

Е. А. Єрмоєнко



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з бойового жортингу
для учнів 1–11 класів
закладів загальної середньої освіти**

Навчально-методичний посібник



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПІН УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН
ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
СОЮЗ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ І ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти

Навчально-методичний посібник

*Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах
комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України (лист Державної наукової
установи «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти
і науки України від 12.12.2019 року № 22.1/12-Г-1143)*

**Навчальна програма з бойового хортингу для гурткової,
секційної роботи**



Видавець ПАЛИВОДА А. В.
Київ, 2020

УДК 373.5.091.214.18-027.556:796.817](477)(07)
Є80

Комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти (авт. Єрмоменко Е. А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (протокол № 3 від 29.11.2019 р., лист ДНУ «ІМЗО» Міністерства освіти і науки України № 22.1/12-Г-1143 від 12.12.2019 р.)

АВТОР

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, кандидат педагогічних наук, голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, учасник бойових дій, президент Національної федерації бойового хортингу України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України

РЕЦЕНЗЕНТИ

БЕХ І. Д. – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України

ПАШКО П. В. – доктор економічних наук, професор, ректор Університету державної фіскальної служби України, Заслужений діяч науки і техніки України, полковник Збройних Сил України

ГОРДІЙЧУК І. В. – Герой України, начальник Київського військового ліцею імені Івана Богуна, генерал-майор Збройних Сил України, офіцер Головного командного центру Генерального штабу Міністерства оборони 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, полковник податкової міліції

ГРИЦУК 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, майстер спорту України з хортингу, підполковник податкової міліції

БАДЬОРА С. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, автор робочої програми навчальної дисципліни «Бойовий хортингу»

ГРЕЧАННИЙ О. М. – учитель-методист фізичної культури Київської інженерної гімназії, керівник гуртка з бойового хортингу, майстер спорту України з хортингу, перший віце-президент Національної федерації бойового хортингу України

КАРАСЕВИЧ С. А. – учитель предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни» загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 169 м. Києва, керівник гуртка з бойового хортингу, майстер спорту України з хортингу, віце-президент Національної федерації бойового хортингу України

Е. А. Єрмоменко

Є80 **Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти:** навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 280 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Навчально-методичний посібник адресований педагогам, вчителям закладів загальної середньої освіти, викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків з національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу, заснованого на бойових, культурних та оздоровчих традиціях українського народу.

УДК 373.5.091.214.18-027.556:796.817](477)(07)

Друкується в авторській редакції. Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу автор несе одноосібно. Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрмоменко Е. А., 2020

© Видавець ПАЛИВОДА А. В., 2020

ЗМІСТ

Анотація програми	6
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ УЧНІВ 1–11 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	7
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	7
Розділ І. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ	
1.1. Початковий рівень, перший і другий рік навчання (учні 1–2 класів).....	12
1.2. Зміст програми.....	13
1.3. Прогнозований результат.....	18
1.4. Початковий рівень, третій і четвертий рік навчання, (учні 3–4 класів).....	19
1.5. Зміст програми.....	20
1.6. Прогнозований результат.....	27
Розділ ІІ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ	
2.1. Основний рівень, перший рік навчання, учні 5 класів.....	30
2.2. Зміст програми.....	30
2.3. Прогнозований результат.....	38
2.4. Основний рівень, другий рік навчання, учні 6 класів.....	39
2.5. Зміст програми.....	40
2.6. Прогнозований результат.....	48
2.7. Основний рівень, третій рік навчання, учні 7 класів.....	49
2.8. Зміст програми.....	50
2.9. Прогнозований результат.....	58
2.10. Основний рівень, четвертий рік навчання, учні 8 класів...	60
2.11. Зміст програми.....	61
2.12. Прогнозований результат.....	68
2.13. Основний рівень, п'ятий рік навчання, учні 9 класів.....	70
2.14. Зміст програми.....	71
2.15. Прогнозований результат.....	79
Розділ ІІІ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ, ПЕРШИЙ І ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ, СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, УЧНІ 10–11 КЛАСІВ (16–17 РОКІВ)	
3.1. Зміст програми.....	82
3.2. Прогнозований результат.....	91

Розділ IV. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

4.1. Прогнозований результат програми початкового рівня навчання (1–4 класи).....	93
4.2. Прогнозований результат програми основного рівня навчання (5–9 класи).....	94
4.3. Прогнозований результат програми вищого рівня навчання (10–11 класи).....	95

Розділ V. ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПОРЯДЖЕННЯ, НЕОБХІДНОГО ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

5.1. Обладнання для здійснення освітнього процесу з бойового хортингу.....	97
5.2. Індивідуальне спорядження учня шкільного гуртка з бойового хортингу.....	98

Розділ VI. ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

6.1. Зміст і форми занять школярів бойовим хортингом.....	99
6.2. Методи організації діяльності школярів, які займаються бойовим хортингом.....	105
6.3. Загальнопедагогічні принципи проведення занять за методикою бойового хортингу.....	114
6.4. Характеристика фізичних вправ бойового хортингу та їх призначення.....	120
6.5. Методи розвитку фізичних якостей школярів у процесі занять бойовим хортингом.....	128
6.6. Ефективність функціонального тренування спортсменів бойового хортингу.....	141
6.7. Розвиток фізичних якостей у спортсменів бойового хортингу за методом функціонального тренування.....	150
6.8. Особливості тренувального навантаження спортсменів бойового хортингу за методом функціонального тренування.....	163
6.9. Організація занять з бойового хортингу з метою підвищення функціональної підготовки спортсменів.....	170
6.10. Приклади комплексів фізичних вправ для застосування у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу шкільного віку.....	184

Розділ VII. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ САМОСТІЙНИМ ЗАНЯТТЯМ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

7.1. Оптимальна рухова активність для здоров'я і працездатності спортсменів бойового хортингу.....	191
--	-----

7.2. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять бойовим хортингом.....	194
7.3. Форми організації самостійних занять бойовим хортингом.	196
7.4. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу під час самостійних занять.....	199
7.5. Самоконтроль за виконанням вправ та навантаженням.....	201
7.6. Показники самоконтролю під час занять бойовим хортингом	204
7.7. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я спортсмена бойового хортингу.....	208
7.8. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність школяра – спортсмена бойового хортингу.....	211

Розділ VIII. ПОЯСНА СИСТЕМА ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ – РАНК

8.1. Поняття атестації в бойовому хортингу.....	230
8.2. Врахування вікових особливостей учнів закладів загальної середньої освіти під час атестації з бойового хортингу.....	242
8.3. Основні характеристики багаторічної підготовки провідних атестованих спортсменів бойового хортингу.....	244
8.4. Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) спортсменів бойового хортингу.....	245

ПІСЛЯМОВА	258
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	261
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	275
МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ	279

Анотація програми

У даній програмі для гурткової, секційної роботи розглядаються теоретико-методичні засади бойового хортингу як засобу фізичного виховання та оздоровлення школярів, значення систематичних занять бойовим хортингом, складових здорового способу життя учнів, особливості викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти. Надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України у навчальний процес з предметів «Фізична культура», «Захист Вітчизни». У виданні надані рекомендації щодо проведення занять, опис оздоровчих та загальнорозвивальних вправ, ігор, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні поради щодо виховної роботи зі школярами на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових військових традицій українського народу, тренувальних, оздоровчих та адаптивних засобів бойового хортингу.

Навчальна програма адресована вчителям закладів загальної середньої освіти, викладачам фізичного виховання закладів вищої освіти, керівникам спортивних секцій і гуртків з бойового хортингу, тренерам-викладачам професійно-технічних, позашкільних закладів освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкільних клубів спортивного, національно-патріотичного, військово-прикладного та фізкультурно-оздоровчого спрямування.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ УЧНІВ 1–11 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Законом України «Про освіту» одними із основних завдань визначено, що виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку є засобом підготовки підростаючого покоління до професійного самовизначення.

Одним із дієвих засобів фізичного, морально-етичного і національно-патріотичного виховання дітей та юнацтва є бойовий хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Бойовий хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей і молоді.

Метою навчальної програми з бойового хортингу для гурткової, секційної роботи є: фізичне, морально-етичне, духовне та патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка школярів засобами бойового хортингу.

Основні завдання програми:

фізичне, національно-патріотичне, військово-спортивне, інтелектуальне і духовне виховання школярів засобами бойового хортингу та фізичної культури;

оволодіння основами базової техніки бойового хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах;

розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей;

формування навичок здорового способу життя;

формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;
сприяння професійному визначенню учнів.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу з бойового хортингу у здійсненні гурткової, секційної роботи в закладах загальної середньої освіти є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять із учнями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки бойового хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, а також вправи з елементами самозахисту бойового хортингу.

В процесі вивчення бойового хортингу застосовуються такі методи:

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

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

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

Навчальна програма розрахована на учнів закладів загальної середньої освіти віком від 6 до 17 років. Вона розроблена на основі Типових навчальних планів для організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти, враховує передовий досвід відомих тренерів з бойового хортингу, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; результати наукових досліджень із теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних спортсменів бойового хортингу.

Програма гурткової, секційної роботи з бойового хортингу передбачає 11 років навчання з 1 по 11 класи.

Початковий рівень – молодші школярі, 1–4 класи (6–10 років), 4 роки навчання:

перший і другий рік навчання – 144 год. (2 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год);

третій і четвертий рік навчання – 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год).

Основний рівень – учні середнього шкільного віку, 5–9 класи (11–15 років), 5 років навчання:

перший і другий роки навчання – 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год);

третій, четвертий, п'ятий рік навчання – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 год).

Вищий рівень – учні старшого шкільного віку, 10–11 класи (16–17 років), 2 роки навчання:

перший та другий роки навчання – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 год).

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить:

пояснювальну записку з загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації освітнього процесу;

навчально-тематичні плани за розділами підготовки на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

зміст програми з переліком тем на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики.

У програмі наведено перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого та тренувального процесу.

В гуртки бойового хортингу приймаються діти, які виявляють інтерес і бажання до занять бойовим хортингом, не мають медичних протипоказань і відносяться до основної медичної групи, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 року № 518/674.

Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку та підготовленості учнів:

початковий рівень (1–4 роки навчання), діти віком 6–10 років;

основний рівень (5–9 рік навчання), діти та підлітки віком 11–15 років;

вищий рівень (10–11 рік навчання), юнаки та молодь віком 16–17 років.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості бойового хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки бойового хортингу й акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки в стійці та техніки у

партері – продовження атаквальних дій, захисних та атаквальних дій тощо). Для учнів молодшого шкільного віку застосовується переважно ігровий метод. При необхідності можливе окреме навчання хлопців і дівчат. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання учнів за статевими й індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом. У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами бойового хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому тощо).

Програмою передбачається участь учнів у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких і дорослих спортивних розрядів. Участь учнів гуртка з бойового хортингу в змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням учнів і з дозволу батьків, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань. Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається відповідно до Єдиного календарного плану заходів Міністерства культури, молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь і органів державної влади з фізичної культури та спорту.

Враховуючи різноманітність розділів змагань з бойового хортингу, а також засобів самозахисту бойового хортингу як мистецтва одностороннього, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях може проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами й індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з бойового хортингу (отримання ступенів – ранків).

Відповідно до вимог «Типового положення про навчання з питань охорони праці» з учнями обов'язково проводяться відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на заняттях.

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого чи підсумкового заняття для груп початкового й основного рівнів, у формі змагання – для груп основного та вищого рівнів.

Форми контролю за досягненнями учнів гуртків, секцій з бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти:

спостереження за учнем у процесі занять щодо питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, фізичного та інтелектуаль-

ного розвитку, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);

відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва закладу загальної середньої освіти та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);

участь у показових виступах на масових заходах (за планом закладу загальної середньої освіти);

виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені бойового хортингу – ранки;

участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ і елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки бойового хортингу по закінченні навчального року програма передбачає виконання контрольних і перевідних нормативів. Учні виконують навчальні нормативи (з урахуванням динаміки особистого результату), що розроблені відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462, програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–11 класи» авт. Круцевич Т. Ю. та програми «Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах листом ПТЗО Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1–4/18-Г–462 від 25.06.2011 року. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування.

Педагог, враховуючи рівень підготовки учнів, стан матеріально-технічної бази закладу, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем. Заняття з учнями може проводити педагог, який має відповідну фахову підготовку.

Розділ І

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ

Розділ навчальної програми «Бойовий хортинг. Початковий рівень» розрахований на чотири роки навчання:

1–2 рік – учні 1–2 класів, 144 год на рік (2 год на тиждень) для учнів віком 6–7 років (молодша група молодших школярів), які не мають досвіду у виді спорту бойовий хортинг;

3–4 рік – учні 3–4 класів, 216 год на рік (6 год на тиждень) для учнів віком 8–9 років.

Кількісний склад гуртка – 15–20 учнів. Програма початкового рівня спрямована на загальний розвиток та оздоровлення учнів, виявлення здібностей та обдаровань, прищеплення інтересу до бойового хортингу.

1.1. Початковий рівень, перший і другий рік навчання (учні 1–2 класів)

Таблиця 1

Навчально-тематичний план для учнів першого і другого року навчання

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	4	3	1

3.	Загальна фізична підготовка	46	2	44
4.	Рухливі ігри	35	2	33
5.	Спеціальна фізична підготовка	10	2	8
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	30	4	26
7.	Вивчення імітаційних форм	9	1	8
8.	Заняття іншими видами спорту	4	2	2
9.	Складання контрольних нормативів	2	1	1
10.	Підсумкове заняття	2	1	1
Разом		144	19	125

1.2. Зміст програми

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (4 год.)

Теоретичні заняття (3 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків і дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт і здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Найпростіші вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Дитячі дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (46 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння їх повторювати за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Вивчення частин тіла та засобів їх зміцнення. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість. Опитування для дітей молодшого шкільного віку: «навіщо самостійні заняття», «де живе серце, легені, печінка, мозок, вуха, очі».

Практичні заняття (44 год.)

Стройові та порядкові вправи: дисциплінарні навички, шиккування в шеренгу, застосування принципів етикету бойового хортингу, загальне поняття про стрій і команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання строю, зміни напрямку руху, зупинка під час руху. Вправи, для підвищення функціонального стану тактильного аналізатора. Допоміжні гімнастичні вправи. Загальнорозвивальні вправи гімнастичного типу. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, вис на перекладині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

4. Рухливі ігри (35 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються колінки?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (33 год.)

Рухливі ігри:

Ігри середньої рухливості. «Зозуля», «Море хвилюється». Хороводні ігри. *Ігри загальнорозвивального характеру.* Ігри з використанням різних предметів: «Кільцекид», «Школа м'яча» і т.п. Ігри несюжетного характеру з предметами: «Добіжи до прапорця», «Пролізь в обруч». Ігри

фізкультурно-розважальні: «Хитра лисиця», «Горобчики і кіт». Рухливі ігри спортивного характеру: городки, волейбол, баскетбол (малим м'ячем), футбол. *Ігри-естафети*: «Передай тенісний м'яч», «Зав'яжи вузлик», «Добіжи і доторкнися». *Ігри-атракціони*: ігри естафетного характеру з елементами змагань; стрибки на одній нозі – другу тримає товариш; закидання м'яча в рухому ціль; перетягування малої линви; ходьба довгими кроками; «Двобій півнів», «Пес». *Ігри бойового хортингу спеціально-прикладного характеру* з техніко-тактичним ухилом з елементами підсічок, зачепів, відхвратів, підхвратів; естафети з елементами боротьби та для розвинення фізичних якостей.

5. Спеціальна фізична підготовка (10 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про фізичні якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Приклади вправ на різні якості. Короткі дитячі вірші про частини тіла: руки, ноги, живіт, голову. Ігрові теоретичні вікторини. Гра «Відповідайка» на теми «чому скоріше б'ється серце?», «де й як згинаються ручки? (в ліктях)», «де і навіщо згинаються ніжки? (в колінах)» та інші пізнавальні питання про початкову спеціальну фізичну підготовку.

Практичні заняття (8 год.)

Спеціальні вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу. *Вправи на:* втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем. *Вправи для м'язів плечового поясу.* Згинання та розгинання рук із положення в упорі лежачи на долонях. Махові вправи для рук і ніг.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (30 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення в спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням,

скручуванням; при боротьбі в партері – перевероти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (26 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки. Базові стійки. Стійка етикету. Нижня позиція етикету. Стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у сутичці: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці та в русі. Виведення з рівноваги. Техніка прийомів у партері. Вивчення парних положень: на місці та в русі. Утримання, больові прийоми. Основні положення сутички в партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку у захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию, за руку, за ногу; положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук з боку. Утримання: з боку з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника. Виходи: ривком убік; викручуючись; обвити ногу.

7. Вивчення імітаційних форм (9 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Прості теоретичні відомості про форми бойового хортингу та особливості першої захисної форми. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Дотримання дисципліни.

Практичні заняття (8 год.)

Вивчення першої захисної форми бойового хортингу. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самостійно. Колективне синхронне виконання першої захисної форми всією групою учнів.

8. Заняття іншими видами спорту (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (2 год.)

Дитяче регбі на м'якому покритті за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 5 м, біг на 15, 30, 60 м). Спортивні ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри). Акробатика (виконання перекидів – вперед, назад, боком, найпростіших переворотів). Гімнастика (лазіння по низькій гімнастичній стінці, виконання висівів і підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети й ін.). Плавання (прості навчальні вправи під час відвідування дитячого басейну). Дитячий батут (найпростіші стрибки). Важка атлетика (вправи з легкими гантелями 300, 500 г, з дозованими навантаженнями).

9. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичне заняття (1 год.)

Після вивчення вимог Програми наприкінці навчального року учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

10. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настамова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

1.3. Прогнозований результат

Таблиця 2

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 1–2 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
1–2 рік, 6–7 років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (від підлоги)	до 2	3	4	7
		дівч. (від лави)	до 2	3	4	6
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 5	5–6	7–8	9–10
		дівч.	до 3	3–4	5–6	7–8
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	10	12	14	15
	Кількість ударів руками та ногами в групу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	16–18	18–20	20–23	24–26
	Технічна підготовка					
	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

Вихованці повинні знати:

правила етикету бойового хортингу та колективно-порядкові перешикування;

поняття основ базової техніки бойового хортингу, імітаційних ударів і блоків руками та ногами по повітрю;

значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини.

Вихованці повинні вміти:

орієнтуватися у спортивному залі;

працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;

правильно виконувати основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні рухи);

володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту;

координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при пересуваннях.

1.4. Початковий рівень, третій і четвертий рік навчання, (учні 3–4 класів)

Заняття молодшої групи третього і четвертого року навчання початкового рівня проводяться тричі на тиждень по дві години. Програмою передбачено подальше вивчення рухів руками та ногами, розвиток ударно-кидкових тренувальних навичок, вивчення нескладних елементів сутички в партері.

Таблиця 3

Навчально-тематичний план для учнів третього і четвертого року навчання

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	2	10
4.	Рухливі ігри	26	2	24
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	2	38

6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	60	2	58
7.	Вивчення імітаційних форм	18	2	16
8.	Тактична підготовка	22	2	20
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	2	1	1
11.	Навчальні та контрольні сутички	4	1	3
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	6	1	5
13.	Складання контрольних нормативів	4	2	2
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	29	187

1.5. Зміст програми

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків і дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт і здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Дитячі дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Підготовка до тренування. Перевірка спортивної форми та туалетних приналежностей. Поняття: тренувальний стрій, шеренга, коло, колона. Тренування групове, в парах, індивідуальне. Загальна розминка. Розігрів перед виконанням складних вправ. Послідовність вправ для розминки. Вправи для рук, ніг, тулуба, голови, різні види кроків і стрибків, з'єднання їх із рухами руками та ногами.

Практичні заняття (10 год.)

Колективно-порядкові вправи. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання в пари. Шиккування на марші в коло, колону, перешикування на марші: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі. Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі: робота ступні, оберти ступнею, крокування на зовнішній і внутрішній стороні ступнів, на носках, на п'ятах; сидячи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахили тулуба – вправи на пластичність колінного суглоба; шпагати поздовжні та поперечний; вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»); «гойдай» (перекачування на спину з упору навшпиньки); «берізка» (стійка на лопатках); згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Загальнорозвивальні вправи для розгиначів ніг. Загальнорозвивальні вправи з опором із партнером.

4. Рухливі ігри (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються колінки?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (24 год.)

Ігри загальнорозвивального характеру: «Два морози», «У ведмедя в бору», «Гуси-лебеді», «Стрибунці-горобці», «У хлоп'ят суворий лад», «Совушка», «До своїх прапорців», «Чарівники», різні варіанти масових і колективних ігор. Приклади ігор: «Хитра лисиця». «Ведмідь і бджоли».

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Розповіді про фізичні якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Приклади вправ на різні якості. Короткі дитячі вірші про частини тіла: руки, ноги, живіт, голову. Ігрові теоретичні вікторини. Гра «Відповідайка» на теми «чому скоріше б'ється серце?», «де і як згинаються руки? (в ліктях)», «де і навіщо згинаються ноги? (в колінках)» та інші пізнавальні питання про початкову спеціальну фізичну підготовку.

Практичні заняття (38 год.)

Індивідуальні вправи: присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги; згинання та розгинання рук в упорі лежачи з 1–2 оплесками в долоні. Вправи для роботи у парах.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання та аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка,

удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переверотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі в партері – перевероти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (58 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук. Падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у сутичці: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі. Техніка прийомів у партері. У положенні партеру – утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням із рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї. Вивчення основних положень сутички в партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку в захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию, за руку, за ногу; положення «на колінах»: – на одному, на обох, з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку. Утримання: збоку – з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

7. Вивчення імітаційних форм (18 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Методична цінність вивчення форм, тренування м'язової пам'яті у процесі виконання форм. Розвиток пластичності, відчуття ритму форми. Послідовність технічних дій у початковій формі бойового

хортингу. Принцип ускладнення технічних дій і підвищення вимог до виконання форм.

Практичні заняття (16 год.)

Форма «Перша атакувальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-а), виконання під рахунок і самостійно. Групове виконання форми: виконання вивченої форми в шеренговому строю; взаємодія спортсменів передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Стійка спортсмена бойового хортингу, її різновиди. Положення тулуба, рук, ніг. Способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

Практичні заняття (20 год.)

Види елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами, поєднання їх між собою та використання в пересуваннях; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; самостраховки після кидків при падінні на хорт (м'який хорт чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці та виходи із захватів.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 10 м, біг на 30, 60, 100 і 200 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, ознайомлення з ускладненими вправами – сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях,

різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін. з підстраховкою). Важка атлетика (легкі гантелі – 500 г, 1 кг, 2 кг з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичне заняття (1 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних і контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (3 год.)

Починається робота у парах, залучення учнів до легких спарингових тренувань. Дітей 8–9 років слід підбирати в пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Сценарії показових виступів. Переходи від однієї сцени до іншої. Періодичність прийомів упродовж виступу. Різноманітність техніки. Варіанти комбінацій у виступах.

Практичні заняття (5 год.)

Участь у показових виступах. Відпрацьовується: колективне виконання ударів і блоків руками та ногами учнів, вишикуваних

у шеренговому строю; демонстрація в парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки в партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у дитячих змаганнях. 8–9 років – це вік перших змагань з бойового хортингу. Рекомендується проведення не більше двох сутичок в одному змаганні. Змагання плануються не частіше одного змагання у квартал.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Підготовка спортсмена до виконання контрольних нормативів і тестових випробувань. Значення контрольних іспитів по завершенні навчального року для учня та педагога. Види нормативів, послідовність складання іспиту, аналіз особистої підготовки та результатів тренування в бойовому хортингу.

Практичні заняття (2 год.)

Після вивчення вимог програми наприкінці навчального року учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих учнів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

1.6. Прогнозований результат

Таблиця 4

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 3–4 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
3–4 рікнавчан., діти 8–9 років	Загальна фізична підготовка					
	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 8	8–9	10–11	10–12
		дівч.	до 5	5–6	7–8	8–10
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	1	2	3–4	5
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	12	14	15	16
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	18–19	20–22	23–25	26–30
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

принципи поєднання ударної та кидкової техніки у сутичці;

значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних сутичок.

Вихованці повинні вміти:

легко та пластично рухатись у стійках бойового хортингу під команди педагога;

вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітря (імітаційні рухи);

робити акценти в комбінаціях ударів;

виконувати основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийом;

при виконанні базової техніки у стійках і при пересуваннях зберігати правильне положення тіла;

самостійно використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних сутичок.

Розділ II

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ

Програма основного рівня розрахована на п'ять років навчання. Кількість годин на тиждень:

у 1-му та 2-му роках навчання (5–6 класи) – 6 год на тиждень, кількість год на навчальний рік – 216;

у 3-му, 4-му та 5-му роках навчання (7–9 класи) – 9 год на тиждень, кількість год на навчальний рік – 324.

Програма основного рівня передбачає розширення та поглиблення знань, умінь і навичок юних спортсменів, набутих за програмою базової технічної і тактичної підготовки з бойового хортингу початкового рівня навчання; підготовку гуртківців до участі у змаганнях різного рівня, виконання нормативів III–II розрядів з бойового хортингу; демонстрацію показових виступів. Кількісний склад гуртка 12–15 учнів.

Бойовий хортинг як оздоровча система та практика прийомів самозахисту посідає значне місце на даному періоді основного рівня навчання – від 10 до 15 років – дві групи: 1 група 10–11 та 11–12 років (5–6 класи); 2 група 12–13, 13–14, 14–15 років (7–9 класи). Заняття бойовим хортингом викликають позитивні емоції радості буття, збагачують досвід дитини різноманітністю рухів і пластики на тренуваннях. Значне місце відводиться вивченню вправ ігровими методами та спеціальними вправами бойового хортингу. Під час занять не допускається перевантаження дитини. Слід стежити за її диханням під час виконання загальнорозвивальних вправ і техніки бойового хортингу. На кожному занятті повторюються вивчені рухи, вивчаються нові комбінації і прийоми у стійці та в партері.

2.1. Основний рівень, перший рік навчання, учні 5 класів

Таблиця 5

Навчально-тематичний план для учнів 5 класів

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	32	2	30
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	60	2	58
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	22	2	20
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4	1	3
11.	Навчальні та контрольні сутички	14	1	13
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	16	2	14
13.	Складання контрольних нормативів	2	1	1
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	27	189

2.2. Зміст програми

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках і на місцевості.

Безпечні умови організації занять. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека в місцях проведення заходів.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

**2. Історія та філософські аспекти
(10 год.)**

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків і дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт і здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Дитячі дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

**3. Загальна фізична підготовка
(12 год.)**

Теоретичне заняття (1 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Вивчення частин тіла та засоби їх зміцнення. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, силу та витривалість. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (11 год.)

Колективно-порядкові вправи: Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами та четвірками, на високих напівпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик. Шикування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок,

з ланцюжка в равлик тощо. Допоміжні партерні вправи (дитячі оздоровчі вправи па підлозі). Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі. Допоміжні партерні вправи з партнером.

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються колінки?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (15 год.)

Ігри змагального характеру. Ігри дисциплінарного характеру. Ігри загальнорозвивального характеру. Темпові загальнорозвивальні ігри для багаточисельної групи юних спортсменів бойового хортингу.

5. Спеціальна фізична підготовка (32 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (30 год.)

Вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Спеціальні фізичні вправи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід; шпагат поздовжній (на ліву, праву ногу), 15 см від підлоги; шпагат поперечний, 25 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 200 м; акробатичні вправи; вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна з фронтальної стійки; внутрішній мах

ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки); спеціальні вправи бойового хортингу: 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 ударної техніки бойового хортингу по повітрю.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Правила поведінки учнів під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація і термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (58 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; стійка (лівобічна, правобічна). Базові пересування у сутичці: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі. Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном на місці та в русі; прямий удар ногою на місці та в русі. Техніка прийомів у партері: положення «зверху»; положення «знизу»; положення «збоку в захваті»; положення «за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу; положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку.

Утримання: збоку – з захватом тулуба; без захвата руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Прості теоретичні відомості про форми бойового хортингу та особливості другої захисної форми. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення другої захисної форми бойового хортингу. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. *Групове виконання форми:* виконання вивченої форми у вишикуваному шеренговому строю; взаємодія спортсменів передньої та задньої ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка і застосування технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки і тактики тренувальних сутичок.

Практичні заняття (20 год.)

Захист відходом. З пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом

дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, що наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою у кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вгору, вниз. Контрудари на швидкість. Захист ухилом. Ухили тулубом від ударів прямих і знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили зі збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб. Захист підсідом (ниркою); з пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, коліними в тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контратакувальними діями.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200, 400 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні

передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (3 год.)

Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу. На спільних тренуваннях зі спортсменами інших колективів звертати увагу на єдиний стандарт базової техніки бойового хортингу, підбір суперників для проведення сутичок здійснювати зі спортсменів однакової вікової групи та вагової категорії.

11. Навчальні та контрольні сутички (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (13 год.)

Вивчення прийому у спрощених умовах (навчальні сутички з обговореними завданнями); вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером (вільні навчальні сутички); закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань (контрольні сутички під наглядом комісії). Дітей 8–9 років слід підбирати у пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Теоретичні засади колективного показового виступу з бойового хортингу. Варіанти демонстрації техніки. Організація та підбір учасників показової групи. Послідовність демонстрації епізодів сутичок і бойових сцен.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Індивідуальні виступи, парні виступи, групове виконання техніки ударів і блоків руками та ногами

по повітрю (під рахунок педагога), колективне виконання ударів і блоків руками та ногами учнів, вишикуваних у шеренговому строю, демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері, демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків, володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у дитячих змаганнях. 10 років – це вік придатний для змагань серед новачків бойового хортингу, які мають перший змагальний досвід. Змагання плануються не частіше двох змагань у квартал. Обов'язкове використання захисного екіпірування.

13. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичне заняття (1 год.)

Після вивчення вимог програми наприкінці навчального року діти 10 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

2.3. Прогнозований результат

Таблиця 6

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 5 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік, учні 5 класів	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (від підлоги)	до 10	10	15	17
		дівч. (від лави)	до 7	7	14	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 9	9-10	11-12	11-13
		дівч.	до 6	6-7	8-9	9-11
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	2	3-4	5-7	8
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	14	15	16	17
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	25-29	30-32	33-35	36
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	30-34	35-38	39-40	41-42
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків кіл-ть разів стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Вихованці повинні знати:

термінологію бойового хортингу в мережах програми;
 основні особливості рухів при виконанні базової техніки;
 стилі ведення сутички та їх різновиди;
 принципи виконання ударів і кидків;
 відмінні риси стилю та техніки виконання показового виступу.

Вихованці повинні вміти:

виконувати техніку ударів по повітрю та мішку (груші);
 вкладати силу в основні кидки;
 виконувати основні технічні дії партеру;
 імпровізувати у сутичці.

2.4. Основний рівень, другий рік навчання, учні 6 класів

Програма другого року основного рівня навчання для учнів 6 класів передбачає подальше вивчення особливостей базової техніки ударів і блоків руками та ногами, продовжується ознайомлення з роботою у партері. Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправах, коли вони добре засвоєні. Навчання проводиться поурочно: 90 хв. – 3 рази на тиждень.

Таблиця 7

Навчально-тематичний план для учнів 6 класів

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	1	39
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	50	2	48
7.	Вивчення імітаційних форм	16	4	12
8.	Тактична підготовка	22	4	18
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7

10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4	1	3
11.	Навчальні та контрольні сутички	14	1	13
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	16	2	14
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	30	186

Примітка. Віковий період 12 років (учні 6 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).

2.5. Зміст програми

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування при падіннях під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки, навички зав'язування поясу. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до

батьків і дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт і здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення м'язів кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, силу, витривалість. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (11 год.)

Загальнорозвивальні вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками і ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. Загальнорозвивальні вправи з партнером. Допоміжні партерні вправи. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості тулуба та зміцнення преса.

Вправа «Дельфін» (імітація плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг). Розтяжка (сидячи на підлозі нахилити тулуб по черзі до правої та лівої ноги, що розведені широко в сторони, а також, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги в сторони).

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються колінки?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (15 год.)

Прийоми гри у баскетбол, футбол, ігри з бігцем і подоланням перешкод, із метанням, зустрічні та лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за

стрибком тощо. Рухливі ігри загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом, загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу; естафети з вимогами до учнів. Ігри на розвиток уваги. Загальнорозвивальні командні ігри: «Хто далі кине?», «Влучно в ціль» тощо.

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (39 год.)

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидячи тощо); *вправи на розвиток швидкісно-силових якостей:* біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м.; човниковий біг 3 x 10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів; *вправи на витривалість:* спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *додаткові елементи:* передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с тощо; *вправи на спеціальну витривалість:* 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 стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою із частим повторенням; вільна імітація елементів техніки бойового хортингу на час.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (50 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Принципи виконання захисної техніки підставок і блоків руками та ногами. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки

юних спортсменів бойового хортингу. Правила поведінки учня під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переверотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевероти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (48 год.)

Удосконалення стійки спортсмена бойового хортингу. Пересування, зручний захват і звільнення від нього. Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). Базові пересування у сутичці: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків). Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя. Техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; зовнішній середній блок на місці та в русі. Удари: бічний удар у підборіддя на місці та в русі; бічний удар у тулуб на місці та в русі. Техніка ніг: бічний удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці та в русі. Кидкова техніка: бічна підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулуба, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки та тулуба; захватом руки та шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника; підсічка зсередини різнойменною п'ятою: захватом руки і тулуба, двох рук, руки та шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки і тулуба; захватом двох рук; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час відступу суперника; зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї – під час відступу суперника; задня підсічка під п'яту: захватом руки і тулуба; руки та шиї; захватом двох рук – під час відступу суперника; заведенням. Техніка прийомів у партері. Переводи сутички у партер: кидком та опрокидуванням; з больовим захватом; із задушливим захватом. Утримання: основне утримання збоку: з захватом шиї та руки під плече. Варіант утримання збоку: з захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом голови та руки в ручний

замок. Утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. Утримання з боку голови: з захватом рук і тулуба. Варіант утримання з боку голови: з захватом рук; із захватом тулуба; зі зворотним захватом рук; зі зворотним захватом з боку голови. Утримання верхи: з захватом шиї та обвиванням ніг у розтяжку.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Прості теоретичні відомості про форми бойового хортингу. Вивчення схеми другої атакувальної форми. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (12 год.)

Вивчення другої атакувальної форми бойового хортингу. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Тактичні дії у застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, і комбінацій, що закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил під час повної сутички, всіх змагань. Тактика та стратегія у побудові змагального плану на місяць, квартал, півріччя, рік.

Практичні заняття (18 год.)

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки: підбив тазом з перекиданням назад, захватом шиї та тулуба ззаду. Зворотний кидок через стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через стегно від зачепа зсередини. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Тактика виходу на прийоми у

партері. Утримання: утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переверот ривком на себе і захватом руки; переверот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг). Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру: вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Тактика виходу на задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию; удушення ногами. Тактика комбінацій сутички: змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиції в сутичці партеру; переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами (з елементами бойового хортингу). Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети, баскетбол, волейбол, футбол та ін. Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переверотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (гантелі 4–10 кг, гирі 16 кг, штанга з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні

передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (3 год.)

Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (13 год.)

Сутички проводяться – на кожному занятті по 2 двобої за різними техніко-тактичними завданнями, контрольні – один раз у тиждень (2–3 контрольні сутички). Суперників слід підбирати у пари рівних за віком і ваговою категорією. Про заходи, в які включені контрольні сутички учнів, керівник попереджує заздалегідь, надається час для підготовки та налаштування на боротьбу. Контрольні сутички проводяться в присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника закладу освіти.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про навчання та тренування як про єдиний педагогічний процес. Форми організації спортсменів бойового хортингу під час навчання та тренування: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних спортсменів бойового хортингу. Принципи виховного навчання, свідомості, активності, наочності, систематичності, приступності, міцності.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Участь показової групи гуртка у спортивно-масових і виховних заходах закладу. Відпрацьовується: колективне виконання ударів і блоків руками та ногами учнів,

вишикуваних у шеренговому строю; демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів. Участь у кваліфікаційних змаганнях. З віку 12 років починаються виступи на офіційних чемпіонатах міст, областей та України серед юнаків і присвоєння юнацьких спортивних розрядів з бойового хортингу. Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку учнів обов'язкове застосування захисного спорядження, що встановлене офіційними правилами змагань з бойового хортингу.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми наприкінці навчання учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю загальної фізичної підготовки, якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки і тактики бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, бабусь і дідусів тощо.

2.6. Прогнозований результат

Таблиця 8

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 6 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
1	2	3	4	5	6	
2 рік, діти 12 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м. (с.)	хл.	12,5	11,9	11,4	10,9
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 14	14–19	20–22	23–24
		дівч. (від підлоги)	до 10	10	14	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 12	12–14	15–20	21–25
		дівч.	до 8	8–10	11–12	13–16
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	3–5	6–8	9–10	11
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	14–17	18–19	20–22	22–25
	Кількість ударів руками та ногами у групу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	30–33	34–36	37–40	41–45
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	35–42	43–49	50–55	56–58
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	0	1	2–3	4–5
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

1	2	3	4	5	6	7
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	хл.	41–45	35–40	32–34	31
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Вихованці повинні знати:

правила використання атакувальних і захисних дій, основних елементів техніки руками та ногами для їх самостійного застосування в практичній діяльності;

характер і різні моменти застосування даної техніки;

знати особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру.

Вихованці повинні вміти:

розбиратися в лексичній термінології бойового хортингу;

розрізняти стилі ведення сутички;

володіти своїм стилем ведення сутички;

імітувати епізоди сутичок, використовуючи захисні й атакувальні елементи техніки бойового хортингу;

застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності.

2.7. Основний рівень, третій рік навчання, учні 7 класів

Заняття бойовим хортингом дітей 13 років проходять тричі на тиждень по дві години. На кожному занятті повторюються вивчені рухи, ускладнюються, доповнюються та вивчаються нові, більш складні. Всі заняття складаються з певних розділів.

Таблиця 9

Навчально-тематичний план для учнів 7 класів

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1

3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	80	4	76
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	24	1	23
12.	Участь у показових виступах і змаганнях	26	2	24
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	34	290

Примітка. Віковий період дітей 13 років найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили та швидко-силового якостей у дівчат і витривалості у хлопців.

2.8. Зміст програми

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортівки. Прості

вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків і дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт і здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини й їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила й інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Виконання загальнорозвивальних вправ у парах з опором. Допоміжні загальнорозвивальні партерні вправи. Вправи на підлозі, вправи на напругу й розслаблення м'язів тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'язів плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба. Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'язів черевного преса. Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'язів стегна. Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів. Вправи для розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, еластичності м'язів гомілки й ступні. Вправи на виправлення постави.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (19 год.)

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. Ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягування лінви», навчальні сутички в парах із використанням загальнорозвивальних завдань. Ігри «Лови парами», «Ногою по м'ячу», «Поворот». Ігри з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру: «М'яч капітана», «Боротьба у квадратах», «Скакуни». Ігри бойового хортингу спеціально-прикладного характеру та ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу, естафети з певними вимогами).

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей.

