призначений для знищення живої сили й ураження вогневих засобів противника. Подання патронів стрічкове.

ПМ

9-мм пістолет Макарова. Призначений для ведення вогню в ближньому бою і є особистою зброєю офіцерського складу Збройних Сил і співробітників силових структур держави.

РГД-5, Ф-1, РГН, РГО

Ручні осколкові гранати призначені для ураження особового складу супротивника в ближньому бою фугасною дією вибухівки та осколками, що формуються при руйнуванні металевої оболонки (на відкритій місцевості, в окопах, при бою в населеному пункті, в лісі або горах).

РПГ-7

Ручний протитанковий гранатомет. Призначений для ураження броньованих цілей, живої сили і вогневих засобів противника, що перебувають у легких укриттях.

РПК-74М

5,45-мм ручний кулемет Калашникова – модернізований варіант РПК-74 (підвищений ресурс ствола, посилена ствольна коробка, складаний вліво приклад із пластику, встановлена планка "ластівчин хвіст").

СВД

7,62-мм снайперська гвинтівка Драгунова є зброєю снайпера і призначена для знищення різних рухомих, відкритих і маскованих одиночних цілей.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ З ПРЕДМЕТАМИ

Вправи з палицею

Комплекси вправ бойового хортингу, що виконуються з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо), сприяють зміцненню здоров'я та розвитку необхідних у житті фізичних якостей, вони вдосконалюють координації рухів, тренують синхронність рухового акту з правильним диханням, покращують поставу. Роблять ходу красивішою і легшою. Крім того, заняття з предметами урізноманітнюють тренування юних спортсменів, роблять їх більш привабливими.

На тренуванні з бойового хортингу, як звичайно, починаємо з дихальною розминки. Під час повільної ходьби на 2-4 кроки зробити вдих через ніс із повільним підніманням палиці над головою. На наступні 2-4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Тривалість розминки – 2-3 хв.

Вправа 1

В. П. – руки витягнуті вперед, тримають палицю за середину різним хватом. Виконуємо обертання палиці вправо-вліво, до межі схрещування рук. Дихання діафрагмальне, вдих-видих через ніс. Повторити 15-20 разів.

Вправа 2

В. П. – руки витягнуті вперед, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. Починаємо з 1-2 пружинистих нахилів наліво (ліву ногу відставити на носок), активний вдих через ніс на кожен нахил. Видих довільний. Те саме – в інший бік. Повторити 6-10 разів.

Вправа 3

В. П. – стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. На рахунок 1-2 – нахил назад, прогнувшись, руки з палицею вгору і назад, ліву ногу випрямити назад, поставивши на носок, намагаючись зберегти рівновагу. Вдих – через ніс (на 2-3 секунди зафіксувати руки у верхньому положенні). Повертаючись у В. П. – видих. Те ж, випрямляючи іншу ногу. Повторити 6-8 разів.

Вправа 4

В. П. – стоячи ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною, 4 кругових рухи тулубом вліво, глибокий вдих через ніс. Наступні 4 рухи робити на затримці дихання, наступні 4 – на видосі. Те саме – в інший бік. Повторити 4-6 разів.

Вправа 5

В. П. – поставити палицю перед собою на відстань кроку, руками взятися за верхній кінець. Робити м'які напівприсідання і активно видихнути через рот. Повертаючись у В. П., вдих – через ніс. Повторити 20-30 разів.

Вправа 6

В. П. – лежачи спиною на підлозі, палиця – горизонтально у витягнутих уздовж тулуба руках. На рахунок 1-2, згинаючи ноги, пронести їх під палицею, зробивши активний вдих через рот. На рахунок 3-4 – випрямити ноги над палицею і опустити їх, неповний вдих. На рахунок 5-6 підняти тулуб (вдих), на 7-8 – опустити тулуб, зробивши видих. На рахунок 9-10 підняти ноги і пронести їх над

палицею. Вдих через ніс, на 11-12 – провівши ноги під палицею, опустити їх – видих. Повторити 2-4 рази.

Вправа 7

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, палиця широким хватом горизонтально на грудях. З поворотом вліво – нахил вперед, торкнутися палицею гомілковостопного суглоба лівої ноги, зробивши активний вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

Вправа 8

Заспокійлива ходьба. Дихання довільне.

Вправи зі стільцем

Через нестачу рухів при довгому сидінні знижується інтенсивність циркуляції крові, порушується її доступ до серця, утруднюється доставка поживних речовин до клітин і тканин організму, виникає гіпоксія через порушеного дихання. І як наслідок, у школяра – швидке стомлення, фізичне і розумове. Однак, стілець може послугувати і бойовому хортингу, і фізичній культурі, якщо його використовувати як спортивний снаряд.