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні вправи на спритність: біг 30 м., с.; стрибок у довжину з місця, см.; 5-хвилинний біг, м.; човниковий біг 3 x 10 м., с.; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кіл-ть разів; нахили вперед із положення сидячи. Спеціальні фізичні вправи бойового хортингу. Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка рук і оздоровче дихання: рухи з відкритою долонею; рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи і 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; техніка ніг і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілковостопа з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніка тулуба: вдосконалення швидкісних обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків із легким присідом і відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. Вправи для розвитку витривалості.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (80 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки учнів під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (76 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). Базові пересування у сутичці: підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). Техніка захватів і звільнень: прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. Техніка рук. Блоки: схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: удар знизу в підборіддя на місці та в русі; удар знизу у верхню частину тулуба на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою

по внутрішній частині стегна. Удари коліном і удар ногою вбік; прямий удар коліном; круговий удар коліном; бічний удар коліном; сторонній удар ногою прямо та вбік – ступнею та ребром ступні. Кидкова техніка: передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї; передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї; бічна підсічка під дві ноги в темп кроків: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки та шиї; відхват ноги зовні: захватом руки і тулуба; руки та шиї; руки за зап'ястя та плече; зап'ястя та руки під плече; задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки та шиї спереду; двох рук; кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом «подушка»: з захватом руки та тулуба; утримання висідом «подушка»: з захватом двох рук; руки та власного зап'ястя; утримання збоку або з боку голови висідом: з захватом двох рук; з захватом руки та шиї; утримання верхи із захватом рук; без захвата рук; із захватом тулуба; утримання за допомогою ніг: із «трикутним» захватом руки та шиї; утримання за допомогою ніг: із захватом руки. Принципи атаки в партері: переходи на утримання: зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; переходи на больові прийоми: зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу; переходи на задущливі захвати: зі спини; зі сторони ніг; зі сторони голови; збоку; зі сторони плеча; знизу.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків і виконання технічних елементів третьої захисної форми бойового хортингу. Статичні положення та динамічні рухові дії при виконанні форм бойового хортингу.

Практичні заняття (14 год.)

Вивчення третьої захисної форми бойового хортингу. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. Вивчення лексичної термінології різних елементів бойового хортингу, з яких складається третя захисна форма, елементів практичної сутички, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах і в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Характеристика й аналіз тактичних систем ведення сутички в бойовому хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів і атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів сутички бойового хортингу.

Практичні заняття (40 год.)

Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій: зачеп зовні однойменної ноги від ударної комбінації руками: лівий прямий + правий бічний в голову; переверот за стегно захватом однойменного стегна зовні від ударної комбінації руками: правий прямий у голову лівий знизу по печінці. Тактика закінчення сутички ефективним прийомом партеру. Тактичне застосування техніки прийомів у партері. Утримання: утримання спиною захватом рук під плече. Перевероти: перевертання ногами. Больові прийоми: подальше вдосконалення арсеналу больових прийомів партеру на руки та ноги, переходи від больових до задушливих захватів. Комбінації партеру: при виході суперника з утримання верхи – больовий прийом на руку (важіль ліктя) між ногами. Перекат суперника з його верхньої позиції підсадом гомілкою у ногу – перехід на утримання захватом руки та шиї.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200 і 400 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переверотів, підйомів розгином, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування

часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год.)

Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

Вивчення прийому в спрощених умовах. Удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером. Закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань. Робота в парах, проведення навчальних і легких спарингових тренувань. Дітей 12–13 років слід підбирати в пари з рівним за віком і ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах і змаганнях (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань з бойового хортингу. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання.

Взаємозв'язок видів підготовки юних спортсменів бойового хортингу у процесі навчання та тренування. Навчально-тренувальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Практичні заняття (24 год.)

Показовий виступ проводиться серед одної кваліфікованої групи: початківський клас (молодші та середні школярі). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Показові сцени. Сценічні сутички. Репетиційна та постановочна робота.

**13. Складання контрольних нормативів
(4 год.)**

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми учні 13 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

**14. Підсумкове заняття
(2 год.)**

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

2.9. Прогнозований результат

Таблиця 10

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 7 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
1	2	3	4	5	6	
3 рік, учні 13 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м (с.)	хл.	11,8	10,7	10,0	9,8
	Біг: 500 м (хв.)		2,20	2,05	1,50	1,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 18	18–24	25–28	29–31
		дівч. (від підлоги)	до 15	15–17	18–22	23–25
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 22	22–24	25–30	31–35
		дівч.	до 12	12–17	18–22	23–26
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	5–7	8–10	11–12	13–14
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	16–19	20–24	25–30	31–34
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	35–39	40–44	45–50	51–55
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	45–52	53–59	60–75	76–88
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	до 5	5–7	8–10	11–15

1	2	3	4	5	6	7
Технічна підготовка						
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2- 3	4-5- 6	7-8- 9	10- 11-12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	39- 42	33- 38	30- 32	29
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2- 3	4-5- 6	7-8- 9	10- 11-12

Вихованці повинні знати:

термінологію прийомів партеру;
 відрізнити больові: на гомілковостоп, на колінний суглоб, на тазостегновий суглоб, на променево-зап'ясний суглоб, на ліктьовий суглоб, на плечевий суглоб;
 задушливі прийоми й утримання (їх різновиди).

Вихованці повинні вміти:

застосовувати знання та навички, якими вони оволоділи в попередніх групах;
 виконувати захисні й атакувальні ударні та блокувальні рухи по повітрю в більш швидкому темпі;
 запам'ятовувати послідовність розвитку дії в стійці при обміні ударів, у стійці при обопільному захваті, в партері при обміні ударами, у партері при обопільному захваті;
 виразніше виконувати комбінації прийомів;
 брати участь у постановці показових виступів за завданням педагога;
 самостійно придумувати комбінації прийомів;
 правильно виконувати кидкову техніку;
 імпровізувати у сутичці в швидкому і повільному темпі;
 володіти основними навичками елементів базової техніки бойового хортингу;
 виконувати рухи, зберігаючи поставу та впевнену стійку.

2.10. Основний рівень, четвертий рік навчання, учні 8 класів

Заняття основного рівня четвертого року навчання – 14 років (кадетського віку) проходять тричі на тиждень по дві години кожне. На кожному занятті повторюються рухи, вивчені раніше, ускладнюються та доповнюються збільшенням силового навантаження. Особлива увага приділяється техніці виконання елементів кидкової техніки і тактичних завдань, вмінню розкривати суперника та виводити з рівноваги. Дівчата і хлопці можуть займатися окремо.

Таблиця 11

Навчально-тематичний план для учнів 8 класів

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	80	6	74
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	24	1	23
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	26	2	24
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	36	288

Примітка. Віковий період 14 років найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці та дівчата), помірного розвитку сили, витривалості та швидкісно-силових якостей (хлопці), гнучкості та швидкісно-силових якостей (дівчата).

2.11. Зміст програми

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків і дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт і здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру

та спорт. Зміцнення кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини та їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Повторюються вивчені рухи в загальнорозвивальних вправах минулих навчальних років у більш складних комбінаціях зі збільшенням силового навантаження.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (19 год.)

Ігри з м'ячем, стрибками, лазінням і перелазінням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Ігри з елементами спортивної техніки і тактики: «У чотири стійки», палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу та власне спортивні ігри з полегшеними правилами й скороченим регламентом часу – міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. *Ігри спеціально-прикладного характеру – ігри, з включенням спеціальних вправ бойового хортингу: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації тощо.*

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкокісно-силових якостей.

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні підготовчі вправи: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3 x 10 м, вистрибування

вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед із положення сидячи, прискорення всіх різновидів. Спеціальні вправи у парах.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (80 год.)

Теоретичні заняття (6 год.)

Правила поведінки учня під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація і термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (74 год.)

Техніка прийомів у стійці. Пересування у стійці. Крок вперед у стійці. Крок назад у стійці. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Подвійний крок вперед у стійці. Подвійний крок назад у стійці. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Крок вліво. Крок вправо. Крок вліво з розворотом тулуба. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Випад кроком вліво-вперед. Випад кроком вправо-вперед. Техніка захватів і звільнень: захват за шию; прямий захват обох ніг; захват руки передпліччям (під плече); захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). Техніка рук. Удари: удар у передпліччя на місці з фронтальної стійки; удар у плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. Техніка ніг: Удари: задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, у розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою

в голову на місці та в русі, у розвороті. Кидкова техніка: Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї. Посадка під дві ноги: з захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча й упору в інше плече (груди). Кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й руки на плече. Зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече. Техніка прийомів у партері. Больові прийоми: вузол ліктя поперек тулуба; важіль ліктя з упором на своє плече; важіль ліктя під час захвата руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть на колінах у партері; супернику, який лежить на животі; важіль ліктя коліном зверху; важіль ліктя животом; важіль ліктя пахвовою западиною. Переходи на утримання: прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника); прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (ліву, праву).

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків і виконання технічних елементів третьої атакуючої форми бойового хортингу. Темп виконання форми бойового хортингу, його змінювання та специфічність при виконанні серій ударів по повітрю після захисної техніки.

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення третьої атакуючої форми бойового хортингу. Форма «Третя атакуюча» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів техніки і тактики за участю висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу. Залежність вибору тактичної побудови сутички від завдань тренера й умов проведення змагання.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика сутички. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба та стегна зсередини-ззаду. Тактичні завдання: відновлення та продовження опору після отримання удару; ведення сутички та відбиття атаки в куті хортуну; контроль часу сутички, готуючи сили на кінцівку, спурт; ведення боротьби в останні 10 с сутички.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 800 та 1000 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год.)

Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

Навантаження навчальних сутичок у кількості 6–10 повних сутичок за одне заняття. Тактичні завдання на розвиток спарингової витривалості. У кадетському віці 14–15 років для вдосконалення прийомів треба на навчальні сутички підбирати суперників різних за конституцією тіла: високий, низький, важкий, легкий тощо. Контрольні сутички необхідно проводити з учнями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні сутички у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

12. Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Планування спортивного тренування, облік і контроль. Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Періодизація навчально-тренувального процесу. Терміни, завдання, зміст періодів і етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в бойовому хортингу. Щоденник юного спортсмена, його форма, значення для управління процесом навчання та тренування. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань. Історія виникнення та розвитку правил змагань з бойового хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з бойового хортингу та їх місце у навчально-тренувальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань з бойового хортингу.

Практичні заняття (24 год.)

Підготовка та демонстрація показових виступів із використанням засобів і предметів захисту та самооборони: розбивання твердих предметів; прийоми бойового хортингу та комплексні комбінації зі зброєю та без неї; елементи навчальних форм; музичне супроводження; захисне екіпірування; небойова

вогнепальна та незагострена імітаційна холодна зброя (ножі, шаблі тощо); дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби; цеглини, черепиця, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали; паперові та тканинні вироби; плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення й іншу рекламну продукцію; вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку; дозволена та заборонена техніка бойового хортингу; додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів; інші засоби, що не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників і глядачів.

Початкова інструкторська практика у бойовому хортингу. Вміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами. Вміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних і міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Вміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички. Отримати звання Національної федерації бойового хортингу України «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми у кожному навчальному році учні 13–14 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

2.12. Прогнозований результат

Таблиця 12

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 8 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
1	2	3	4	5	6	
4 рік, учні 13 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м. (с.)	хл.	16,4	15,8	15,0	14,5
	Біг: 500 м. (хв.)	хл.	2,20	2,05	1,50	1,45
	Біг: 800 м. (хв.)	хл.	3,15	3,00	2,50	2,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 23	23–29	30–35	36–40
		дівч. (від підлоги)	до 17	18–22	23–25	26–28
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 28	28–39	40–60	61–70
		дівч.	до 18	18–25	26–35	36–50
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	8–10	11–12	13–14	15–16	

1	2	3	4	5	6	7
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Спеціальна фізична підготовка						
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., раз.	хл., дівч.	22-28	29-32	33-35	36-40
	Кількість ударів руками та ногами в грушу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	45-69	70-79	80-90	91-100
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	90-109	110-129	130-140	141-160
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	до 12	12-19	20-25	26-30
Технічна підготовка						
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	35-38	31-34	28-30	27
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя атакувальна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Вихованці повинні мати:

уявлення про бойовий хортинг як вид бойового й оздоровчого мистецтва та його практичне значення в житті людини.

Вихованці повинні знати:

основні види програми бойового хортингу;
 засоби захистів і контратакувальних дій;
 правила виконання стрибків у сутичці, принципи дій у стрибку;
 розрізняти кидкову техніку та прийоми в комбінаціях (кидок через стегно, підхват стегном, підсад стегном тощо).

Вихованці повинні вміти:

виконувати самостійно окремі технічні дії та складати комбінації сутички (ударні, кидкові, ударно-кидкові, переходи в партері);

грамотно виконувати основні рухи ударної техніки руками та ногами по повітрю, в мішок, по супернику;
 розрізняти стилі ведення сутички бойового хортингу (особливості рукопашної та борцівської сутичок);
 імпровізувати на хорті, виконуючи коронні прийоми;
 виражати у показовому виступі загальний зміст комбінацій, їх образні асоціації, чітко демонструвати прийоми.

2.13. Основний рівень, п'ятий рік навчання, учні 9 класів

Програма основного рівня 5-го року навчання має кількість годин – 9 годин на тиждень, 324 години на рік. Програма бойового хортингу у віці 15 років передбачає знайомство з тактикою партерної роботи, вдосконалення переводів боротьби зі стійки в партер та закінчення сутички ефективним прийомом на підлозі хорту. Метою цього терміну навчання є вивчення складних рухів ізольованих та в «коронках» – напрацьованих до автоматизму прийомах, поєднання рухів ударної та кидкової дії, координація рук при змінній захватів. Навчання проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

Таблиця 13

Навчально-тематичний план для учнів 9 класів

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1	2	3	4	5
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	60	2	58
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	66	4	62
7.	Вивчення імітаційних форм	6	1	5
8.	Тактична підготовка	52	2	50

1	2	3	4	5
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	34	1	33
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	36	2	34
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	33	291

Примітка. Віковий період учнів 15 років найсприятливіший для розвитку гнучкості, швидко-силових якостей і помірного розвитку сили (юнаки), сили (дівчата).

2.14. Зміст програми

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до

батьків і дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт і здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні вправи: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Короткі дитячі вірші про бойовий хортинг, фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини й їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Вправи на окремі групи м'язів. Вправи на розвиток м'язів шиї; вправи на розвиток плечового апарату; вправи на розвиток м'язів грудної клітки та рук; вправи на розвиток м'язів ніг; вправи на розвиток м'язів тулуба.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (19 год.)

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. Рухливі ігри сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Естафети. Старти з різних вихідних положень із бігом на 10–30 м, естафети, рухливі та спортивні ігри. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – ігри бойового хортингу: варіанти командних естафет бойового хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба в партері на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «Двобій півнів».

5. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (58 год.)

Вправи для підготовки фізичних якостей: загальна витривалість (біг 5 хв., м.); координаційні здібності (човниковий біг 3 x 10 м., с.); швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см.); силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кількість разів); активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см.); швидкісні здібності (біг 30 м., с.). Спеціальні вправи. Спеціально-підготовчі вправи спортсмена бойового хортингу: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі («млин»); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником. Комплексні вправи: обертання гирі навколо голови за завданням тренера; естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника; естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Спеціальні вправи бойового хортингу з партнером: боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку; боротьба за площу.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (66 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки учня під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками,

ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (62 год.)

Техніка прийомів у стійці. *Базові стійки*: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). *Базові пересування у сутичці*: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням. *Техніка захватів і звільнень*: захват тулуба двома руками; захват тулуба позаду просмикуванням руки; захват за шию й тулуб. *Техніка рук*. *Блоки*: відкидаючий середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак. *Удари*: розкручений удар у підборіддя на місці та в русі. *Техніка ніг*. *Блоки*: внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою (коліном) у тулуб. *Кидкова техніка*: кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; руки за зап'ястя та плече; кидок упором ступнею в живіт убік: захватом двох рук; руки та плеча; кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт убік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік; кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї; кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись вперед без відриву; кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки та шиї з-під руки; кидок через спину з захватом однією рукою. *Техніка прийомів у партері*. *Задушливі захвати*: задушливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя; задушливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту; задушливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю; задушливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до груди; задушливий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей. *Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг*. *Переходи на утримання*: прорив на утримання з положення «збоку» – притягуванням захватами рук і ніг; прорив на утримання з положення «збоку» – відкиданням кінцівок і захватом тулуба та шиї, руки, ноги; перший прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват руки та шиї під 45° від голови (діагональне захват); прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом руки і переворотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом ноги і переворотом; прорив на утримання з положення «на спині» – захватом шиї та перекатом.

7. Вивчення імітаційних форм (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Прості теоретичні відомості про форми бойового хортингу та особливості інструкторської захисної форми. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (5 год.)

Вивчення інструкторської захисної форми. Форма «Інструкторська захисна» (I-3) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (52 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактичні завдання сутички бойового хортингу. Робота від оборони. Робота на упередження. Робота на швидкісні атаки та спурт. Тактика завершення атак у стійці й у партері. Робота на переведення суперника в партер. Колективна тактика. Тактика команди під час змагань. Розуміння важливості жеребкування, перерв між сутичками, харчуванням під час змагань та у змагальний день. Акумуляування сил для фінального виступу.

Практичні заняття (50 год.)

Тактичні способи використання кидкової техніки бойового хортингу. Передній переворот: захватом шиї (плеча) і міжпахової області; кидок через спину з захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій: кидок захватом двох ніг із проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову + акцентований правий прямий у голову; передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою в голову з ближньої дистанції.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту

з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м) біг із перешкодами. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, рондатів, фляків, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (вправи з навантаженнями гириями, гантелями, штангою).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год.)

Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (33 год.)

Учні гуртка з бойового хортингу у віці 14–15 років уже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди та звання. Даний досвід варто використовувати при підготовці спортсменів-початківців. З цією метою проводяться сумісні навчальні сутички. У спілкуванні досвідчені спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення сутичок – практичні навички. Керівник гуртка визначає мету та направленість кожному учню окремо. Навчальні сутички проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять з ЗФП, СФП і тактичних занять. Контрольні сутички проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки та пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

12. Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика (36 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення сутичок із вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість сутичок у змаганнях, хід і тривалість сутички, особливості розділів змагань з бойового хортингу та ін.

Практичні заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Під час показового виступу спортсмени демонструють весь арсенал прийомів бойового хортингу.

Участь у кваліфікаційних змаганнях. Виступи в розділах змагань «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «самозахист», «форма». Учні – члени збірних команд міст та областей тренуються за індивідуальним планом, що складає педагог.

Інструкторська практика: уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки; уміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки,

навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами; вміти скласти конспект заняття; вміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

Суддівська практика: вміти складати положення про змагання; знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних і міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання в підліткових групах навчання; вміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички; отримати звання «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми наприкінці кожного року учні 14–15 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття в присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

2.15. Прогнозований результат

Таблиця 14

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 9 класів

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
1	2	3	4	5	6	
5 рік, учні 15 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с.)	хл.	14,9	14,3	13,8	13,4
	Біг: 1000 м (хв.)	хл.	3,45	3,30	3,15	3,08
	Біг: 3000 м (хв.)	хл.	11,15	11,05	10,55	10,45
	Метання гранати (700 г.), метрів	хл.	31	34	38	44
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 28	28–35	36–44	45–60
		дівч. (на долонях)	до 22	22–31	32–35	36–38
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	до 38	38–59	60–79	80–100
		дівч.	до 28	28–35	36–45	46–70
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	9–11	12–15	16–19	20–22
	Піднімання ніг у висі на перекладині, кіл-ть разів	хл.	8–11	12–19	20–25	26–32
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, +- кг.)	хл.	своя вага – 5 кг	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 10 кг

1	2	3	4	5	6	7
Спеціальна фізична підготовка						
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	23– 29	30– 33	34–36	37–41
	Кількість ударів руками та ногами в групу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	70– 79	80– 90	91– 100	101– 130
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	100– 129	130– 149	150– 160	161– 180
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	12– 19	20– 25	26–30	31–35
Технічна підготовка						
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2– 3	4–5–6	7–8–9	10– 11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	34– 37	30– 33	27–29	25–26
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2– 3	4–5–6	7–8–9	10– 11–12

Вихованці повинні знати:

основи філософії та виховної системи бойового хортингу, їхнє значення для підготовки спортсмена до сутички;

термінологією бойового хортингу під час практичних занять;

тактику сутички й її місце в сучасному мистецтві одноборства бойовий хортинг;

методику вдосконалення ударної та кидкової техніки;

правила змагань з бойового хортингу.

Вихованці повинні вміти:

імпровізувати у двобої, застосовувати коронні прийоми;

використовувати переваги конституції свого тіла у сутичці – зріст, вагу, довжину кінцівок тощо;

володіти амплітудою коливань ударних рухів, блокувальних елементів бойового хортингу.

Розділ III

ВИЩИЙ РІВЕНЬ НАВЧАННЯ, ПЕРШИЙ І ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ, СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, УЧНІ 10–11 КЛАСІВ (16–17 РОКІВ)

Метою цього терміну навчання учнівської молоді 16–17 років є подальший розвиток рухливості хребта та суглобів, (округлений і витягнутий хребет під час проведення сутичок, принципи контролю постави при виконанні стійок), взаємозв'язок дихання та рухів, відпрацювання сталих навичок щодо виконання всього арсеналу прийомів бойового хортингу. Вивчення основ філософії та виховної системи бойового хортингу. Навчання бойового хортингу як системи самозахисту. Навчання бойового хортингу старшокласників проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

Таблиця 15

Навчально-тематичний план для учнів 10–11 класів

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1	2	3	4	5
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1

3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	10	1	9
5.	Спеціальна фізична підготовка	80	1	79
6.	Вивчення базової техніки бойового хортингу	70	4	66
7.	Вивчення імітаційних форм	6	2	4
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	34	1	33
12.	Участь у показових виступах і змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	36	2	34
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	29	297

3.1. Зміст програми

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків і дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт і здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні вправи: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як вивчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів і вміння повторювати їх за педагогом. Вірші про бойовий хортинг, фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок і тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини й їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ із техніко-тактичним ухилом.

4. Рухливі ігри (10 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (9 год.)

Вправи на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; всілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба в партері на животі руками;

боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «Двобій півнів».

5. Спеціальна фізична підготовка (80 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей.

Практичні заняття (79 год.)

Спеціально-підготовчі вправи: біг 30 м; стрибок у довжину з місця; 5-хвилинний біг; човниковий біг 3 x 10 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахили вперед з положення сидячи. *Комплексні вправи:* перекидання м'яча один одному у вільній манері та заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча; присіди з партнером або штангою на плечах; повороти та нахили тулуба, колові рухи тулубом із партнером або штангою; різні підстрибування з партнером або штангою; поштовх штанги руками; жим штанги двома руками: лежачи, сидячи, стоячи; ривок штанги двома руками; ривок гирі двома руками й однією; взяття штанги на біцепс; жим штанги з-за голови; обертання гирі навколо голови. *Спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу:* вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж саме з наступним перевертанням через голову; вправи в падіннях зі страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку та через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера.

6. Вивчення базової техніки бойового хортингу (70 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки учнів під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів бойового хортингу: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми руками, ногами та за допомогою одягу.

Практичні заняття (66 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові пересування у сутичці у фронтальній стійці: атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні. Техніка рук. Блоки відкритою долонею: відкидаючий середній, нижній блок. Захисти від ударів у рукавицях. Захист відходом. Захист підставкою. Захист відбивом. Захист ухилом. Захист підсідом (нирком). Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі. Техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою (коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. Кидкова техніка: підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду; зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку; кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками; кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидкові комбінації: кидок через стегно від зачепа зсередини; кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки; кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переворот ривком на звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба

і руки; у положенні стоячи між ногами; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг); вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию; удушення ногами. *Техніка і тактика сутички.* Змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні. *Тактичні завдання:* взяття вигідної позиція в сутичці партеру; переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням. *Основні позиції партеру:* положення «зверху», «знизу», «збоку у захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: голови, рук, ніг, тулуба. Зведення інших позицій до цих основних. *Удосконалення фази завершення двобою у партері в даних позиціях:* утриманням; больовим; задушливим прийомом. Больові прийоми на гомілковостоп: вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці. Больовий на гомілковостоп захватом ногами за ноги. Скручування п'яти з позиції захвата ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг у колінних суглобах. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'яти суперника та скрученням свого тулуба; скрученням гомілковостопу суперника. Скручування п'яти лежачого суперника зі стійки. Зворотне скручування п'яти суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим перевертанням суперника на живіт; звільнившись від захвата і піднявшись з партеру з захватом верхнього. *Задушливі прийоми ногами:* задушливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват з позиції «знизу» із захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, що лежала на шиї суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ззаду». Проведення прийому як ногами, так і руками. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захвата ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів преса. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

7. Вивчення імітаційних форм хортингу (6 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Змінюваність ритмів при виконання форм. Напруження та розслаблення м'язів при виконанні форм. Теоретичні відомості про форми бойового хортингу та особливості інструкторської атакуючої форми. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконанні форми. Швидкість і сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (4 год.)

Вивчення інструкторської атакуючої форми бойового хортингу. Форма «Інструкторська атакуюча» (I-a) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самостійно.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактичні дії в застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, та комбінацій, що закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил під час сутички, всіх змагань. Тактика та стратегія у побудові змагального плану на місяць, квартал, півріччя, рік, весь підготовчий період до відповідальних міжнародних змагань.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика сутички бойового хортингу. Напрацювання арсеналу прийомів захисту й атаки, у вигляді рухових умінь і навичок, що здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання сутички. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів. Напрацювання швидкого темпу сутички, доцільності рухів спортсмена бойового хортингу з максимальним вкладанням сили в удари та кидки. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись із найменшими витратами енергії. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, що завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. В серійних атаках спортсмен бойового хортингу приймає вихідне

положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості та сили при нанесенні ударів і виконанні кидкових атак, щоб направлення рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидка співпадали з масою тіла спортсмена, який проводить атаку.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, рухливі ігри). Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла тощо). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто й ін.). Важка атлетика (з навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичне заняття (5 год.)

Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів і гуртків з бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів і гуртків з бойового хортингу.

11. Навчальні та контрольні сутички (34 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних і контрольних сутичок. Тактична направленість і різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений і подовжений час Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (33 год.)

Удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних у роботі з партнером; закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань з бойового хортингу. Навчальні сутички наближені до реальних змагальних. Контрольні сутички в учнів, які мають високу кваліфікаційну ступінь бойового хортингу (ранк) або спортивне звання кандидат у майстри спорту України з бойового хортингу, майстер спорту України з бойового хортингу, проводяться наприкінці кожного тижня.

12. Участь у показових виступах і кваліфікаційних змаганнях.

Суддівська й інструкторська практика (36 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Суддівство змагань. Оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди судді. Суддівство змагань у розділах: рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма. Оформлення результатів ходу та результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Практичні заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Показова діяльність.

Інструкторська практика. Вміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами. Вміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу. Вміти провести постановку групових та особистих показових номерів. Особисті показові виступи та допомога керівнику гуртка у проведенні занять.

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у закладі освіти, спортивній школі, районних і міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Вміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички. Отримати звання Національної федерації бойового хортингу України «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу». Знати теорію суддівської діяльності з бойового хортингу: користування обладнанням, екіпуванням, значення справедливого суддівства, професійні вимоги до судді з бойового хортингу.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми гуртківці 16–17 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожним учнем окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів і моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

3.2. Прогнозований результат

Таблиця 16

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів старших класів
(10–11 класи), учнівська молодь 16–17 років

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
1	2	3	4	5	6	
1–2 рік, учнів. Молодь 16–17 рік	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с.)	хл.	14,6	14,1	13,6	13,2
	Біг: 1000 м (хв.)	хл.	3,35	3,20	3,10	3,06
	Біг: 3000 м (хв.)	хл.	11,05	10,55	10,45	10,30
	Метання гранати (700 г.), м.	хл.	34	38	40	46
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	хл. (на кулаках)	до 35	35–59	60–69	70–80
		дівч. (на долонях)	до 25	25–33	34–39	40–45
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., кіл-ть разів	хл.	38–59	60–79	80–100	100–120
		дівч.	до 38	38–55	56–65	66–80
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	хл.	12–15	16–19	20–22	22–25
	Піднімання ніг у висі на перекладині, кіл-ть разів	хл.	8–11	12–19	20–25	26–32
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, + – кг.)	хл.	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 15 кг	своя вага + 25 кг

1	2	3	4	5	6	7
Спеціальна фізична підготовка						
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., кіл-ть разів	хл., дівч.	30– 33	34– 36	37–41	40–44
	Кількість ударів руками та ногами в групу (мішок) за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	80– 90	91– 100	101– 150	151– 200
	Стрибки через скакалку за 1 хв., кіл-ть разів	хл., дівч.	110– 139	140– 159	160– 170	171– 200
	Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів	хл.	20– 25	26– 30	31–35	35–40
Технічна підготовка						
	Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–12 балів	хл., дівч.	1–2– 3	4–5–6	7–8–9	10– 11–12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с.	хл.	31– 32	29– 30	27–28	25–26
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя атакувальна, 1–12 балів	хл., дівч.	1–2– 3	4–5–6	7–8–9	10– 11–12

Вихованці повинні знати:

виховні аспекти оздоровчих традицій і філософії бойового хортингу;

назви опанованих рухів, мету та завдання кожного з них.

Вихованці повинні вміти:

виконувати рухи, свідомо дотримуватись правил;

поєднувати рухи ніг із рухами рук і тулуба при виконанні техніки;

володіти навичками переводів суперника в партер та закінчення сутички ефективним прийомом на підлозі хорту.

Розділ IV

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

Процес просування учнів за рівнями підготовки організований так, щоб діти, різні за своєю фізично-руховою обдарованістю або попередньою підготовкою, мали варіативні можливості.

4.1. Прогнозований результат програми початкового рівня навчання (1–4 класи)

На початковому рівні дітям достатньо проявити бажання працювати та здібність до навчання, щоб їх перевели в групи основного рівня.

Вихованці повинні знати:

поняття основ базової техніки бойового хортингу, імітаційних ударів і блоків руками та ногами по повітрю;

значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини;

Вихованці повинні вміти:

працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;

володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту.

Контрольні показники для переходу на основний рівень навчання:

виконання простих елементів базової техніки бойового хортингу, розвинута координація рухів, сила та гнучкість.

Діти, які проявили гарну фізичну підготовку чи мають попередню підготовку, можуть пройти початкову підготовку за прискореним варіантом або бути зарахованими відразу в групи основного рівня навчання.

4.2. Прогнозований результат програми основного рівня навчання (5–9 класи)

Вихованці повинні знати:

значення підтримання гарної фізичної форми, уникнення шкідливих звичок: куріння, вживання горілчаних виробів, інших алкогольних напоїв (у тому числі пива та легкоалкогольних напоїв), наркотичних речовин;

терміни та послідовність вивчення базової техніки бойового хортингу, захисних і атакуючих дій;

мету розвитку бойового хортингу, його структуру, видатних спортсменів і тренерів.

Вихованці повинні вміти:

виконувати основні елементи техніки бойового хортингу (індивідуально та в групі);

володіти основами та принципами пересувань у сутичці (в лівобічній, правобічній, фронтальній стійках та ін.);

виконувати основні удари руками та ногами на низький, середній і високий рівень, демонструвати достатню для проведення сутичок спарингову кондицію (витривалість);

поєднувати удари та кидки у відпрацьовані ударно-кидкові комбінації;

проводити больові та задушливі прийоми при боротьбі в партері.

Вихованці мають прагнути:

розвивати загальні та спеціальні фізичні якості й акробатичні здібності (спритність, витривалість, силу, координацію, швидкість реакцій, швидкісно-силові якості);

розвивати високі рухові здібності при виконанні базової техніки бойового хортингу (силу та виразність виконання, ритмічність і амплітудність технічних елементів);

розвивати волюві якості, долаючи професійні та психологічні труднощі.

Контрольні показники для переходу на вищий рівень навчання:

виконання основних елементів базової техніки бойового хортингу, спарингових ударно-кидкових комбінацій;

участь у показових групах і змаганнях (групова форма й індивідуальна для найбільш обдарованих учнів).

4.3. Прогнозований результат програми вищого рівня навчання (10–11 класи)

На вищому рівні навчання учні з різним ступенем обдарованості й індивідуальними нахилами мають підібрати свої коронні прийоми, відповідно до своєї конституції тіла, елементи сутички, в яких найбільш повно розкриється їхній спортивний потенціал, сформулюються професійно значущі здібності та компенсуючі навички.

Вихованці повинні знати:

кваліфікаційні вимоги до учнівських ступенів бойового хортингу (ранки), вміти аналізувати свої труднощі та перспективи просування за ступенями;

принципи бойового мистецтва бойовий хортинг як філософії та виховної системи особистості, критично сприймати невдалу підготовку до змагань;

методику роботи над особистими спеціальними фізичними якостями: силою, швидкістю, витривалістю, спритністю, швидкісно-силовими якостями;

визначити вид змагальної діяльності, що найбільше відповідає індивідуальним здібностям учня, відпрацьовувати власний стиль ведення сутички.

Вихованці повинні вміти:

виконувати складні елементи техніки бойового хортингу (індивідуально та в групі);

працювати з навчально-методичною літературою з бойового хортингу, відеотекою, вивчати досвід інших спортсменів і тренерів;

використовувати у повній мірі ударну та кидкову техніку бойового хортингу в навчальних і змагальних сутичках;

проводити розминку самостійно та з молодшою групою учнів;

створити умови для самостійного тренування, розуміти необхідність і направленість спеціальних фізичних вправ бойового хортингу.

Контрольні показники:

брати активну участь у показовій діяльності гуртка;

мати впевнені навички страхування та самострахування при падіннях на хорт при виконанні кидкової техніки під час тренувального процесу та виступів на змаганнях;

допомагати молодшим членам колективу, підтримувати успіхи учасників дитячо-юнацьких змагань з бойового хортингу, робити зауваження і настанови на сутичку.

Розділ V

ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПОРЯДЖЕННЯ, НЕОБХІДНОГО ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

5.1. Обладнання для здійснення освітнього процесу з бойового хортингу

Таблиця 17

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8х8 метрів або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий мішок	1 шт.
3.	Легка мала груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом бойового хортингу із закритим підборіддям і вухами	2 шт.
6.	Рукавиці, 6 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.

9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г.	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м.	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

5.2. Індивідуальне спорядження учня шкільного гуртка з бойового хортингу

Таблиця 18

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа хортингу «хортовка» (куртка, брюки, пояс)	1 комплект
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Протектор на груди (для дівчат)	
5.	Малі рукавиці з відкритими пальцями	1 пара

Розділ VI

ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

6.1. Зміст і форми занять школярів бойовим хортингом

Зміст занять школярів бойовим хортингом визначається, в основному, чотирма складовими, якими є:

сукупність фізичних вправ, що використовуються для втягування у роботу, для вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань і для нормалізації стану організму після виконаної роботи, тобто для виходу з неї;

діяльність педагога, яка включає підготовку і пояснення навчальних завдань, вказівки щодо конкретизації завдань і організації їх виконання, спостереження за діями школярів, аналіз цих дій, оцінка їх виконання, регулювання навантажень, тактовне спрямування у потрібне русло поведінки школярів;

діяльність школярів, що складається зі слухання педагога, спостереження за показом, осмисленого проектування своїх дій, контролю за своїми діями та їх оцінки, обговорення з педагогом питань, що виникають, спостереження за своїм станом здоров'я, регулювання емоційних проявів тощо;

фізіолого-психічні процеси і зміни у станах школярів, які складають внутрішній, відносно прихований бік змісту заняття з бойового хортингу.

На конкретних заняттях усі ці складові та їх елементи виявляються по-різному а у випадках самостійних індивідуальних чи групових занять така складова як «діяльність педагога» взагалі буде відсутньою.

Під формою занять розуміють порівняно стійкий спосіб об'єднання елементів з їх змістом. Сюди відносять: співвідношення частин занять, порядок виконання фізичних вправ та прийомів бойового хортингу, характер взаємин між школярами і керівником, організаційна побудова заняття тощо.

У кожному конкретному випадку форма повинна відповідати змісту, що є основною умовою якісного проведення заняття. Якщо зміст заняття спрямований на розвиток рухових якостей, то необхідним є специфічний порядок регламентації вправ, який визначається закономірностями їх розвитку. Залежно від цього розподіляється час частинами заняття, складається певний порядок регулювання навантаження і відпочинку, підбираються відповідні методи і прийоми організації діяльності школярів.

Форми занять надзвичайно різноманітні, та легко піддаються систематизації. У цілому їх можна розділити на дві великі групи: урочні та позаурочні.

Заняття з бойового хортингу, як і будь-яка інша форма занять фізичними вправами, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Неодмінність такої схеми диктується психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м'язових навантажень і змін його працездатності.

Функціональні зрушення у зоні передстартового стану можуть бути значними. ЧСС збільшується більш як на 10 уд/хв, легенева вентиляція – на 1 літр і більше. Загальна мобілізація сил до роботи має умовно-рефлекторну природу і характеризується дією установки з предметною орієнтацією на наступну діяльність. Тип емоційного стану при цьому може бути різним – від стану «бойової готовності» до «передстартової лихоманки», або навпаки – до апатії.

У зоні впрацювання безпосередньо з початком роботи тривають подальші перебудови фізіологічних функцій – організм впрацьовується. На відміну від передстартового стану, функціональні зрушення при впрацьовуванні мають більш специфічний характер – мобілізація функцій здійснюється у прямій залежності від особливостей роботи, що виконується. У цілому рівень функціональної активності організму зростає. Налагоджується взаємодія у діяльності всіх органів і систем, які забезпечують роботу при провідній ролі центральної нервової системи (ЦНС).

З витратою функціональних резервів робочих органів і систем організму працездатність поступово знижується. Ступінь загальної втоми у кінці заняття залежить від конкретної спрямованості завдань, особливостей змісту, об'єму та інтенсивності навантаження.

Такий механізм включення організму у м'язову роботу є універсальним і неминуче проявляється у будь-якій руховій діяльності. Оскільки основним змістом заняття бойового хортингу є рухова діяльність, у її структурній побудові мають бути враховані всі зони реагування організму на м'язові навантаження. Так, зонам передстартового стану і впрацювання відповідає підготовча частина заняття. Вона використовується головним чином для того, щоб організувати школярів і психологічно спрямувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом і виконання інших завдань у даному конкретному занятті з бойового хортингу.

Для початкової організації групи потрібно декілька хвилин, потім починається розминка. Спочатку проводиться загальна розминка. Вона спрямована на те, щоб з необхідною поступовістю активізувати функції м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, котрі сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. Найбільш ефективними у цьому плані є вправи у русі: різноманітні способи ходьби, біг, стрибки, підскоки, загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) у русі і на місці, без предметів і з предметами.

При виконанні комплексу вправ для загальної розминки на місці, як правило дотримуються такої послідовності: потягування, вправи для м'язів і суглобів шиї, вправи для поясу верхніх кінцівок, вправи для тулуба, ніг, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Усі вправи, як у русі, так і на місці, доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. На кожному занятті у підготовчій частині повинні бути оптимально врівноважені нові та відомі вправи. Змінюючи характер виконання ЗРВ, корисно змінювати форму розташування (у колоні, шерензі, у замкнутому і розімкнутому строю, колі, квадраті, дугами тощо), і прийоми управління спортсменами бойового хортингу (під рахунок, музичний супровід, оплески, постукування паличками, самостійний рахунок вголос і мовчки, елементи змагань тощо).

Дуже важливо, щоб кожна вправа виконувалась школярами технічно правильно, у протилежному випадку вона не впливає на організм школярів з очікуваною ефективністю.

Виконання вправ у підготовчій частині слід строго індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання (вправи

повинні виконуватись по-різному дівчатами і хлопцями, починаючи з першого класу).

Ефективність загальної розминки загалом оцінюється щонайменше за двома показниками:

за самопочуттям школярів і низкою об'єктивних показників, викликаних розминкою (збільшення амплітуди рухів, швидкості і темпу виконання вправ, потовиділення, частоті дихання і серцевих скорочень тощо);

за схожістю використаних вправ до тих, які будуть виконуватися в основній частині заняття.

Незважаючи на те, що під час загальної розминки відтворюються окремі елементи наступної основної діяльності з бойового хортингу, тим не менше, вони не замінюють того, що повинна дати спеціальна розминка.

Суть спеціальної розминки полягає у забезпеченні оптимального впрацьовування систем організму у напрямі, адекватному особливостям наступної діяльності.

Ступінь різноманітності вправ загальної та спеціальної розминки залежить, перш за все, від кількості запланованих основних вправ і рівня їх засвоєння.

У процесі проведення спеціальної розминки доцільно передбачити місце для короткочасної індивідуальної розминки, під час якої спортсмени бойового хортингу виконують запропоновані педагогом і підібрані самостійно вправи, що сприяють кращій підготовці до розв'язання наступних завдань. Загалом на підготовчу частину заняття відводиться від 12 до 15 хв.

В основній частині заняття розв'язуються такі завдання:

набуття школярами знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ та прийомів бойового хортингу за планом даного заняття;

навчання школярів самостійно виконувати фізичні вправи;

формування правильної постави школярів у процесі виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ;

виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність школярів;

сприяння моральному, трудовому, розумовому та естетичному вихованню, зміцненню волі школярів;

підвищення рівня спортивних досягнень школярів, які займаються бойовим хортингом.

Названі завдання визначають головні підходи до формування змісту і методики проведення основної частини заняття.

Враховуючи той факт, що стан максимальної працездатності, особливо психічної – явище відносно короткочасне, розв'язання

завдань на занятті здійснюється у такій послідовності: на початку основної частини заняття вирішують завдання, пов'язані з вивченням нового матеріалу, діями вищої координаційної складності. Потім відпрацьовуються вправи, які потребують деталізованого розучування. І у кінці основної частини заняття – вдосконалення техніки виконання прийомів бойового хортингу та спеціальних фізичних вправ.

Виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного заняття. Хоча їх розвиток невіддільний від усього процесу навчання, необхідно включати у нього і спеціальні вправи, що найбільш активно, впливають на ту чи іншу фізичну якість. На заняттях з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості виконуються у такій послідовності:

- підготовча частина заняття – прудкість і спритність;
- основна частина заняття – сила, витривалість;
- заклучна частина заняття – гнучкість.

На заняттях з предметним змістом послідовність виконання спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу. Витривалість, наприклад, краще розвивати на заняттях, де використовується біг на довгі дистанції, сила і гнучкість – при застосуванні гімнастичних вправ, спритність – у спортивних і рухливих іграх.

Для досягнення оптимального рівня рухової підготовленості школярів протягом усього навчального року пропонується:

- у 1 півріччі сприяти розвитку: переважно загальної витривалості, сили, гнучкості та спритності;
- у 2 півріччі – загальної витривалості, швидкості та швидкісної витривалості.

Значної цінності у комплексному розвитку фізичних якостей набуває така організаційна форма занять з бойового хортингу, як «функціональна підготовка».

Конкретна тривалість основної частини заняття залежить від об'єму та інтенсивності навантаження, статі школярів, кількості часу, який буде витрачений у підготовчій і заключній частині заняття. У середньому вона триває 55 хв.

Заклучна частина заняття (зона тимчасової втрати працездатності та відносного відновлення), її тривалість – 7–10 хв. За цей час необхідно забезпечити спрямоване поступове зниження функціональної активності організму. Міра відновлювальної спрямованості заключної частини заняття залежить від тих функціональних зрушень, які мали місце в основній частині заняття. Разом з тим треба пам'ятати, що використання при цьому засобів,

які прискорюють відновні процеси не повинно зводити нанівець той позитивний ефект занять бойовим хортингом, завдяки якому досягаються певні зміни у стані здоров'я школярів.

У заключній частині, як правило, застосовують стройові та порядкові вправи, дихальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на увагу та інші вправи, що не пов'язані з інтенсивними навантаженнями. У кінці заняття педагог коротко підбиває підсумки, оцінює дисципліну, загальні успіхи і недоліки, повідомляє або нагадує про домашнє завдання.

Завдання до дому можна давати всій групі, групам школярів і окремим школярам по ходу заняття. Зміст домашніх завдань складають фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних рухових якостей і повторення нескладних елементів техніки рухів. Зміст завдання до дому повинен бути доступним і не пов'язаним з небезпекою травматизму і перенавантаження.

Серед ключових освітніх і оздоровчих завдань фізичного виховання школярів засобами бойового хортингу на весь період навчання у закладах загальної середньої освіти є:

- укріплення здоров'я, засвоєння необхідного мінімуму знань у галузі бойового хортингу, загальної фізичної культури, гігієни фізичних вправ;

- навчання життєво важливим руховим навичкам і умінням, розвиток основних фізичних якостей;

- виховання у школярів високих моральних якостей, потреби до систематичних занять бойовим хортингом, готовності до праці та захисту Батьківщини.

Перераховані вище завдання визначають загальні стратегічні напрями роботи педагога з бойового хортингу, які потім конкретизуються на кожному етапі фізичної освіти.

Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, дають цілеспрямовану установку навчальній діяльності, дозволяють припустити реальний кінцевий результат.

На заняттях з бойового хортингу, використовуються різні способи виконання вправ і методи організації діяльності школярів. У кожному конкретному випадку застосовується такий метод, який найбільшою мірою відповідає завданням заняття, забезпечує оптимальне фізичне навантаження школярів і високу щільність заняття. Серед них розрізняють: елементарні способи управління та способи виконання вправ.

Елементарні способи управління:

- шикування і перешиккування для спільних дій;

показ і виконання вправ, перехід від одного місця занять до іншого;

розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять;

індивідуальні завдання при засвоєнні вправ і вихованні фізичних якостей тощо.

Способи виконання прийомів та спеціальних фізичних вправ бойового хортингу:

одночасний, коли школярі одночасно виконують одне або різні завдання;

почерговий, коли кожен школяр починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім учнем, і цей спосіб застосовується, як правило, на початковому етапі навчання;

поточний, коли кожен школяр залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попереднім учнем;

поперемінний – коли школярі поперемінно виконують фізичну вправу бойового хортингу;

позмінний – коли виконання фізичної вправи здійснюється хвилями по 4–6 і більше школярів. Цей спосіб використовується залежно від якості обладнання, місця занять, наявності дрібного інвентарю.

6.2. Методи організації діяльності школярів, які займаються бойовим хортингом

Сьогодні у теорії та методиці бойового хортингу для фізичного виховання школярів у закладах загальної середньої освіти існує декілька класифікаційних методів навчання, виховання та розвитку особистості. За методикою бойового хортингу розглядаються методи, в основі яких лежить певний порядок поєднання і регулювання навантаження у процесі відновлення вправи, або той чи інший спосіб упорядкування дії школярів та умов їх виконання.

Методи організації діяльності школярів, які займаються бойовим хортингом:

Фронтальний метод – характерною ознакою його є спрямованість роботи всіх присутніх на занятті на виконання лише одного завдання. Позитивним у даному методі є те, що тут найлегше керувати колективом і підтримувати необхідну дисципліну. Негативним у даному методі є його невеликі потенційні можливості щодо кількості вирішення завдань на занятті з бойового хортингу і дозування навантаження у розрахунку на середньостатистичного школяра.

Груповий метод – характерною ознакою його є спрямованість роботи на вирішення декількох завдань одразу. Це одночасно є і його позитивним аспектом, але використання цього позитивного аспекту можливе лише при наявності високої дисципліни. Коли вона є, то організована таким чином робота дозволяє, окрім вирішення основних завдань, розвивати у школярів самостійність, ініціативність, вміння підпорядковувати свої бажання запитам мікроколективу. Також при застосуванні цього методу дозування, навантаження здійснюється у розрахунку на абстрактного середнього школяра, що є його недоліком.

Індивідуальний метод – характерна його ознака є у тому, що кожен спортсмен бойового хортингу виконує своє, індивідуальне завдання. Великою перевагою цього методу, порівняно з фронтальним і груповим, є можливість дозувати навантаження точно у відповідності з індивідуальними можливостями школярів. Але, реалізувати означену перевагу стосовно до групи у цілому дуже важко.

Отже, він застосовується на заняттях у вигляді окремих вкраплень на фоні інших методів організації діяльності школярів, як правило, стосовно тих школярів, які різко відрізняються від своїх ровесників рівнем здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. А ось під час секційних занять бойовим хортингом він може застосовуватись у повному обсязі. Під час вирішення завдань фізичного розвитку школярів у процесі занять бойовим хортингом, спортивного тренування особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно та продуктивно їх досягати. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та виховання особливих властивостей.

Рівномірний метод характеризується тим, що при його застосуванні школярі виконують фізичну вправу безперервно з відносно постійною інтенсивністю, прагнучі, наприклад, зберегти незмінною швидкість пересування, темп роботи, величину та амплітуду рухів.

Якщо під час проходження дистанції у бігу коливання швидкості не перевищує 3 % від середньої швидкості, то такий біг можна вважати рівномірним. Цей метод підготовки використовується у циклічних вправах (біг, плавання, веслування тощо), хоча не виключена можливість його застосування і у вправах ациклічного характеру (бойовий хортинг, гімнастика, бокс тощо). Збільшення навантаження досягається або за рахунок збільшення тривалості, або інтенсивності виконання вправ. Зрозуміло, що зі збільшенням інтенсивності роботи тривалість її зменшується, і навпаки. За допомогою цього метода вирішують такі завдання:

розвиток загальної і спеціальної витривалості;
підвищення економічності рухів;
виховання вольових якостей (наполегливості, цілеспрямованості, рішучості, сміливості, самостійності, витримки, завзятості тощо).

Розрізняють два варіанти рівномірного методу:

метод тривалого рівномірного тренування;

метод короткочасного рівномірного тренування.

Перший варіант характеризується виконанням роботи невеликої інтенсивності протягом тривалого часу. Енергозабезпечення м'язової діяльності спортсмена бойового хортингу здійснюється за рахунок аеробних механізмів енергопродукції, тобто споживання кисню відповідає потребам у ньому. Частота серцевих скорочень (ЧСС) коливається від 130 до 180 уд/хв. Тривалість безпосередньої роботи може перебувати у діапазоні від 15 до 90 хв і більше. Такий варіант сприяє удосконаленню аеробного компонента витривалості.

У другому варіанті робота носить більш інтенсивний характер. Її тривалість зменшується. Вправи виконуються у змішаному аеробно-анаеробному режимі. Він застосовується для виховання та вдосконалення почуття темпу (у виконанні форм бойового хортингу, в бігу, веслуванні, ходьбі), а також для розвитку аеробно-анаеробного компонента витривалості. Подібний варіант рівномірного методу пред'являє підвищені вимоги до серцево-судинної та дихальної системи організму, тому його доцільно застосовувати добре підготовленим школярам, які вже мають певний досвід занять бойовим хортингом.

Переваги рівномірного методу полягають, передусім, у тому, що він дає можливість виконати значний обсяг роботи, сприяє стабілізації рухової навички, зростанню потужності роботи серця, покращенню центрального і периферійного кровообігу у м'язах, удосконаленню координації роботи внутрішніх органів і м'язів.

Недоліками рівномірного методу є швидка адаптація до нього організму, у зв'язку з цим знижується тренувальний ефект. Безперервна тривалість роботи з постійною інтенсивністю призводить до того, що з часом виробляється деякий звичний стандартний темп рухів.

Перемінний метод характеризується послідовним варіюванням під час безпосереднього виконання вправ шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів тощо.

Прикладом цього може бути зміна швидкості бігу протягом дистанції, темпу гри і виконання технічних прийомів бойового хортингу протягом сутички.

Завдання, що вирішуються за допомогою перемінного методу дуже різноманітні:

- розвиток швидкісних можливостей і витривалості (загальної і спеціальної);

- розширення діапазону рухової навички;

- підвищення координації руху;

- набуття певних тактичних вмінь, необхідних для виступу у змаганнях;

- виховання волевих якостей.

Перемінний метод застосовується у циклічних і ациклічних вправах. У циклічних вправах навантаження в основному регулюються за рахунок варіювання швидкості пересування. Воно може змінюватися від помірного до змагального. Від варіювання швидкості та тривалості виконання вправи, залежить характер фізичних зрушень в організмі, що, у свою чергу, веде до розвитку аеробних або аеробно-анаеробних можливостей.

У циклічних вправах перемінний метод реалізується шляхом виконання вправ, які безперервно змінюються як за інтенсивністю, так і за формою рухів.

Виділяють кілька варіантів перемінного методу:

- зі значним коливанням інтенсивності – однакові періоди роботи з підвищеною інтенсивністю чергуються з такими самими періодами роботи зниженої інтенсивності, наприклад, у бігу на довгу дистанцію 3000 м: 500 м у 1/2 сили + 200 м у 3/4 сили + 300 м вільно + 500 м у 1/2 сили + 200 м у 3/4 сили + 300 м вільно тощо;

- з ритмічними коливаннями інтенсивності та тривалості м'язової роботи. Прикладом цього варіанту є «фартлек», що у перекладі з грецької означає «швидкісна бігова гра». Його зміст – це біг на місцевості протягом тривалого часу (від 30 хв до 2 год з різною швидкістю). Швидкість пересування та тривалість її збереження при цьому заздалегідь не планується. Бажано проводити пересування у лісі, у парку. Кожний учасник бігу залежно від самопочуття почергово може відвідувати у групі з прискореннями на відрізках різної довільної довжини, що пробігаються з різною швидкістю;

- з ритмічними коливаннями інтенсивності, що залежить від вирішення певних технічно-тактичних завдань (наприклад, при відпрацюванні тактики рваного бігу при функціональній підготовці до змагань з бойового хортингу).

Переваги методу полягають у тому, що він виключає одноманітність у роботі.

Зміна інтенсивності виконання вправи потребує постійного переключання фізичних систем організму на нові більш високі рівні

активності, що у кінцевому результаті сприяє розвитку швидкості їхнього спрацювання, підвищення здатності до одночасної перебудови всіх органів і систем. Чергування швидкостей та напружень у циклічних вправах дає можливість удосконалювати рухові якості та техніку руху.

Недоліком перемінного методу є те, що він дещо «неточний», тому що всі основні компоненти (довжина прискорення, швидкість, тривалість зниження швидкості тощо) навантаження у перемінному методі плануються приблизно, як правило, «за самопочуттям», на основі поточного суб'єктивного контролю, хоча попереднє планування приблизного діапазону роботи також ведеться.

Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається повне відновлення працездатності. Методи забезпечують тренувальну дію на організм не тільки під час виконання вправи, а також, дякуючи підсумковому стомленню організму людини від кожного повторення завдання.

Завдання, що вирішуються повторним методом:

- розвиток сили;
- розвиток швидкісних і швидкісно-силових можливостей;
- розвиток швидкісної витривалості;
- вироблення необхідного змагального темпу і ритму;
- виховання психічної стійкості.

Цей метод використовується як у циклічних, так і ациклічних вправах. Інтенсивність навантаження може бути: 75–95 % від максимальної у даній вправі, або *майже граничною та граничною* – 95–100 %. Тривалість вправи також може бути різною, наприклад, у бігу застосовується робота на коротких, середніх і довгих відрізках. Швидкість пересування заздалегідь планується, виходячи з особистих рекордів на даному відрізку. Вправи виконуються серіями. Кількість повторень вправ у кожній серії невелика і обмежується здатністю тих, хто займається бойовим хортингом, підтримувати задану інтенсивність.

Інтервали відпочинку залежать від тривалості та інтенсивності навантаження. Однак вони встановлюються за таким розрахунком, щоб забезпечити відновлення працездатності до чергового повторення правил.

У циклічних вправах повторна робота на коротких відрізках спрямована на розвиток швидкісних якостей, а на середніх і довгих відрізках – швидкісної витривалості. Характер енергозабезпечення при роботі на коротких відрізках в основному – анаеробний, а на середніх та довгих – змішаний, тобто – аеробно-анаеробний.

В ациклічних вправах (бойовий хортинг, важка атлетика, стрибки, метання) поряд з удосконаленням техніки рухів даний метод використовується, в основному, для розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

У практиці бойового хортингу повторний метод застосовується у декількох варіантах, і частіше за все використовують такі:

повторна робота з рівномірною неграничною інтенсивністю (до 90–95 % максимальної) для вироблення необхідного змагального темпу і ритму, стабілізації техніки бойового хортингу на високій швидкості тощо;

повторна робота з рівномірною граничною інтенсивністю.

Застосування коротких відрізків розвиває переважно швидкісні здатності, довші відрізки включаються у заняття порівняно рідко і лише невеликими серіями для розвитку швидкісної витривалості та максимальної дії на вольові якості.

Переваги повторного методу полягають, перш за все, у можливості точного дозування навантаження, а також його спрямуванні на вдосконалення економічного витрачання енергозапасів м'язів та стійкості м'язів до нестачі кисню. Крім того, якщо усі попередні методи, в основному, діють на серцево-судинну і дихальну систему, і менше на обмін речовин у м'язах, то повторний метод у першу чергу – вдосконалює обмін речовин і знижує біль у м'язах.

Недоліком повторного методу є те, що він дуже впливає на ендокринну і нервову системи. При роботі з недостатньо підготовленими школярами, які займаються бойовим хортингом, його слід застосовувати з великою обережністю, оскільки максимальні навантаження можуть викликати перенапруження організму, порушення у техніці та закріплення неправильної рухової навички.

Інтервальний метод зовні схожий на повторний. Обидва вони базуються на багаторазовому повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Проте, якщо у повторному методі характер дії навантаження на організм визначається виключно самою вправою (тривалістю та інтенсивністю), то при інтервальному методі великою тренувальною дією володіють також інтервали відпочинку.

Суть цього методу полягає у тому, що під час багаторазового виконання інтенсивність одноразового навантаження повинна бути такою, щоб ЧСС наприкінці роботи була 160–180 уд/хв. Оскільки тривалість навантаження зазвичай невелика, споживання кисню під час виконання вправи не досягає своїх максимальних величин. У паузі ж відпочинку, незважаючи на зниження ЧСС, споживання кисню протягом перших 30 с збільшується та досягає свого максимуму. Одночасно з цим створюються найбільш сприятливі

умови для підвищення ударного об'єму серця. Таким чином, стримуюча дія відбувається не тільки у момент виконання вправи, а також у період відпочинку, звідси пішла і назва даного методу.

Паузи відпочинку встановлюються з таким розрахунком, щоб перед початком чергового повторення вправи ЧСС була у межах 120–140 уд/хв, тобто кожне нове навантаження дається у фазі неповного відновлення. Відпочинок може бути активним і пасивним, вправи повторюються серіями. Серія закінчується, якщо наприкінці стандартних пауз відпочинку ЧСС не стає нижчою за 120 уд/хв. Загальна кількість повторень вправ при цьому може бути від 10 до 20 разів.

Інтервальний метод має ряд варіантів, в основі яких лежать різні поєднання складових компонентів навантаження (тривалість, інтенсивність, кількість вправ тощо). Така різноманітність пов'язана з вирішенням конкретних завдань, рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я тих, хто займається бойовим хортингом, виду і характеру фізичних вправ, але суть фізіологічної дії в усіх цих варіантах інтервального методу залишається приблизно однаковою.

За інтенсивністю навантаження виділяють два варіанти інтервального методу:

- метод екстенсивної (неінтенсивної) інтервальної вправи;
- метод інтенсивної інтервальної вправи.

Для екстенсивного інтервального методу характерні такі параметри навантаження:

50–60 % максимальної потужності в ациклічних вправах та на 60–80 % у циклічних, ЧСС під час роботи знаходиться на рівні 160–180 уд/хв;

тривалість одноразової роботи 45–90 с, проте це не виключає застосування тривалих навантажень (2–3 хв і більше);

інтервали відпочинку можуть бути від 45–90 с до 1–3 хв, сигналом до закінчення відпочинку може бути зниження частоти сердечних скорочень до 120–130 уд/хв;

характер відпочинку – активний легкий біг підтюпцем, ходьба, вільне плавання тощо;

кількість повторень вправ підбирається з таким урахуванням, щоб уся серія проходила при порівняно стійкому пульсовому режимі. В одній серії може бути 3–4 повторення вправи, а всього виконується від 2 до 6 серій.

Екстенсивний варіант інтервального методу спрямований на розвиток аеробної продуктивності організму. Стосовно до функціональної підготовки спортсменів бойового хортингу, що характеризується переважно аеробним енергозабезпеченням,

інтервальний метод можна розглядати як один з методів розвитку спеціальної витривалості.

Інтенсивний інтервальний метод характеризується такими параметрами навантаження:

інтенсивність роботи 80–95 % максимальної потужності у циклічних вправах та до 75 % – у ациклічних. ЧСС наприкінці вправи не повинна перевищувати 180 уд/хв;

тривалість одноразової роботи від 30 с до 2 хв (наприклад 200–600 м – у бігу, 50–200 м – у плаванні);

інтервали відпочинку контролюються за відновленням ЧСС дорівнюють 120–130 уд/хв, що становить у середньому 2–3 хв. Із підвищенням тренуваності інтервали відпочинку скорочуються у середньому до 1–1,5 хв. Між серіями відпочинків більш тривалий – до 15–20 хв;

кількість повторень вправ в одній серії – 3–4. Серії повторюються протягом окремого тренувального заняття з бойового хортингу від двох до шести разів.

Цей варіант інтервального методу застосовується для розвитку анаеробно-гліколітичних можливостей організму.

Перевага інтервального методу полягає у тому, що він дозволяє досить точно дозувати величину навантаження. Його застосування економить час при проведенні занять, оскільки забезпечує високу щільність навантаження та дозволяє швидше, ніж через будь-який інший метод, підвищити рівень витривалості, не боячись перетренованості.

Недоліком методу є порівняно одноманітне чергування навантаження, що негативно позначається на психічному стані спортсмена бойового хортингу. Через швидке зростання витривалості невдовзі настає адаптація до цього методу та знижується його ефективність.

Функціональна підготовка спортсменів бойового хортингу за коловим методом тренування – це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо їхніх комплексних форм: силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили.

Школярі, які займаються бойовим хортингом, переходять від виконання однієї вправи до виконання іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись ніби по колу, закінчивши виконання останньої вправи у даній серії, вони знову повертаються до першої, таким чином замикаючи цикл вправ.

Виділяють декілька варіантів функціонального тренування за коловим методом:

метод тривалої безперервної вправи. Заняття проводиться без перерви і складається з одного, двох або трьох проходжень кола (циклу). Метод застосовують в основному для розвитку загальної і спеціальної витривалості;

метод інтенсивної тренувальної вправи застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної та силової витривалості, швидкісно-силових якостей;

метод інтенсивної інтервальної вправи розрахований на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, спеціальної, швидкісної та силової витривалості;

метод повторної вправи пропонується використовувати для розвитку максимальної та швидкісної витривалості.

Для проведення функціональної підготовки заздалегідь складається комплекс вправ і визначаються місця, на яких будуть виконуватися вправи (станції). Засобами для функціонального тренування можуть бути загальнорозвивальні та спеціальні вправи, як правило, технічно нескладні. Вони можуть бути циклічні та ациклічні. Вправи підбирають залежно від завдань заняття, рухових можливостей школярів та з урахуванням перенесення фізичних якостей і рухових навичок.

До комплексу, спрямованого на всебічний фізичний розвиток, звичайно включається не більше 10–12 вправ, до комплексу із спеціальною спрямованістю – не більше 6–8 вправ. Вправи можуть виконуватися на спортивних снарядах (брусах, перекладині, кільцях) або з використанням спортивного інвентарю і пристосувань (гіри, набивні м'ячі, гантелі, штанга, гумові амортизатори, блочні пристрої тощо).

Методика контролю за рівнем навантаження при станційній роботі має свої особливості, залежно від способів його дозування. Способів два: за повторним максимумом (ПМ) і за тривалістю роботи. ПМ визначається заздалегідь, для чого проводиться тестування школярів на максимальне виконання спортсменом кожної із вправ, які будуть задіяні у станційному методі.

При першому способі школярі виконують на станціях тільки певну частину повторного максимуму, потім від заняття до заняття, кількість повторень може нарощуватись, або ж збільшуватись кількість проходження всього циклу. Контроль пульсу потрібно здійснювати перед початком роботи і після проходження всього циклу.

При другому способі вказується час роботи на станції, скажімо, 45 с, але при цьому дається установка працювати з такою

інтенсивністю, щоб вийти, припустимо, на пульс 160 уд/хв. У даному випадку пульс треба визначати не тільки перед роботою і в кінці проходження циклу, а й безпосередньо у процесі роботи (після закінчення навантаження на окремих станціях), вносити відповідні корективи щодо інтенсивності навантаження. В обох випадках виявляють не всі значення пункту, а лише кілька, які менше нижньої (наприклад, 150 уд/хв) і верхньої (наприклад, 170 уд/хв) границь у зв'язку з цим даються необхідні установки.

При функціональній підготовці за методом тривалої безперервної вправи розвивається загальна витривалість. При функціональній підготовці за методом інтервальної вправи з жорсткими паузами відпочинку – силова, швидкісна та швидкісно-силова витривалість.

При функціональній підготовці за методом інтервальної вправи з ординарними паузами відпочинку – силові та швидкісні здібності.

Окрім перерахованих вище способів виконання вправ і методів органічної діяльності школярів, на якість заняття впливають й інші чинники, такі, як: місцезнаходження педагога, школярів і приладів на спортивному майданчику або у спортивному залі бойового хортингу.

Бажано, щоб розміщення приладів задовольняло такі вимоги:

забезпечувало педагогу і школярам можливість добре бачити і чути все, що відбувається на занятті;

відповідало правилам особистої та громадської гігієни;

виключало можливість травм.

Добре продумане розміщення приладів сприяє формуванню уміння працювати, виховує дисциплінованість та інші позитивні якості.

Як правило, у практиці віддається перевага одному з описаних методів або їх поєднанням. Вони чергуються у певній послідовності протягом одного або декількох суміжних занять. У кожному окремому випадку вибір методу визначається завданням, яке вирішується, характером фізичної вправи та умовами його виховання, індивідуальними властивостями школярів.

6.3. Загальнопедагогічні принципи проведення занять за методикою бойового хортингу

Принципи тренування, закономірності і правила тренування обумовлюють і визначають його науково обґрунтовану побудову

та ефективно виконання фізичних вправ. Ці причини є педагогічними. Але, у зв'язку зі специфічними особливостями занять бойовим хортингом, вони розвинулися до процесу спортивної підготовки.

Сьогодні таких принципів, правил і науково обґрунтованих положень, що обумовляють і визначають побудову багаторічної підготовки, дуже багато. Вони відбивають різні закономірності, облік яких обов'язковий у побудові і здійсненні процесу підготовки спортсменів бойового хортингу. При цьому забезпечується єдність людини і зовнішнього середовища, функціональний взаємозв'язок органів і систем в організмі, відповідність тренувальних навантажень функціональним і адаптаційним можливостям організму, регулярність, безперервність планування, варіативність і хвилеподібність, органічний зв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки, відповідність використовуваних засобів і методів завданням тренування, гіперкомпенсація у відбудовних процесах і багато чого іншого.

З усієї розмаїтості принципів слід виділили тільки ті, які у більшій мірі визначають головні положення підготовки школяра, служать першоосновою правильності й ефективності тренування, а саме: свідомість і активність, поступовість, повторність, індивідуальність, спеціалізація.

Принцип свідомості й активності. Свідоме відношення до занять бойовим хортингом дозволяє більш ефективно розв'язувати питання фізичного розвитку. Цей принцип вимагає розуміння школярами цілей і завдань бойового хортингу, усвідомлення оздоровчих можливостей фізичних вправ. Для цього педагог ставить перед школярами конкретні завдання, розв'язання яких планується на точні терміни, вказується кінцева мета, до якої повинні дійти школярі, розв'язуючи ці завдання. Треба визначити перспективні шляхи, здійснити просування до ясно поставлених цілей. Відсутність перспективних завдань знижує доцільність навчального процесу, що приводить до затримки у розвитку здібностей.

Принцип свідомості вимагає розуміння значення знань, що здобуваються, і навичок, їхньої прикладної цінності, виховує вміння оцінювати свій успіх і аналізувати невдачі. Поряд з цим, свідомість повинна підкріплюватися активністю, що має інтелектуальну спрямованість. Форми активності у процесі занять бойовим хортингом виявляються у контролі за своїми рухами, у витримці; слід придушувати негативні емоційні почуття, реально оцінювати власні можливості і суперників. Навчальний процес будується таким чином, щоб активність школярів спрямовувалася на колективну діяльність, шляхом взаємодопомоги у навчанні, підтримці, при необхідності

прояву вольових якостей. Не менш важливо і те, що при свідомому активному відношенні до своєї підготовки, при поглибленому вивченні теорії і методики бойового хортингу учні здобувають знання і досвід, що дозволяють їм ефективно тренуватися, успішно брати участь у змаганнях і надалі передавати свій досвід більш молодим учням та початківцям.

Необхідно виховувати у школярів самостійність, уміння самому вирішувати спочатку прості, а потім більш складні завдання, що виникають впродовж тренування.

Принцип наочності. Наочне сприймання повинно бути зрозумілим та усвідомленим школяром, пов'язано з їх активністю. Наочність повинна підвищувати розумову активність, наштовхувати на пошук способів більш ефективного розв'язання завдань. Наочність є принципом тільки у тому випадку, якщо дає можливість формулювати чіткі уявлення, що спонукають до діяльності. Правильно організована наочність дозволяє виховувати почуття критичності у школярів на підставі аналізу якості рухів. Усвідомлене сприйняття відмінностей дозволяє формувати зворотний зв'язок з результатами рухів і вчасно вносити корекції при повторному виконанні. Цей принцип реалізується через застосування технічних засобів навчання з візуальною і слуховою індикацією, зразковий показ з поясненнями наочних посібників, малюнків, кінограм, детальні і зрозумілі пояснення завдань у процесі навчання, придбання «рухового запасу». Чим різноманітніше відчуття та сприйняття, тим вище буде їхня адекватність реальному об'єкту.

Принцип наочності має найбільше значення насамперед у навчанні. Показ рухів, відеофільмів, фотознімків, кінограм і навчальних кінокартин, використання комп'ютерних засобів значно прискорюють навчання, допомагають успішно опановувати технікою вправ і прийомів бойового хортингу. Наочність необхідна також для виховання моральних і вольових якостей школярів. Вона впливає і на підвищення їхніх функціональних можливостей. Так, менш підготовлений учень, дивлячись на більш підготовленого, намагається краще виконати вправу, тягнеться за найсильнішим, перестає боятися труднощів, легше переборює втому. Наочність у вихованні школяра – це, насамперед, сила прикладу.

Наочне зіставлення завдання з результатом його виконання – один з важливих факторів навчання, виховання і розвитку рухових якостей. Тут велику роль грають засоби термінової інформації.

Принцип всебічності. Цей принцип визначає такий розвиток школяра, що забезпечує його високий моральний і культурний рівень, вольові якості, необхідний розвиток мускулатури і рухових

здібностей, відмінну працездатність серцево-судинної, дихальної й інших систем та органів, уміння координувати рухи, фізична досконалість у цілому.

Принцип всебічності випливає з цілісності організму, тісного взаємозв'язку у ньому всіх органів і систем, психічних процесів і фізіологічних функцій. Різноманітність і численні зміни, що відбуваються в окремих органах і системах під впливом тренування, завжди взаємозалежні, завжди «спираються» на діяльність цілісного організму.

Підвищення рівня всебічного розвитку – основна умова у досягненні спеціальної фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності, подальшого спортивного росту в бойовому хортингу, опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Всебічність забезпечує різнобічний, гармонічний розвиток школяра, його фізичних, моральних і вольових якостей. У тренуванні школяра в бойовому хортингу вона здійснюється за допомогою теоретичної, фізичної, технічної, тактичної і морально-вольової підготовки. Всебічність припускає придбання гарного здоров'я, гармонійного розвитку мускулатури, високої працездатності. Відповідно до цього, заняття бойовим хортингом, особливо з дітьми, повинні проводитися на основі варіативності із застосуванням різноманітних засобів і методів.

Систематичність і послідовність. Вони ґрунтуються на положенні фізіології про поступову зміну і перебудову органів і систем людини під впливом фізичних вправ. Цей принцип полягає у систематичності і послідовності вивчення способів, варіантів і видів фізичних вправ і прийомів бойового хортингу.

Регулярність занять, систематичність у тренуванні, раціональність і послідовність застосування вправ прискорюють оволодіння новими руховими навичками. В бойовому хортингу принцип систематичності і послідовності забезпечується безперервністю та цілорічністю тренувального процесу. Багаторічне планування припускає тривале, поступове вдосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості й технічної майстерності.

В основі систематичності лежить розуміння чергування роботи і відпочинку, тренувальних циклів різного змісту і спрямованості. Поняття систематичності тренувального процесу важко відокремити від його послідовності і поступовості. Систематично, але поступово зважуються спортсменом визначені рухові завдання, вивчаються елементи техніки, а також вправи у цілому.

Послідовність заснована на простих педагогічних правилах «від простого до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до

невідомого». Систематичність, послідовність і поступовість лежать в основі планування спортивного тренування у бойовому хортингу і здійснюються у тижневому, місячному, річному тренувальних циклах, припускаючи систематичне, послідовне, але поступове підвищення тренувальних навантажень, збільшення його обсягу та інтенсивності тренувань. При цьому мають на увазі не механічне (від тижня до тижня) збільшення тренувальних навантажень, а хвилеподібний розвиток з достатніми періодами відновлення.

Систематичність і послідовність у річному тренувальному циклі виявляються у плавному гомологічному переході від одного періоду тренування до іншого. Перехідний період дає можливість організму спортсмена відпочити, переключитися на інші види фізичної діяльності. Це поступово підводить його до систематичного збільшення навантаження у підготовчому періоді, коли створюються передумови для подальшого вдосконалювання технічної майстерності, виходу на новий рівень спортивних результатів у бойовому хортингу. Так поступово відбувається перехід від підготовчого до змагального періоду.

Принцип повторності є одним з найважливіших принципів процесу спортивної підготовки спортсменів бойового хортингу. Тільки багаторазове повторення вправ дозволить домогтися міцних змін в органах і системах школяра, придбати і закріпити навички і знання, підвищити спортивні результати.

Цей принцип заснований на найважливішому фізіологічному положенні про необхідність повторних впливів для утворення умовно-рефлекторних зв'язків, дня виникнення відповідних змін в органах і системах з метою удосконалювання функціональних можливостей школяра. У зв'язку з цим і передбачається повторення окремої вправи, технічного прийому, завдання, дії, тренувального заняття, циклу тощо.

Застосування цього принципу може дати ефект лише при систематичному тренуванні. Якщо перерви між заняттями невинновданно великі, то і досягнуті функціональні та фізіологічні зміни в організмі у значній мірі слабшають, і належного ефекту від такого тренування не досягається. У зв'язку з цим особливого значення набуває питання про тривалість інтервалів між тренувальними заняттями.

З фізіології відомо, що організм людини після закінчення тренувальних занять з навантаженнями вище звичайних у функціональному відношенні проходить через ряд станів:

фазу стомлення;

фазу, у якій стан організму досягає первісного рівня;

фазу понадвідновлення, тобто – підвищеної працездатності.

Тривалість кожної фази залежить від обсягу й інтенсивності навантаження у тренувальних заняттях, а також від рівня підготовленості школяра.

Планувати тренувальний процес треба таким чином, щоб кожні наступні заняття, спрямовані на підвищення функціональних можливостей школяра приходилися в основному на третю фазу. В усіх випадках успіх повторень фізичних вправ і прийомів, тренувальних навантажень залежить від правильного сполучення роботи і відпочинку, втомлення і відновлення. Число повторень залежить від підготовленості школяра, виду вправ, зовнішніх умов і інших факторів. Воно встановлюється на основі наявного досвіду з обліком наукових даних, результатів педагогічних спостережень, термінової інформації.

Для міцного опанування навичкою потрібно гармонійне сполучення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Для формування стійкості навичок необхідна не тільки кількість повторень, але й умови, обстановка виконання. Варіативність зовнішніх умов створює більш пластичну і готову до несподіваних впливів навичку. Особливо це важливо в умовах змагань з бойового хортингу, у напруженій емоційній ситуації. Обстановка змагань створює пластичну, стійку навичку, що у підсумку дозволяє підвищити її результативність за рахунок більш надійних зв'язків між елементами структури рухів. Повторення повинно бути систематичним. Повторення старого потрібне не для того, щоб повторювати забуте, а щоб цим старим зміцнити нове. Навчальний процес у бойовому хортингу будується так, щоб нове вивчалось на тлі засвоєних навичок і одночасно допомагало вдосконалювати і закріплювати досягнуте.

Принцип індивідуальності вимагає проведення тренування з урахуванням індивідуальних особливостей школяра, відповідності навантажень і вимог його силам і можливостям.

Індивідуальні особливості спортсменів бойового хортингу вивчають насамперед за допомогою лікарського обстеження, педагогічних спостережень, контрольних вправ (на силу, швидкість, гнучкість, витривалість). Дані про стан здоров'я і результати регулярної перевірки шляхом виконання контрольних вправ, а також спортивні досягнення дозволяють визначати сильні і слабкі сторони підготовленості школяра, і в залежності від цього ставити й уточнювати завдання, складати і корегувати плани підготовки.

Спостерігаючи за учнем у процесі занять і змагань з бойового хортингу, вивчаючи дані, отримані у результаті медичних обстежень, педагог одержує ясне представлення про те, який обсяг і яка інтенсивність тренувальних навантажень доступні його учням, які

рухові завдання вони можуть успішно вирішувати на даному етапі підготовки.

Принцип спеціалізації. Спортивна спеціалізація – основа для досягнення успіху. Тільки за допомогою специфічних спрямованих впливів можна одержати і специфічні зміни в органах і системах організму школяра стосовно до вимог бойового хортингу. Також спеціалізована спрямованість піддається оволодінню технікою і тактикою, вихованню вольових якостей тощо. Однак треба мати на увазі, що у спеціалізації вузьке значення має тільки мета, досягається ж вона застосуванням різноманітних засобів. У залежності від статі, підготовленості школяра і особливостей бойового хортингу специфічні засоби і методи мають різні співвідношення з загальнорозвивальними фізичними вправами.

Важливо враховувати, що у спортивній підготовці всі зазначені принципи взаємозалежні як різні сторони цілісного виховання, навчання і розвитку спортсмена бойового хортингу.

6.4. Характеристика фізичних вправ бойового хортингу та їх призначення

У тренувальному процесі використовуються різноманітні засоби, що включають і загальнопедагогічні, але особливу роль відіграють фізичні вправи, як основний засіб підготовки спортсменів бойового хортингу, а також природні фактори (сонце, повітря, вода), гігієнічні, відновлювальні й інші.