Вправа 1

В. П. – сидячи на стільці, носками зачепитися за передні ніжки, лопатки притиснути до спинки, руки на пояс. На рахунок 1-2 – випрямити руки вгору через сторони і прогнутися в грудній частині хребта, спираючись спиною об верхню частину спинки стільця і подивившись на руки. Вдих – через ніс. На рахунок 3-4 – повернутися у В. П., видих – через рот. Повторити 8-10 разів.

Вправа 2

В. П. – стати лівим боком до сидіння стільця на відстані кроку. Ліва нога ставиться на сидіння, ноги прямі, руки в сторони. На рахунок 1 – нахилитися з поворотом і дістати правою рукою носка лівої ноги, активно видихнувши через рот. На рахунок 2 – повернутися у В. П., зробивши вдих через ніс. На рахунок 3 – нахил до правої ноги, діставши носка лівою рукою, активний видих ротом. На рахунок 4 – повернення у В. П. – вдих носом. Повторити 8-10 разів. Те ж із правою ногою на стільці.

Вправа 3

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руками взятися за сидіння. На рахунок 1-2 – зробити пружинисте присідання, руки в упорі ззаду на стільці, глибокий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

Вправа 4

В. П. – лежачи в упорі на передпліччях, ноги нарізно, стілець між ногами. На рахунок 1 – підняти ноги і з'єднати їх над стільцем, вдих носом. На рахунок 2-3 – опустити з'єднані ноги зліва від стільця, видих ротом. На рахунок 4-5 – пронести ноги над стільцем і опустити їх праворуч, вдих через ніс. На рахунок 6-7 – повернутися у В. П., – видих. Повторити 5-7 разів.

Вправа 5

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині, руки на грудях. На рахунок 1 – повільно підняти руки перед собою, 2 – розслаблено упустити руки на груди, 3 – руки в сторони. Потрясти. Дихання довільне. На кожен рахунок по черзі піднімати і опускати ноги.

Вправа 6

В. П. – стати обличчям до стільця, поклавши руки на спинку. На рахунок 1-3, відставивши ліву ногу назад, зробити 3 пружинистих похитування у випаді на правій нозі, вдих і видих носом. Поступово збільшуйте амплітуду рухів і глибину дихання. Повторити 4-6 разів.

Вправа 7

В. П. – сидючи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руки вгору. На рахунок 1-3 зробити нахил вліво, вдих носом. На наступні рахунки 1-3 – не дихати. Повертаючись у В. П. – видих. Те ж в праву сторону. Повторювати 4-6 разів.

Розминка юного спортсмена бойового хортингу перед тренуванням з ударної техніки ніг

Комплекси вправ і технічних дій спортсмена надзвичайно різнобічно впливаю на організм учнів, сприяють формуванню й удосконаленню різноманітних спеціальних рухових навичок і вихованню багатьох фізичних якостей. Секрет популярності бойового хортингу в його динамічності, ефективності прийомів та змагальному азарті сутичок. Заняття спортсмена з ударної техніки ніг формує відчуття ритму, реакції, колективного виконання прийомів і вправ, відмінно гартує організм.

Юним любителям бойового хортингу пропонуємо комплекс вправ для правильної постановки дихання перед тренуванням та під час виконання ударної техніки.

Вправа 1

В. П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом з поступовим збільшенням амплітуди спочатку в одну сторону, потім – в іншу. Дихання глибоке. На 4 обертання вдих через ніс, на 4 – видих через рот, злегка стиснувши губи.

Вправа 2

В. П. – стоячи обличчям до стіни, до столу або стільця (залежно від умов), зафіксувати одну ногу в упорі, іншу – зігнути в коліні і поставити на носок. Кругові рухи цією ногою вліво і вправо, розігріваючи м'язи гомілковостопного і колінного суглобів. Те ж, змінивши ногу, 6-8 обертів – вдих, 2-4 обертання затримка дихання, 8-10 рухів на видиху. Вдихи короткі, ніби накачуючи балон, видих довгий, спокійний, із супротивом повітря.

Вправа 3

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, широко. Повертаючись вліво, нахилитися до лівої ноги, спираючись, дістати кінчиками пальців нижню частину гомілки і провести активний вдих через ніс. Трохи випрямляючись, нахилитися два рази ще нижче, продовжуючи активний короткий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. –

спокійний видих. Те саме – в праву сторону. Розвинути природну пластичність м'язів і рухливість суглобів допоможе виконання вправи з невеликою амплітудою.

Вправа 4

Випади в сторони.

В. П. – присісти на правій нозі, ліву – в сторону, руки на колінах. Активний видих ротом, вдих спокійний. Пружинячи, перенести вагу з правої ноги на ліву. Відставлена нога пряма.

Вправа 5

Підготовка дихальної та серцево-судинної систем до максимальних навантажень. Для цього видихаємо все повітря з легень і на затримці дихання виконуємо кілька пружних ривків з місця з поступовим пришвидшенням. Потім набираємо повітря і на затримці знову виконуємо ті ж рухи.

Вправа 6

Розігрів тазостегнового суглоба.

В. П. – стоячи лівим боком до стіни або до стільця, спертися лівою рукою на них, права – на поясі. Зігнувши праву ногу в колінному суглобі і піднімаючи її на рівень стегна, виробляти кругові оберти вправо і вліво. Те ж – іншою ногою. Дихання глибоке, переважно діафрагмальне. Вдих через ніс, видих – ротом.

Вправа 7

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині. Підняти ноги під кутом 90 градусів, потім розслаблено зігнути в колінах і потрясти.

Перелічені вправи поєднують у собі тренування не тільки м'язової системи, але і дихального апарату, готуючи його до підвищених навантажень під час тренування з бойового хортингу.

ОПИТУВАЛЬНИК БАТЬКІВ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно спортивно-масової роботи?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом і рухливими іграми з елементами бойового хортингу Ви хотіли б упроваджувати в сім'ях?
3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі й в рухливих іграх?
6. Які сучасні форми й методи виховання молодших школярів знають батьки і як правильно їх підбирають для своїх дітей?
7. Які сучасні спортивно-масові заходи Ви знаєте й використовуєте у вільний час з дітьми?
8. Якими вольовими й фізичними якостями має володіти наполеглива дитина?
9. Чи знають батьки, як боротися з дитячою непокорю, капризами й небажанням виконувати доручення?
10. Чи знають батьки, якими знаннями мають оволодіти учні під час виховання в них вольових якостей?
11. Які доручення є посильними для учнів у процесі позакласної роботи?
12. Які фізичні навантаження допустимі для молодших школярів?
13. Як часто Ви враховуєте думку й бажання своїх дітей?
14. Ваше ставлення до українського виду єдиноборства бойовий хортинг?
15. Чи визнаєте Ви власні помилки, допущені в роботі з дітьми, і яким чином їх виправляєте?
16. Які потреби виникають у батьків у процесі проведення виховної та спортивно-масової роботи в домашніх умовах?
17. Як впливають родинні стосунки на виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом?
18. Яке Ваше ставлення до спортивно-масової роботи, занять з бойового хортингу та рухливих ігор з елементами бойового хортингу?
19. Яких вимог Ви дотримуетесь у процесі організації домашнього дозвілля й чи доводите розпочату справу до кінця?
20. Які рухливі ігри з елементами бойового хортингу Ви використовуєте в домашніх умовах?
21. Чого Ви хотіли б досягти в процесі виховання учнів?

ЕКСПРЕС-КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ

І. Комплекс – загальнорозвивальні вправи для підготовки юного спортсмена бойового хортингу до навантаження або розминка

Організму юнака або дівчини потрібне переналаштування на новий ритм роботи. Дано можливість їм зробити це легко і гармонійно за допомогою нескладних фізичних вправ.

Вправа 1. Вихідне положення (В. П.) – ноги на ширині плечей, руки за спиною схресно, діставши ліктів кистями.

1–2 – нахил голови вліво;

3–4 – В. П.;

5–6 – нахил голови вправо.

(Повторити кожен бік по 5–7 разів).

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки вперед, долоні вниз.

1–4 – схресні рухи прямих рук з імітацією ходьби на місці.

Вправа 3. В. П. – руки в сторони;

1–3 – торкнутися руками лопаток, ліва зверху, права знизу;

4 – В.П.;

5–7 – те ж, але права зверху, ліва знизу.

(Не сутулитися, спина пряма).

Вправа 4. В. П. – руки за голову, кисті зчепити в замок.

1–3 – поворот тулуба вліво, одночасно присідаючи;

4 – випрямитися у В. П.;

5–7 – поворот тулуба вправо, одночасно присідаючи;

8 – В. П.

(по 5–7 разів у кожен бік).

Вправа 5. В. П. – ноги ширше плечей, руки за голову, кисті зробити в замок.

1–2 – нахил тулуба вперед, дістаючи ліктем протилежної ноги;

3–4 – В. П.;

5–6 – те ж саме в іншу сторону;

7–8 – В. П.;

(по 5–7 разів кожним ліктем).

Вправа 6. В. П. – стійка ноги нарізно.

1–2 – нахил вперед, торкаючись долонями підлоги (ноги в колінах не згинати);

3–4 – випрямитися;

5–6 – нахил назад, згинаючи ноги, з торканням руками п'ят;

7–8 – В. П.

(7 повторень).

Вправа 7. В. П. – Ноги нарізно.

1–2 – згинаючи праву ногу, нахил до лівої, торкнутися руками ступнів;

3–4 – В. П.;

5–6 – згинаючи ліву ногу, нахил до правої, торкнутися руками ступнів;

7–8 – В. П.

(Стежити за поставою). Виконувати вправу по 5–7 разів.

Вправа 8. В. П. – упор лежачи, ноги нарізно.

1–2 – підвести праву ногу під ліву до торкання ребром її ступні підлоги;

3–4 – В. П.;

5–6 – підвести ліву ногу під праву до торкання ребром її ступні підлоги;

7–8 – В. П.