У спортивній підготовці в бойовому хортингу засобом називають ті дії і форми діяльності тренера і спортсмена, які застосовуються безпосередньо у процесі занять і направлені на вирішення їхніх завдань.

У деяких методиках засоби спортивного тренування ототожнюються з фізичними вправами, а всі інші характеризуються як додаткові різноманітні рухові дії, що виконує людина у повсякденному житті, (фізична праця, прикладні дії, побутові тощо) не можна ототожнювати із фізичними вправами, які за своєю суттю дії, змістом і формою відповідають закономірностям фізичного виховання. У зв'язку з цим під терміном «фізична вправа» слід розуміти раціонально необхідне повторення цілеспрямованих рухових дій, які направлені на вирішення конкретних поставлених завдань.

Ефект фізичної вправи може бути втіленим за певних умов раціонального виконання під час процесу навчання та удосконалення,

а також може виражатися у розвивальному режимі на фізичні і психічні властивості організму спортсмена.

Виходячи із зазначеного, фізичні вправи набувають подвійного значення і застосовуються у якості основних засобів і методів підготовки спортсменів бойового хортингу. Таким чином, виконання вправи і її ефективність під час повторності рухових дій означає правильність технічного навчання їх удосконалення, а методичні форми повторності дії складають основу, притаманну цій вправі, тобто методичну спрямованість даної вправи.

Заняття бойовим хортингом позитивно впливають на розумові здібності, поведінку людини і навпаки. Як правило, чемпіонами і призерами чемпіонатів світу і Європи в індивідуальному виді спорту бойовому хортингу стають не тільки сильні фізично, спритні, витривалі, а високоосвічені, різнобічно обдаровані талановиті спортсмени.

За рівної фізичної, технічної й інших видів підготовки, що має місце у бойовому хортингу, перемагає спортсмен, який переважає за розумовими здібностями, більш кмітливий, інтелектуально розвинений. Не дарма ще у Запорозькій Січі з сарказмом відгукувались про тих людей, які не мали гармонійного розвитку особистості, тобто, таких людей які не вміли плавати, малювати й писати.

Описуючи зміст фізичної вправи, не можна обходити її форму, оскільки зміст деякою мірою впливає на форму, і навпаки. Форма фізичної вправи є відображенням її зовнішньої та внутрішньої структури. Найбільш характерною у визначенні форми вправи є зовнішня структура (видима форма), яка характеризується кінематичними параметрами (просторові, часові, просторово-часові й динамічні характеристики).

До внутрішньої структури потрібно віднести функціональні процеси та їх зв'язок, що відбувається під час виконання фізичної вправи.

Зміст кожної фізичної вправи відрізняється від інших своїми складовими діями, які входять до них і, звичайно, тими процесами які відбуваються в організмі під час виконання вправи, тим самим визначається специфічна дія фізичної вправи на спортсмена бойового хортингу.

На сьогоднішній день фізичних вправ надзвичайно багато, і всі вони здійснюють, крім специфічного спрямування, ще й загальний вплив на комплексний розвиток тих чи інших рухових якостей, формування рухових навичок та ін.

З педагогічної точки зору важливим є як функціональні зміни в організмі, так і формування здатності учня до використання

цих зрушень у єдності з формуванням умінь і навичок, тобто, в осмисленні суті фізичних вправ. У зв'язку із зазначеним, фізичні вправи слід розглядати не тільки як фізіологічні подразники, а й як такі, що впливають на свідомість, психіку і поведінку спортсмена бойового хортингу.

Тренувальний ефект виражається як міра дії будь-якого засобу або комплексу засобів на організм, що виражається за величиною пристосувальних перебудов організму. Короточасний ефект можна отримати від одного засобу нетривалої дії, яка виражається у нетривалому покращенні функціонального стану спортсмена, а віддалений ефект виникає внаслідок постійної функціональної перебудови і, як правило, у комплексі з іншими засобами і у тому випадку, коли тренувальні навантаження достатні за своїм обсягом.

Обсяг тренувальної роботи складається з таких фізичних вправ, які добираються тренером і спортсменом, і є кількісною мірою оцінки тренувальної роботи. Направленість тренувального процесу в бойовому хортингу залежить від складу вправ (комплексу застосованих вправ), структури (співвідношення засобів між собою, у тому числі у часі), їх кількості та повторності.

Інтенсивність (ступінь напруженості тренувальної роботи) може виражатися, скажімо, у швидкості або виявленні зусилля під час виконання комплексу підібраних вправ та інтервалах відпочинку між виконанням вправ чи їх серіями.

Сума специфічної тренувальної дії підбраного комплексу фізичних вправ складає тренувальне навантаження. Тренувальне навантаження можливо змінювати за рахунок збільшення або зменшення обсягу, інтенсивності та дії психічного характеру.

Виконання великих тренувальних навантажень не є гарантом зростання спортивних досягнень в бойовому хортингу, особливо на етапах вищої спортивної майстерності. Навантаження будуть ефективними у разі якісного добору засобів тренування, які здатні викликати в організмі адаптаційні процеси. Зазначене не означає, що на ранніх етапах тренування потрібно застосовувати «гостро» дієві засоби.

Необхідно враховувати поетапність застосування фізичних вправ з тим розрахунком, що на кожному новому етапі тренувальний ефект від вправ має підвищуватися. На прикладі застосування стрибкових вправ, які за своїм призначенням ефективно впливають на зростання швидкісно-силових якостей, є можливість простежити етапність впровадження даного засобу зі збереженням ефективності дії на організм спортсмена бойового хортингу:

стрибки через скакалку;

застрибування двома ногами на лаву, сходи тощо;
стрибковий біг;
стрибки з ноги на ногу;
стрибки через м'ячі, предмети з поступовим збільшенням висоти перешкод;
стрибки на одній нозі;
стрибки на піску, снігу, вгору, з поступовим застосуванням обтяження (гантелі у руках, вантаж на плечах тощо);
застрибування на максимальну висоту;
стрибки вглиб (вниз) з наступним максимальним за силою відштовхуванням угору або вперед з максимальним результатом.

Виконання спортсменом бойового хортингу будь-якої вправи завжди пов'язане з виявленням відповідних фізичних і моральних якостей. Однак, різні фізичні вправи висувають неоднакові вимоги до виявлення тих чи інших фізичних якостей, що дозволяє добирати фізичні вправи за їх переважним впливом на організм спортсмена. За останні роки фізичні вправи набувають все більше спеціалізованого характеру не тільки у підготовці кваліфікованих спортсменів бойового хортингу, а також у системі тренувань юних спортсменів – початківців.

Комплексна дія тренувальної роботи сприяє можливості вирішення декількох завдань тренувального процесу, що є більш ефективним у тренуванні спортсменів, особливо на ранніх етапах підготовки. У спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації поряд з тренувальним ефектом комплексної дії, зазвичай повинні мати місце вправи вузького спрямування (наприклад, силові вправи локальної дії, вправи анаеробного характеру тощо), які повинні виконуватися з високою інтенсивністю з метою відповідних глибоких зрушень в організмі.

Однак, впровадження вузькоспеціалізованих вправ рано чи пізно все одно призведе до збільшення обсягу навантаження, тому, що специфічність окремих вправ бойового хортингу не зможе забезпечити достатнього розвитку всіх функцій і систем організму на достатньо високому рівні.

У силу цих обставин потрібно буде впроваджувати інші вузькоспеціалізовані вправи для «вирівнювання» функціональної підготовленості всіх органів і систем організму до відповідного високого рівня. Тому, у підготовці спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації необхідно також застосовувати вправи комплексної дії (вправи імітаційного характеру, за методом «поєднуючої дії», необмежені силові вправи з високою і максимальною швидкістю та інші), а тренувальні заняття комплексного спрямуван-

ня із застосуванням функціонального тренування, враховуючи індивідуальні можливості кожного спортсмена за допомогою **максимального тестування (МТ)**.

Аналізуючи зазначене, поступово переходимо до характеристики фізичної вправи як методу виконання вправи, тобто способу використання такого засобу, що є потужним стимулом вирішення завдання тренувального процесу на тому чи іншому етапі підготовки відповідно до рухового режиму бойового хортингу. З метою більшої конкретизації таких поглядів на систему застосування та ефективності використання фізичних вправ наводимо узагальнену схему, яка може мати такий вигляд: вибір ефективних засобів підготовки спортсменів бойового хортингу на відповідному етапі тренування, збільшення обсягу цих вправ, підбір відповідних методів використання фізичних вправ, інтенсифікація тренувального процесу.

До наведеної схеми можна додати декілька зауважень, не враховувати які просто неможливо, якщо у тренувальному процесі ставити за мету ефективно використання фізичних вправ:

надзвичайно важливим є вибір вправ, що зможуть забезпечити оптимальний тренувальний ефект на відповідному етапі підготовки спортсмена бойового хортингу;

підбір фізичних вправ і прийомів повинен враховувати їх специфічність дій і комплексний системний підхід до розвитку всіх функцій і систем організму та утворення і формування рухових навичок, психіки спортсмена;

тривале використання фізичних вправ зменшує ефективність їх без періодичної зміни складових інтенсифікації тренувального процесу: самих вправ, їх обсягу, інтенсивності виконання, рухового режиму тощо;

зі зростанням тренуваності коефіцієнт корисної дії вправ зменшується;

необхідно враховувати післядію вправ при виборі засобів наступного тренування чи наступного тренувального циклу.

Фізичні вправи для функціональної підготовки спортсменів бойового хортингу можуть підбиратися найрізноманітніші, але найбільше застосування знаходять нескладні у технічному плані із арсеналу спортивно-допоміжних, борцівських, боксерських, гімнастичних, легкоатлетичних, важкоатлетичних та інших вправ.

За структурою рухів фізичні вправи можуть бути як циклічними, так і ациклічними. Більшість вправ, які підбираються до того чи іншого комплексу, є ациклічними, але у функціональній підготовці їм надається штучно циклічний характер шляхом серійних

повторів. Вправи підбираються відповідно до символічної схеми функціонального кардіо-тренування з урахуванням дії на всі основні м'язові групи та серцево-судинну, дихальну й інші системи організму та внутрішні органи.

Із загальноприйнятої класифікації у системі бойового хортингу можна умовно виділити чотири групи фізичних вправ:

- 1) змагальні;
- 2) загальнопідготовчі;
- 3) допоміжні;
- 4) спеціально-підготовчі.

Змагальні вправи – це вправи, які виконуються із дотриманням всіх правил змагання, а тому для використання у функціональній підготовці вони непридатні.

Загальнопідготовчі вправи – це вправи, які використовуються з метою всебічного функціонального розвитку організму. Ці вправи здебільшого використовують у підготовці спортсменів початківців, спортсменів бойового хортингу середньої кваліфікації, а також вони мають місце у функціональній підготовці, особливо у закладах загальної середньої освіти.

Допоміжні вправи сприяють створенню спеціального фундаменту для наступного вдосконалення у бойовому хортингу.

Спеціально-підготовчі вправи найширше використовуються у системі підготовки спортсменів бойового хортингу високої, насамперед, і середньої кваліфікації. За своєю формою і структурою, а також за характером виявлення рухових якостей і функціонального спрямування вони найближчі до змагальних, або ж можуть мати окремі елементи змагальної діяльності.

Ця група вправ для функціональної підготовки надзвичайно важлива, особливо у роботі зі спортсменами високої кваліфікації. Спеціально-підготовчі вправи дозволяють локально розвивати силу окремих м'язових груп у синтезі з іншою провідною руховою якістю, згідно з внутрішньою структурою спортивної вправи, коли зовнішню структуру рухів витримати методично неможливо. Під час складання комплексу фізичних вправ для функціональної підготовки цей фактор потрібно враховувати.

Необхідно враховувати кваліфікацію спортсменів бойового хортингу або спортивну підготовку тих людей, які займаються даним видом тренування. Для початківців комплекс фізичних вправ переважно матиме загальну підготовчу спрямованість. Для спортсменів високої кваліфікації, навпаки, комплекс фізичних вправ переважно буде складений зі спеціально-підготовчих вправ. Часто у таких комплексах мають місце і спеціальні вправи, які

відповідають як зовнішній, так і внутрішній структурі окремих важливих елементів, фаз чи частин змагальної вправи.

Важливо пам'ятати, що виконання вправ різної спрямованості дає можливість запланувати такий кінцевий результат, який передбачає тренер з бойового хортингу, застосовуючи відповідні засоби і методи тренування. Передбачуваність кінцевого результату у функціональній підготовці у першу чергу зводиться до розвитку рухових якостей у їх комплексному виявленні, як правило, не відкидається при цьому вивчення і вдосконалення відповідних рухових дій і навичок, а також освітнє, естетичне значення фізичних вправ.

Кінцевий результат можна прогнозувати з тим більшою вірогідністю, з якою ми впевнені у своїх знаннях відносно системи: фізичні вправи – засоби – методи тренування. У функціональній підготовці, як ні у якому іншому виді тренування, взаємопов'язані фізичні вправи, засоби, методи. Справа у тому, що тут фізичні вправи фігурують у подвійному значенні, як засоби та методи підготовки.

Ефект вправи може бути втілений за певних умов раціонального використання під час процесу навчання і вдосконалення, а також може виражатися у розвивальному режимі на фізичні і психічні властивості організму спортсмена. Тут вправа та її ефективність під час повторення рухових дій означає вправу для технічного навчання та вдосконалення, а методичні форми повторення дій під час виконання вправи складають основу практичних методів (методи розвитку рухових якостей).

Правильний підбір фізичних вправ у функціональному тренуванні має надзвичайно велике значення не тільки для безпосереднього гармонійного формування статури спортсмена бойового хортингу, але і враховує функціональну спрямованість підготовки.

Залежно від кількості м'язів і м'язових груп, що приймають участь у роботі, розрізняють глобальні, регіональні та локальні фізичні вправи.

Глобальними вважаються вправи, що охоплюють більше двох третин усіх м'язів.

Локальні вправи охоплюють окремі м'язи, групи м'язів або вважаються такими, які охоплюють до однієї третини всіх м'язів спортсмена бойового хортингу.

Регіональні вправи посідають проміжне положення між глобальними та локальними, тобто у роботі беруть участь м'язи від однієї до двох третин м'язової системи спортсмена.

Підбір фізичних вправ до комплексу функціонального тренування не є простою сукупністю вправ на запланованих станціях. У більшості випадків тренери виходять із принципу розподілу вправ

на загальнорозвивальні та спеціально-підготовчі. Відсоткове співвідношення, звичайно, різне і залежить від ступеня підготовки тих, хто займається функціональним тренуванням.

Наприклад, для спортсменів бойового хортингу середньої кваліфікації це співвідношення, як правило, знаходиться у межах 50 %. Велике значення при підборі вправ надається їх переважному впливу на розвиток тієї чи іншої фізичної якості (сили, витривалості тощо), але при цьому не слід забувати, що поряд розвиваються й інші фізичні якості, але звичайно ж, меншою мірою.

Кожна вправа, розумно підібрана до комплексу, може вирішувати декілька завдань у тренуванні завдяки різнобічності свого впливу, якщо вона вибирається за принципом «поєднуючої дії». Необхідно також враховувати особливості регіональних, і тим більше – глобальних вправ на активізацію діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем. Змінюючи такі параметри, як кількість повторів, частоту повторів за одиницю часу, амплітуду, зовнішній опір тощо, можна збільшувати або зменшувати потужність роботи.

Ефективність локальних вправ у першу чергу буде залежати від координаційних можливостей та нервово-м'язових факторів під час їх виконання у функціональній підготовці.

Чергування вправ глобальної, регіональної та локальної дії позитивно впливає на ефект «перемикання» центральної нервової системи з переважно однієї спрямованості дій організму на іншу і, як результат – спостерігається тривалий час працездатності, уникнення монотонності та перевтоми у тренуванні.

При підборі комплексу фізичних вправ необхідно також враховувати «анатомічний» підхід, у якому обов'язково враховується чергування спрямованості під час виконання фізичних вправ на розвиток рук, ніг, тулуба. Як правило, у функціональній підготовці не повторюються підряд на декількох станціях вправи, спрямовані на певні групи м'язів локального чи регіонального характеру, хоча вони можуть повторюватися через 2–3 станції з деякою видозміною.

У функціональній підготовці практично жодна рухова якість не розвивається у «чистому» вигляді. Основні рухові якості розвиваються у комплексному їх виявленні. Так, наприклад, сила може розвиватися як максимальна, так і швидкісна, або силова витривалість і максимальна сила у спортсменів-початківців або спортсменів бойового хортингу не високої кваліфікації.

Враховуючи завдання, які стоять перед тренувальним процесом, до комплексу вправ функціонального тренування можуть підбиратися фізичні вправи, що суттєво відрізняються як за своєю специфікою впливу на організм, так і за структурою та особливістю виконання.

Під час вирішення завдань загальної фізичної підготовки в одному комплексі рекомендується застосовувати вправи різного спрямування: циклічні, ациклічні, силові, швидкісно-силові та інші. У цьому випадку розвиток рухових якостей можна характеризувати як безвідносний до спортивної спеціалізації бойового хортингу. І навпаки, при вирішенні завдань спеціальної підготовки, особливо на етапі вищої спортивної майстерності, засоби тренування у комплексі функціонального тренування доцільно підбирати з урахуванням специфіки бойового хортингу.

Це стосується, по-перше, підбору спеціально-підготовчих фізичних вправ, специфіки їх виконання, а, по-друге, обов'язково враховується інтенсивність, режими м'язової та функціональної діяльності, інтервал відпочинку тощо. У цьому випадку кожна фізична вправа зі своєю специфічною функціональною системою повинна співпадати за функцією з певними органами чи системами організму, або мати у своєму складі певні співпадаючі елементи, наприклад, режими м'язової діяльності.

Одним із загальноприйнятих підходів серед провідних фахівців з бойового хортингу при підборі фізичних вправ до комплексів функціонального тренування є підбір за можливістю простих, добре вивчених фізичних вправ. Прості вправи не потребують страховки, крім того, за умови ускладнення виконання вправи (зміна вихідного положення, амплітуди, застосування обтяження тощо) техніка не зазнає суттєвих змін.

6.5. Методи розвитку фізичних якостей школярів у процесі занять бойовим хортингом

Підготовка школярів засобами бойового хортингу спрямована на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою прийомів, фізичних вправ, вдосконалення тактики проведення сутичок. Підготовка здійснюється шляхом навчання і тренування, що є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування і закріплення визначених навичок, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

Підготовка школяра-спортсмена – це багаторічний, цілорічний процес. Він передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але і виховання таких необхідних спортсмену якостей, як воля, стійкий характер, придбання знань в області методики тренування, виконання техніки прийомів бойового хортингу, тактики проведення сутичок, а також знань і навичок гігієни та самоконтролю.

Багаторічна підготовка школяра у бойовому хортингу містить у собі теоретичну, фізичну, технічну, тактичну і морально-вольову підготовку.

Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна з найголовніших частин підготовки школяра-спортсмена.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму спортсмена бойового хортингу: підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційних здібностей, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури.

Для рішення цих завдань застосовують різноманітні фізичні вправи із зазначених раніше груп, особливо загальнорозвивальні. Підбирають такі вправи з урахуванням особливостей і вимог бойового хортингу.

Час, що відводиться на ЗФП, залежить від рівня підготовки спортсмена.

Разом з ростом спортивної майстерності засоби ЗФП все більше направляються на підтримку, а у ряді випадків і на зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості. Це насамперед працездатність серцево-судинної і дихальної систем, процеси обміну і виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко застосовують тривалий біг, кроси, ходьбу на лижах, велопрогулянки. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяг спеціального тренування, поліпшити відбудовні здібності. Щодо жіночої статі, то можна вказати на обов'язкові для всіх жінок вправи для зміцнення м'язів черевного преса і тазової мускулатури.

Велике значення мають вправи ЗФП, застосовувані для підвищення функціональних можливостей стосовно до спортивної спеціалізації бойового хортингу.

Різноманітність фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу досягається також здійсненням принципу багатоборства у процесі тренування, застосуванням легкоатлетичних вправ, гімнастики, рухливих і спортивних ігор, ходьби на лижах, плавання й інших видів спорту.

Фізичні вправи. За допомогою системного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, школярі вдосконалюють техніку і тактику бойового хортингу, поліпшують фізичні і вольові якості.

Сила – це здатність людини переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила є однією з

найважливіших фізичних якостей. Розрізняють види сили як: загальну і спеціальну, абсолютну і відносну.

Загальна сила характеризується різнобічним розвитком мускулатури, підвищенням здатності до прояву сили у різних режимах, різноманітних рухах.

Спеціальна сила характеризується дуже високою здатністю спортсмена бойового хортингу виявляти силу м'язів у режимах і рівнях стосовно до виду спеціалізації і розділу змагань.

Абсолютна сила – це прояв максимальної сили (динамічної і статичної).

Відносна сила – це прояв максимальної сили у перерахуванні на 1 кг ваги спортсмена.

У більшості спортивних вправ сила у сполученні зі швидкістю визначає рівень спортивних досягнень. Сила не тільки доповнює, але і у значній мірі визначає розвиток якості швидкості. У багатьох випадках сутички бойового хортингу необхідно вміти виявляти силу у дуже короткий час. Сила, виявлена у таких рухах, називається вибуховою, а самі рухи – швидко-силовими, і вона залежить від:

фізіологічного поперечника м'язів;

ступеня порушення нервових центрів, що іннервують скорочення даного м'яза;

хімічної активності даної тканини;

техніки виконання руху.

До найбільших характерних засобів розвитку сили відносяться вправи з обтяженням (різними снарядами), виконувані у динамічному та ізометричному режимах: вправи, пов'язані з подоланням ваги власного тіла, спеціальні вправи бойового хортингу з партнером (парні вправи).

Методи виховання сили засновані на закономірностях, що діють при чергуванні роботи з обтяженням і відпочинком, а також на взаємовідносинах між інтенсивністю і об'ємом навантаження.

Існує три основні способи застосування вправ з обтяженням і опором амортизатора або еспандера:

робота впродовж тривалого проміжку часу з обтяженням або опором;

робота з обтяженням або опором з граничною швидкістю;

робота з обтяженням або опором біля *граничної* або *граничної* ваги і опору.

Найбільш дієвим способом розвитку сили є робота з обтяженням біля *граничної* і *граничної* ваги і опору. Максимальні зусилля можна розвивати впродовж короткого проміжку часу, оскільки організм учня не в змозі витримати максимальної напруги м'язів

через відсутність у достатній кількості кисню, необхідного для перетворення енергії. Після максимального зусилля для відновлення працездатності необхідний «повний інтервал» відпочинку терміном 3–5 хв.

При роботі з обтяженням і опором до відмови тренувальний вплив надають, головним чином, останні спроби, у яких нервова регуляція за своїм характером близька до регуляції, як і при роботі з біля граничним обтяженням. На це необхідно звертати увагу, для того, щоб учні свідомо підходили до меж своїх можливостей і намагалися їх поступово розширювати.

Розвиток сили за допомогою малих обтяжень має свої переваги. При цьому легко здійснюється контроль за правильністю рухів і дихання, виключається надмірне закріпачення м'язів і напруження, що особливо важливо на тренуваннях з бойового хортингу у роботі з дівчатами і слабо підготовленими підлітками.

Більшість вправ, спрямованих на розвиток сили, можуть бути з успіхом використані для рішення різних завдань тренування. Суть полягає у стані при виконанні вправ. Наприклад, присідання зі штангою, виконане з різною швидкістю і дозуванням, можуть бути переважно спрямовані на розвиток сили (відносно повільні присідання), швидкості (максимальна кількість присідань в одиницю часу), силової витривалості (велика кількість повторних присідань протягом 8–9 хв у заданому темпі 20–30 повторів за 1 хв).

Таким чином, при виконанні вправ з обтяженням, дозування навантаження, вага обтяження обумовлюють головну їхню спрямованість (швидкісно-силову, силову, на розвиток спеціальної силової витривалості тощо).

Однак варто пам'ятати, що у бойовому хортингу дії вимагають чималої сили і достатньої швидкості. Тому не слід захоплюватись повільним виконанням силових вправ, якщо це не впливає зі специфіки розділу змагань.

У швидкісно-силових видах програми бойового хортингу динамічні вправи для розвитку сили рекомендується виконувати тільки на перших заняттях – у силу невідповідності школярів.

Необхідно пам'ятати, що виконання спеціальних вправ, наприклад, на збільшення м'язової маси чи на підвищення здатності виявляти силу, повинні завжди сполучатися з повторним виконанням вправ, тому, що це буде удосконалювати нервово-м'язові зв'язки.

Не слід забувати, що спеціальні силові вправи в бойовому хортингу відіграють тільки допоміжну роль, хоча у загальному обсязі тренувального навантаження їм буде приділятися значне місце (до 25–50 %).

При розвитку сили особлива увага приділяється тим м'язовим групам, на котрі приходитьсь основне навантаження при виконанні спортивної вправи, що визначає специфіку бойового хортингу.

Застосовуючи вправи з обтяженням, необхідно дотримуватися наступних методичних правил:

поступово переходити від малих обтяжень до великих;

визначати кількість повторень у залежності від ваги обтяження (чим менша вага обтяження, тим більше кількість повторень);

чергувати виконання вправ з різним режимом роботи м'язів (динамічним, статичним, ізометричним);

після виконання вправ з обтяженням включати вправи на розслаблення і гнучкість.

Для розвитку загальної сили використовують різноманітні вправи щодо координації і зусиль. Загальна сила розвивається за допомогою багатьох вправ, починаючи від елементарних і закінчуючи цілісним видом вправ. Найбільше значення мають вправи з обтяженням (гантелі від 2,5 кг, мішок з піском до 10–15 кг, гирі 16, 24 і 32 кг, штанга тощо). Крім того, використовують різні тренажери і пристрої (маятникові, гойдалкові, відцентрові, пружинні, ударні тощо).

Важливо у більших межах застосовувати такі вправи, у яких прояв м'язової сили відбувається при зустрічній протидії нерухомої опори, що рухається, і маси тіла (стрибки у глибину з миттєвим наступним відштовхуванням, відштовхування на маятниковому тренажері тощо).

Особливої уваги заслуговують вправи з обтяженням: метання більш важких снарядів, стрибкові вправи з мішком піску на плечах, біг, стрибки й інші вправи з поясом-жилетом, з манжетами на гомілках і передпліччях.

Вправи для розвитку сили застосовують більше у підготовчому періоді тренування, і менше – у змагальному.

Основні вправи для розвитку сили, що вимагають великих напруг включають у тренувальні заняття три рази у тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома.

Зросла сила окремих м'язових груп може бути реалізована тільки на основі висококоординованої нервово-м'язової діяльності, що найбільше ефективно вдосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому вправи для розвитку сили у тижневому циклі повинні сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

Основні методичні поради щодо розвитку сили такі:

1. Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили треба включати не тільки до підготовчої та основної частини секційних занять з бойового хортингу, уроку фізичної культури, а й до комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легше вправа, тим більше разів слід її повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого відпочинку (5 хв) їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх підбирають так, щоб ті вправи, що вимагають більших напружень, ніж середні, чергувалися з легкими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

3. Комплекси силових вправ треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп.

4. Силкові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини заняття. Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження.

При розвитку сили потрібно віддати перевагу швидкісно-силовим вправам, виконуваним у швидкому темпі. Однак, це не виключає і виконання вправ з великими вагами, у повільному темпі, ізометричних (статичних) вправ, у чергуванні з ізотонічними (динамічними) вправами.

Швидкість. Рухова реакція є однією з основних форм прояву якості швидкості, яка має велике прикладне значення. У житті часто складаються обставини, коли людина повинна з максимальною швидкістю зреагувати на який-небудь сигнал. Швидкість, особливо якщо вона виражається у максимальній частоті руху, залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів від стану збудження до стану гальмування і назад, тобто – від рухливості нервових процесів.

Для простих реакцій характерне дуже велике перенесення швидкості. Спортсмени бойового хортингу, які швидко реагують в одних ситуаціях, так само реагують і в інших ситуаціях. Заняття різними спеціальними фізичними вправами поліпшує швидкість простої реакції.

Швидкість спортсмена бойового хортингу виявляється у його здатності виконувати рухи у мінімально короткий відрізок часу. Це може бути час реакції, час одиночного руху, частота (темп рухів), тобто усі вправи, зв'язані з великою швидкістю і темпом рухів.

Для того, щоб вправу виконувати максимально швидко, необхідно щоб:

м'язи перед скороченням були трохи розтягнуті і не закріпачені;

м'язи, що не беруть участь у конкретному русі, не перешкоджали йому (раціональне чергування роботи і відпочинку м'язів-антагоністів); форма руху була знайома, раціональна, економічна.

Швидкість підрозділяють на загальну і спеціальну.

Загальна швидкість – це здатність виконувати рухи з достатньою швидкістю.

Спеціальна швидкість – це здатність виконувати з дуже великою швидкістю змагальні вправи, їх елементи. Спеціальна швидкість, особливо максимальна, надзвичайно специфічна.

Основними факторами для розвитку швидкості є: розвиток м'язової сили, оволодіння правильною раціональною технікою рухів і удосконалення в необхідному напрямі діяльності центральної нервової системи.

Швидкість – якість, що лежить в основі більшості спортивних вправ. Для розвитку швидкості в бойовому хортингу застосовується біг на коротких відрізках з максимальною швидкістю, вправи з великою частотою руху, спортивні ігри, виконання прийомів сутички бойового хортингу на швидкість тощо.

Для прояву швидкості, що визначається рухливістю нервових процесів, дуже важлива гарна координація рухів, сила та еластичність м'язів, виконана техніка вправ. Рівень швидкості визначається вмінням розслабляти м'язи-антагоністи, здатністю виконання руху потужно, але у той же час без зайвої напруги.

Розвиток швидкості – це багаторічний процес, який необхідно починати у дитячому віці, застосовуючи різноманітні рухливі ігри, а потім і спеціальні вправи. У сучасній методиці тренування в бойовому хортингу надзвичайно важливими є засоби і методи, спрямовані на подолання «швидкісного бар'єра», що неминуче з'являється на визначених етапах тренування. До їх числа відносяться: виконання вправ у полегшених умовах, біг під ухил, біг з використанням звукових чи світлових орієнтирів, вправи на швидкість рухової реакції тощо.

Позитивний перенос якості швидкості з одного руху на інший можливий лише при подібності їхньої структури (кінематичної та динамічної), а також характеру нервово-м'язових зусиль спортсмена бойового хортингу. Тому варто дуже ретельно підходити до добору спеціальних вправ.

Дуже важливо у методичному відношенні визначити швидкість виконання вправ у процесі розвитку швидкості. Дослідження фахівців Національної федерації бойового хортингу України показують, що найбільш раціональним буде навчання руху при виконанні його зі швидкістю 85–90 % від граничної. У цьому випадку

не втрачається контроль за правильністю виконання, а структура руху, відповідає структурі максимальних рекордних досягнень.

Незважаючи на те, що вправи, які розвивають швидкість, відносяться до категорії фізичних вправ максимальної інтенсивності, виконуваних при максимальній напрузі організму, застосовувати їх у процесі тренування необхідно не менше 3–5 разів у тижневому циклі, тому, що вони не викликають глибоких змін в організмі. Ці вправи завжди повинні передувати вправам на витривалість.

Основними методами розвитку швидкості є: повторний, перемінний, змагальний, ігровий і в окремих випадках коловий метод.

Збільшити максимальну швидкість руху можна за допомогою голосових ритмічних звуків, що прискорюються, у темпі яких спортсмен прагне отримувати частоту кроків.

Стабільність, залежить лише від числа повторень дуже швидкісних рухів, насамперед, у полегшених умовах, а також у звичайних. Досвід показує, що потрібно 700–1000 повторень у полегшених умовах у сполученні з виконанням їх у звичайних умовах, розподіляючи цю роботу протягом 2–3 місяців.

Полегшувати умови можна лише настільки, наскільки вони забезпечують швидкість, яку можна відтворити у звичайних умовах. Перш ніж переходити до такого тренування, необхідно зміцнити визначені м'язи, збільшити їхню силу і еластичність, підвищити гнучкість, поліпшити спеціальну витривалість.

Вправи на розвиток швидкості повинні виконуватися щоденно, основну увагу слід приділяти їм у підготовчій частині і на початку основної частини заняття. Тижневий цикл тренування будується так, щоб вправи на розвиток швидкості застосовувалися після активного відпочинку або після виконання малого чи середнього навантаження. У підготовчому періоді тренування швидкість розвивають в основному за допомогою загальнорозвивальних, спеціальних вправ; у змагальному – за допомогою загально-розвивальних, спеціальних вправ; у перехідному – за допомогою загальнорозвивальних вправ.

У вправах, що вимагають значної швидкості при інтенсивності 80–90 % краще тренуватися частіше. Навантаження будь-якого заняття повинні бути такі, щоб до наступного заняття спортсмен бойового хортингу цілком відпочив та ефективно виконував тренувальну роботу.

Витривалість – це здатність виконувати роботу заданої інтенсивності протягом якомога більш тривалого часу. Іноді витривалість визначають як *здатність організму протистояти стомленню*. Тривалість роботи не обмежується втомою, та у результаті чого – нездатністю спортсмена продовжувати роботу.

Саме тому витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі та відновлювати працездатність після перенесених навантажень. Під час прояву витривалості відображається рівень розвитку всіх фізичних якостей організму та всі сторони спортивної підготовки (технічна, тактична та морально-вольова). Функціональна витривалість обумовлюється узгодженістю роботи всіх систем організму, працездатністю нервових клітин, дихання та кровообігу.

У спортивній практиці бойового хортингу виділяють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість характеризується здатністю виконувати довготривалу фізичну роботу в основному помірної інтенсивності із залученням значної частини м'язів.

Загальна витривалість здобувається за допомогою майже усіх фізичних вправ, що включаються у тренування з бойового хортингу, найкращий засіб придбання загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності (особливо кроси), а також ходьба на лижах та велопогулянки. Під час такої роботи у значній мірі зміцнюються органи і системи, поліпшується їхня працездатність, особливо серцево-судинної і дихальної систем. Кроси зміцнюють мускулатуру і зв'язки ніг.

Загальна витривалість значною мірою, обумовлюючи загальну працездатність організму спортсмена і високий рівень здоров'я, є основою для придбання спеціальної підготовленості, у тому числі спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсмена, дуже високим рівнем його фізіологічних і психічних можливостей стосовно до виду спорту – бойового хортингу. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу при втомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики, особливостями бойового хортингу. Це багаторазове виконання вправ у даному виді спорту і частково спеціальних вправ. Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і загального характеру, може дати необхідну спеціальну витривалість.

При переході до розвитку спеціалізації витривалості на визначеному етапі тренувального процесу рекомендується скоротити тривалість роботи при одночасному збільшенні її інтенсивності.

Необхідно врахувати, що загальна витривалість спортсмена розвивається переважно за допомогою ходьби і бігу, а спеціальна – за допомогою засобів бойового хортингу, у якому спортсмен спеціалізується.

Важливе значення для підвищення спеціальної витривалості має техніка виконання рухів. Чим вище технічна майстерність спортсмена, тим менше у нього зайвих рухів і м'язових напруг – непродуктивної витрати енергії. Більш досконала техніка дозволяє заощаджувати енергію, зберігати силу, знижувати ступінь наступного стомлення, і цим сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Дуже важливим для розвитку спеціальної витривалості є виховання волевих якостей, здатність переносити неприємні, важкі відчуття стомлення – уміння терпіти. Цьому сприяють також: свідомість тренувань, розуміння важливості виконуваної роботи, мета, почуття відповідальності перед спортивним колективом.

У бойовому хортингу для розвитку витривалості використовують такі методи розвитку фізичних якостей: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий, коловий та змагальний.

Рівномірний метод застосовується для розвитку загальної витривалості. Цей метод характеризується довготривалою роботою (до 40 хв), яка виконується з постійною інтенсивністю, за показниками пульсу 130–140 уд/хв. У результаті такої роботи, якщо коливання частоти серцевих скорочень не перевищує 3–5 %, утворюється незначний кисневий борг. В основному цей метод застосовується у підготовчому періоді.

Перемінний метод здійснює різносторонню дію спортсмена, оскільки потребує виконувати частину роботи в умовах м'язової діяльності, коли здійснюється вплив на формування здатності збільшувати інтенсивність роботи. В якості вправ застосовується біг з періодичними змінами швидкості, естафети, швидкісні ігри тощо. Перемінний метод використовують під кінець підготовчого періоду як засіб виховання загальної витривалості, а у загальному періоді – як засіб виховання спеціальної витривалості.

Повторний метод застосовують з метою підготовки спортсменів бойового хортингу до виконання тренувального навантаження певного об'єму та інтенсивності. Він характеризується повторами однакових вправ з інтервалами відпочинку, достатніми для відновлення працездатності.

Інтервальний метод застосовується з метою підвищення спеціальної витривалості спортсменів. Він характеризується повторами однакових вправ, але з певними інтервалами відпочинку.

Ігровий метод у процесі підготовки спортсменів застосовують з метою підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості (у тому числі витривалості). Цей метод використовується в бойовому хортингу як засіб тренування спеціальних якостей, загального різностороннього фізичного розвитку, оскільки він є засобом переключення на іншу форму тренувальної роботи.

Коловий метод. Вправи під час функціонального колового методу виконуються в умовах постійного руху спортсменів (в одному напрямку по колу – один цикл). Об'єм та зміст вправ залежить від завдання тренера конкретному спортсмену.

Вказані методи тренування використовуються в основному з метою розвитку різних видів витривалості. Однак вони можуть використовуватись з метою розвитку сили, швидкості та інших фізичних якостей.

Методика розвитку гнучкості

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вправи, що розвивають гнучкість, одночасно зміцнюють суглоби і зв'язки, підвищують еластичність м'язів, їх здатність до розтягування, що є дуже важливим чинником попередження м'язових травм на тренуванні бойового хортингу.

Гнучкість особливо покращується у підлітковий та юнацький період при регулярному зайнятті фізичною культурою і досягає найбільшої величини до 15 років, після чого вона тимчасово утримується на досягнутому рівні, а потім починає зніжуватися (у разі, якщо не буде продовжена спеціальна робота).

У переважній більшості спортсменів бойового хортингу форма поверхні суглоба не перешкоджає великій амплітуді рухів при виконанні фізичних вправ і прийомів. Спортсмени зазвичай використовують 80–95 % анатомічної, гранично можливої рухливості суглобів.

Гнучкість у жінок, як правило, більша, ніж у чоловіків. Хороша гнучкість дозволяє повноцінно реалізувати професійну майстерність спортсмена бойового хортингу, проявляти спритність, підвищувати інтенсивність тренування.

Розрізняють *загальну* та *спеціальну* гнучкість.

Загальна гнучкість – це рухливість в усіх суглобах, що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

Спеціальна гнучкість – це гранична рухливість в окремих суглобах, що беруть участь у професійній діяльності бойового хортингу.

Гнучкість спортсмена залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожилів і м'язів, а також від тону м'язів. При виконанні прийомів та спортивних вправ форма суглобів не перешкоджає великій амплітуді рухів. Максимальна амплітуда виконання вправ залежить від еластичності зв'язок і м'язів.

Особливо обмежується амплітуда рухів недостатньо піддатливістю навіть розслаблених м'язів-антагоністів. Це насамперед

відноситься до м'язів тазостегнового суглоба. Чим краще здатність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим менший опір вони чинять рухам, що полегшує їх виконання.