Вправа 9. В. П. – ноги нарізно і широко, руки зігнути перед собою, обхопити лікті.

1–3 – пружний нахил вперед, намагаючись торкнутися передпліччям підлоги;

4 – В. П.

(Ноги в колінах не згинати), виконувати вправу 7 разів.

Бажаємо здоров'я та успіху!

II. Комплекс для м'язів живота

Добрий день! Сьогодні ми представимо комплекс вправ для м'язів живота, які дадуть змогу поліпшити форму нашого тіла. Отже, почали!

Вправа 1. Підняття тазу – спрямована на потрібну ділянку преса.

В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги вгору;

– підняти таз вгору, поперек не відривати.

Працюють ноги, таз. Ноги прямі.

(10 разів, довести до 20–25 разів).

Вправа 2. Бічні «скручування» – спрямована на косі м'язи преса, які формують талію.

В. П. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Одна нога ставитися на коліно іншої – дотримуватися прямого кута зігнутої ноги;

– одномоментне торкання ліктя руки і коліна різнойменної ноги;

– ногу поміняти.

Виконувати вправу на кожную сторону по 10 разів, довести до 20–25 разів.

Вправа 3. «Скручування» – верх преса.

В. П. – лежачи на спині, руки схресно на плечі. Ноги зігнуті, ступні на підлозі;

– скручування з прямими руками до легкого торкання колін.

Не допускати ривків.

Виконувати 10 разів, довести до 20–25 разів.

Необхідно виконати 3 повторення всіх вправ, для навичок почати з однієї серії.

Бажаємо успіху!

III. Комплекс для розвитку талії для юних спортсменок бойового хортингу

Добрий день! Сьогодні ми пропонуємо дівчатам-спортсменкам комплекс вправ для тих, хто хоче бути в спортивній формі і мати гарну талію.

Вправа 1. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла.

1–3 – нахил вправо, руки ковзають уздовж тіла, ліва вгору, права вниз, намагаючись торкнутися підлоги;

4 – В.П.;

5–8 – те ж в інший бік.

Виконувати до 20 разів на кожную сторону.

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті вгору і з'єднати кисті;

1–3 – нахили вліво і вправо;

4 – В. П.

Повторювати по 20 разів у кожную сторону.

Вправа 3. В. П. те ж.

1–3 – повороти вліво і вправо;

4 – В.П.

Повторювати по 20 разів у кожную сторону.

Вправа 4. В. П. – лежачи на спині, зігнути коліна і поставити ноги нарізно на ширину плечей. Руки вздовж тулуба;

– втягнути живіт, відірвати таз від підлоги – утримати 3–5 секунд. Повторювати 10 разів.

Вправа 5. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги під прямим кутом до підлоги.

1–2 – зводити і розводити ноги в різні боки якнайдалі;

3–4 – В. П.

Виконувати 10 разів.

Вправа 6. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги перпендикулярно підлозі.

1–3 – витягнути руки, піднімаючи верхню частину тулуба від підлоги і плавно розгойдувати її вперед-назад;

4 – В. П.

Повторити 10 разів.

Бажаємо всього доброго!

IV. Комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі

Для наступного комплексу знадобиться великий гімнастичний м'яч.

Добрий день! Сьогодні ми підготували комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі. Для тих, хто хоче мати плоский живіт і пружні сідниці.

Вправа 1. В. П. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі.

– Відштовхуючись ногами, перекопитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

Вправа 2. В. П. – стоячи в упорі навколішках, руки на м'ячі.

– Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у В. П.

Вправа 3. В. П. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте прес і, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок.

– Відвести руки за голову і випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігніть коліна, повертаючи м'яч у В. П. Одночасно розведіть руки в сторони і знову торкніться ними ніг. Голова і плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

Вправа 4. В. П. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти ікри на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те ж саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

Вправа 5. В. П. – те ж саме. Підніміть ліву ногу і зігніть її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Теж саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

КОНСПЕКТИ УРОКІВ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Конспект уроку з бойового хортингу для учнів 8–9-х класів

Завдання уроку:

1. Вивчення прийому бойового хортингу в стійці – кидок через стегно; прийомів у партері – утримання збоку, больовий прийом – вузол руки та важіль руки від утримання збоку.

2. Розвиток сили та координації.

3. Виховання дисциплінованості, самостійності, інтересу до занять бойовим хортингом.

Тип уроку: навчально-тренувальний.

Метод проведення: фронтальний, груповий, ігровий.

Місце проведення: зал бойового хортингу.

Інвентар: хорт.

Час проведення: 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	Підготовча частина 1. Шикування, повідомлення завдань. 2. ОРУ в ходьбі та бігу: ▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; ▪ біг з хресним кроком; ▪ в ходьбі: нахили і повороти голови; ▪ в ходьбі: ривки руками; ▪ в ходьбі: нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ ходьба в повному присяді. 3. ОРУ на хорті: ▪ з положення сидячи: нахили вперед, назад, в сторони; ▪ з положення лежачи на спині: нахили в сторони;	1 хв 4 хв 5 хв 5 хв 2 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку. Стежити за поставою під час виконання бігових вправ. Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою. Вправа виконується до торкання грудьми хорта. Вправи виконуються ногами в центр хорта. Вправи виконуються в колону по 2, дистанція 3-4 метри, стежити за своєчасним виконанням угруповання

	- з положення стоячи на колінах сід на сідниці; - передній і задній міст. 4. Акробатичні елементи: - перекид вперед; - перекид назад; - перекид назад з виходом у стійку; - перекид вперед у висоту з розбігу; - переворот боком; - поєднання вправи переворот боком і перекид вперед у довжину з місця; - гра "квач перевертами"		
II	Основна частина 1. Кидок через стегно зі стійки: - розповідь, показ, опробування; - вивчення частинами; - повторення раніше вивчених кидків. 2. Утримання збоку в положенні лежачи: - розповідь, показ, опробування. 3. Больові прийоми – вузол і важіль руки від утримання збоку: - розповідь, показ, опробування; - вивчення частинами. 4. Вправи для розвитку сили: - віджимання в упорі лежачи; - з положення лежачи на спині піднімання тулуба; - з положення лежачи на спині з упором на ліктях "кут".	25 хв 8 хв 4 хв 6 хв 7 хв 2п*15 р 2п*10 р 30 с	Учні розбиваються парами. Стежити за повним розгортанням тулуба і підбивати верхньою частиною стегон назад, вгору. Положення ніг – одна нога витягнута вздовж тулуба, друга стоїть на ступні. Стежити, щоб під час виконання прийому сигнал про те, що больові дії досягли мети, подавався своєчасно
III	Завершальна частина - вправа на розслаблення; - підбиття підсумків заняття; - домашнє завдання	3 хв	Лежачи на спині розслабитися. Шикування в одну шеренгу. Віджимання в упорі лежачи

**План-конспект відкритого заняття з бойового хортингу
групи третього року навчання секції «Бойовий хортинг»
Вік учнів: 14–17 років**

Тема заняття: Відпрацювання й удосконалення кидків у бойовому хортингу.

Мета заняття:

укріплення здоров'я учнів, формування життєво важливих рухових умінь і навичок;

вдосконалення базової техніки кидків у стійці, прищеплення навичок участі у змаганнях.

Місце проведення: спортивний зал Київської ЗОШ № 18.

Час проведення: 15 вересня 2020 року, з 14:50 по 15:20 (години, хвилини).

Тип заняття: майстер-клас.

Обладнання: хорт.

№ з/п	Частини занять	Дозування	Рекомендації
1	Розминка в тому числі: а) загальнофізичні (розігрівальні) вправи; б) вправи на розтяжку; в) гімнастичні вправи (перекиди, переكاتи, акробатичні стрибки); г) силові вправи: • віджимання; • присідання; • згинання і розгинання тулуба	5 хв 1 хв 2 хв 1 хв 1 хв	Проведення розминки «зверху вниз» із поступовим збільшенням навантаження
2	Основна частина <i>Базова техніка, в тому числі:</i> а) підходи до кидків, кидки в стійці і пересування в стійках з кидками; б) відпрацювання захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера; відпрацювання виведення партнера з рівноваги (робота з партнером); в) навчальні сутички, із зміною партнерів; г) відпрацювання основних елементів кидка (під рахунок і самотійно в середньому темпі): • розбір можливих помилок; • виконання цих елементів у різному темпі (повільно, в	3 хв	Контроль висоти стійок, правильність постановки ступні, облік відстані, захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера, робота в контратаці, розрив дистанції при атаці

	середньому і в швидкому темпі)		
	<i>Навчальні сутички, в тому числі:</i> а) навчальні сутички з партнером; б) тренувальні двобої	15 хв 5 хв 10 хв	Контроль стійок, положення рук, постановка ніг. Усі захвати контрольовані. Страховки партнера при кидках
3	Відновлювальна частина в тому числі: а) вправи на відновлення дихання; б) _____ розвантажувальні (розслаблювальні) вправи	5 хв	Поступове уповільнення тренувального процесу
4	Завершальна частина – підбиття підсумків заняття; – домашнє завдання	2 хв	Розбір помилок кожного учня, індивідуальне завдання на їх виправлення

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу «Вивчення кидка підсадом гомілкою»

Мета заняття: вивчення та відпрацювання кидка – підсад гомілкою зсередини і зовні.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки кидка.
2. Вдосконалення виконання підготовчих вправ для виконання вправи підсад гомілкою.

Загальна тривалість заняття: 90 хвилин.

Контингент: учні зі стажем тренування понад 1 рік.

Місце проведення: спортивний зал бойового хортингу Київської ЗОШ № 217.