Гнучкість спортсмена змінюється у залежності від різних зовнішніх умов і стану організму. Так, гнучкість менша після сну і прийняття їжі, при охолодженні мускулатури і стомленні тощо, але краще після розминки – розігрівання м'язів. Впливає на міцність і зміна стану центральної нервової системи. Розвитку гнучкості сприяють численні вправи з загальної фізичної підготовки. Але дуже багатьом спортсменам потрібна широка амплітуда у рухах, для чого застосовуються спеціальні вправи на розтягування.

Для поліпшення еластичності зв'язок і м'язів рекомендуються активні вправи (виконувані без обтяжень та з обтяженнями), і пасивні вправи (виконувані за допомогою партнера). Вправи на гнучкість виконуються у вигляді пружних згинань – розгинань, махів, статичних напруг (за допомогою партнера), серіями 3–5 ритмічних повторів підряд з поступовим збільшенням амплітуди, спочатку повільно, потім швидше.

Дозування визначається кількістю серій (повторень), необхідних для того, щоб досягти у даному занятті граничної для себе амплітуди рухів. Межу в амплітуді руху спортсмен легко відчуває при виникненні болючих відчуттів у м'язах, що розтягуються, особливо в області, де м'язи з'єднуються із сухожиллями. Перше болюче відчуття – сигнал для припинення вправи. У міру розвитку гнучкості кількість повторень вправ і амплітуда у них збільшується.

Гнучкість у спортсмена бойового хортингу розвивається завдяки щоденному виконанню спеціальних вправ у процесі занять загальною фізичною підготовкою. Однак для досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу необхідно розвивати спеціальну гнучкість.

Виконуючи вправи, що розвивають гнучкість, необхідно поступово збільшувати кількість повторень, амплітуду і швидкість руху.

Розвивати гнучкість можна активно і пасивно. У першому випадку гнучкість розвивається за рахунок активної тяги м'язів при виконанні вправ, а у другому – за рахунок прикладених до частин тіла спортсмена, що рухаються, зовнішніх сил (допомога тренера, партнера).

Вправи кожної групи виконуються одна за іншою повторно чи з невеликою перервою (2–3 хв). Загальна кількість повторень вправ кожної групи повинна поступово збільшуватися приблизно від десяти у першому занятті до 50–80 до кінця 1,5–2 місяців щоденних вправ. Якщо вправи на гнучкість виконуються два рази в день, то

дозування у кожному занятті можна зменшити, але у сумі воно повинно бути таке, як зазначено.

Розвитку гнучкості варто приділяти більше часу у підготовчому періоді. Коли необхідний рівень гнучкості буде досягнутий, велике дозування вже не буде так потрібно. Добре розвинута гнучкість досить стійка і підтримується на досягнутому рівні без особливої праці. Якщо припинити виконання спеціальних вправ, то гучність поступово знизиться і повернеться до вихідної величини.

Методика розвитку спритності

Спритність виражає ступінь координації рухів спортсмена бойового хортингу, уміння перебудувати свою рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих ситуацій.

Спритність – це здатність точно управляти своїми рухами у різних умовах навколишнього оточення, швидко освоювати нові рухи й успішно діяти у змінених умовах, іншими словами, це – вміння справлятися з руховими завданнями, що виникають несподівано, і що вимагають правильного, швидкого й економічного рішення.

Виховання спритності являється загальною вимогою для усіх спортсменів бойового хортингу, незалежно від вагової категорії, а специфіка її припускає спеціальний підбір засобів, що витікають з особливостей характеру майбутньої діяльності учнів. Таким чином, спритність – це складна комплексна якість, рівень якої визначається багатьма чинниками. Найбільшого значення набувають високоорганізовані м'язові почуття і пластичність нервових процесів. Від міри прояву останніх залежить утворення координаційних зв'язків і швидкість переходу від одних ділянок та реакцій до інших.

Спритність має найбільш тісний зв'язок з такими якостями, як сила, швидкість і гнучкість, а також з вольовими якостями спортсмена. Особливо цей зв'язок виявляється у процесі навчання рухам.

Основний напрям у розвитку спритності – це оволодіння новими, різноманітними рухами, навичками та уміннями. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Звідси випливає методичне правило: чим більше вправ уміє виконувати спортсмен бойового хортингу, тим легше і швидше він здатний навчитися новій вправі або прийому. При цьому якість спритності вдосконалюється більш ефективно, коли процес навчання є беззупинним.

Однак, у міру оволодіння технікою досліджуваної вправи, вплив її на розвиток спритності зменшується. У зв'язку з цим потрібно періодично змінювати самі вправи чи умови їх виконання. З

психологічної точки зору спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів, від ініціативності і цілеспрямованості. Спритність у спортсмена бойового хортингу розвивається і вдосконалюється за допомогою змагальних і спеціально-підготовчих вправ, з яких найбільш корисні наступні:

з незвичайних вихідних положень (спиною, боком, з поворотом на 90, 180 градусів);

у дзеркальному відображенні;

з підвищеною швидкістю (біг під ухилом, за лідером тощо);

зміна способів виконання вправи;

на розслаблення і напругу.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності, необхідна велика точність і чіткість м'язових відчуттів. Усе це досить швидко викликає стомлення.

Необхідно дуже чітко планувати інтервали відпочинку, щоб вони були достатніми для відновлення.

Спритність потрібна при зненацька виниклому руховому завданні, що вимагає швидкості орієнтування і невідкладного виконання.

У процесі тренувань і змагань багато зовнішніх впливів можуть порушувати правильність техніки бойового хортингу. Якщо у спортсмена розвинута спритність, то він відновить рівновагу. Розвитку спритності сприяють спортивні і рухливі ігри, а також вільні гімнастичні вправи і вправи на гімнастичних снарядах. Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, особливо стрибки. Найбільшу увагу розвитку спритності необхідно приділяти у підготовчому періоді тренування. У період змагань не залишається часу для спеціальних вправ на спритність. Тут вона удосконалюється тільки попутно зі спеціалізованим видом рухової діяльності спортсмена бойового хортингу.

6.6. Ефективність функціонального тренування спортсменів бойового хортингу

Наукові роботи з методики спорту на початку минулого сторіччя свідчать про те, що колись тренування застосовувалося з метою збільшення кількості на уроках фізичної культури, а також з метою кращої, більш прогресивної організації тренувальних занять, за якою більш економічно використовувався тренувальний час, а засоби тренування – більш раціонально. Ці організаційні та методичні заходи були спрямовані на поліпшення фізичної підготовленості спортсменів з різних видів спорту.

Основа функціональної підготовки – поточне виконання вправ за коловим принципом з встановленням цільового часу тренування, як додаткове заняття з метою поліпшення фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу.

В основі підвищення рівня функціональної підготовки лежить метод тривалої безперервної роботи і, незважаючи на це, цей вид тренування використовується не тільки спортсменами, що спеціалізуються у бойовому хортингу на витривалість, а ще й в ігрових видах, плаванні, боксі, легкій атлетиці, альпінізмі тощо. Використання ациклічних вправ у комплексі з іншими вправами за цим методом у кінцевому результаті сприяє розвитку комплексних силових якостей (силова витривалість, швидкісна сила тощо), що, безумовно, сприяє ефективності функціонального тренування.

В основі функціонального тренування лежить один метод – безперервна тривала робота, яка є основою загальної фізичної підготовленості. Такий вид тренування особливо ефективно впливає на системи дихання і кровообігу, а також сприяє розвитку потужності. Більшість тренерів, що працюють зі спортсменами у бойовому хортингу на витривалість, розглядають функціональне тренування як засіб для застосування силових та швидкісно-силових вправ.

У сучасному вигляді цей вид тренування сприяє не тільки розвитку певної рухової якості у комплексному її виявленні, а й вирішує такі питання, як перенесення тренуваності програмованого навчання з алгоритмічним принципом, розвиток специфічних якостей завдяки введенню до комплексу функціонального тренування спеціальних і підготовчих вправ та виконання їх у режимі наближеному до змагальної вправи тощо. Викликає зацікавленість спроба розв'язати проблему розвитку дихальної, серцево-судинної систем у функціональному тренуванні під час занять силовими вправами на заняттях з бойового хортингу.

Відомо, що одним із головних заперечень фізіологів проти занять юнаками великими обтяженнями є те, що піднімання ваги відбувається за короткий інтервал часу, серце і серцево-судинна система не може включатися у роботу повністю під час піднімання обтяження.

Про широкі можливості функціонального тренування не тільки у спортивній практиці, а й у ефективному застосуванні під час навчального процесу у закладах загальної середньої освіти, можна довідатись у методичних роботах фахівців Національної федерації бойового хортингу України. У своїх роботах автори наголошують на здатності функціонального тренування сприяти постійному

збільшенню навантаження, уникаючи при цьому перевтоми завдяки можливості постійного чергування різних вправ, що призводить до активного відпочинку та емоційності проведення занять.

Висока щільність тренувальної роботи забезпечує ефективний розвиток рухових якостей поряд з удосконаленням функціональних можливостей організму. У роботах з методики бойового хортингу також зазначається підвищена активність, свідомість, цілеспрямованість і висока дисципліна школярів на заняттях функціональним тренуванням.

Ефективність функціонального тренування підкреслюється в організаційному плані, раціональному використанні спортивних залів та інвентаря, збільшення щільності тренувальних занять, що сприяє розвитку фізичних якостей, покращенню фізичної підготовленості. Це означає, що функціональна підготовка буде і в подальшому вдосконалюватися як у бойовому хортингу, так і у вузьких спеціалізаціях з окремих видів його змагальної програми.

З введенням у практику функціонального тренування додається чітке індивідуальне навантаження поряд з виконанням приписаних фізичних вправ для всієї групи. Застосування різних ациклічних вправ і виконання їх у ряді різних моделей підготовки у кінцевому результаті поліпшують не тільки розвиток фізичних якостей спортсменів бойового хортингу, але і сприяють покращенню їхньої функціональної підготовки.

Ось чому функціональне тренування з успіхом використовують спортсмени бойового хортингу у різних моделях підготовки, починаючи зі штанги, легкоатлетичних вправ, плавання, ігрових тренувань і закінчуючи відпрацюванням прийомів сутички. Жоден метод тренування немає такого універсального застосування в бойовому хортингу, як метод безперервної роботи (потоківий) у рамках функціонального тренування, що сприяє суттєвому покращенню дихальної і кровоносної систем, капіляризації, водночас зростає потужність рухів, особливо у швидко-силовому виді спорту бойовому хортингу.

Функціональна підготовка у сучасному вигляді передбачає постійне і планомірне збільшення навантаження, але при цьому, як правило, вдається уникати перетренованості, завдяки чіткій індивідуалізації виконання роботи та чергуванню різних за своєю направленістю та структурою рухів, що призводить до нервово-м'язового перемикання та емоційності під час застосування функціонального тренування. Необмежена можливість підбору

фізичних вправ до того чи іншого комплексу функціонального тренування з бойового хортингу сприяє не тільки комплексному виявленню основних рухових якостей, але, що надзвичайно важливо, сприяє зміцненню внутрішніх органів і систем організму.

У функціональному тренуванні найбільш раціонально можна поєднати вибіркоче направлення фізичних вправ стосовно різних спеціалізацій із загальнокомплексною дією на організм спортсменів бойового хортингу на різних етапах підготовки, включно просування до найвищої спортивної майстерності.

Однак, у цьому випадку не спостерігається так звана «місцева м'язова втома». Без сумніву, до позитиву потрібно віднести поєднання чіткої повторюваності тренувальних факторів з ефектом перемикання зміни діяльності, що сприяє умовам для виявлення високої працездатності і позитивних емоцій під час занять функціональним тренуванням з бойового хортингу.

Слід підкреслити, що відмінність та ефективність функціонального тренування полягає у тому, що вправи виконуються циклами за символічною схемою, а скажімо, у аеробній підготовці бігові вправи лінійно одна за одною, чи у тренуванні силового спрямування віджимання, ривок, поштовх штанги тощо. Якраз цінність та якість на відмінність функціонального тренування від інших форм і методів тренування полягає у поєднанні різнонаправлених фізичних вправ в одну цілісну тренувальну програму, що у кінцевому результаті виявляється більш ефективним.

Якщо поєднати ряд вправ циклічного характеру, то цей метод може дати результат у покращенні силової витривалості в разі дозування їх певним чином у часі і зусиллях, а вправи ациклічного характеру у певному поєднанні матимуть великий вплив на підвищення працездатності організму, оскільки під час їх виконання можна регулювати навантаженням на серцево-судинну систему. Однак, найголовніша та якісна відмінність полягає в успішному поєднанні групового навантаження для всіх спортсменів бойового хортингу, хто займається функціональним тренуванням, із суворою індивідуалізацією.

Відносно поєднання загального навантаження для цієї групи з індивідуальними відмінностями для кожного досягається завдяки максимальному тестуванню. Чіткий облік виконаного навантаження у поєднанні з максимальним тестуванням для кожного можливий тільки за наявності особових карток навантаження – це критерій функціонального тренування на науково-методичній основі, що відрізняється від простого застосування певних фізичних вправ,

нехай навіть і детально підібраних за схемою функціонального тренування.

Говорячи про ефективність функціонального тренування, не можна не згадати про підвищену активність, свідомість, високу дисципліну, а інколи і цілеспрямованість тих спортсменів бойового хортингу, хто займається цим видом фізичного тренування. У процесі підвищення функціональної підготовки слід вважати позитивним широкий вибір заохочування до покращення фізичної підготовленості, особливо у шкільному середовищі, де можна чітко виділяти відносно зростання показників під час чергового максимального тестування.

Функціональне тренування дозволяє ефективно розвивати фізичні якості спортсменів бойового хортингу. Цей метод дозволяє підвищити щільність заняття, оскільки вправи можуть виконувати декілька спортсменів одночасно, і у тож же час кожний спортсмен самостійно, з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичної підготовленості тих, що займається бойовим хортингом. Функціональне тренування є одним з методів, який можна застосовувати не лише для спортсменів бойового хортингу, але і для розвитку фізичних якостей на уроках з фізкультури у закладах загальної середньої освіти.

На заняттях з бойового хортингу можна використати декілька видів функціонального тренування за методом безперервної вправи, а також за методом інтервальної вправи. Усі варіанти функціонального тренування дозволяють ефективніше проводити заняття з бойового хортингу. Метод функціонального тренування на заняттях дозволяє зосередити увагу на виконання вправ на станціях. Під час переходу від станції до станції учні відпочивають і вивчають наступне завдання, не відволікаючись на інші моменти.

Педагогу треба звернути особливу увагу на вік і фізичну підготовленість учнів бойового хортингу. Учні – це діти, чий організм росте, формується, і неправильно підібрані вправи можуть привести до ускладнень. Педагог на занятті функціонального тренування дуже уважно повинен стежити за технікою виконання завдань, контролювати фізичний стан школярів, вести пульсометрію. Педагог має знаходитися у точці найкращого огляду і контролю над школярами. Це дуже важливий момент, оскільки школярі тільки освоюють функціональне тренування засобами бойового хортингу. Водночас, чітко розроблений план проведення занять методом функціонального тренування дасть свої позитивні результати для школярів. Але щоб досягти гарних результатів, необхідно

систематично займатися, поступово збільшуючи навантаження і кількість підходів на станціях.

Добитися високої працездатності організму – одне з найголовніших завдань, які вирішує функціональне тренування. У фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу функціональне тренування дає можливість самостійно придбати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі уміння і навички. У цьому процесі одне з важливих завдань педагога полягає у моделюванні спеціальних комплексів і виробленні алгоритмічного припису для їх виконання, а також в умінні організувати та управляти самостійною діяльністю школярів на занятті з бойового хортингу.

Під алгоритмічним приписом розуміється чітке виконання конкретних вправ, певним чином підібраних і концентрованих у заданому часовому інтервалі, таких, що забезпечують необхідну дію та швидкий розвиток рухових якостей за відносно короткий проміжок часу.

Створення певної моделі фізичного розвитку для формування і вдосконалення рухових навичок, які виховуються у взаємодії та єдності, підвищує стійкість організму до навантажень, що зрештою сприяє їх позитивному перенесенню, розширює сферу рухових можливостей спортсмена бойового хортингу.

При моделюванні функціонального тренування використовуються фізичні вправи, пов'язані з розвитком сили, швидкості, гнучкості, витривалості та спритності. Заняття бойовим хортингом є багатограним, тривалим процесом, органічно взаємозв'язаним з вихованням фізичних якостей, до яких відносять: силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Додатково розрізняють так звані комплексні якості: стрибучість, силову або швидкісну витривалість, координаційні здібності та інші.

Силу вимірюють за показниками максимальної м'язової напруги. Її визначають як здатність спортсмена бойового хортингу долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язової напруги.

Вводячи у комплекси функціонального тренування вправи на силу, можна добитися її істотного приросту і збільшення за рахунок раціонального моделювання виконання роботи силового характеру. Завдання зміцнення м'язового апарату вирішуються шляхом розвитку здібностей до виконання зусиль в основних режимах роботи: динамічному, статичному, силовому, швидкісно-силовому, а також за допомогою формування уміння правильно використовувати силу у різноманітних умовах виробничої діяльності у рамках вибраної професії.

При складанні комплексів вправ методом функціонального тренування для розвитку сили треба враховувати певну закономірність: треба чергувати роботу обтяженням і відпочинком, інтенсивністю та об'ємом навантаження. Найефективнішим методом розвитку сили є докладання максимальних зусиль впродовж короткого часу, і після цього потрібний відпочинок не менше 3–5 хв. Вправи з великою напругою обов'язково слід чергувати з вправами, що вимагають менших зусиль.

Якщо вправи на станціях функціонального тренування розподілені правильно, то можна добитися максимального ефекту для розвитку сили. При виконанні таких завдань використовують активний відпочинок (ходьба, вправи на розтягування і розслаблення). А також треба звернути увагу на дихання при виконанні силових вправ.

Для розвитку швидкості рухів треба підготувати комплекс вправ, який міститиме багатократні рухи з граничною швидкістю. Тривалість таких вправ визначається часом, впродовж якого може бути збережений максимальний темп. Засобом розвитку швидкості у циклічних рухах є вправи, які повторюються у високому темпі. Щоб збільшити швидкість руху, необхідно застосовувати вправи для розвитку м'язової сили, тому комплекси функціонального тренування обов'язково повинні включати вправи з обтяженням.

Щоб спортсмени бойового хортингу ефективніше виконували вправи функціонального тренування для розвитку швидкості, треба застосовувати метод змагання або ігровий метод. В якості засобів розвитку швидкості на станціях функціонального тренування використовуються вправи з максимальною швидкістю. Широко застосовується метод повторної вправи. Основні тенденції цього методу полягають у прагненні молоді, що вчиться, підвищити у кожному подальшому занятті свою максимальну швидкість, Цьому підкоряються усі компоненти навантаження у швидкісних вправах, а саме: довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку, число повторень.

Моделювання розвитку спритності спортсменів бойового хортингу на станціях функціонального тренування взаємозв'язане з вихованням швидкості і складається з розвитку здібностей:

- по-перше, освоювати координаційно складні рухові дії;
- по-друге, перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обстановки, що несподівано змінюється.

Істотне значення при цьому має виборче вдосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напругу і розслаблення. Одним з основних шляхів розвитку спритності на станціях функціонального тренування є оволодіння новими

різноманітними руховими навичками і уміннями. Це призводить до збільшення їх запасу і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора.

Розвиток спритності методом функціонального тренування має специфічну особливість, треба розробити комплекс вправ, який включатиме складні рухи в обстановці, що швидко змінюється. А також необхідно враховувати, що усі завдання повинні виконуватися швидко і точно. На станціях функціонального тренування повинні розвиватися різноманітні рухові навички та уміння.

Результат від функціонального тренування для спортсменів бойового хортингу буде видно, якщо будуть застосовані вправи, що містять елементи новизни і мають певну координаційну складність. Розвиток спритності проявляється у вправах, пов'язаних зі зміною пози, у складних умовах обстановки, що міняється, з маніпуляцією предметами, в ігрових вправах, які вимагають взаємодії і протидії. Робота над розвитком спритності повинна тривати безперервно на усьому занятті.

Створюючи комплекс вправ функціонального тренування для розвитку гнучкості необхідно підтримувати рівень розтяжності м'язів і рухливості у суглобах. Головне правило на початку функціонального тренування – це розігрівання м'язів, біг і розминка, що є важливим чинником підготовки організму до виконання завдання. Для розвитку рухливості у суглобах застосовують різні нахили, обертання, махи, які виконуються з найбільш можливою амплітудою. Необхідно знати, що вправи на гнучкість виконуються з різною швидкістю, враховуючи підготовленість тих, хто займається бойовим хортингом. Методи розвитку гнучкості на станціях функціонального тренування також мають бути розроблені з урахуванням розвитку сили.

Вправи функціонального тренування для розвитку витривалості сприяють виробленню здатності до тривалої безперервної роботи, в якій беруть участь усі м'язи. Складаючи комплекс фізичних вправ для розвитку витривалості, слід враховувати вік, стать і рівень фізичної підготовленості тих, хто займається бойовим хортингом. Основні вимоги розвитку витривалості – це виконання у режимі стандартного безперервного, змінного безперервного та інтервального навантаження. Систематичність занять методом функціонального тренування дозволить у декілька разів збільшити витривалість. Тривала підтримка працездатності при виконанні комплексу фізичних вправ функціонального тренування, спрямованих на розвиток витривалості, знаходиться у прямій залежності від:

високої загальної фізичної підготовленості;

тренуваності нервової системи до стійкого розвитку процесів збудження;

великої працездатності органів кровообігу і дихання;

економічності протікання обмінних процесів;

наявності в організмі прихованих енергетичних ресурсів;

високих волевових зусиль, здатності протистояти стомленню, що настає.

Організація і проведення функціонального тренування включає чотири етапи:

складання програм;

випробування програм;

тестування і розрахунок навантажень;

безпосереднє проведення, контроль за виконанням завдання і регулювання навантажень.

В умовах проведення занять з бойового хортингу у закладі загальної середньої освіти групова форма організації занять набуває особливого значення, оскільки дозволяє більшому числу молоді, що вчиться, вправлятися одночасно і самостійно, використовуючи максимальну кількість інвентаря й устаткування.

Основні переваги функціонального тренування:

при використанні функціонального тренування на занятті з бойового хортингу педагог має велику можливість зосередити свою увагу на рішення основних завдань фізичного виховання школярів;

концентрується увага школярів на чітко усвідомленому і правильному виконанні самої фізичної вправи на станції;

заняття спрощуються з причини відсутності обліку і стають доступними для тих, хто не був ознайомлений із застосуванням засобів функціонального тренування;

полегшується організація занять і контроль;

виховується самостійність, ініціативність, підвищується колективна роль групи.

Основою функціонального тренування є багатократне виконання вказаних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку її зміни, а також чергування з відпочинком. Це відрізняє метод строгої регламентованої вправи від ігрового та змагального методів, для яких характерне лише приблизне регулювання і приблизна програма дій.

У процесі навчання бойового хортингу не можна назвати певні універсальні методи. Кожен метод ефективний, якщо він найуспішніше вирішує намічене завдання. Тому необхідно вибирати оптимальне поєднання засобів, форм і методів навчання,

такому поєднанню найбільш прийнятний метод функціонального тренування.

На занятті також використовуються наочні посібники – контрольні картки, картки для роботи на станціях. Картки комплектуються за окремими темами. Більшість вправ, включених у картки, вже знайомі школярам, тому при їх виконанні немає труднощів.

6.7. Розвиток фізичних якостей у спортсменів бойового хортингу за методом функціонального тренування

Вплив фізичних вправ та прийомів бойового хортингу на організм школяра тісно пов'язаний з діяльністю м'язів, органів почуттів, внутрішніх органів, кори головного мозку.

Домогтися високої працездатності організму – одно з найголовніших завдань, яке вирішує тренування функціонального спрямування.

У фізичному вихованні функціональне тренування дає можливість самостійно здобувати знання, формувати фізичні якості, вдосконалювати окремі вміння і навички. У цьому процесі одне з найважливіших завдань педагога має полягати, з одного боку, у моделюванні спеціальних комплексів і виробленні алгоритмічного розпорядження для їх виконання, а з іншого – в умінні організовувати і керувати самостійною діяльністю учнів на заняттях з бойового хортингу.

У функціональному тренуванні під алгоритмічним приписом розуміється суворе виконання конкретних вправ, певним чином підібраних і сконцентрованих у заданому часовому інтервалі, що забезпечує необхідний вплив, а отже – швидкий розвиток рухових якостей за відносно короткий проміжок часу. На заняттях з бойового хортингу використовуються вправи для вдосконалення і розвитку молодого організму, зміцнення здоров'я, вироблення професійно-прикладних навичок, необхідних у майбутній професійній діяльності.

Створення певної моделі фізичного розвитку для формування і вдосконалення рухових навичок, які виховуються у взаємодії та єдності, підвищує стійкість організму до навантажень, що у кінцевому підсумку сприяє їх позитивному переносу, розширює сферу рухових можливостей спортсмена бойового хортингу. Як правило, розвиток професійно-прикладних навичок завжди обумовлений

відповідним вихованням фізичних якостей. При розробці різних моделей фізичної підготовки необхідно:

визначити кінцеві цілі виховання фізичних якостей, їх розвитку на конкретному етапі навчання;

провести глибокий аналіз вправ, зв'язати їх з навчальним матеріалом, пам'ятаючи при цьому про позитивне і негативне перенесення окремих вправ для певного навичку чи уміння;

комплекс вправ має вписуватися у певну частину заняття з урахуванням ступеня фізичної підготовленості учнів у групі;

визначити обсяг роботи і відпочинку на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових та статевих відмінностей;

суворо дотримуватися послідовності виконання вправ і переходу від однієї станції до іншої, а також контролювати інтервал між циклами проходження вправ при повторному проходженні комплексу;

створити станційні плакати, запрограмувавши у них текстову та образну графічну інформацію, а також визначити спосіб їх розміщення і зберігання у процесі функціонального тренування з бойового хортингу.

Основна суть програмування функціонального тренування полягає у тому, що весь обсяг спеціально модельованого комплексу підлягає нормуванню виконання у строго заданому часовому інтервалі, певній послідовності, за неодмінної умови поступового переходу до прогресуючих навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку учнів. При цьому на всіх етапах функціонального тренування зберігається прямий і зворотний зв'язки між педагогом та учнями, де ведеться суворий контроль за зростанням фізичного розвитку і станом здоров'я.

Фізичне виховання школярів засобами бойового хортингу є багатограним, тривалим процесом, органічно взаємопов'язаним з вихованням фізичних якостей, до яких насамперед належать: сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Додатково розрізняють так звані комплексні якості: стрибучість, силову або швидкісну витривалість та інші. Необхідність переважного розвитку рухових якостей у тісному зв'язку з формуванням рухових навичок доведена цілим рядом наукових досліджень фахівців Національної федерації бойового хортингу України. Відомо про взаємозв'язок між силою, швидкістю, витривалістю, а також диференціації виховання спритності та гнучкості у процесі занять бойовим хортингом.

Вводячи у комплекси функціонального тренування вправи на силу, можна домогтися її істотного приросту і збільшення за рахунок раціонального моделювання щодо виконання роботи силового характеру. Завдання зміцнення м'язового апарату вирішуються

шляхом розвитку здібностей до виконання зусиль в інших режимах роботи: динамічному, статичному, власне-силовому і швидко-силовому, а також за допомогою формування вміння правильно використовувати їх у різноманітних умовах трудової діяльності в рамках обраної професії.

Для розвитку динамічної сили на станції функціонального тренування краще застосовувати вправи з відносно невеликими обтяженнями у середньому темпі і великою кількістю повторень.

Ефективність застосування силових вправ методом функціонального тренування у значній мірі залежить від того, наскільки раціонально запрограмоване і розподілене навантаження на кожному занятті, окремому циклі, а також від правильного вибору обтяження і сили опору амортизаторів або еспандерів. Комплекс вправ необхідно складати таким чином, щоб по черзі навантажувати всі основні м'язові групи. При цьому деякі з вправ повинні носити характер загального впливу, інші – цільового, спрямованого на розвиток будь-якої групи м'язів, а треті – спеціальні, пов'язані з певним програмним матеріалом.

Не слід на заняттях з функціонального тренування прагнути до виконання якомога більшої кількості різноманітних вправ на силу. Фізичні вправи бойового хортингу з великим напруженням обов'язково слід чергувати з вправами, які вимагають менших зусиль. Доцільно окремі вправи з невеликими обтяженнями або вправи, що пов'язані з подоланням власної ваги включати у домашні завдання, поступово збільшуючи у них навантаження.

Найбільш ефективними силовими вправами для школярів є такі, які можуть бути виконані не більше 15–25 разів поспіль на одній станції функціонального тренування протягом 30 с роботи. Якщо вправа може бути виконана більшу кількість разів поспіль, то вона буде розвивати не силу, а силову витривалість.

Силові вправи найбільш ефективні, якщо їх застосовувати на початку або у середині основної частини занять. У цьому випадку вони виконуються на тлі оптимального стану центральної нервової системи, завдяки чому краще проходить освіта і вдосконалення нервово-координаційних взаємодій, які забезпечують зростання м'язової сили.

При створенні моделі, спрямованої на розвиток сили м'язових груп у процесі тренування, необхідно приділяти особливу увагу спеціально підібраним вправам для локального впливу, поєднуючи їх з вправами загального впливу. Дихання при виконанні силових вправ має важливе значення і вимагає спеціального регулювання.

Щоб уникнути небажаних явищ при виконанні силових вправ, слід дотримуватися основних правил:

допускати напруження тільки при короткочасних максимальних напругах;

включати у станції функціонального тренування вправи з граничними або близькими до них напруженнями у малому обсязі;

не слід робити максимальний вдих перед виконанням силових вправ, оскільки це посилює небажані зрушення в організмі при затримці дихання;

бажано, щоб школярі, які займаються бойовим хортингом, виконували вдих і видих у середині силової вправи, незважаючи на те, що це незручно робити, від чого утруднюється дихання.

Працездатність при виконанні силових вправ може бути підвищеною також за рахунок їх раціонального розподілу на станціях функціонального тренування. У паузах використовують як пасивний, так і активний відпочинок. В якості активного відпочинку застосовується ходьба, вправи на розтягування і розслаблення.

Регулярні тренування з бойового хортингу пристосовують організм до навантажень. Адаптація відбувається швидше, якщо протягом певного часу порядок і послідовність вправ для функціонального тренування залишаються постійними. Тут доцільно повторювати підібраний комплекс силових вправ, варіюючи величину обтяжень, кількість повторень вправи і число проходження циклів за одне заняття. Однак, надмірне тривале використання одного і того ж комплексу веде до того, що його виконання стає звичним і викликатиме малі адаптаційні зрушення. Тому рекомендується періодично міняти їх. Частота зміни комплексів функціонального тренування для розвитку сили у різних умовах різна, і вона може залежати від зміни програмного матеріалу, поставлених завдань, фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу тощо. Вправи змінюються один раз у 2–3 тижні.

Кількість занять бойовим хортингом з силовою спрямованістю залежить від ряду факторів, і у першу чергу таких, як фізична підготовленість. Експериментально доведено, що триразові заняття у тиждень дають найбільший і тренувальний, і оздоровчий ефект. Ці рекомендації відносять до силових вправ загального впливу, оскільки працездатність у найбільш потужних м'язових групах відновлюється відносно повільно. Поряд з силою на станціях функціонального тренування можна також з успіхом запрограмувати розвиток витривалості, яка виробляється в єдності з вихованням працьовитості, готовності переносити великі навантаження і втому.

Тривале підтримання працездатності при виконанні комплексу фізичних вправ функціонального тренування, спрямованих на розвиток витривалості, знаходиться у прямій залежності від:

високої загальної фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу:

тренуваності нервової системи до стійкого розвитку процесів збудження;

великої працездатності органів кровообігу і дихання;

економічності протікання обмінних процесів;

наявності в організмі прихованих енергетичних ресурсів;

високих волевих зусиль, здатних протистояти наступаючому стомленню.

Витривалість – це здатність виконувати роботу певної інтенсивності протягом якомога більшого часу, долаючи опір як зовнішнього, так і внутрішнього середовища. Здатність до тривалої безперервної роботи помірної потужності, у якій беруть участь всі м'язи рухового апарату, характеризує загальну витривалість спортсмена бойового хортингу.

Головний принцип виховання загальної витривалості на станціях функціонального тренування полягає у поступовому збільшенні кількості фізичних вправ різної інтенсивності із залученням у роботу якомога більшої кількості м'язових груп. Загальна витривалість служить базою для придбання різних видів спеціальної витривалості в бойовому хортингу.

Під спеціальною витривалістю слід розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність у певному виді рухової діяльності відповідно до специфіки бойового хортингу. Залежно від інтенсивності роботи, час її виконання на станції функціонального тренування буде різним. Чим вище інтенсивність вправ на станціях, тим коротше буде час, протягом якого цю швидкість можна зберегти.

Стосовно до функціонального тренування, серед інших розрізняють наступні основні види спеціальної витривалості:

динамічного силового характеру (силова витривалість);

статичного силового характеру (статична витривалість);

швидкісного динамічного характеру (швидкісна витривалість).

Силова витривалість спортсмена бойового хортингу – це здатність тривалий час виконувати динамічну роботу, що вимагає значних нервово-м'язових зусиль. Її розвиток, здійснюється за допомогою вправ з обтяженнями, з подоланням власної ваги і ваги партнера, вправ з різними опорами тощо. Ці вправи виконуються на основі принципу поступовості. При цьому приріст навантаження йде шляхом поступового нарощування обсягу тренувальної роботи

за рахунок збільшення станцій на силу, потім за допомогою підвищення інтенсивності вправ за рахунок збільшення кількості повторень на кожній станції. Рекомендації щодо фізичного навантаження для певної статі і віку школярів даються диференційовано для сильних, середніх і слабких учнів.

Статична витривалість спортсмена бойового хортингу – це здатність підтримувати м'язову напругу при відсутності рухів. Її розвиток здійснюється за допомогою вправ у висах, упорах або утриманнях вантажу тощо. Спеціальна робота, спрямована на розвиток статичної витривалості, дає найбільш хороші результати в юнацькому віці.

Для розвитку витривалості до статичних зусиль корисніше використовувати вправи ізометричного характеру. Величина напруги у цих вправах не повинна бути максимальною, а тривалість повинна бути короткочасною. До цих комплексів відносяться вправи на утримання і фіксацію тих чи інших поз із додатковим обтяженням або без нього, а також виконання динамічних вправ під час утримання цих поз. Сюди відносяться окремі вправи, спрямовані на зміцнення плечового пояса, м'язів черевного преса, рук і кистей, які корисно включати у комплекс ранкової гімнастики.

Найбільш ефективним засобом розвитку швидкісної витривалості на станціях функціонального тренування є спринтерський біг з поступовим збільшенням довжини відрізків, а також різні стрибкові та металні вправи.

Працюючи над розвитком швидкісної витривалості на станції функціонального тренування, треба мати на увазі, що це вид витривалості є тісно пов'язаним з запасом швидкості. Чим вище показники швидкості рухів спортсмена бойового хортингу, тобто чим краще у нього розвинені здатності швидко виконувати інтенсивну роботу, тим легше йому витримати більш тривалу роботу з меншою інтенсивністю. Ось чому, розвиваючи швидкісну витривалість на станціях функціонального тренування, слід паралельно приділяти увагу підвищенню рівня швидкості рухів і швидкості рухової реакції.

Організуючи тренування на спеціальну витривалість, потрібно вирішувати ще одне важливе завдання – виховувати вольові якості, розвивати здатність стійко переносити важкі відчуття втоми. Загальна і спеціальна витривалість у вправах на станціях функціонального тренування розвивається у процесі регулярних занять з бойового хортингу, що проводяться не менше двох разів на тиждень. Спочатку шляхом поступового збільшення часу тренувальної роботи за рахунок більшої кількості вправ, виконаних

на станціях у комплексі, а потім шляхом збільшення її інтенсивності, підвищення швидкості виконання.

Крім виховання загальної витривалості за допомогою циклічних вправ, істотно важливим є виховання спеціальної ігрової витривалості за рахунок різних ігрових вправ. Така різноманітна зміна і багаторазове повторення діяльності вимагає швидкого перемикання фізіологічних функцій з одного рівня на інший, а також великої пластичності і гнучкості центральної нервової системи. Вдосконалення ігрової витривалості досягається як шляхом збільшення кількості станцій функціонального тренування з ігровою спрямованістю, так і підвищенням інтенсивності вправ або кількості прохідних циклів при поступовому зростанні ступеня складності виконання завдань.

У фізичних вправах, запозичених з інших видів спорту, пов'язаних з єдиноборством, спеціальна витривалість розвивається шляхом збільшення числа виконуваних вправ на станціях функціонального тренування і за рахунок переходу до більш складних вправ, а також за допомогою збільшення числа занять у тижневому циклі.

Спеціальна силова витривалість виховується за допомогою виконання силових вправ у середньому темпі з обтяженням, вага якого приблизно дорівнює 50 % від максимального. Рекомендується також чергувати великі навантаження з малими. При використанні швидко-силових вправ слід звичайну величину обтяження підвищувати поступово, після попередньої адаптації з попереднім навантаженням організму спортсменів бойового хортингу.

Підвищення спеціальної витривалості тісно пов'язане з вдосконаленням спортивної техніки. З цього випливає, що тривалість виконання будь-якої конкретної роботи буде залежати не тільки від загальної витривалості, а й від ступеня досконалості спортивної техніки прийомів бойового хортингу. Чим вона вища, тим менше зайвих рухів і напрути, а отже, і витрати енергії. Особливо велике значення висока техніка набуває у вихованні витривалості на станціях функціонального тренування у парних вправах при безпосередньому єдиноборстві, у вправах з м'ячами та іншими предметами або снарядами.

Під впливом систематичних занять з бойового хортингу за методом функціонального тренування витривалість збільшується у кілька разів. Але щоб досягти цього, учням необхідно систематично і тривалий час займатися, поступово збільшуючи як саме навантаження на станціях, так і кількість проходження циклів протягом всього навчального року.

Не менш важлива якість – швидкість рухів, також може бути введена у модель і успішно вдосконалюватися на станціях

функціонального тренування. Швидкість рухів має велике прикладне значення в системі бойового хортингу. Сучасна техніка пред'являє високі вимоги до швидкості і деяких форм її прояву: швидкості рухової реакції, частоти рухів тощо. Як засоби розвитку швидкості на станціях функціонального тренування використовуються фізичні вправи з максимальною швидкістю (їх зазвичай називають швидкісними вправами).

Широко застосовується **метод повторної вправи**. Основна його тенденція полягає у прагненні спортсменів бойового хортингу перевищити у кожному наступному занятті свою максимальну швидкість. Цьому підпорядковані всі компоненти навантаження у швидкісних вправах, а саме: довжина дистанції; інтенсивність виконання; інтервали відпочинку; число повторень. Виховання якості швидкості на станціях функціонального тренування полягає у розвитку здібностей в учнів до виконання швидкісних рухів і швидких рухових реакцій.

Це досягається введенням у програму спеціальних вправ, таких як: біг на швидкість, біг з прискоренням, виконання вправ з елементами спортивних ігор та ігрового характеру, різних стрибків тощо. При вихованні складної рухової реакції на станціях функціонального тренування поступово збільшують число можливих змін ігрової обстановки. Наприклад, в ігровій вправі з м'ячем спочатку навчають приймати м'яч у відповідь на заздалегідь обумовлену передачу, потім учневі пропонують цей рух, у більш складному варіанті, з виконанням додаткових дій, поступово нарощуючи швидкість або збільшуючи відрізок шляху.

У висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу швидкість складних реакцій дуже висока. Це досягається завдяки тому, що такий спортсмен реагує не стільки на сам технічний рух суперника, скільки на підготовчі дії до нього. У кожному русі є дві фази: ізотонічна, що виражається у невеликій зміні пози і перерозподілі м'язового тону, і сам рух. Висококваліфіковані майстри бойового хортингу вміють реагувати вже на першу фазу до початку основного руху. Цю здатність потрібно розвивати, для чого необхідно на станціях функціонального тренування привчати учнів реагувати на першу фазу, прагнучі заздалегідь приймати потрібну позу, поступово наближаючи її виконання до природних дій.

Основним методом розвитку швидкості є багаторазові рухи з граничною швидкістю. Тривалість таких вправ визначається часом, протягом якого може бути збережений максимальний темп. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості рухових реакцій, одночасно є хорошим засобом для тренування швидкості окремих рухів.

При виконанні вправ на швидкість велику роль відіграють м'язові напруги. Ці вправи можна віднести до швидкісно-силових. Щоб збільшити швидкість рухів, необхідно розвивати як м'язову силу, так і швидкість рухів. Останнє досягається включенням у функціональне тренування вправ з малими обтяженнями, щоб учні бойового хортингу на заняттях свідомо розвивали і збільшували свою силу.

Поряд із застосуванням обтяження для виховання швидкості рухів використовуються вправи, виконання яких можливо у полегшених умовах, таких, наприклад, як полегшення підвісних снарядів, чергування вправ з полегшеними снарядами і снарядами нормальної ваги. У циклічних видах підготовки – вправах з легкої атлетики, плаванні, веслуванні та інших, швидкість проявляється, в основному, у частоті рухів.

Щоб спортсмену бойового хортингу підтримувати високий темп руху, необхідно швидко скорочувати і розслабляти м'язи. Все це досягається шляхом регулярного використання у функціональному тренуванні вправ, що виконуються з якомога більшою частотою або у високому темпі, а також вправи типу прискорень, що виконуються на різних станціях і повторювані через 2–3 станції. У ряді випадків (при виникненні швидкісного бар'єру) доцільно припиняти на деякий час вправи, пов'язані з розвитком швидкісних якостей, і перемикається на інші види вправ, за допомогою яких у спортсменів бойового хортингу можна підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Крім безпосередньої роботи над швидкістю, слід широко використовувати і спеціальні вправи, спрямовані на вдосконалення тих здібностей і умінь, від яких залежить швидкість виконання рухів у цілому. Для цього на станціях застосовуються вправи швидкісно-силового характеру на розтягування, розслаблення, а також вправи, пов'язані за своєю структурою зі швидкістю.

З психологічної точки зору прояв швидкості багато у чому залежить від мотивів, якими керуються учні, відпрацьовуючи ту чи іншу вправу на станції. Тому бажано передбачати застосування змагального або ігрового методів виконання вправ, ставити перед учнями конкретні завдання.

Методика розвитку спритності

Моделювання розвитку спритності на станціях функціонального тренування взаємопов'язане з вихованням швидкості і складається з розвитку спроможності, по-перше, освоювати координаційно складні рухові дії; по-друге, перебудовувати рухову діяльність

відповідно до вимог раптово мінливої обстановки. Істотне значення при цьому має виборче вдосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення.

Одним з основних шляхів виховання спритності на станціях функціонального тренування є оволодіння новими різноманітними руховими навичками і вміннями. Це призводить до збільшення їх запасу і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора, що є важливою передумовою для оволодіння новими складнокоординаційними прийомами бойового хортингу.

Програмований розвиток спритності на станціях функціонального тренування ґрунтується на збагаченні новими різноманітними руховими навичками і вміннями. Чим більше в учнів запас рухових навичок і умінь, тим багатше його руховий досвід, і тим ширше база для придбання нових форм рухової діяльності. Багатий руховий досвід є необхідною умовою успішного оволодіння бойовим хортингом.

Виховання спритності на станціях функціонального тренування пов'язане з вдосконаленням функцій різних аналізаторів, і у першу чергу – рухового. Ефективний вплив на функціональний стан рухового аналізатора і, отже, на розвиток спритності можуть надати фізичні вправи, що містять елементи новизни і представляють для спортсменів бойового хортингу певну координаційну складність.

В методиці бойового хортингу розрізняють три основних етапи виховання спритності.

Перший етап характеризується вдосконаленням просторової точності і координації рухів; при цьому не має значення швидкість, з якою виконується вправа. Головне – точність руху.

Другий етап характеризується вдосконаленням такої просторової точності координації рухів, яка може здійснюватися у стислі відрізки часу, економічно і точно.

Третій етап є ускладненням другого, і він пов'язаний із вдосконаленням здатності виконувати точні рухи у несподівано мінливих умовах.

У різних розділах бойового хортингу, як і у різних видах рухової діяльності, спритність проявляється і виховується по-різному.

Розрізняють такі основні напрями розвитку спритності:

спритність, що проявляється у вправах, пов'язаних зі зміною пози. Наприклад, швидко сісти, лягти, встати, нахилитися, повернутися тощо – цей вид спритності називається тілесною спритністю;

спритність, що проявляється у фізичних вправах, прийомах бойового хортингу, видах підготовки, які виконуються у складних

умовах мінливої обстановки. Прикладом таких вправ можуть служити подолання смуги перешкод, різні лазіння тощо;

спритність, що проявляється у вправах з мінливим опором. До них відносяться вправи у перетягуванні, опорі, вправи типу єдиноборства тощо;

спритність, що проявляється у вправах з маніпуляцією предметами. До них відносяться вправи з кидками і ловінням різних предметів, перекидання, жонглявання у поєднанні з додатковими діями, а також різні цільові метання тощо;

спритність, яка проявляється у вправах, що вимагають узгоджених зусиль кількох учасників. Вони виконуються у взаємодії з партнером як у простих діях, так і у складних;

спритність, що проявляється в ігрових вправах, що вимагають взаємодії і протидії. Це обведення предметів і партнера, перехоплення передачі м'яча з відскоком від стіни тощо.

Однією зі сторін прояву спритності є здатність зберігати стійке положення тіла в умовах різноманітних рухів в обмеженій площі опори, так звана динамічна і статична рівновага поз.

Виховання рівноваги на заняттях з бойового хортингу засобами функціонального тренування здійснюють двома основними способами.

Перший з них ґрунтується на використанні вправ, які включають рух і пози з утрудненими умовами збереження рівноваги. До таких вправ відносяться різні види рівноваги на двох і одній нозі з пересуванням вперед або назад кроком, бігом, стрибками, різні лазіння, пересування і пози на зменшеній опорі, вправи на стійкість приземлення після різних стрибків, балансування різних предметів тощо.

Другий спосіб має на меті вдосконалення функцій вестибулярного апарату. У цьому відношенні є корисними всі вправи, що входять у комплекс функціонального тренування, пов'язані з обертанням у різних площинах голови, кінцівок, тулуба. До них відносяться перекиди, перевороти, піруети або комбіновані вправи, що поєднують набір перерахованих вище вправ.

Робота над вихованням і вдосконаленням спритності повинна здійснюватися безпосередньо на всіх заняттях з бойового хортингу. На різних етапах загальної фізичної і професійно-прикладної підготовки застосовуються різні засоби, оскільки спритність – це складна комплексна якість, спрямована на збагачення новими руховими навичками, вироблення швидкості реакції на раптову зміну обстановки, на вміння орієнтуватися у просторі і у часі,

врівноважувати своє тіло у різних умовах, розвиток швидкості виконання окремих вправ, рухів, дій.

Для виховання гнучкості застосовуються вправи зі збільшенням амплітуди. Можливість виконувати рухи з великою амплітудою залежить багато у чому від форми суглобових поверхонь, гнучкості хребетного стовпа, розтяжності зв'язок, сухожиль і м'язів. Однак, у спортсменів особливості будови суглобів можуть бути індивідуальними, і мати відмінності, що обмежують рухи, або навпаки – дозволяють збільшити їх амплітуду. Максимальна амплітуда, що допускається пристроєм суглобів, як правило, у певній мірі обмежена зв'язками і м'язами. Чим еластичнішими є зв'язки, тим це обмеження менше. Шляхом систематичних вправ можна значно збільшити еластичність зв'язкового апарату, а отже, і рухливість у суглобах.

Гнучкість суглобів хребетного стовпа зазвичай цілком достатня для виконання більшості прийомів бойового хортингу і фізичних вправ. Обмежена розтяжність зв'язок, численних сухожиль і м'язів значно зменшує цю гнучкість. Систематична робота над поліпшенням здатності сухожиль і м'язів до розтягування підвищує гнучкість хребетного стовпа. У найбільшій мірі рухливість у суглобах обмежують м'язи, що проходять біля них. Суть цього обмеження у наступному.

У будь-яких рухах спортсмена бойового хортингу скорочення активно працюючих м'язів супроводжується розслабленням і розтягуванням м'язів-антагоністів. При невеликій амплітуді звичайних технічних рухів спортсмена бойового хортингу вони розтягуються легко. Але у ряді важких технічних прийомів рухи з максимальною амплітудою обмежуються через достатню податливість розслаблених м'язів-антагоністів. Особливо це відноситься до м'язів, які проходять через тазостегновий суглоб.

Чим вище у спортсмена бойового хортингу здатність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим більше рухливість у суглобах, менше опору вони надають у технічних рухах, відносно легше і продуктивніше виконується різна фізична робота під час тренувань і змагань.

Якщо до створюваної моделі функціонального тренування підбирати вправи тільки для розвитку сили, забуваючи при цьому про необхідність підтримувати рівень розтяжності м'язів і рухливості у суглобах, то результат завжди буде невисокий. Треба, щоб на станціях функціонального тренування запрограмовані вправи на силу чергувалися з вправами на гнучкість. Такий шлях дає найкращий ефект і виправданий практикою.

Суттєве значення на початку функціонального тренування для розігріву м'язів має біг, оскільки температура м'язів є найважливішим фактором, що визначає їх податливість розтягуванню. Підвищення температури тіла під впливом зовнішнього тепла або у результаті виконання фізичної роботи викликає посилене кровопостачання м'язів, робить м'язові волокна більш еластичними.

Висока загальна рухливість у суглобах розвивається у процесі виконання численних і різнохарактерних вправ на станціях функціонального тренування. Серед загальнорозвивальних вправ є багато таких, які сприяють розвитку рухливості у суглобах. Це різні похилі обертання, махи, які виконуються з найбільш можливою амплітудою.

Спеціальна рухливість у суглобах розвивається у процесі виконання спеціальних вправ на станціях з переважним впливом «на розтягування» або «на гнучкість». Вправи «на гнучкість» можуть бути активними і пасивними, тобто виконуватися самостійно, за допомогою партнера або обтяження. Активні у свою чергу діляться на вправи, які виконуються без обтяжень, і з обтяженнями (гантелями, набивним м'ячем, гирами, грифом від штанги тощо).

Вправи «на гнучкість» виконуються на станціях функціонального тренування з різною швидкістю: повільно – малопідготовленими учнями, швидко – добре підготовленими учням та кваліфікованими спортсменами бойового хортингу.

Махові рухи виконуються у вигляді одноразових та повторних рухів кінцівками. Використання при цьому інерції руху дозволяє підвищити їх ефективність. На станціях функціонального тренування обтяження використовуються:

по-перше, для збільшення навантаження;

по-друге, для збільшення амплітуди (за допомогою руху за інерцією);

по-третє, для створення ефекту розтягування напруженого м'яза.

Фізичні вправи бойового хортингу з обтяженнями є більш результативними у порівнянні з іншими вправами. Ускладнення для розвитку гнучкості повинні застосовуватися обережно, особливо коли вправа виконується швидко або у холодну погоду на хорті чи спортивному майданчику.

У процесі виховання гнучкості на станціях функціонального тренування застосовуються також пасивні вправи, у яких рухи здійснюються за допомогою партнера.

Фізичні вправи бойового хортингу з переважним впливом «на розтягування» слід виконувати, поступово збільшуючи амплітуду. Особливо треба бути обережним при збільшенні амплітуди у

пасивних вправах і вправах з обтяженнями на відкритому повітрі. Для досягнення більшої амплітуди рухів у спеціальних вправах доцільно використовувати будь-яку предметну мету (торкнутися носком махової ноги високо розміщеної планки тощо). Виховання гнучкості на станціях функціонального тренування повинно бути завжди запрограмованим у взаємозв'язку з вихованням сили.

При програмуванні комплексу вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей, важливо пам'ятати, що організм підлітка добре пристосовується до швидкісної напруги і значно гірше переносить навантаження, що вимагають прояву витривалості і сили. Для розвитку витривалості сили у юнацькому віці хороших результатів можна очікувати від поєднання різних станцій функціонального тренування, спрямованих на розвиток силової витривалості у чергуванні зі станціями, що розвиває спритність, швидкість і гнучкість.

Підбираючи і складаючи комплекс фізичних вправ з бойового хортингу для функціонального тренування, слід враховувати відмінності функціональних можливостей організму дівчат і юнаків. Фізичні навантаження для дівчат повинні бути меншими як за обсягом, так і за інтенсивністю у порівнянні з навантаженнями, використовуваними на заняттях функціонального тренування з юнаками.

Таким чином, при правильному підході функціональне тренування має бути спрямоване на розвиток організму, зміцнення органів і систем, а також підвищення їх функціональних можливостей.

6.8. Особливості тренувального навантаження спортсменів бойового хортингу за методом функціонального тренування

Численні наукові роботи та особистий тривалий досвід тренерської діяльності педагогічного колективу Національної федерації бойового хортингу України дозволяють говорити про надзвичайну роль тренувального навантаження у підготовці спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації. Правильне планування і реалізація запланованого навантаження на певні періоди тренувального циклу, як правило, значною мірою сприяє досягненню позитивних спортивних результатів.

У науково-методичній літературі подаються рекомендації або поради стосовно тренувальних навантажень, що дають можливість

досягти певних позитивних результатів, і у такому разі вважається, що дане тренувальне навантаження за характером та обсягом, інтенсивністю та іншими показниками є ефективним. Безумовно, тренувальні навантаження слід вважати ефективними у тому разі, коли вони сприяють підвищенню специфічної спортивної працездатності або збереженню вже набутої спортивної форми відповідно до специфіки бойового хортингу. У даному випадку мова йде про навантаження у тренувальному процесі, що дає ефект тренування та підвищення спортивної майстерності.

За переважною направленістю тренувального ефекту фізичні вправи бойового хортингу поділяють на:

швидкісні: виконання вправ з високою і максимальною швидкістю, без обтяжень або з незначними обтяженнями, які спрямовані на збільшення частоти рухів і прояву швидкості у виконанні поодиноких рухів;

силові: виконання вправ зі значним обтяженням без ознак прискорення або в ізометричному режимі, які спрямовані на збільшення суто силових можливостей;

швидкісно-силові: виконання вправ з незначними обтяженнями на початку тренувального процесу до 75 % від максимальних значень на етапах спортивного вдосконалення, за умови дотримання субмаксимальних та максимальних швидкостей під час виконання вправи, або без обтяження з виявленням значної потужності, наприклад стрибкові, стартові вправи з елементами змагань тощо;

вправи вибухового характеру: виконання вправ з 50–75 % від максимальних зусиль з ознаками прискорення або без обтяження поліметричним методом, у якому використовується не маса обтяження, а його кінетична енергія. Як приклад, можна навести стрибки з доступної висоти у низ з наступним вистрибуванням вгору;

вправи на витривалість: здатність спортсмена бойового хортингу тривалий час ефективно виконувати вправу без явного зниження інтенсивності виконання, зберігаючи при цьому втому.

На практиці в бойовому хортингу витривалість поділяють на загальну (аеробну) і спеціальну (анаеробну), але цей поділ з певними варіантами можна застосовувати до певних видів тренувальної підготовки спортсменів бойового хортингу циклічного характеру: біг на середні і довгі дистанції, лижний, ковзанярський, велосипедний марш (шосе) тощо. Насправді видів витривалості у спортивній практиці бойового хортингу, у тому числі й у функціональному тренуванні, нараховується значно більше. До них можна віднести

локальну, регіональну, глобальну, статичну, динамічну, швидкісну, силову, сенсорну й інші види витривалості.

Вправи на гнучкість і спритність тісно пов'язані з іншими руховими якостями, залежно від виду спортивної діяльності у їх комплексному виявленні.

Функціональна підготовка спортсмена бойового хортингу спрямована на розвиток комплексних рухових якостей, особливо на початкових етапах спортивної діяльності, є ефективною і в роботі зі спортсменами високої кваліфікації, за умови значного збільшення спеціальних вправ у тренувальному комплексі, або характер виконання підготовчих вправ за інтенсивністю повинен мати максимальну відповідність спортивній вправі.

Загальновизнаним у спортивній практиці бойового хортингу є метод розвитку комплексних рухових якостей під час функціонального тренування. Ця теза є однією з особливостей тренувального навантаження у функціональному тренуванні. Також відомо, що головним чинником впливу на розвиток рухових якостей є фізичне навантаження, яке отримує спортсмен бойового хортингу під час виконання прийомів сутички та спеціальних фізичних вправ одноборства.

Звичайно, комплекс вправ, складений для використання у функціональному тренуванні, безпосередньо матиме вплив на характер і міру навантаження. Навантаження, що складається з різноманітних фізичних вправ у кожному тренуванні, безумовно, буде відрізнятися від характеру навантаження, яке складається з однонаправлених фізичних вправ, наприклад, вправи на витривалість у загальноприйнятих заняттях спортсмена бойового хортингу з загальної фізичної підготовки, а саме: бігу, лижної підготовки, плавання та інших видів підготовки, при цьому надзвичайно важливо розуміти, які внутрішні зрушення в організмі спортсмена викликає те чи інше тренувальне навантаження.

Обсяг та інтенсивність різних вправ – це два основні чинники, що складають навантаження, вони утворюють свого роду зовнішній бік тренувального навантаження, а внутрішній бік характеризується величиною і характером фізіологічних і біохімічних змін організму спортсмена. Внутрішні зрушення залежать від суміжних вправ та їх спрямованості, дозування, цінності, інтервала відпочинку та інших чинників.

Навантаження, яке впливає на організм спортсмена бойового хортингу під дією фізичних вправ, можна виразити як співвідношення між інтенсивністю і обсягом зовнішнього навантаження.

Однонаправлені вправи (силові, швидкісні тощо) викликають в організмі більш глибокі та суттєві зміни, ніж вправи комплексної дії.

Застосування у тренуванні достатньо не підготовлених спортсменів дуже напружених і найбільш потужних тренувальних стимулів призведе до швидкої адаптації до цих засобів і до вичерпання пристосувальних можливостей підростаючого організму. Внаслідок цього вже у наступному тренувальному циклі або тренувальному році юний спортсмен бойового хортингу слабо реагує на ті самі навантаження, які могли б бути надзвичайно ефективними, якби тренер раніше не застосовував жорстких методів під час попереднього тренування.

Виходячи з вищезгаданого, можна говорити про високу ймовірність виникнення перевантажень, перетренування у разі впровадження функціонального тренування у систему підготовки юних спортсменів бойового хортингу. Впровадження функціонального тренування на всіх етапах попередньої спортивної підготовки і спеціалізації в бойовому хортингу мало б велике значення у створенні того необхідного фундаменту (комплексний розвиток рухових якостей, здатність організму до перенесення адекватних навантажень, зміцнення внутрішніх органів і систем організму, розвиток капілярної системи тощо), на якому у подальшому можна буде застосовувати більш жорсткі методи тренування, не турбуючись про передчасні негативні зміни в організмі юних чи більш підготовлених спортсменів бойового хортингу.

Функціональні тренування, як ніякі інші організаційно-методичні підходи і методи, надають можливість поступового і паралельного зростання обсягу та інтенсивності навантаження у тренувальному процесі. Ці проблеми відомі всім тренерам і навіть спортсменам. Вони надзвичайно актуальні, і їх вирішенням займаються теоретики та тренери практики.

Між інтенсивністю та обсягом навантаження існує зворотний пропорційний зв'язок. Тому ніколи не вдається поєднати максимальні або близькі до нього за інтенсивністю зусилля з великим обсягом роботи. Педагог має також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дієвим лише тоді, коли воно має необхідний раціонально вимірний і адекватний обсяг.

Важливим є те, що поступове і планомірне зростання тренувального навантаження у функціональному тренуванні сприяє зростанню результативності рухових якостей. Виявлено стійке зростання результативності в усіх вправах швидко-силового характеру, сили і силової витривалості, швидкості та інших комплексних рухових

якостей на заняттях з бойового хортингу зі школярами протягом навчального року за умови дворазових чи триразових занять на тиждень.

При цьому слід зазначити, що зі зростанням навантаження паралельно зростають і результати у вправах, в яких виявляються комплексні рухові якості. Це надзвичайно важливо, оскільки цим підтверджується позитивний вплив дворазових і триразових занять на тиждень, які є обов'язковими у сталому розвитку спортивної майстерності юних спортсменів бойового хортингу та у фізичному вихованні школярів.

Найбільш точною мірою визначення максимального навантаження може бути відповідь організму у цілому або його окремих систем для тих, хто застосовує навантаження. Судити про величину тренувального навантаження можна за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоти та глибини дихання, хвилинного ударного об'єму серця, кров'яного тиску тощо, а також у разі застосування педагогічного контролю за тими, хто тренується у спортивних залах бойового хортингу.

До педагогічного контролю слід віднести: потовиділення, почервоніння, блідість, погіршення координації рухів тощо. ЧСС має широке застосування у визначенні тренувального навантаження та його інтенсивності. ЧСС – це ефективний засіб контролю за фізичним навантаженням, який успішно застосовується тренерами бойового хортингу безпосередньо під час тренувань. На думку багатьох вчених, частота серцевих скорочень є надзвичайно точним інформативним показником зрушень в організмі тих, хто займається фізичними вправами, а також після виконання тренувальної роботи.

В бойовому хортингу частота серцевих скорочень залишається одним з основних показників, за яким є можливість опосередковано визначати, які енергетичні перетворення склалися в організмі.

У процесі тренувальної роботи частота серцевих скорочень лінійно пов'язана в діапазоні 130–170 уд/хв із вживанням кисню, потужністю роботи, швидкістю пересування, а у діапазоні 150–180 уд/хв – з накопиченням молочної кислоти у м'язах.

Доцільно у процесі тренувальних занять частіше зіставляти зрушення у частоті пульсу зі зміною спортивних результатів, що, у свою чергу, дає систематичну можливість отримувати термінову інформацію про функціональний стан спортсмена бойового хортингу шляхом інтегральної оцінки функціональних даних, що сприяє покращенню ефективності управління тренувальним процесом.

Якщо у тренувальному процесі без застосування функціонального тренування контроль за функціональним станом за допомогою частоти серцевих скорочень відбувається, як правило, у кінці певного тренувального циклу або просто у певні періоди, то з застосуванням функціонального тренування вимір ЧСС є невід'ємною частиною тренувального процесу (заміряється ЧСС до занять у стані спокою, впродовж занять, після виконання кожного циклу вправ та через три хвилини відпочинку), що, поліпшує контроль за функціональним станом спортсмена бойового хортингу.

Таким чином, частота серцевих скорочень є невід'ємною складовою науково-методичного підходу в організаційно-методичному забезпеченні функціонального тренування з бойового хортингу. Це – важлива особливість функціонального тренування та контролю за навантаженнями.

При всій різноманітності набору фізичних вправ та їх спрямованості у комплексах функціонального тренування всі вони, як правило, взаємопов'язані між собою, але це твердження у повній мірі стосується спортсменів-початківців. Взаємозв'язок різних вправ може мати позитивний або негативний характер. Наприклад, виконання вправ на «тріцепси» з обтяженням на етапах спортивної спеціалізації та спортивного вдосконалення буде негативно впливати на техніку виконання кидків у щільному захваті, а виконання вправ на «біцепси» – позитивно.

Однак, мова у даному випадку йде не тільки про фізичні вправи, а й про рухові якості. Наприклад, розвиток загальної витривалості у підготовчому періоді тренувального процесу спортсменів бойового хортингу позитивно впливає не тільки на розвиток спеціальної витривалості, а й позитивно впливає на інші рухові якості.

У функціональному тренуванні спортсменів бойового хортингу тренерів цікавить позитивний ефект вдосконалення комплексних рухових якостей.

Загальновизнано, що на початку заняття бойовим хортингом, розвиток однієї рухової якості позитивно (неоднаковою мірою) впливає на іншу. Це явище, коли зміни результату в одній вправі чи руховій якості впливають на зміни результату в іншій вправі чи руховій якості, отримала назву «перенесення тренуваності».

Вплив тренуваності може бути позитивним і негативним.

Позитивний вплив рухових якостей спостерігається у тому випадку, коли результати покращуються одночасно в різних рухових якостях.

Негативний вплив спостерігається у тому випадку, коли покращення результатів в одній вправі призводить до погіршення результатів у іншій вправі.

Позитивний вплив може бути *однорідним* і *різнорідним*.

Однорідним позитивним впливом слід вважати такі зрушення, коли відбувається підвищення рівня однієї рухової якості у фізичних вправах, що застосовувалися, і не застосовувалися у функціональному тренувальні. Наприклад, покращення показників у присіданнях на одній нозі покращує показники у стрибках з місця та в інших вправах.

Різнорідним позитивним впливом слід вважати такі зрушення у розвитку однієї рухової якості, які позитивно впливають на зміну рівня інших рухових якостей. Наприклад, розвиток силової витривалості може позитивно вплинути на покращення показників абсолютної сили у спортсменів-початківців і у тих вправах, які потребують витривалості.

Негативний різнорідний вплив спостерігається у тому випадку, коли збільшення показників однієї рухової якості впливає на зменшення показників іншої рухової якості.

Велике значення у практиці бойового хортингу має так званий непрямий вплив, який досягається за рахунок загальнопідготовчих вправ. Загальнопідготовчі вправи відіграють велику роль у поліпшенні рухових якостей, особливо у підготовчому періоді на початкових етапах спортивної підготовки. Загальнопідготовчі вправи повинні за своєю питомою вагою поступово змінюватися на цілеспрямовані різнорідні вправи зі зростанням спортивної майстерності.

Функціональне тренування за своєю суттю є сприятливою формою у позитивному використанні загальнопідготовчих вправ, особливо на початку спортивної діяльності в бойовому хортингу тому, що комплексне застосування різних фізичних вправ у кінцевому підсумку спрямоване на виховання комплексних рухових якостей.

У багаторічному плануванні тренувального процесу в бойовому хортингу надзвичайно важливо постійно застосовувати фізичні вправи від загальнопідготовчих до спеціальних, збільшуючи питому вагу останніх від першого до останнього етапу.

Подібний підхід у застосуванні фізичних вправ повинен мати місце й у функціональному тренувальні: необхідно йти від простих, доступних вправ без обтяження з поступовим їх структурно-динамічним ускладненням, а з покращенням підготовленості додавати обтяження у вигляді медболів, гантелей, гумових амортизаторів тощо. До ускладнень проведення прийомів бойового

хортингу слід віднести: вихідне положення, амплітуду виконання, додаткове обстеження, інтенсивність виконання прийомів тощо.

6.9. Організація занять з бойового хортингу з метою підвищення функціональної підготовки спортсменів

Одним з головних завдань у процесі фізичного виховання спортсменів бойового хортингу є всебічна фізична підготовка, у процесі якої необхідно вирішувати такі завдання, як зміцнення здоров'я, формування правильної постави, підвищення функціональних можливостей організму, набуття необхідних можливостей та навичок, що пов'язані з життєдіяльністю та з урахуванням професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів за фахом. А тому, під час складання комплексів функціонального тренування необхідно враховувати зазначені завдання.

Організаційно-методична побудова занять бойовим хортингом зі школярами буде залежати від завдань, що стоять перед навчальним процесом у закладі загальної середньої освіти. Організація функціонального тренування на заняттях бойовим хортингом можлива за наявності певних умов, пов'язаних з місцем його проведення, наявністю інвентарю, необхідністю попередньої підготовки та ознайомлення учнів з новою організаційною формою.

В умовах заняття бойовим хортингом форма організації занять з метою підвищення функціональної підготовки юних спортсменів набуває особливого значення, оскільки дозволяє великому числу учнів займатися одночасно і самостійно, використовуючи максимальну кількість інвентарю та обладнання.

Функціональне тренування, введене в тренувальний процес спортсменів бойового хортингу, підвищує моторну і емоційну щільність занять, робить заняття більш різноманітними і цікавими для учнів, даючи простір індивідуальним можливостям та особистій ініціативі.

Час, запланований на проведення функціонального тренування, визначається з розрахунку всього обсягу часу, виділеного для проведення загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу, і коливається від 10 до 15 хв. Функціональне тренування у залежності від кількості

станцій укладається у відповідний ліміт часу при великій моторній щільності, що особливо важливо під час проведення занять.

Залежно від поставлених завдань, функціональне тренування можна планувати у підготовчій, основній або заключній частині тренування (заняття). Його побудова буде також залежати від контингенту учнів, року навчання, фізичної підготовленості і рівня технічної майстерності спортсменів кожної групи. Включення його у підготовчу частину заняття пов'язано з майбутньою ще більш інтенсивною роботою в основній його частині, що вимагає великої напруги, прикладання зусиль в освоєнні певних умінь і навичок різних рухів. Роль такого комплексу полягає у підготовці організму юних спортсменів бойового хортингу до майбутньої роботи і носить характер вправ, що підводять до основної частини заняття.

Застосування функціонального тренування в основній частині заняття пов'язане з розвитком фізичних якостей в умовах, коли організм ще не втомився і готовий виконувати роботу у великому обсязі та оптимальних умовах навантаження. Комплекси, що входять в основну частину заняття з бойового хортингу, носять загальнорозвивальний характер із силовою спрямованістю, органічно пов'язані з професійно-прикладною та спеціальною підготовкою. В таких програмах міститься багато силових та швидко-силових вправ.

У заключній частині заняття комплекс функціонального тренування планується рідше і в основному тоді, коли щільність навантаження на занятті недостатня. Мета таких комплексів – вдосконалення, закріплення і повторення пройденого матеріалу основної частини заняття.

Функціональне тренування на заняттях з бойового хортингу добре ув'язується з програмним матеріалом з різних видів підготовки, а саме: вправ з легкої атлетики, спортивних ігор і гімнастики, що сприяє підвищенню не тільки щільності заняття, а й позитивно впливає на організм у цілому. Ефективність концентрації навантаження дозволяє у найкоротший термін успішно розвивати загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Надзвичайно важливим в організації занять функціонального тренування є повне усвідомлення педагогом суті функціонального тренування як організаційно-методичної форми занять. Неврахування хоча б одного з компонентів як в організації, так і у методиці побудови функціонального тренування може звести нанівець ефективність даної форми занять фізичними вправами у процесі тренування з бойового хортингу.

Педагог має чітко уявляти спрямованість тренувальних занять у цілому, у тому числі і функціонального тренування, як невід'ємної складової таких занять на певний період, семестр, навчальний, навчально-тренувальний рік.

Під час організації занять з функціонального тренування необхідно враховувати *умови проведення занять*: наявність спортивної зали, інвентаря, допоміжних пристосувань, кількість учнів на заняттях, присутність навчально-тренувальних груп в одній залі.

Функціональне тренування слід поділити на чотири основних види:

функціональне тренування за методом безперервно-поточної вправи;

функціональне тренування за методом інтервальної вправи екстенсивним та інтенсивним варіантами;

функціональне тренування за повторним методом;

тренувальні заняття за типом функціонального тренування.

Перші три види функціонального тренування в організації суттєво не відрізняються, хоча, звичайно, відмінності є.

Відносно тренування за типом функціонального тренування, то тут відмінності суттєві. Справа у тому, що у цьому випадку необхідна мінімальна організація для проведення занять.

За умов проведення тренувальних занять, можна використовувати як індивідуальне (одна особа виконує вправу на певній станції), так і групове виконання завдань (вправу виконують одночасно декілька осіб).

Індивідуальне виконання завдань зустрічається частіше і застосовується у тому випадку, коли група невелика (до 10–12 осіб). Кожен учень може сам на окремій станції виконувати вправу із довільною кількістю повторів. Якщо група велика (20–30 осіб), доцільно її розділити на підгрупи (однакові за підготовленістю), і у такому випадку одну вправу будуть виконувати 3–6 осіб одночасно за умови, що комплекс функціонального тренування буде складатися з 10–12 вправ.

У цьому випадку на кожній станції має бути у достатній кількості інвентар та знаряддя, або ж треба підбирати вправи без додаткових обтяжень. В останньому варіанті кількість повторів на тій чи іншій вправі призначається однаковою для всіх, а частіше встановлюється регламентована робота з чітко визначеним часом роботи і відпочинку.

Заняття за типом функціонального тренування можна проводити безперервно-поточним та інтервальним методами з чітко регламентованим часом роботи і відпочинку.

У практиці спортивного тренування частіше зустрічається *інтервальний метод з дозуванням*: 15 с – робота, 30–45 с – відпочинок.

Для чіткого проведення занять за *інтервальним методом* необхідно всю групу (30 осіб) розділити на підгрупи по три особи та закріпити за ними номер вправи (станції), з якої починається функціональне тренування. Номер вправи і номери підгруп, що їм надаються, можуть співпадати, а можуть і не співпадати, головне, щоб всі підгрупи виконували наступну вправу, рухаючись один за одним в одному напрямку, виконуючи повний цикл. Якщо, наприклад, підгрупі надається порядковий № 3, то вона починає функціональне тренування з вправи № 3 і закінчує повне коло вправою № 2, якщо підгрупа починає тренування з вправи № 1, то закінчує на останній вправі комплексу і так далі.

Функціональне тренування починається після розминки, підготовчої частини 5–8 хв, яка складається з бігу 3–5 хв та вправ загальнорозвивального характеру. Після розминки педагог подає сигнал «Приготуватися», за яким усі підгрупи займають своє місце, тобто стають на «свою станцію». За сигналом свистка або іншим сигналом починається виконання вправ усіма учасниками тренування одночасно. Наступний сигнал свистка означає кінець виконання вправи.

Відпочинок протягом 30–45 с є достатнім для переходу до наступної станції. За 5 с до початку виконання вправи подається команда «Приготуватися», що означає – зайняти місце і відповідне вихідне положення для виконання чергової вправи. Зазначений порядок організації і проведення функціонального тренування відповідає інтервальному методу з регламентованим часом виконання вправи і відпочинку.

Виконання вправ за методом безперервної потокової роботи відбувається без подання тренером сигналів. У цьому випадку спортсмен бойового хортингу чи підгрупа самостійно переходить до наступної станції і без відпочинку починає виконувати вправу. Як правило, за цим методом встановлюється цільовий час проходження одного циклу та всього функціонального тренування, яке може складатися з двох або трьох циклів.

Збільшення навантаження може відбуватися за рахунок кількості проходження циклів на одному із занять:

- на першому тижні занять – 1 коло;
- на другому тижні занять – 2 кола;
- на третьому тижні занять – 3 кола;
- у подальшому цей цикл повторюється.

Право на існування і практичне застосування мають і інші схеми підвищення тренувальних навантажень. Наприклад, за наведеною схемою можна проводити заняття один раз на тиждень. Для добре фізично підготовлених спортсменів бойового хортингу, наведена схема може мати місце тривалий час (два рази на тиждень) з додатковим застосуванням інших різновидів функціонального тренування.

Таким чином, можна зробити висновок, що зазначена схема підвищення тренувальних навантажень зручна для тренувального процесу, яким передбачено три і більше занять на тиждень. За умови проведення занять два рази на тиждень ця схема може мати місце, але краще практикувати сталу схему: 2–3 цикли на кожному занятті, що частіше зустрічається у практичній діяльності.

Надзвичайно важливо підібрати такі вправи, щоб за 15 с можна було виконати 10–12 повторів у середньому темпі. Тривалість відпочинку між колами – 3 хв.

Такий вид тренування дуже часто застосовують спортсмени бойового хортингу в підготовчому періоді. Тренувальні навантаження на організм непідготовлених спортсменів надзвичайно великі, і часто доводиться спостерігати неадекватність запропонованого навантаження відповідно до підготовленості спортсменів. У виборі навантаження дуже легко можна припуститися помилки у зв'язку з недооцінкою комплексності та сумарної дії 10–12 підібраних фізичних вправ.

У системі підготовки спортсменів бойового хортингу, з метою підвищення навантаження або інтенсифікації тренувального процесу, за умови застосування функціонального тренування (за типом функціонального тренування) можна організувати дещо по-іншому, якщо застосовувати метод безперервної потокової роботи. Доцільно впровадити змагання між підгрупами проходження всіх станцій, особливо коли на заняттях заплановано 2–3 цикли. У такому випадку сигнал подається тільки на початку тренування і фіксується під час проходження кожного циклу, за умови виконання з повною амплітудою кожної вправи з повторенням до 10 разів.

На кожній станції спортсмени виконують вправи один за одним (по черзі у певному порядку) 3–5 спортсменів до 10–12 повторів. Після закінчення всіма спортсменами виконання вправи на даній станції, підгрупа може переходити на наступну станцію.

Таким чином, тривалість відпочинку буде залежати від кількості осіб, що складають підгрупу. Неважко підрахувати, що для виконання 10-ти повторів необхідно приблизно 15 с. Перемноживши 15 с на кількість осіб у підгрупі, отримуємо чистий час відпочинку

між виконанням вправ. До того ж, необхідно врахувати перехід до наступної станції. Отже, у сумі отримуємо 60–70 с за умови наявності трьох осіб у підгрупі.

Позитивними у такому виді тренування можна вважати часті зміни вправ комплексу, тобто комплекс може бути непостійним, а час від часу змінюватися, і завдяки добре організованій наочності (наявності табличок) спортсмени бойового хортингу можуть виконувати вправи «з листа», але попередня інформація і показ правильного виконання вправ тренером повинні мати місце. Позитивним, без сумніву, є і постійний припис вправ комплексу, що сприяє засвоєнню певних рухових навичок та досконалому вивченню цих вправ.

Слід пам'ятати, що заняття з бойового хортингу за типом функціонального тренування відрізняються від функціонального тренування не за формою, а за змістом і, насамперед, чітким індивідуальним дозуванням навантаження.

З метою правильної організації занять з функціональної підготовки необхідно:

- визначитись з методом, бо від його вибору буде залежати спрямованість тренувального процесу;

- підібрати вправи комплексу, їх кількість;

- забезпечити наочність вправ (інформаційні таблички);

- підготувати необхідний інвентар, обладнання;

- навчити спортсменів бойового хортингу правильно робити замірювання частоти пульсу пальпаторним методом;

- на першому занятті, після ознайомлення і випробування вправ комплексу, розповісти про фізіологічний вплив фізичних вправ на організм спортсмена бойового хортингу.

Із зазначених організаційних заходів не можна виділити, які є головними, а які другорядними. Недоробка хоча б одного пункту в підготовці до впровадження функціонального тренування може звести нанівець ефективність самого тренувального процесу.

Методи вправи базуються на співвідношенні вправи і відпочинку, а також обсягу та інтенсивності роботи. Останній фактор значною мірою визначає вид і ступінь навантаження.

Однак, методи виконання загальнорозвивальних, підготовчих і спеціально-підготовчих вправ у функціональному тренуванні мають свої особливості тому, що у даному випадку існує багато впливових факторів на *кінцевий результат*, з яких слід виділити:

- кількість циклів у функціональному тренуванні;

- кількість підходів на кожній станції (вправі);

- кількість повторів у підході;

- тривалість виконання вправи;

темп виконання вправи;
величина обтяжень;
час відпочинку між виконанням вправ;
час відпочинку між циклами у функціональному тренуванні.