Дата проведення: 24.09. 2020 року.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	Ввідна частина Шиккування, вітання. Постановка завдання на заняття	3 хв	Підтримання дисципліни

II	Біг Бігові вправи • Приставні кроки • Забігання • Біг з обертаннями • Біг зі зміною напрямку прискорення Суглобова розминка • Ривки руками • Кругові обертання руками • Обертання тулубом • Скручування Обертання гомілковостопними і колінними суглобами й ін. Спеціальні вправи • Шпагат • Борцівський міст • Випади убік • Випади убік у стрибках Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону	3 хв 5 хв 7 хв 10 хв	Легкий біг у середньому темпі • Частота роботи ніг • Скручування тазу • Поперемінно через праве і ліве плече • Реакція на сигнал моментальна Виконувати в максимальному темпі Звернути увагу на якість виконання вправ. Розминка йде за принципом «зверху вниз» Контролювати частоту виконання і стежити, щоб спортсмени не заважали один одному
III	Основна частина 1. Акробатичні вправи без використання модуля: • перекиди вперед і назад; • перекиди із самотраховкою; • колесо; • рондат; • підйом розгинанням; • зв'язка «рондат – перекид вперед або назад». Ходьба на руках 2. Пояснення нових вправ: • перед виконанням кидка підсад гомілки зсередини розглянути положення противника, хто намагається провести кидок із захватом двох ніг; • виконання кидка через голову із захватом тулуба зверху в момент випрямлення партнера; ▪ виконання кидка через голову з переходом на утримання	12 хв 8 хв 4 хв 6 хв 10 хв 30 с 20 хв (по 10 хв)	Контроль правильності виконання Контроль техніки безпеки Звернути увагу на таке: • Щільність захвату Постановка махової ноги Звернути увагу на подальше використання цих вправ в бойовому хортингу.

	зверху. 3. Відпрацювання техніки виконання нових вправ		
IV	Завершальна частина ▪ вправи на гнучкість у парах; ▪ гра «регбі на колінах з набивним м'ячем 2 кг; ▪ підбиття підсумків заняття	5 хв	Виконання в спокійному темпі. Визначити помилки, похвалити кращих

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу (кадети і кадетки 14–15 років)

Тема заняття: Техніко-тактичні методи двобою з переважаючим суперником

Мета заняття: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

Завдання:

1. Удосконалення тактико-технічних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.

2. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей юних спортсменів.

3. Виховання рішучості, спритності, сміливості, ініціативності, вольових якостей в умовах навчальної сутички.

Обладнання: зал бойового хортингу, хорт 6х10 метрів, відповідна спортивна форма (хортовки).

Тип заняття: вивчення та первинне закріплення нових знань.

Форма організації заняття: групова, індивідуальна, парна.

Методи навчання: словесні, наочні, практико-орієнтованої діяльності.

I етап «Підготовчий»

- 1) організаційний момент;
- 2) постановка теми заняття;
- 3) мотивація;
- 4) проведення розминки.

II етап «Основний»

1. Виконання спеціальних імітаційних дій.
2. Ознайомлення з новими тактико-технічними прийомами.

III етап «Підсумковий»

1. Підбиття підсумку заняття.
2. Рефлексія.

I етап «Підготовчий» Мета етапу: підготовка до роботи на занятті, налаштування на роботу без травмувань. Завдання етапу: створення у дітей мотивації до майбутньої діяльності, ознайомлення учнів із темою заняття, розігрів м'язів і розім'яття суглобів. Метод: словесний, наочний, практико-орієнтованої діяльності		
Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
<i>Діти стають строєм і відповідають привітанням на привітання педагога</i> <i>Діти повертаються направо, йдуть кроком по колу спортзалу.</i> <i>Діти виконують завдання</i> <i>Діти біжать легким бігом, виконують усі завдання</i>	- Шикуйсь! Доброго дня! Сьогодні тема нашого заняття – «Тактичні варіанти боротьби з переважаючим суперником». Недооцінити або переоцінити сили суперника перед сутичкою загрожує програшем. Щоб реально оцінити ситуацію і налаштувати себе на перемогу зі свідомо сильним противником, необхідно ознайомитися з певними прийомами ведення двобою. Мета нашого заняття: навчитися техніко-тактичних прийомів виходу з ситуацій боротьби із сильним суперником. - Почнемо з розминки, повернулись направо і пішли кроком по колу. На носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, «гусячим кроком». Руками не торкатися хорта. Спину тримати прямо. Побігли: - легким бігом по колу; - приставним кроком правим, лівим боком; - спиною вперед, дивитися через праве, ліве плече; - з поворотами на 360°, чергувати повороти вправо і вліво; - з високим підніманням стегна, коліном торкатися долоні; - із захльостуванням гомілки, намагайтеся спину тримати прямо; - зі стрибками з обертанням на 360°; - з пришвидшенням. Стрибки на одній нозі. - Прошу всіх підійти до стіни. Приступаємо до перекидів, стежимо за тим, щоб підборіддя було притиснуте до грудей, спина округлена. Починаємо перекиди: - вперед, назад, через плече;	Через 1 коло – зміна завдання Чергувати стрибки Чергувати ноги Чергувати перекиди через одну серію

Діти підійшли до стіни, і почали виконувати перекиди до протилежної стіни. Назад повертаються по краю хорта кроком. Діти розходяться по хорту на відстань витягнутих рук і виконують завдання педагога	- «колесо»; - рондат; - фляк; - перекид-політ, в парах. - Розійшлися по хорту на відстань витягнутих рук, щоб не заважати один одному. Виконуємо вправу: - обертання головою вправо, вліво; - обертання рук вперед, назад; - обертання тулубом вправо, вліво; - обертання тазостегнового суглоба вправо, вліво; - обертання стегном; - обертання колін; - обертання кистей і ступнів; - нахили сидячи до прямих ніг; - накочування на мосту; - забігання на мосту навколо голови; - переходи з гімнастичного моста на борцівський міст. Молодці, переходимо до наступного етапу нашого заняття.	Індивідуальна розминка, контроль правильності виконання вправ, стежити за правильністю дихання і поступовим збільшенням амплітуди рухів. Вправи чергувати через 8-10 повторів
--	---	---

II етап «Основний»

Мета етапу: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

Завдання:

1. Вивчення нового навчального матеріалу.
2. Удосконалення техніко-тактичних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.
3. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей спортсменів.
4. Сприяння вихованню в умовах навчальної сутички таких волевих якостей, як рішучість, наполегливість, сміливість, ініціативність

Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
Діти виконують завдання без партнера, чергуючи вправи через 2-3 повтори Діти виконують довільну ходьбу, відновлюють дихання Діти розбиваються на пари і відпрацьовують свої улюблені прийоми Діти відновлюють дихання	- Перш ніж ознайомитися з новими техніко-тактичними прийомами, виконаємо спеціальні імітаційні дії: - підсічки; підхват; кидок через спину з колін; кидок через голову; виведення з рівноваги; зачепи. - Відпочиваємо, відновлюємо дихання. - Розбиваємося на пари і виконуємо свої улюблені кидки.	Виконують завдання 10 хвилин

<i>Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта, його завдання: кинути за край або розвернутися спиною до центру хорта. Завдання спортсмена № 2: виштовхнути партнера за край хорта або контратакувати. Почалася боротьба. Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями.</i> <i>Хлопці змінюються суперниками</i> <i>Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом</i> <i>Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями</i> <i>Хлопці змінюються суперниками</i> <i>Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом. Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями</i> <i>Діти відпочивають</i>	- Відпочиваємо, відновлюємо дихання. - Пропоную ознайомитися з новим тактико-технічним прийомом: перший спортсмен стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за межі хорта. Другий спортсмен стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. - Почали - Помінялися - Закінчили, міняємо партнера - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали - Помінялися. - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали - Помінялися. - Закінчили, міняємо партнера - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали. - Відпочиваємо 10 хвилин - Пропоную ознайомитися ще з	Виконують по черзі, по 3 кидки. Виконують завдання 10 хвилин Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини Педагог стежить за правильністю та безпекою виконання прийомів Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини На зміну партнера 2 хвилини Боротьба 3+3 хвилини На зміну партнера 2 хвилини Боротьба 3+3 хвилини До повного відновлення
---	---	---

<i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються місцями</i> <i>Діти 1 хвилину відпочивають і міняють партнера</i> <i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями</i> <i>Діти відпочивають</i>	одним тактико-технічним прийомом: Спортсмен № 2 – в стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися з утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 у положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля. - Почали - Помінялися - Молодці! Відпочиваємо і міняємо партнера - Те ж завдання з іншим суперником - Помінялися - Усі молодці, тепер відпочиваємо	Модель змагальної ситуації 3+3 Модель змагальної ситуації 3+3 хвилини. Відпочинок до повного відновлення
III етап «Підсумковий» Мега етапу: підбиття підсумку заняття. Завдання етапу: аналіз успішності досягнення мети, мобілізація дітей на самооцінку, рефлексія. Методи: словесний, наочний		
Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
<i>Діти дивляться і запам'ятовують</i>	1) Підсумок: - Хлопці, давайте розберемо і усунемо допущені помилки в сутичках.	Закріплення отриманих знань

<i>Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта і його завдання: кинути суперника за край хорта або розвернутися спиною в центр хорта. Спортсмен № 2 виштовхує партнера за край хорта або контратакує.</i> <i>Почалася боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і № 2 міняються місцями.</i> <i>Хлопці висловлюють свої зауваження.</i> <i>Хлопці змінюються суперниками.</i> <i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i>	- Для цього зараз проведемо закріпні зустрічі. - Спортсмен № 1 стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за хорт. Спортсмен № 2 стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. Поки перша пара виконує завдання, ви хлопці уважно дивіться і запам'ятовуйте – які помилки були допущені. По закінченні сутички поділимося своїми спостереженнями. - Почали Після закінчення зустрічі - Помінялися По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную відзначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців - А тепер, міняємо партнера - Спортсмен № 2 – у стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися до утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 в положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля. - Почали	Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки Зустрічі проводяться з 50 % опором Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки
---	--	---

Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями	Після закінчення зустрічі - міняємося ролями.	
Хлопці висловлюють свої зауваження	По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную визначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців	
Діти відпочивають і розслаблюють усі м'язи. Відновлюють подих	А тепер я пропоную лягти на спину, розслабити м'язи і відновити дихання	
Діти стають ладом	2) Рефлексія - Шикуйсь. - Хлопці, якщо вам щось було не зрозуміло і у вас є питання, підніміть, будь ласка, руку	
Діти піднімають руки і ставлять запитання	Педагог відповідає на запитання	
Діти прощаються і виходять із зали	Наше заняття підійшло до кінця. - Дякую всім, до зустрічі!	

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект уроку з бойового хортингу для учнів 5-х класів, предмет «Фізична культура»

Тема уроку: Страховки: перекиди вперед і назад, способи безпечного падіння назад.

Мета уроку: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному і розумовому розвитку, всебічній фізичній підготовленості учнів.

Завдання уроку:

- освітні:
 - 1) вдосконалення техніки виконання перекидів вперед і назад;
 - 2) навчання дітей прийомів безпечного падіння на спину, вміння застосовувати здобуту навичку у повсякденному житті;
- виховні – виховання сміливості, рішучості, наполегливості в подоланні труднощів;
- оздоровчі – розвиток спритності та координаційних здібностей.

Тип уроку: комбінований (комплексний).

Способи проведення: фронтальний, індивідуальний, потоковий, ігровий.

Інвентар: хорт бойового хортингу або борцівський килим.

Час проведення: 45 хвилин.

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<u>Ввідна частина</u>		
II	1. Шикування, доповідь чергового, перевірка готовності до уроку.	1 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку, перевірка наявності учнів
	2. Короткий інструктаж з техніки безпеки, доведення теми та плану заняття.	1 хв	
	<u>Підготовча частина</u>		
	3. ЗРВ у ходьбі і бігу:	3 хв	Стежити за поставою під час виконання бігових вправ
	▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками;		Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою
	4. ЗРВ на місці:	3 хв	Для виконання вправ клас, за командою: «Наліво по три – МАРШ!» Вибудовується в розімкнутому строю, на дистанцію й інтервал між учнями 4-5 кроків, у напівоберті до вчителя. Для цього подається команда: «У напівоберт на лі - ВО! (пра - ВО!)»
	▪ нахили і повороти голови; ▪ ривки і махи руками; ▪ нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ обертання тулуба; ▪ піднімання ніг і махи ногами.		
	5. Спеціальні вправи на хорті:		
	▪ вправи на гнучкість і розтяжку; ▪ передній і задній міст	4 хв	
III	<u>Основна частина</u>	25 хв	
	6. Акробатичні елементи:	10 хв	Вправи виконуються в колону по два, дистанція 2 перекиди, стежити за виконанням угруповання
	▪ перекид вперед; ▪ перекид назад; ▪ «колесо»; ▪ гімнастичний міст; ▪ стійка на лопатках (дівчата); ▪ стійка на голові і руках (хлопці).		
	7. Вивчення падіння назад:	15 хв	Падіння назад з присіду виконується кожним учнем індивідуально. Для відпрацювання падіння назад через партнера клас розбивається на дві групи: хлопчиків і дівчаток. Вправа
	▪ розповідь, показ, опробування; ▪ відпрацювання (тренування)		

			виконується потоковим способом (у два потоки). Стежити за положенням голови і рук при перекаці на спину і дотриманням угруповання
III	<u>Завершальна частина</u>	10 хв	Клас ділиться на дві команди, які шикуються за ростом один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику за порядком, починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Гра триває доти, поки всі гравці не пройдуть випробування
	8. Гра «Двобій півнів»	5 хв	
	9. Вправа на відновлення дихання, підбиття підсумків гри	3 хв	
	10. Підбиття підсумків заняття, виставлення оцінок, домашнє завдання	2 хв	
			Шиккування в одну шеренгу

Учитель фізичної культури

Київської інженерної гімназії,

керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

Наукове видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Монографія

Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 20 від 15.09.2020 р., протокол № 9 від 15.09.2020 р.

Редактори: В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко

Коректори: О. М. Гречаний, Л. О. Гречана

Комп'ютерна верстка: І. Р. Ільницький

Підписано до друку 24.09.2020 р.

Формат 84x108/16

Умов. друк. арк. 27,51

Папір офсетний

Друк офсетний

Гарнітура Times

Зам. № 0137

Наклад 500 пр.

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.

02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.

E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
КИЇВ – 2020**