Зі зміною одного, а тим більше декількох чинників, що формують визначення методу вправи, змінюється тренувальний ефект, його специфічний вплив на організм.

По суті, для кожного методу вправи можна визначити характер навантаження і фізіологічний вплив на організм тих спортсменів бойового хортингу, хто займається функціональним тренуванням і, звичайно, можна визначити тренувальний ефект, за умови дотримання певних методичних рекомендацій у тренувальному процесі.

Аналізуючи становлення функціонального тренування у науково-методичній літературі та практичній діяльності кращих тренерів-практиків з бойового хортингу, а також керівників гуртків різних закладів загальної середньої освіти, можна зазначити, що функціональне тренування не обмежується класичними варіантами, які описані у науково-методичній літературі. У практичній діяльності в силу різних обставин та у результаті творчих пошуків можна виокремити різні за змістом і направленістю різновиди функціонального тренування. Звичайно, їх можна умовно віднести до певного методу, за яким рекомендується проводити тренування.

Функціональне тренування, здійснюване в умовах заняття з бойового хортингу, являє собою цілісну самостійну організаційно-методичну форму занять, і в той же час не зводиться до якогось одного методу. Воно включає ряд приватних методів строго регламентованих вправ з виборчим і загальним впливом на організм учнів.

Розрізняють такі основні різновиди функціонального тренування: за методом безперервної вправи (переважна спрямованість на витривалість);

за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силову і швидкісну витривалість);

за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силу, спритність і спеціальну витривалість).

Функціональне тренування з бойового хортингу *за методом безперервної вправи* проводиться без перерв і складається з декількох повторень проходження циклу в залежності від кількості станцій.

Усі варіанти функціонального тренування за методом безперервної вправи можна застосовувати на заняттях з різних видів підготовки

спортсменів бойового хортингу: вправ з легкої атлетики, спортивних ігор, лижної підготовки та гімнастики, а також для різних професій, пов'язаних з активною фізичною працею.

Функціональне тренування, організоване за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку, проводиться з короткими перервами, так званими дієвими паузами між вправами, а також і між циклами. Цей різновид має *три варіанти*: у першому і другому варіанті спортсмени займаються на станціях по 15 с з постійною перервою у 30–45 с. Час відпочинку залежить від величини фізичного навантаження під впливом обраної вправи і фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу. Чим вище інтенсивність вправ, тим успішніше буде розвиватися в учнів максимальна сила, а також такі комплексні фізичні якості, як швидкісна сила і швидкісна витривалість.

При виконанні роботи за першим і другим варіантами функціонального тренування треба стежити і добиватися від спортсменів бойового хортингу чіткого виконання вправ у середньому тренувальному темпі. Захоплення максимальним темпом на шкоду та падіння точності виконання вправ є неприпустимим.

У третьому варіанті вправи виконують на станціях протягом 30 с з постійною 30-секундною перервою. При підборі вправ для третього варіанту необхідно передбачити комплекси з таких вправ, які спортсмени змогли б виконувати протягом 30 с роботи без особливого поспіху з допустимою точністю.

Досвід практичної роботи у закладах загальної середньої освіти показав, що застосування функціонального інтервального тренування з паузами відпочинку на початку заняття замінює розминку із загальнофізичної підготовки під час проходження одного циклу.

Проходження 2–3 циклів в основній частині заняття вирішує, крім завдань загальної фізичної підготовки, ще й завдання цілеспрямованого професійно-прикладного розвитку фізичних якостей комплексного характеру, таких, як спеціальна витривалість, швидкісна сила, а також силова витривалість.

Функціональне тренування, організоване за методом інтервальної вправи з повними паузами відпочинку при інтенсивно-інтервальній роботі з потужністю до 75 % від максимальної, є різновидом інтервального тренування, цільове призначення якого направлене на розвиток швидкісної сили, швидкісної і силової витривалості і має два варіанти.

У першому на кожній станції тривалість виконання 10–15 с з паузами відпочинку 30–90 с, які залежать від тренувального

ефекту навантаження. Підвищення навантаження йде за рахунок скорочення тренувального часу з 15 до 10 с за умови збереження колишньої кількості повторень, але за більш короткий час.

У другому варіанті робота на кожній станції не обмежена часом і кожен вправу слід повторювати максимум 8–10 разів у середньому темпі, а пауза відпочинку коливається від 30 до 180 с у залежності від тренувального ефекту навантаження. Підвищення навантаження йде також, як і у першому варіанті, за рахунок виконання вправ у більш швидкому темпі при постійному інтервалі відпочинку. Під час відпочинку застосовуються вправи на розслаблення і розтягування для кращого відновлення сил і підготовки організму до чергової роботи. Цей методичний варіант може бути також застосований на заняттях з юнаками, майбутня професія яких пов'язана з активною фізичною працею, а також у змішаних групах, де дівчата у цей час виконують інше посильне для них завдання.

При використанні на заняттях з бойового хортингу функціонального тренування за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку кількість учнів на станціях підбирається така, яка дає можливість виконувати вправи одному–двом учням, відпочивати і виконувати вправи на розслаблення іншим таким чином, щоб не порушувався повний цикл роботи і відпочинку. При такій організації на одній станції може перебувати відразу до 4 учнів. Така форма організації занять формує в учнів навички взаємодопомоги. Вони вчаться вести взаємний контроль за кількістю повторень вправ і особливо спостерігати з боку за якістю виконання станційних завдань.

Функціональне тренування за методом інтенсивно-інтервальної роботи з повним інтервалом відпочинку відрізняється від попередніх методів і їх варіантів щодо організації проведення. Учні на кожній станції займаються у повному обсязі одночасно, а виконують завдання по черзі. При цьому організація процесу функціонального тренування може бути звичайною, що включає проходження одного або більше циклів, або специфічною, коли кожен вправу на станції виконують серіями до трьох разів, а потім відбувається перехід до наступної станції.

Застосування цього методу в усіх його варіантах направлене на вдосконалення швидкісної сили і швидкісної витривалості.

Для занять за типом функціонального тренування з використанням методів безперервної та інтервальної вправи в теорії і методиці бойового хортингу пропонується така організаційно-методична форма занять, яка, подібно до функціонального тренування, містить

всі основні його компоненти і в той же час є гранично спрощеною і доступною.

Пропонований підхід до реалізації функціонального тренування у рамках заняття з бойового хортингу дає можливість зосередити увагу учнів на виконанні вправ на станціях, ознайомитися і вивчити чергову вправу під час переходу до чергової станції, відпочивати на них, не відволікаючись на запис результатів в індивідуальні або групові картки, і диференціювати навантаження за рахунок різних варіантів виконання вправ.

Педагог у цей час має можливість зосередити свою увагу на організації контролю за ходом проведення функціонального тренування, надавати допомогу окремим учням у виправленні помилок при виконанні окремих вправ. Це важливо, коли учні ще не ознайомлені з основами функціонального тренування.

Для заняття за типом функціонального тренування з використанням методу безперервної вправи можна застосовувати 10–15 станцій у залежності від забезпечення інвентарем спортсменів бойового хортингу на кожному конкретному занятті. Підбирати вправи при початковому навчанні необхідно прості, не пов'язані з освоєнням складних навичок.

Навантаження розраховуються практичним шляхом. У розрахунок береться часовий відрізок у 15–30 с. Дозування визначається максимальним і мінімальним числом вправ, що виконуються на кожній станції. Наприклад, максимальне число піднімання гантелі вагою 8–10 кг складається у середньому в одній групі – 20–30 разів за 30 с. У цьому випадку спільне завдання для групи буде: максимальне – 30 разів, мінімальне – 15 разів. При цьому потрібно стежити за тим, щоб виконання вправ на різних станціях займало однаковий час, включаючи і переходи.

Послідовність переходу може визначатися:

1) самими учнями (командирами груп) при наявності вільних станцій;

2) за заведеним порядком (проти годинникової стрілки).

Другий спосіб послідовності переходу в організаційному відношенні є кращим тому, що порушує чергування навантаження і відпочинку на різні групи м'язів, враховані при підборі комплексів.

Доцільність подальшого застосування комплексу буде залежати від правильного співвідношення навантаження і відпочинку, а також послідовності підбору вправ. Підвищувати навантаження можна шляхом ускладнення комплексів, а також за рахунок збільшення проходження кількості циклів. При проходженні більше одного циклу необхідно давати учням перерву (3–5 хв), яка використовується

педагогом для повторного вимірювання пульсу, розбору помилок, а також проведення заходів виховного характеру.

Учень самостійно може простежити за своїм фізичним розвитком, регулярно вимірювати свій пульс. При успішній адаптації організму, пульсова крива йде у бік зменшення, а пульс у спокої стає рідше, що, безумовно, пов'язано з більш економічною роботою серця.

Під час заняття за типом функціонального тренування з використанням інтервального методу можна включати у комплекс також для учнів до 10–15 станцій. Дозування та число повторень коливаються від 10 до 20. Послідовність переходу проти годинникової стрілки – за послідовністю розташування станцій. Час на відпочинок і роботу дозується. В умовах заняття з бойового хортингу практично апробований ряд варіантів.

Варіант 1. Проводиться без пауз, але з цільовим часом за таким порядком. Якщо у командах від 2 до 4 осіб, то займається половина спортсменів, а інші відпочивають і чекають своєї черги. Зміна станцій може проходити самостійно, але краще за сигналом, через певний інтервал, який встановлюється за необхідним часом для виконання вправ у спокійному темпі.

Варіант 2. Проводиться з паузами і цільовим часом тренування. На станціях займається від 2 до 4 осіб, які починають і закінчують роботу за сигналом одночасно. Регламент: 30 с вправ, і 30 с відпочинку вимагає відповідного раціонального підбору вправ.

Рівень випробувань і ступінь навантаження на кожній вправі повинні бути такими, щоб учні могли виконувати їх протягом 30 с роботи у середньому темпі.

При цьому необхідно домагатися від учнів високої точності. Основний недолік цього варіанту – однакове число повторень вправ для всіх учнів. Цей недолік має компенсуватися за рахунок використання на самій станції вправ різної складності для диференціації навантаження як індивідуально, так і за роками навчання.

Перераховані варіанти функціонального тренування із застосуванням безперервного та інтервального методів спрямовані переважно на розвиток загальної і силової витривалості, а також швидкісної сили.

Основні переваги цих варіантів функціонального тренування полягають у наступному:

вони є найбільш простою і зручною проміжною формою, що полегшує впровадження функціонального тренування у заняттях бойовим хортингом;

педагог має велику можливість зосередити свою увагу на вирішенні основних завдань функціональної підготовки учнів;

концентрується увага учнів на чітко усвідомленому і правильному виконанні самої вправи на станції;

заняття спрощуються з причини відсутності обліку і стають доступними для тих, хто не був ознайомлений із застосуванням функціонального тренування;

полегшується організація і контроль;

виховується самостійність, ініціативність, підвищується роль групи.

Раціональним є наведення різновидів функціонального тренування у закладах загальної середньої освіти для використання на заняттях з бойового хортингу. Наприклад, з досвіду роботи у загальноосвітній школі на заняттях з фізичної культури відомо, що при проходженні програмного матеріалу з легкої атлетики часто доводиться стикатися з тим, що переважна більшість учнів має слабкі показники за такими видами легкої атлетики, як біг на короткі дистанції, стрибки у довжину і висоту тощо. Після проведення контрольних випробувань педагог повинен визначити, у якому напрямі слід вести фізичну підготовку учнів, щоб успішно виконати вимоги навчальної програми.

Перспективність застосування функціонального тренування у цьому плані очевидна, і вона з успіхом може використовуватися. Перехід до проведення її можна здійснити після засвоєння функціонального тренування на заняттях з бойового хортингу. Слід подбати про доцільність розташування станцій з урахуванням наявного обладнання, борцівського килима або гімнастичних матів, стрибкових ям, бігових доріжок, сектора для метання тощо. При наявності гімнастичного містечка окремі станції можна розташовувати на його території, що дозволить урізноманітнити комплекс функціонального тренування на заняттях з бойового хортингу.

Спеціалізований комплекс функціонального тренування з бойового хортингу будується з 10–15 станцій і включає вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей: швидкості, стрибучості, загальної та швидкісної витривалості, швидкісної сили, тісно пов'язаної зі зміцненням опорно-рухового апарата. Спрямованість комплексу визначається показниками учнів на прийомних контрольних випробуваннях, і тут переважне положення повинні зайняти вправи, що забезпечують всебічну фізичну підготовку школярів.

При проведенні функціонального тренування на заняттях з бойового хортингу слід враховувати як специфіку розділу змагань

для даної групи, так і ступінь її фізичної підготовленості. В окремих випадках при слабкій фізичній підготовці необхідно рекомендувати учням додаткові вправи.

Даючи завдання додому, слід контролювати їх виконання на наступних заняттях. Процес навчання тривалий і вимагає серйозного ставлення до навчання. Важливо довести все це до свідомості учнів, привчити їх до регулярних і систематичних занять бойовим хортингом.

Застосовується функціональне тренування на заняттях з бойового хортингу на першому році навчання – у другому півріччі, а на другому і третьому роках навчання після контрольних випробувань – як і у першому, так і у другому півріччі. Заняття бойовим хортингом у першому році навчання слід проводити за спрощеним варіантом, у подальшому можна переходити до більш складних варіантів, які вимагають навчання і запису результатів. Термін дії комплексів – 4–6 занять. Змінювати окремі станції можна з огляду на конкретні умови, а також особливості матеріалу, що вивчається.

Заняття бойовим хортингом пов'язані з необхідністю розвитку умінь і навичок, потрібних для успішного оволодіння професією. Елементи і залікові комбінації з програмного розділу бойового хортингу вимагають певної фізичної підготовленості. Саме на заняттях бойовим хортингом найбільш гостро відчувається взаємозв'язок між фізичними якостями і навичками, що формуються на фундаменті фізичної підготовки.

Функціональне тренування у даній ситуації є тією необхідною формою, яка дозволяє ефективно поєднувати два процеси виховання фізичних якостей і навчання навичкам і вмінням у стислий проміжок часу. Залежно від поставлених завдань, функціональне тренування може включатися як у підготовчу, так і в основну частину заняття. Все залежить від того, що є головним у конкретній ситуації – переважний розвиток фізичних якостей або навчання і вдосконалення програмного матеріалу з бойового хортингу. Якщо слабка фізична підготовка учнів перешкоджає повноцінному формуванню умінь і навичок, функціональне тренування слід проводити на початку основної частини заняття.

До комплексів функціонального тренування з програмного матеріалу бойового хортингу підбираються вправи, спрямовані на переважний розвиток м'язів плечового пояса, рук, живота і спини, збільшення рухливості суглобів, зміцнення всієї мускулатури, а також тренування вестибулярного апарату. Кількість вправ у комплексі залежить від переважної спрямованості розвитку фізичних якостей і коливається від 10 до 15 станцій.

Підбираючи комплекси, необхідно дотримуватися основного дидактичного принципу, тобто йти від простого до складного, чергувати активний відпочинок одних м'язових груп з відпочинком інших. Після важкої вправи слід підбирати більш легкі, що дають можливість відновити сили і заспокоїти дихання. Слід також поступово збільшити кількість станцій з вправами на силу.

При слабкій фізичній підготовленості необхідно давати обов'язкові завдання окремим учням додому з подальшою перевіркою їх виконання на занятті. Особливостями програми вивчення елементів бойового хортингу є те, що у ній більшість вправ чергується у виконанні прийомів одноборства, ударної і кидкової техніки, динамічних і статичних упорах і висах, що вимагають координованих силових і вольових проявів. Це важливо враховувати при підборі вправ для спеціалізованого комплексу з підготовки спортсмена бойового хортингу. Наприклад, підбираючи вправи для розвитку м'язів черевного преса, їх слід поєднувати з положенням у кидках, коли при виконанні підворотів на кидок працюють м'язи спини, черевного преса, стегон. Вправи для рук і плечового пояса, пов'язані з захватами, упорами та висами, виконуються із застосуванням додаткового обтяження та опору партнера, амортизатора тощо.

Використовуючи функціональне тренування на другому і третьому році навчання, необхідно подбати про різноманітність комплексів і методичних варіантів, оскільки невдало підібраний комплекс, одноманітність його виконання знижують інтерес до занять бойовим хортингом, що неминуче відбивається на якості. Неодмінною умовою успішного складання комплексу є нерозривний зв'язок між загальною фізичною і професійно-прикладною підготовкою на основі програмного матеріалу.

Зміст функціонального тренування на заняттях з бойового хортингу в ігрових елементах становлять ігрові станції. Протягом заняття учні у певній послідовності переходять від однієї станції до іншої, виконуючи на кожній з них ігрові завдання упереміш з цільовими вправами, спрямованими на навчання, виховання і вдосконалення конкретних фізичних якостей.

У процесі занять бойовим хортингом відбувається не тільки розвиток фізичних якостей, але і вдосконалюється техніка прийомів самозахисту. Застосування різних варіантів буде диктуватися такими умовами, як фізична і технічна підготовленість групи, а також рік її навчання. У спеціалізовані комплекси занять бойовим хортингом з ігровою спрямованістю необхідно включати вправи з основної, атлетичної, прикладної і снарядної гімнастики з використанням

різного інвентарю, легкої атлетики – вправи зі стрибків, метань і бігу, важкої атлетики – вправи з різними обтяженнями.

Пропоновані вправи повинні підбиратися так, щоб кожна з них впливала на окремі групи м'язів і була розрахована на розвиток певних фізичних якостей. Для вдосконалення технічних прийомів спортивних ігор використовують комплексні вправи, що складаються з попередньо добре вивчених ігрових елементів. Співвідношення кількості станції щодо виховання у спортсменів бойового хортингу фізичних якостей з ігровими станціями, спрямовані на вдосконалення вмінь і навичок технічних елементів або їхніх сполук, що становить 3 : 1. При цьому необхідно уникати надмірного захоплення однією або іншою крайністю при підборі спеціалізованих комплексів в ігрових заняттях.

Таким чином, на секційних заняттях з бойового хортингу при впровадженні ігор застосовується більше нових станцій для спеціальної цільової підготовки.

6.10. Приклади комплексів фізичних вправ для застосування у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу шкільного віку

Комплекс 1

1. З положення сидячи, руки ззаду, піднімання ніг у кут з наступним поверненням у початкове положення.
2. З упору лежачи на підлозі віджимання від підлоги, згинання та розгинання рук.
3. З основної стійки присідати з виносом рук з гантелями вперед і вставати навшпиньки, відвівши руки назад.
4. Лежачи на животі, руки за головою, піднімання і опускання тулуба, прогинаючи спину.
5. Лежачи на спині, згинання та розгинання ніг і тулуба із захопленням руками гомілки.
6. З основної стійки стрибки через скакалку з обертанням вперед.

Комплекс 2

1. Одночасний випуск і ловіння двома руками тенісних м'ячів хватом зверху.
2. З основної стійки стрибки через обертовий вперед обруч.
3. З основної стійки підкидання і ловіння м'яча з одночасним торканням підлоги під час польоту м'яча.

4. З основної стійки почергове переступання гімнастичної палиці з подальшим перехопленням рук і обертанням палки вгору–назад.

5. Лежачи на животі, підкидання і ловіння тенісного м'яча (жонглювання).

6. Стоячи у одному метрі від стінки, перехід в упор на стінку з подальшим відштовхуванням і поверненням у вихідне положення.

Комплекс 3

1. Стоячи, ноги на ширині плечей, спираючись руками об підлогу, переходити в упор лежачи, і навпаки, не згинаючи ніг у колінах.

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, переходячи у положення «міст», спираючись руками на рейки стінки.

3. Стоячи, ноги на ширині плечей, виконуючи коливальні рухи, обертати обруч на попереку.

4. Стоячи на гімнастичній стінці ноги нарізно, поступово перебираючи рейки, переходити в упор, зігнувшись.

5. Стоячи, по черзі лівим (правим) боком, спираючись однією рукою об рейку гімнастичної стінки, виконувати махи однією ногою назад і вперед.

6. Стоячи зігнувшись, ноги нарізно з опорою рук на горизонтальну опору, виконувати пружні нахили тулуба.

Комплекс 4

1. Стоячи ноги на ширині плечей, малий м'яч знизу, підкидання і ловіння м'яча з одночасним присіданням і торканням по черзі правою (лівою) рукою підлоги.

2. З виса на високій перекладині прогнувшись, згинання та розгинання ніг у угруповання.

3. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, через нахили вперед з захопленням рук ззаду за рейку, перехід у вис прогнувшись.

4. Стрибки через лаву з обертання вперед.

5. Сидячи руки ззаду, прогинання та опускання тулуба з відведенням голови назад.

6. Лазіння по похилому канату за допомогою рук і ніг.

Комплекс 5

1. Стоячи ноги нарізно, руки за головою, нахили вперед.

2. З упору сидячи ззаду, ноги нарізно, набивний м'яч між ніг, піднімати ноги до вертикального положення ноги, з'єднавши їх разом.

3. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, набивний м'яч догори, виконувати нахили тулуба назад з відведенням по черзі правої (лівої) ноги за носок, торкаючись м'ячем рейок.

4. Стрибки на місці через скакалку, обертаючи скакалку вперед.
5. Лежачи животом на підлозі, руки вздовж тулуба, відведення ніг і тулуба назад з фіксацією положення прогнувшись.
6. Сидячи на лаві, взявшись руками за ближній край і закріпивши ноги за рейки гімнастичної стінки, пружинисті нахили вперед і назад.

Комплекс 6

1. Лежачи на спині, руки за головою, вставати на «міст», виконуючи пружинисті похитування, стоячи на голові.
2. З упору сидячи на підлозі спиною один до одного, з'єднавши руки у ліктьових суглобах, виконувати згинання та розгинання тулуба, спираючись на спину партнера.
3. Партнери стоять спиною один до одного, взявшись руками вгорі, виконуючи почергові нахили вперед з партнером на спині.
4. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, перебираючи руками рейки, переходити у положення «міст», та повертатися у вихідне положення.
5. Лазіння за допомогою рук і ніг по гімнастичній стінці вгору і вниз на швидкість.
6. Партнери стоять – ноги на ширині плечей, взявшись руками вгорі. Спільні обертання тулубом у праву і ліву сторону.

Комплекс 7

1. З упору стоячи, зігнувшись з опорою на бар'єр, похитування, розтягуючи плечові суглоби.
2. З основної стійки біг на місці з високим підніманням стегна у максимально швидкому темпі.
3. З упору, лежачи на лаві, віджимання, згинання та розгинання рук.
4. З упору сидячи, руки ззаду, ноги в угрупованні, випрямлення ніг у кут з наступним поверненням у початкове положення.
5. Стрибки з двох кроків розбігу з діставанням баскетбольного щита.
6. З низького присіду пересування гусячим кроком вперед по прямій або по колу.
7. З високого старту човниковий біг з прискоренням на відрізках 20–30 м з повторенням 4–6 разів.
8. Стрибки у кроці з ноги на ногу через лінійки на відрізках прямої 10–20 м.

Комплекс 8

1. Стрибки з ноги на ногу через лінійки на відрізках прямої 10–20 м.

2. З упору, стоячи біля стіни, біг з високим підніманням колін у швидкому темпі.

3. Перехід через упор присівши, в упор лежачи, з подальшим поверненням у основну стійку.

4. З високого старту човниковий біг з прискоренням на відрізках 20 м повторенням 4–6 разів.

5. З низького присіду пересування гусячим кроком вперед або по колу.

6. Стоячи на місці, обертання гімнастичного обруча на поясі.

7. Лежачи на животі тенісний м'яч у правій руці, почергове підкидання і ловіння тенісного м'яча.

8. Верхня передача баскетбольного м'яча двома руками за допомогою стінки.

Комплекс 9

1. З низького присіду стрибки з пересуванням вперед.

2. З основної стійки без відриву ніг і згинання колін перехід в упор лежачи з подальшим поверненням у вихідне положення.

3. Лежачи на животі, по черзі ловіння і підкидання тенісного м'яча.

4. Темпові стрибки на гімнастичну лаву та з лави з подальшим поворотом на 180 градусів, і повторенням вправи.

5. В упорі на стінку біг на місці з високим підніманням колін на носках у швидкому темпі.

6. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, темпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безопорному положенні.

7. Пружинисті похитування у випаді зі зміною ніг після 3–7 повторень.

8. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, тримаючись руками на рівні плечей, прогинання спини з відведенням рук вгору-назад за рахунок почергового випаду вперед.

Комплекс 10

1. Нахили вперед з руками за головою (лікть відведені у сторони).

2. Човниковий біг з прискоренням до середини по прямій.

3. Стрибки змійка через гімнастичну лаву з повторенням завдання.

4. Стоячи, ноги нарізно, з захопленням рейок гімнастичної стінки, пружинисті згинання тулуба.

5. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

6. Присідання і вставання з грифом від штанги на плечах.

7. Лежачи на животі, передача і ловіння м'яча з відскоком від стінки.

8. З присіду на одній нозі, інша у бік, руки за головою, переміщення центру маси з ноги на ногу.

Комплекс 11

1. Обертання м'яча навколо тулуба з чергуванням напрямку в праву і ліву сторону.

2. Стоячи зігнувшись (ноги нарізно), піднімати через сторони гантелі до горизонтального положення прямими руками.

3. Лежачи на животі, прогинання з відведенням рук і ніг вгору–назад.

4. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, помпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безпечному положенні.

5. Човниковий біг з прискоренням по прямій.

6. Лежачи на спині, піднімання і опускання ніг, торкаючись ними за головою підлоги.

7. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

8. Лежачи на спині, вижимання млинця від штанги, згинання розгинання рук.

9. Сидячи на коні ноги закріплені за рейки гімнастичної стінки руки на поясі, нахили назад.

10. Лежачи на животі, кидки і ловіння баскетбольного м'яча з відскоком від стінки.

Комплекс 12

1. Ходьба вперед і назад в упорі руками об підлогу ззаду.

2. Перехід з основної стійки через упор присівши в упор лежачи, і навпаки.

3. Ходьба у низькому присіді по колу з набивним м'ячем на голові.

4. Присідання і вставання з грифом від штанги на плечах.

5. Стоячи ноги на ширині плечей, нахили вперед до горизонтального положення з грифом від штанги на плечах.

6. Стрибки через набивного м'яча з пересуванням вперед і повторенням завдання.

7. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

8. Підйом ривком гирі до горизонтального положення двома руками, опускаючи її вниз по дузі між ногами.

9. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

Комплекс 13

1. Стоячи ноги на ширині плечей з млинцем від штанги, згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах.

2. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, темпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безпечному положенні.

3. Стоячи, ноги на ширині плечей, гиря внизу, силове піднімання гирі до плеча і вгору.

4. Лежачи на підлозі, закріпивши ноги за рейку гімнастичної стінки, згинання та розгинання тулуба, торкаючись руками ніг.

5. Лежачи животом на лаві, руки вздовж тулуба, ноги закріплені за рейку гімнастичної стінки, піднімання та опускання тулуба, прогинаючи спину.

6. З упору лежачи на гімнастичній лаві згинання та розгинання рук.

7. З упору присівши, стрибки з пересуванням вперед у низькому присіді з опорою на руки.

8. З упору стоячи, стрибки на гімнастичного коня і з коня.

9. Лежачи на спині, згинання та розгинання рук з млинцем від штанги.

10. З низького присіду пересування гусячим кроком вперед по прямій.

Комплекс 14

1. З упору присівши, вставання з почерговим відведенням правої (лівої) ноги назад і руки вгору у бік.

2. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, темпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безопорному положенні.

3. Лежачи на животі, підкидання і ловіння тенісного м'яча.

4. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

5. Сидячи на лаві, піднімання вгору та опускання через боки вниз прямих рук з гантелями.

6. Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах, піднімаючи гантелі до плечей.

7. Човниковий біг з прискоренням до середини.

8. Піднімання у сторони руки з гантелями, стоячи зігнувшись.

9. Лежачи на спині, піднімання млинця штанги, згинаючи і розгинаючи руки.

10. Стоячи ноги нарізно, гиря між ногами, виривання гирі вгору.

Комплекс 15

1. Лежачи на животі, підкидання і ловіння малого м'яча правою і лівою рукою.

2. Перехід з основної стійки в упор лежачи через упор присівши, і навпаки.

3. Лежачи на гімнастичному коні животом, піднімання та прогинання тулуба вгору–назад.
4. Лазіння по канату за допомогою рук і ніг у 2–3 прийоми.
5. Стрибки з лави ноги нарізно, на лаву ноги разом з пересуванням вперед.
6. Човниковий біг з прискоренням на відрізках довжиною 15–20 м.
7. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, темпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безопорному положенні.
8. Лежачи на животі, кидки і ловіння м'яча з відскоком від стінки.
9. З полуприсіда руки ззаду стрибок з місця у довжину.
10. Стрибки через гімнастичну лаву змійкою з подальшим повторенням завдання.

Розділ VII

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ САМОСТІЙНИМ ЗАНЯТТЯМ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

7.1. Оптимальна рухова активність для здоров'я і працездатності спортсменів бойового хортингу

Загальновизнано, що оптимальний рівень рухової активності – визначальний фактор профілактики захворюваності і підтримки високої психофізіологічної форми. Причому досягнення сучасної фізіології переконливо свідчать про те, що оптимум будь-якої функції, в тому числі і рухової активності, має виразні індивідуальні особливості.

Скільки ж треба рухатися людині, щоб забезпечити собі здоров'я, працездатність і довголіття? Співробітники Національної федерації бойового хортингу України пропонують наступний тижневий руховий режим для людей різного віку:

дошкільнятам – від 21 до 28 год;

школярам – від 14 до 21 год;

школярам – від 10 до 14 год;

службовцям – від 6 до 10 год.

Отже, кількість годин рухової активності з віком зменшується у зв'язку із зайнятістю навчанням, а у подальшому – з трудовою діяльністю. Однак заповнюються ці відведені наукою 10–14 год на тиждень фізичною підготовкою будь-якої спрямованості.

Статистика невблаганно свідчить, що до 30-ти років люди різко знижують свою рухову активність, а далі – ще більше. Але ж від цього в рішучій мірі залежать темп і вираженість старіння. Поступове збільшення часу, який виділяється для оздоровчого тренування – головна тенденція, яка повинна визначати руховий режим людини до глибокої старості. У віці 60–75 років потрібно витратити на фізкультурні заняття більше часу, ніж у віці до 30 років.

Істотну роль серед чинників профілактики гіпокінезії у школярів – юних спортсменів бойового хортингу грають заняття з фізичної культури. Численними дослідженнями показано, що вони сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності та успішності.

І тим не менше, за результатами досліджень Національної федерації бойового хортингу України, тижнева кількість годин, витрачених на фізичні вправи, в тому числі і обов'язкові заняття з фізичного виховання, склала в середньому 4 год, що значно нижче рекомендованих.

Які ж індивідуальні особливості рухової активності у спортсменів бойового хортингу і вплив на неї програмних занять з фізичної культури? Дослідження вчених і фахівців Національної федерації бойового хортингу України виявили, що індивідуальні відмінності ходьби у 124 спортсменів бойового хортингу чоловічої статі у віці від 18 до 20 років варіюють у середньому за добу від 13 000 до 6 000 кроків. Але у тих, хто не тренується, а займається навчальною діяльністю, ці показники менші. Дані дослідження показали зниження рухової активності людей, зайнятих розумовою працею. Це свідчить про великий вплив на людей соціальних факторів, що приводять до гіпокінезії і факторів ризику різних захворювань, і в першу чергу, захворювань серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити і так звану «студентську» патологію – захворювання шлунково-кишкового тракту, що значно знижують як розумову, так і фізичну працездатність.

Вплив різних факторів на рухову активність спортсмена бойового хортингу

На рухову активність школярів впливає безліч факторів: пора року, кліматичні умови, місце проживання, вік і індивідуальні особливості прояву добової рухової активності.

Потреба в рухах змінюється у залежності від сезону року. Взимку, в порівнянні з літом, вона знижується у школярів в 1,5–2 рази, це супроводжується також зниженням основної функції та обміну речовин школярів. Навесні імунітет організму підвищується,

особливо у травні. Адже, у школярів влітку під час канікул при вільному руховому режимі і при сприятливих кліматичних умовах він найбільш високий. У цей час біологічна потреба в рухах значною мірою задовольняється. Рухова активність у різні сезони однакова тільки у спортсменів бойового хортингу при раціональному тренуванні.

Не варто збільшувати добову рухову активність взимку до весняних або навіть літніх рівнів. У цю пору року варто робити упор на організовані форми. Але навесні і восени можна сміливо насичувати режим дня різними рухами.

Рухова активність також залежить і від кліматичних умов. У районах північної України вона на 40–60 % менше, ніж у середній смузі чи в умовах жаркого клімату, в літній період вона на 2–3 тисячі кроків нижче в порівнянні з іншими сезонами року.

Величина рухової активності залежить і від місця проживання: у школярів, які проживають в містах, її обсяг менше, ніж у школярів з сільської місцевості. Великий вплив на рухову активність людини надає вік. У здорових школярів, які правильно розвиваються, добове число рухів з віком поступово підвищується з року в рік, і це наростання триває.

Не варто залишати поза увагою й індивідуальні особливості прояву добової рухової активності. Доведено, що на формування індивідуальних особливостей (здібностей, характеру, форми поведінки, в тому числі рухової) впливають типологічні властивості нервової системи. Серед школярів виділяють врівноважених, збудливих та інертних учнів, у яких добова рухова активність не однакова. У збудливих вона більше, у інертних – менше, ніж у школярів з врівноваженими нервовими процесами.

Також індивідуальність рухової поведінки проявляється і в розподілі рухів за годинами. Наприклад, багаторазові підйоми рухової активності протягом дня зберігаються у всіх школярів, але частота і висота підйому рухової активності може відрізнятись від середніх показників, характерних для даного віку. Найбільш різкі підйоми її у збудливих школярів, дещо менше у врівноважених, і найнижчі – в інертних.

Дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку лише в тому випадку, якщо в її режим життя буде включений достатній обсяг організованих форм рухової активності.

Рухова активність повинна сприяти гармонійному розвитку дитини в широкому сенсі цього слова. Перш за все, оптимально впливати на фізичний і розумовий розвиток, зміцнювати здоров'я і

неспецифічну реактивність, забезпечувати високу працездатність у наступні періоди життя людини.

7.2. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять бойовим хортингом

Роль фізичних тренувань у профілактиці різних захворювань, в першу чергу серцево-судинних, безперечна, і важливість фізичних вправ у наш час добре відома кожному. Проте, не можна сказати, що інтерес до фізкультурних занять, відзначається у 100 % всього населення. Разом з тим, зрозуміло, що рівень і темпи вирішення проблем, організація фізичної активності залежить, перш за все, від людей, їх фізичної культури, яка визначає і розуміє мотиви та установку на дію.

Визначення мети та обліку індивідуальних особливостей

У різні періоди життя людини характер фізичної активності визначений особливостями її життєдіяльності.

Для людей молодого віку формування стійкої мотивації до систематичних занять бойовим хортингом можливо лише за умови орієнтування їх на нові цілі та нові режими фізичної активності у порівнянні з уже досягнутими як спортивною, так і оздоровчою спрямованості. Розвиток сили і витривалості, оволодіння вміннями і навичками оперативного мислення в складних ситуаціях – основні напрями спортивною підготовки в бойовому хортингу та фізкультурних занять у цей період.

У наступні роки (від 35 до 60 років) основним мотивом для постійної і достатньої фізичної активності є збереження здоров'я, досягнутого рівня працездатності, профілактики різних неспецифічних захворювань.

Управління процесом самостійних занять

Керувати – це не придушувати, не нав'язувати людині розвиток, що суперечить його природі, а, навпаки, максимально враховувати природу процесу, раціонально узгоджувати кожний вплив на процес з його логікою. При керованому процесі рухової активності (організовані або самостійні заняття фізичними вправами), як і будь-якому іншому, свобода дій виступає як пізнана необхідність.

При управлінні процесом фізичного тренування будь-якої спрямованості (спортивною чи оздоровчою) необхідно використовувати всі психофізіологічні програми переорієнтації та формування

усвідомленого сприйняття і поведінки, спираючись на які можна оптимізувати або створити новий життєвий стереотип спортсмена бойового хортингу.

Для того, щоб управляти цим процесом, необхідно створити організаційно-методичну програму дій щодо реалізації поставленої мети і завдань фізичного тренування при самостійних заняттях.

При цьому необхідно виконати наступні умови управління, засновані на положеннях педагогіки:

знання структури і функціональних основ фізичних дій тренувальних режимів у бойовому хортингу;

системне освоєння малих фізичних навантажень з подальшим переходом на середні і стресові вправи;

поетапне формування фізичних дій з відпрацюванням усіх елементів та оцінкою пристосувальних і адаптаційних реакцій організму на кожному етапі;

операційний контроль освоєння фізичних програм малих, середніх і стресових навантажень у процесі занять бойовим хортингом.

Слід зазначити, що одним з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального відношення до свого власного здоров'я і здоров'я інших, як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Загальновідомо, що заняття бойовим хортингом позитивно впливають на формування у молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи зміцнюють також здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність.

Для того, щоб функціональні системи організму людини адекватно реагували на дію усіх чинників, які впливають на неї, необхідно вчасно і систематично розширювати діапазон їх можливостей. Таким своєчасним для учнівської молоді періодом є вік від 14 до 18 років. При цьому дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру варто домагатися максимального (індивідуально для кожного) розвитку та вдосконалення фізичних і психічних якостей, а потім протягом життя підтримувати їх на належному рівні. Необхідно також сказати, що накопичувати резерви здоров'я необхідно до 25 років, а потім їх підтримувати, причому, чим більше їх вдається накопичити, тим довше – природно, при розумному використанні, можна буде їх витратити.

Одним з основних чинників, які впливають на регулярність занять бойовим хортингом, є **мотивація**. Відомо, що мотивація – це енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини,

усвідомлена причина її активності, спрямована на досягнення мети. Таким чином, мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. В свою чергу, потреба – це нестаток у чомусь, який проявляється у підвищенні стану напруги психіки і відбивається у свідомості людини у виді бажань, схильностей, потягів.

Необхідно сказати, що мотиви самостійних занять бойовим хортингом умовно поділяють на загальні й конкретні, що не виключає їх співіснування. До перших відноситься бажання займатися бойовим хортингом взагалі (а як займатися конкретно – байдуже). До других – бажання займатися бойовим хортингом як видом спорту, виступати на змаганнях.

Одержуючи інформацію про необхідність правильного рухового режиму, спортсмени бойового хортингу осмислюють її і, в залежності від якості сприйняття почутого, виконують фізичні рухи з більшим або меншим ефектом. Усвідомлюючи мотиви своєї діяльності, вони з більшою увагою слухають викладача з бойового хортингу, з більшим бажанням повторюють за ним фізичні вправи, виконуючи їх в оптимальному для себе режимі, з більшою відповідальністю підходять до самостійних занять бойовим хортингом у позаурочний час.

7.3. Форми організації самостійних занять бойовим хортингом

Історично в нашій країні склалися дві основні форми організації фізичної активності людей: група регламентованих форм, що забезпечуються державними програмами і здійснюються за рахунок коштів національного бюджету, і самостійні або самодіяльні форми організації фізичної активності. У системі бойового хортингу переважно застосовуються другі форми.

Самостійні фізкультурні заняття в свою чергу поділяються на індивідуальні, малогрупові і колективні.

Школярі, які самостійно займаються бойовим хортингом, повинні знати правила проведення занять, основні механізми отримання тренувального ефекту. Важливими є й знання, і володіння навичками самоконтролю. Важливе значення має підбір форми занять, місця їх проведення, правильної екіпіровки, спортивного інвентарю або його самодіяльних аналогів.

Оволодіння фізкультурними навичками – це не тільки ознака загальної культури людини, а й нагальна необхідність нашого часу

З огляду на все вищенаведене, і у зв'язку з високими вимогами щодо фізичного виховання, які виставлені до спортсменів бойового хортингу, виникає необхідність самостійних занять за завданням тренера. Самостійна робота спортсменів бойового хортингу з фізичної підготовки повинна бути спрямована на: збереження і зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; підготовку до виконання залікових нормативів.

Найбільш доступними та ефективними засобами фізичного виховання в домашніх умовах є ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), атлетична гімнастика, комплекси вправ за функціональним тренуванням, ходьба, біг тощо.

Гігієнічною гімнастикою можна займатися в будь-який зручний час дня, через 1,5–2 год після прийому їжі і за 1–2 год перед сном. Для самостійних занять можна використовувати різні комплекси, рекомендовані літературою. Виконання комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики сприяє швидшому пристосуванню організму людини до ритму трудового дня. Це досягається завдяки тому, що в кору головного мозку надходить потік нервових імпульсів від безлічі рецепторів, розташованих у м'язах, сухожиллях, зв'язках, суглобах, які завдяки тимчасовим зв'язкам забезпечують більш досконале пристосування організму, скорочуючи період впрацьовування. Найкраще виконувати вправи ранкової гігієнічної гімнастики на свіжому повітрі або в гарно провітрюваному приміщенні і закінчувати водними процедурами, або душем, який сприяє підвищенню опірності організму до факторів переохолодження.

При складанні комплексів ранкової гігієнічної гімнастики необхідно визначити обсяг і інтенсивність, розташувати зміст вправ у певному порядку. Всього в комплексі може бути від 8 до 15 вправ.

Приступаючи до занять, треба підібрати по своїх силах гантелі доступної ваги, гирі, штанги і пружність амортизаторів. При правильному підборі обтяжень можна повторювати кожен вправу 8–10 разів в одному підході. Далі складають комплекси і план занять. У комплекс можна включати: 12–15 вправ з гантелями; 8–10 з амортизаторами; 6–8 з гирями; 5–7 зі штангою або грифом штанги. Повторення кожної вправи залежить від маси спортивного снаряду. Звичайно, чим більше вага снаряду, тим менше підходів. Для більш інтенсивного розвитку м'язів, максимального збільшення їх обсягу і маси тіла рекомендується тренуватися з більшою масою спортивного снаряду, зменшуючи кількість повторень. Якщо потрібно збільшити витривалість м'язів, слід вправлятися з невеликою масою, збільшуючи кількість повторень до 16 разів на підході і більше. Дозування змінюється у залежності від цілей тренування.

Займатися слід щодня протягом 20–40 хв (бажано в один і той же час) через 1–1,5 год після їжі або до їжі, включаючи 2–3 комплекси. Перший комплекс починають з виконання декількох вправ без обтяження, щоб організм поступово включився в роботу. У другий комплекс входять вправи з обтяженням для дрібних м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок. Потім переходять до вправ третього комплексу – для м'язів спини, черевного пресу і нижніх кінцівок.

Після кожного комплексу вправ слід робити інтервали відпочинку протягом 1–2 хв. Відпочинок повинен бути активним.

Доступною формою домашніх занять є комплекси вправ функціонального тренування, що дозволяють ефективно впливати на організм спортсменів бойового хортингу поступовим збільшенням числа повторень вправ у колі, вибором комплексу вправ різної складності, а також регулюванням дозування режимів роботи і відпочинку (складання комплексів проводиться на методико-практичних заняттях).

Біг забезпечує можливість регулярного тренування в будь-який час і в абияку погоду, тим більше, що число шанувальників його не убуває. Оздоровчим вважається біг в темпі від 170 до 200 кроків за 1 хв, тривалістю не менше 20 і не більше 40 хв, 3–4 рази в тиждень.

Не слід бігати, низько опускаючи голову, а також закидаючи, оскільки це ускладнює дихання. Лікті повинні бути зігнуті під прямим кутом без скутості. Бігти слід за рахунок активних рухів стегон, а гомілку переносити маятникоподібно. Постановка ступні на ґрунт здійснюється зверху вниз, як при ходьбі по сходах. У момент зіткнення ступні з опорою, вона повинна бути напруженою. Нogu рекомендується ставити на землю всією ступнею, довжина кроків приблизно 50–80 см. На перших заняттях здійснюється вибір маршруту, темпу ходьби. У наступних – чергують ходьбу з бігом.

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму. Для підвищення тренувального ефекту на окремих відрізках або на всій дистанції, темп ходьби можна збільшувати. Ходьба зі швидкістю 6–7 км/год помірно активізує діяльність органів кровообігу, дихальної та інших систем організму. Залежно від рівня фізичної підготовки, віку, статі довжина маршруту коливається від 2 до 10 км.

Ритмічна гімнастика підвищує загальну працездатність, поліпшує здоров'я, створює не тільки «м'язову», а й емоційну радість. Це – відмінний засіб тренування витривалості. Аеробіка загальнодоступна та ефективна. Займатися нею можуть жінки і чоловіки різного віку і здібностей. Це – своєрідний біг «підтюпцем» тільки під музику і з додаванням гімнастичних вправ у ритмі диско. Різні акценти

відбилися в назвах: аеробіка, дискоробіка, тонізуюча гімнастика, джазгімнастика, шейпінг. Оптимальна частота занять – 2–3 рази на тиждень по 45–50 хв. Крім перелічених форм самостійних занять можна займатися велопрогулянками і плаванням.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або в групі з 3–5 чоловік. Кожне самостійне заняття, як і будь-яка форма фізичної культури, незалежно від тривалості занять (10 хв або 1,5 год) складається з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

7.4. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу під час самостійних занять

Основні показники фізичного навантаження – обсяг та інтенсивність (довжина подоланих відрізків і число повторень вправ, їх тривалість і характер відпочинку).

Обсяг фізичного навантаження визначається числом вправ, виконаних за одиницю часу (заняття, тиждень, місяць, рік). Обсяг виражається в конкретних одиницях: у числі пройдених кілометрів (лижні гонки, біг, плавання) – циклічні вправи, і в годинах – ациклічні вправи. Інтенсивність фізичного навантаження – це обсяг фізичних вправ, виконаних з певною швидкістю, тобто шлях, пройдений за одиницю часу з певною потужністю, при певній щільності занять. Інтенсивність навантаження пов'язана з напруженою зусиль школярів при виконанні вправ. Показниками її можуть служити: частота серцевих скорочень (ЧСС), швидкість пересування спортсмена, виражена у відсотках від змагальної швидкості, і вміст лактату в крові. Наприклад, у залежності від величини показників ЧСС і швидкості виконання прийомів бойового хортингу, інтенсивність в тренуванні класифікується таким чином: низька – 120–140 уд/хв або 55–70 %; середня – 140–160 уд/хв, 70–85 %; близькозмагальна – 160–175 уд/хв, 85–95 %; змагальна – 175–190 уд/хв, 95–100 %; максимальна 190 уд/хв, 100 %.

Інтенсивність навантаження виражається абсолютними і відносними показниками. Абсолютні показники – це фізичні одиниці виміру (м/с, км/год, частота руху), відносні – швидкість у процентах (%) від змагальної, з якою спортсмен бойового хортингу проходить певний відрізок або всю дистанцію.

Фізіологічний вплив інтенсивності навантаження характеризується зміною показників діяльності провідних систем організму:

ЧСС (уд/хв), споживання кисню (мл/хв/кг) тощо. При проведенні навчально-тренувальних занять зі спортсменами бойового хортингу для оцінки величини навантаження можна скористатися формулою:

$$K = \frac{(\text{ЧСС після бігу} \times \text{ЧСС через 10 хв}) - (\text{ЧСС після бігу} - \text{ЧСС вихідна})}{\text{ЧСС вихідна}} \times 100 \%$$

де К – коефіцієнт відновлення, інакше швидкість відновлення пульсу до 10-ї хв після бігу; ЧСС після бігу – величина пульсу відразу після бігу, підраховується за 10 с відразу після подолання дистанції або фізичного навантаження; ЧСС через 10 хв – величина пульсу; через 10 хв після бігу або виконаного фізичного навантаження; ЧСС вихідна – величина пульсу до заняття. Розрахунком коефіцієнту відновлення К можна планувати бігове навантаження (довжину дистанції і швидкість бігу) або інше фізичне тренувальне навантаження. Одні з компонентів навантаження можна збільшити якщо К становить менше 80 %.

Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень

Для сучасного спортивного тренування у системі бойового хортингу характерне поступове збільшення обсягу роботи і величини тренувальних навантажень. Це дозволяє на кожному новому етапі вдосконалення, пред'являти до організму спортсмена вимоги, які наближаються до границі його функціональних можливостей, що має величезне значення для бурного протікання пристосувальних процесів.

При поступовому збільшенні тренувальних навантажень обумовлюють наступні спрямованості інтенсифікації тренувального процесу:

відносно вузьку спеціалізацію;

плавні зміни співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в бік збільшення далі останньої;

збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100–200 до 1300–1500 г;

збільшення кількості тренувальних занять протягом тижневого мікроциклу від 2–3 до 12–20 і більше;

збільшення кількості тренувальних занять протягом дня від 1 до 3;

збільшення кількості занять з великим навантаженням протягом тижневого мікроциклу до 5–7;

збільшення кількості занять, які викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму спортсменів бойового хортингу;

збільшення кількості змагальних стартів.

Поступове розширення застосування доповнюючих факторів: фізіотерапевтичних і психологічних, фармакологічних засобів з метою підвищення працездатності спортсменів бойового хортингу в тренувальній діяльності і прискорення відновлювальних процесів, що також сприятиме успішності самостійних занять бойовим хортингом.

7.5. Самоконтроль за виконанням вправ та навантаженням

Основні поняття

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму спортсменів бойового хортингу, які займаються фізичними вправами і спортом.

Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив занять фізичними вправами і спортом на організм спортсменів бойового хортингу, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Самоконтроль – це метод самостереження за станом свого організму в процесі занять бойовим хортингом. Він необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушень у стані здоров'я спортсменів.

Діагностика стану здоров'я – короткий висновок про стан здоров'я спортсмена бойового хортингу за результатами лікарського контролю.

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму у спортсменів.

Критерії фізичного розвитку – стан основних форм і розмірів тіла, функціональних здібностей організму. До них відносяться: постава, стан кістяка і мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб.

Антропометричні показники – це комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку. До них відносяться: довжина і маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легенів, ручна і станова динамометрія тощо.

Періодизація самостійного спортивного тренування

Як відомо, на сьогоднішній час, спортсмени бойового хортингу тренуються цілий рік. Тренування протягом року розбивається на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. В останні

роки, періодизація тренувального процесу отримала подальше розповсюдження. Цей принцип, безперечно, відіграв свою роль на визначному етапі розвитку бойового хортингу.

Отже, на сьогоднішній день його застосування, в якийсь мірі стримує ріст спортивних результатів. У теорії періодизації є недоліки. До них відносяться, різноспрямована побудова тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності) у різні періоди. Згідно ідеї періодизації, у підготовчому періоді відбувається, переважно, ріст обсягу навантаження з деяким запізненням підвищення інтенсивності, тобто як прийнято говорити, складається фундамент майбутніх спортивних досягнень. У змагальному періоді обсяг навантаження стабілізується або знижується, а інтенсивність різко зростає. Як правило, довготривалість періодів складає від 1–2 до 4–6 місяців і зміна навантаження в періодах відбувається поступово. Вся ця, на перший погляд, обґрунтована система, не враховує головного – біологічного впливу тренування на організм спортсмена, його адаптацію до подразників. Тому і не дивно, що деякі спеціалісти змушені відмовитися від теорії періодизації.

Об'єм м'язової роботи, її інтенсивність, не відокремлені один від одного. Неправомірно говорити про те, що довготривалі функціональні та структурні зміни проходять за рахунок росту обсягу тренувального навантаження. На основі дослідів ми можемо стверджувати, що зміни різних функцій у спортсменів бойового хортингу під впливом тренувальних навантажень та функціональний стан організму спортсмена бойового хортингу важко утримати відносно незмінним протягом 5–10 днів. У дослідженнях не спостерігається, що сила м'язів, їх працездатність утримувались більше, ніж 7–10 днів без відповідного підкріплення.

Оскільки програмується підвищення навантаження протягом довготривалого часу (1–3 місяці), то природно неможливо врахувати ці коливання, хоча теорія припускає періодичне зниження навантаження в одному-двох тренуваннях. Якщо в теорії працює принцип поступовості зміни навантаження, то у практиці неможливо в більшості випадків погоджувати зміни навантаження зі станом організму. Наскільки довготриваліша вихідна і вхідна частина хвилі тренувального навантаження, тим більші повинні бути розходження між станом організму і навантаженням, яке заплановане.

Чим триваліше проходить підвищення або зниження навантаження, тим слабше відповідна реакція організму спортсмена на даний подразник, внаслідок адаптації до нього. При такій побудові навантаження, з однієї сторони, складаються умови, які викликають напружену діяльність різних функцій. Оскільки вимагається все

більший і більший подразник, а умов для відновлення організму немає, тому що після великих навантажень немає різкого зниження обсягу навантажень, з другої сторони відбувається зниження тренуваності при тривалішому зменшенні навантаження.

Крім того, зміна функції серцево-судинної, дихальної систем, обміну енергії, водно-мінерального обміну, лабільності нервово-м'язового апарату у відповідь на тренувальне навантаження несе фазовий характер. Різні функції після навантаження відновлюються гетерохронно. Підвищення працездатності у спортсменів бойового хортингу спостерігається тільки після відновлення більшості функцій.

А це досягається тільки при різкому зниженні навантаження після великого обсягу та інтенсивності тренування. Оскільки у бойовому хортингу функціональні і морфологічні перебудови в організмі спортсмена пов'язані, передусім, з величиною подразника, навантаження обумовлює відповідну реакцію організму. Водночас, можна підібрати таку малу інтенсивність навантаження, при якій тренування навіть з великим обсягом навантаження не буде приводити до істотного розвитку сили і швидкості (швидкісно-силових якостей).

Бойовий хортинг має свої специфічні співвідношення обсягу і інтенсивності м'язової роботи. У роботі, яка пов'язана з розвитком витривалості, при збереженні на кожному етапі визначеної інтенсивності, провідне значення має обсяг роботи. Дане правило повинно зберігатися з оптимальними коливаннями в усіх періодах. Якщо стати на протилежну точку зору, то виходить, що, наприклад, у бойовому хортингу, згідно існуючої періодизації, у підготовчому періоді спортсмен повинний при побудові навантаження, передбачати спочатку збільшення обсягу, потім його стабілізацію, але при зменшенні обсягу навантаження, інтенсивність повинна підвищуватися.

Якщо притримуватися прийнятої точки зору, згідно якої на етапі підготовчого періоду великі за обсягом навантаження з відносно малою інтенсивністю (в протилежному випадку роботу неможливо виконати) повинні викликати в організмі довготривалі функціональні і морфологічні зміни, тоді ясно, що організм спортсмена підготовлений до таких самих навантажень. А змагання вимагають працювати з більшою інтенсивністю. Оскільки відбуваються довготривалі зміни, на перебудову також треба багато часу. Таким чином, нераціонально витрачається велика праця спортсмена бойового хортингу.

Припускаємо, що збільшення спортивних результатів можливо лише у тих випадках, коли цьому відповідає навантаження. Справа

виявляється не у трансформації, а у складанні умов адаптації організму у відповідності до спортивних результатів. Природно, виникає запитання, якщо різноспрямоване співвідношення обсягу та інтенсивності вимагає тривалої роботи та оптимальних обсягів інтенсивності навантаження, то не слід будувати таку не вигідну модель тренувального процесу. Пропонуємо будувати тренувальне навантаження, як за обсягом так і за інтенсивністю з урахуванням спортивних результатів, не протиставляючи обсяг навантаження її інтенсивності, тобто – навантаження і напругу, які характерні для змагань з бойового хортингу.

Спортсмени бойового хортингу, які дотримуються цих закономірностей побудови тренувального процесу, як правило, успішно виступають на змаганнях протягом року. Якщо спортсмени показують кожних 1–2 місяці протягом року результати, що перевищують його минулі досягнення, то це говорить про те, що в їх тренуваннях немає підготовчих періодів. Протягом всього річного циклу обсяг і інтенсивність їх навантажень знаходяться в оптимальних співвідношеннях.

Під керівництвом Національної федерації бойового хортингу України був проведений експеримент, у якому спортсмени використовували в підготовчому періоді навантаження, яке за інтенсивністю відповідало навантаженню змагального періоду. Така підготовка виявилася значно ефективнішою в порівнянні з традиційною. Так тренуються сильніші спортсмени бойового хортингу України, члени національної збірної команди.

Правильно побудоване тренування повинно готувати спортсмена до тієї м'язової діяльності, яка необхідна на змаганнях. Деякі тренери відзначають, що фундамент спортивної форми закладається в підготовчому періоді за рахунок підвищення обсягу навантаження з відносно невеликою інтенсивністю. Але, коли ми розглянули це питання, то такий фундамент зробити неможливо, адже сама термінологія не підходить до динамічної характеристики функціонального стану спортсмена. Жива система не може знаходитися в довготривалій стаціонарній рівновазі.

7.6. Показники самоконтролю під час занять бойовим хортингом

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять бойовим хортингом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушення у стані здоров'я. Самоконтроль містить прості загальнодоступні прийоми спостереження і складається з обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимості навантажень тощо) і об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометрії). Самоконтроль необхідно вести в усі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, а й привчає спортсмена свідоміше ставитися до занять бойовим хортингом, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни, режиму навчання, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися у спеціальному щоденнику самоконтролю.

Поняття спортивної форми і тренуваності спортсмена бойового хортингу

Спортивна форма – це стан оптимальної (найкращої) готовності спортсмена до досягнення найкращого результату. Її слід розглядати, як результат набуття в процесі тренування кількісних змін, що дають якісно новий стан.

Спортивна форма характеризується комплексом фізичних лікувально-контрольних, психологічних та інтегральних ознак, які свідчать про високий розвиток фізіологічних функцій і спільної діяльності всіх головних систем організму. Тільки наявність усіх цих компонентів, а також гармонійних їх взаємовідносин, дають можливість думати про те, що спортсмен знаходиться у спортивній формі. Спортивна форма не може бути відмінною чи поганою. Що може бути краще найкращого? Під тренуваністю спортсмена бойового хортингу розуміється комплексний стан організму, який характеризується високим рівнем функціональних можливостей, що у поєднанні з фізичною, технічною, тактичною і психологічною підготовленістю визначає можливість демонстрації високих спортивних результатів.

У процесі розвитку тренуваності вдосконалюється функціональний стан всіх органів і систем організму, діяльність його ЦНС, яка поєднує функції всіх органів в одне ціле, тому можна сказати, що тренуваність – категорія біологічна. Її слід розглядати в декількох аспектах:

- педагогічному;
- медичному;
- психологічному;
- соціальному.

До педагогічного аспекту віднесена технічна і тактична підготовленість, до психологічного – психологічний стан спортсмена, його моральні і вольові якості, до медичного – морфологічні показники організму і стан здоров'я; до соціального – місце спортсмена у суспільстві, його умови життя, мотивація занять бойовим хортингом, різні властивості характеру. Більшість тренерів дотримуються думки, що тренуваність – це комплексний стан, який відображає всі функції організму. Згідно теорії і методики спортивного тренування, в організмі спортсмена у процесі розвитку тренуваності, можна виділити три етапи: перший – підвищення тренуваності, другий – досягнення спортивної форми, третій – зменшення тренуваності.

Спеціалістів цікавить питання, що є загального, і в чому відмінність між спортивною формою і станом тренуваності? Загальне між ними полягає в тому, що рівень тренуваності – це база для спортивної форми. Можна сказати, що спортивна форма – це один із етапів розвитку тренуваності, тобто складова частина тренуваності, яка дозволяє показати себе на змаганнях, продемонструвати високий спортивний результат. Крім цього, спортивна форма і стан тренуваності – це комплексні поняття, що відображають усі функції організму спортсменів бойового хортингу. Найбільш високий рівень тренуваності відповідає спортивній формі.

Різниця у тому, що: по-перше характерною рисою спортивної форми є показ даними спортсменами високого спортивного результату, а стан тренуваності забезпечує досягнення визначного результату, причому не обов'язково самого високого. По-друге, спортивна форма, як одна з фаз розвитку тренуваності, не може існувати дуже довго. В процесі тренування, обов'язково настає такий момент, коли вона може бути загублена. Стан тренуваності зберігається протягом всього часу занять бойовим хортингом, досягаючи найвищого рівня в період спортивної форми і знижується у перехідному періоді.

Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. У даний час ЧСС розглядається одним з головних і найбільш доступних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи та її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини у стані спокою зазвичай коливається у жінок в межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв. У спортсменів бойового хортингу частота пульсу зменшується до 50–60 уд/хв, причому це зменшення починається зі зростанням тренуваності. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевої артерії після 3 хв відпочинку, за 10, 15 або 30 с, після чого здійснюють перерахунок отриманих величин за 1 хв.

Вимірювання ЧСС проводиться відразу ж у перші 10 с після роботи. Для контролю важливо те, як реагує пульс на навантаження і наскільки швидко знижується після навантаження. Ось за цим показником спортсмен бойового хортингу повинен стежити, порівнюючи ЧСС у спокої і після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хв.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у спортсмена бойового хортингу постійна, то можна говорити про ефективне відновлення організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вище, то організм не відновився.

Значне пошвидшення або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів втоми, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-ростові індекси. У практиці широко використовують **Індекс Брока**.

Нормальна вага тіла для людей зростом від 155 до 165 см = довжина тіла – 100 см;

165 – 175 см = довжина тіла – 105 см;

175 і вище см = довжина тіла – 110 см.

Більш точну інформацію про співвідношенні фізичної ваги і конституції тіла дає метод, який крім довжини тіла враховує і окружність грудної клітини.

Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій. Дуже істотним показником, що відображає психічний стан спортсмена бойового хортингу є настрій. Заняття завжди повинні доставляти насолоду. Настрій можна вважати *хорошим*, коли людина впевнена в собі, спокійна, життєрадісна; *задовільним* – при нестійкому емоційному стані; *незадовільним*, коли людина засмучена, розгублена, пригнічена.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У спортсменів бойового хортингу погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або через невідповідність функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути *гарним* (відчуття сили і бадьорості, бажання займатися), *задовільним* (млявість, занепад сил), *незадовільним* (помітна слабкість, стомленість, головні болі, підвищення ЧСС і артеріального тиску в спокої тощо).

Втома. Втома – це фізіологічний стан організму, що виявляється в зниженні працездатності у результаті проведеної роботи. Вона є

засобом тренування і підвищення працездатності. У нормі стомлення має відбуватися через 2–3 год після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підбраного фізичного навантаження. З втомою слід боротися тоді, коли вона починає переходити в перевтому, тоді коли стомлення існує наступного ранку після тренування.

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять бойовим хортингом є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, наступаючий відразу – викликає почуття бадьорості, прилив сил. При характеристиці сну відзначається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит. Чим більше людина рухається, займається фізичними вправами, тим краще вона має харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при захворюваннях і хворобах, при переутомленості. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко понизитися. Отже, на підставі апетиту, спортсмен бойового хортингу може судити про співвідношення фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як добрий, задовільний, знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна і знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися.

7.7. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я спортсмена бойового хортингу

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Заняття бойовим хортингом не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення спортсмена до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і вдосконалює

практичні вміння та навички, що здобуваються у процесі тренування.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Воля може бути пов'язана з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним тощо.

Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, що допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

Перший етап пов'язаний з самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю спортсмена бойового хортингу до себе. До методів самопізнання відносяться: самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина та адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння спортсмена бойового хортингу бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості.

Самоаналіз вимагає розгляду досконалої дії, вчинку, причин, що викликали це (наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу вправ у режимі дня може бути викликана додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання тощо); допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки в наступний раз. Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем складності досягнення цілей, які спортсмен бойового хортингу ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що спортсмен бойового хортингу починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. Самооцінка залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то це сприяє розвитку невпевненості у

власних можливостях, обмежує життєві перспективи. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму тощо. Перший етап завершується рішенням працювати над собою.

На другому етапі виходячи з самохарактеристики визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної підготовленості); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців. Орієнтовна програма – орієнтир фізичного самовиховання, що може бути представлена наступним чином.

Мета – формування фізичної культури особистості.

Завдання діяльності:

1. Включити спортсменів бойового хортингу до здорового способу життя і зміцнити здоров'я.

2. Активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність.

3. Сформувані морально-вольові якості особистості.

4. Оволодіти основами методики фізичного самовиховання.

5. Поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Загальна програма повинна враховувати умови життя, особливості самої особистості, її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання.

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення особистості, називають методами самоврядування. До них відносяться: самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самовправа, самокритика, самосхвалення, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є як би самозвітом про зроблене за день. Звітуючи про свої дії, вчинки, спортсмен бойового хортингу глибше усвідомлює (а іноді раптом дізнається), які якості йому необхідно формувати в першу чергу, від яких недоліків позбутися, щоб поліпшити свою особистість, які вносити зміни в особистий план роботи над собою.

Можна виділити два види самозвіту: підсумковий і поточний.

Підсумковий підводиться за досить тривалий період часу – кілька місяців, рік. Його основою служить самоаналіз фактичного матеріалу, що характеризує поведінку людини у різних ситуаціях і обставинах

і результати її, й це позначається на морфофункціональному, психічному та психофізичному стані людини.

Поточний самозвіт підводиться за короткий проміжок часу – день, тиждень, кілька тижнів.

Таким чином, здатність спортсмена бойового хортингу відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

7.8. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність школяра – спортсмена бойового хортингу

Бойовий хортинг («український шлях воїна»), одне з найвідоміших бойових мистецтв, засноване переважно на ударах руками та ногами, захватах, заломах, кидках і прийомах боротьби у партері. На відміну від більшості розповсюджених видів змагального двобою різних єдиноборств, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу бойового хортингу покладений принцип використання широкого арсеналу прийомів при максимальному використанні сили супротивника, тобто, у яку б ситуацію не потрапив суперник, чи у стійці, чи в партері, до нього обов'язково знайдеться прийом, а якщо одного не достатньо, то – серія прийомів. Змагальний бойовий хортинг являє собою універсальний, спортивний варіант бойового хортингу.

Підготовка спортсмена бойового хортингу з самого початку складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів із партнером і обумовлених, навчальних поєдинків, де у реальному протистоянні перевіряється правильність виконання і ступінь засвоєння прийомів. Велика увага приділяється різного роду страховкам – спеціальним діям, що дозволяють уникнути травм при падінні.

Змагальний дитячо-юнацький бойовий хортинг містить таку різноманітність прийомів – змагальних засобів, яку не містить жоден з інших видів бойових мистецтв, розвиває такі багатогранні якості, як координація рухів, сила, швидкість, швидкісна і силова витривалість, гнучкість і пластика, пам'ять, аналітичне мислення, зваженість дій тощо.

Навчання бойовому хортингу – це процес постійного зростання школярів. Спочатку вони освоюють правила техніки безпеки,

вчатися падати. Потім вивчають техніку захватів і кидків. Отримані знання намагаються застосовувати у змагальних ситуаціях, коли партнер намагається вивести з рівноваги. Продовжуючи освоювати техніку прийомів, спортсмен бойового хортингу постійно готується до змагань, які досить часто проводяться. В дитячому віці саме по собі змагання – неважливо, чи закінчиться воно перемогою або поразкою, – це потужний мотивуючий фактор, що допомагає загартувати характер, різнобічно підготуватися до дорослої спортивної діяльності.

Займаючись бойовим хортингом, дитина навчиться завзятості, вмінню протистояти труднощам, подоланню перешкод. Удосконалюючи морально-вольові якості, бойовий хортинг розвиває почуття відповідальності за свої дії, самодисципліну, наполегливість. Спортсмени бойового хортингу вчатися зберігати самовладання у важких ситуаціях.

У той же час, дефіцит рухової активності й тренувальної роботи негативно позначається на стані здоров'я школярів. Тому необхідний пошук засобів і методів фізичного виховання, компенсуючих дефіцит рухової активності. І на цьому етапі дуже важливо вміти займатися бойовим хортингом самостійно. Навіть виконання школярами домашніх завдань з фізичного виховання також сприятиме формуванню здібностей, необхідних спортсмену бойового хортингу, спеціальної рухової активності.

Самостійні тренування дома, на спортивних майданчиках, у парках, скверах, в лісі, на березі річки, а також самостійні тренування у спортивному залі дають змогу кожному спортсмену бойового хортингу підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, покращити ступінь готовності до змагань. Але треба дуже ретельно стежити за навантаженням, щоб воно не було надмірним. У той же час заняття бойовим хортингом, які проводяться без урахування стану здоров'я можуть принести шкоду, тому кожному учню необхідно мати певний об'єм знань про самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом. Самоконтроль є хорошим доповненням до лікарського контролю і має велике виховне і педагогічне значення. При ефективному самоконтролі спортсмен бойового хортингу свідомо стежить за станом свого здоров'я, дотримується правил особистої гігієни, аналізує проведену методику тренування і дозування фізичного навантаження.

Самостійне тренування школяра

У динаміці життя людини зростає значення і важливість систематичної фізичної рухової активності для зміцнення її здоров'я і підвищення стійкості організму до несприятливих факторів.

Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного школяра в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками бойового хортингу).

Його оцінюють за такими показниками:

обсяг – кількість часу, який витрачає спортсмен бойового хортингу за певний календарний цикл – добу, тиждень і т.д.;

інтенсивність вимірюється показниками фізіологічного навантаження на організм школяра під час занять спеціальними прийомами та фізичними вправами і може бути визначена за частотою пульсу;

розподіл витрат особистого часу в тижневому чи іншому календарному циклі;

зміст тренування з бойового хортингу (спеціальної рухової активності) складають найбільш улюблені прийоми й ефективні засоби фізичної культури, розвиваючі основні фізичні якості: силу, витривалість, спритність, швидкість і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з бойового хортингу для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та вирішення основних завдань фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти можуть бути недостатні для якісної підготовки і, особливо, для поліпшення одного або декількох компонентів. Тут можуть допомогти додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо займатися по 30–40 хв щодня, то це додає 120–160 годин на рік до навчальної програми.

У самостійних заняттях спортсмени бойового хортингу старших класів, в основному, використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей і боротьбу з надмірною вагою, а також – на вирішення цих завдань у різних поєднаннях залежно від підготовленості школяра.

Прищеплювати школярам потребу до самостійних занять слід поступово і послідовно. Для цього перші комплекси додаткових завдань не повинні бути тривалими за часом та обсягом навантажень. Наприклад, комплекс власне силових вправ має складатися з 4–5 вправ, тривалість бігу 10–12 хвилин тощо, із подальшим приростом навантаження. Якщо учень протягом 40–45 днів регулярно виконував цей комплекс, то надалі можна розробляти програму додаткових самостійних занять.

Практичний матеріал для самостійних занять

Для підвищення функціональних можливостей спортсмена бойового хортингу найбільш ефективні аеробні (циклічні) вправи, спрямовані на виховання витривалості. Це ходьба, біг, плавання,

їзда на велосипеді. За допомогою одного з цих видів занять можна значно підвищити можливості серцево-судинної системи, зміцнити опорно-руховий апарат, поліпшити енергозабезпечення систем і органів організму. Найбільш прийнятний для самостійних занять біг. Велосипедні прогулянки, плавання та інші види циклічного навантаження також ефективні, оскільки вони активізують найбільш важливі системи життєзабезпечення організму людини. Але на велосипеді їздять тільки тоді, коли немає снігу. Крім того, потрібен відповідний інвентар і екіпірування. Або візьмемо плавання. Для цілорічних занять необхідний басейн, який не завжди розташовується поблизу.

Підсумовуючи відоме, переваги бігу зводяться до наступного:

займатися бігом можна в будь-який час року, незалежно від географічних і кліматичних умов та місця проживання;

біг доступний кожному спортсмену-початківцю бойового хортингу, оскільки не вимагає спеціальної попередньої підготовки;

бігове навантаження легко дозується за інтенсивністю та тривалістю з урахуванням віку, функціональних можливостей і будови тіла людини;

можна успішно і з високим ступенем точності здійснювати самоконтроль у процесі занять бойовим хортингом;

біг благотворно впливає на стан нервової системи, знижує психічну напругу, покращує самопочуття, сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності;

біг сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх внутрішніх органів;

виробляється підвищена стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища – спеки, холоду, перепадів атмосферного тиску, різних інфекцій, опроміненню сонця тощо;

біг забезпечує найбільші витрати енергії при мінімальних витратах часу.

Кожному своя система. Бігати одному – найважливіший принцип тренування, інакше неможливо визначити оптимальну швидкість і отримати задоволення від бігу. При груповому бігу неминуче виникає напруга, непомітне збільшення швидкості, що негативно впливає на самопочуття. Необхідно пам'ятати, що в перших 5–10 пробіжках найважчим є біг протягом перших 2–3 хв. Цей час іде на поступове втягування у роботу серцево-судинної і дихальної систем організму. Багато спортсменів-початківців при перших же труднощах кидають бігати, не вміючи проявити силу волі, наполегливість і терпіння.

Коли бігати? Дослідження показують, що в добовому ритмі людини періоди з 10:00 до 12:00 і з 17:00 до 19:00 годин відповідають самій високій активності і працездатності, і тому ці проміжки часу є ідеальними для занять оздоровчим бігом. Однак, не всі можуть дозволити собі бігати в цей час у робочі дні тижня. Тому тренуватися можна як у ранні ранкові, так і в більш пізні вечірні години. Разом з тим, при виборі часу для бігу слід враховувати чисто практичний фактор. Більшість школярів днем зазвичай зайняті навчанням, а після цього часто з'являються свої особисті невідкладні справи, в результаті чого ввечері знайти час для пробіжок значно важче, ніж вранці. Вранці повітря у великих містах значно чистіше і більше насичене негативними іонами, які сприятливо впливають на організм.

Незалежно від часу доби тренування в бігу треба починати не раніше, ніж через 2–2,5 год після їжі і закінчувати на 30–40 хв до неї. Біг пізнім вечором (менше ніж за 1,5–2 год до сну) може викликати безсоння.

Починати бігати краще з 4–6 хв у перші два тижні в повільному темпі (близько 100 м за 1 хв) при довжині кроку 1–3 ступні при систематичному тренуванні не менше трьох разів на тиждень. Після 2–3 місяців слід поступово довести біг до 10–15 хв щодня або до 20 хв через день. Згодом, коли біг увійде в звичку, можна бігати 3–4 рази на тиждень по 20–30 хв, і цього достатньо для того, щоб підтримувати спарингову витривалість, відчувати себе здоровим, бадьорим, повним сил і енергії.

Головна відмінність оздоровчого втягувального бігу для новачків від спортивного тренувального бігу полягає у швидкості. Фахівці Національної федерації бойового хортингу України вважають, що для бігу новачків оптимальним є 7–12 км/год. Чому саме цей діапазон? Більш повільний біг вимагає більшої витрати енергії, ускладнює роботу серцево-судинної системи, неекономічний і стомлюючий. А більш швидкий – викликає занадто велику напругу системи кровообігу, небажаний для школярів, що займаються напруженою розумовою працею протягом 8–10 і більше годин на день. Для спортсменів-початківців бойового хортингу швидкість бігу повинна залежати від рівня підготовленості. Для слабо підготовленого контингенту слід проводити біг, починаючи зі швидкості 8,5–10 км/год або 6–7 хв на один кілометр. Після 3–4 тижнів, залежно від зростання підготовленості, можна поступово включати в одне заняття біг зі швидкістю 10–11 км/год (5,30–6,00 хв на 1 км), через 3–4 місяці проводити заняття зі швидкістю бігу 11–12 км/год або 5–5,30 хв на 1 км.

Біг на місці. Час, коли на людину, яка біжить, дивилися як на дивака, відходить. Однак, ще багато людей із різних причин соромляться бігати на вулиці. Вихід із цього становища – біг на

місці в квартирі. Біг на місці? Але ж і не біг – все тупцюєш на місці. Однак, це вихід з положення, коли на вулиці сльота, дуже сильний мороз, темно, і утруднення сильніше здорового глузду. Бігати на місці можна по-різному.

Біг без підстрибування, коли ноги ледь-ледь відриваються від опори, кінчики пальців навіть торкаються підлоги, майже ніякої тряски.

Біг із тряскою, відриваючи пальці ніг від підлоги або не відриваючи, але з ударами п'ятами об підлогу – віброгімнастика. Сигнали від м'язів органів, що стрясаються, активізують функції мозку і всієї нервової системи.

Біг з високим підніманням стегна, коли ноги відриваються від опори, стегно піднімається до прямого кута, ступня стає на підлогу пружно з передньої частини. Навантаження зростає, якщо стегна піднімати вище.

Біг в упряжці на гумовому амортизаторі. Використовується досвідченими спортсменами бойового хортингу для збільшення навантаження.

Біг на місці дозується за частотою кроків і за часом. Для збільшення навантаження підвищують темп. Біг на місці тільки з боку здається нудним. Бігти можна під музику (змінюючи стиль і темп музики), підвищуючи темп, посилюючи підскок, разом з тим пом'якшуючи приземлення до повної беззвучності, за 1–1,5 хв до закінчення бігу, збільшуючи темп до максимально можливого на 10–20 с.

Як показали дослідження фахівців Національної федерації бойового хортингу України, використання бігу на місці серіями 3–5 разів по 5–6 хв із виконанням активного відпочинку на протязі 2–3 хв сприяє значному підвищенню функціональних можливостей організму школяра.

Виходити на таке навантаження для початківців потрібно поступово протягом 3–4 місяців.

Заняття, спрямовані на розвиток силових можливостей

Силові вправи – незамінний засіб фізичного виховання. Будь-які рухи людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи і периферичних відділів рухового апарату, зокрема, скелетно-м'язової системи. Без прояву м'язової сили ніякі руху людина виконати не може.

Силові вправи використовуються для розвитку і зміцнення м'язових груп, які відстають у своєму розвитку. Правильне застосування

силових вправ допомагає усунути деякі вроджені та набуті дефекти статури: вузькі плечі, сутулість, підвищене жировідкладення або, навпаки, худорлявість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп і багато іншого.

Для самостійних занять силовими вправами виходячи із завдань, що стоять перед спортсменом бойового хортингу, слід рекомендувати комплекси, спрямовані на розвиток декількох м'язових груп, групи м'язів або окремого м'яза.

Найбільш ефективними є комплекси силових вправ, що виконуються з опором і обтяженням: амортизатори, гантелі, штанги тощо. Маса обтяження визначається залежно від рівня силової підготовленості спортсмена бойового хортингу.

Пропонуємо зразкові комплекси силових вправ загального впливу для самостійних занять.

Комплекс вправ з амортизатором

1. В.П. – стійка ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору, дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у В.П. – видих.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В.П. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В.П. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і знаходиться у плеча. Амортизатор знаходиться за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В.П. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора в сторони.

6. В.П. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В.П. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора знаходиться на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В.П. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В.П. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у В.П. – вдих.

10. В.П. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у В.П., повторити нахил вліво.

11. В.П. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у В.П. – видих.

12. В.П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у В.П. Те ж правою ногою.

Комплекс вправ з еспандером

1. В.П. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки в сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб по чергово наліво і направо, розтягувати еспандер за спиною.

3. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер у випрямлених руках над головою, долоні звернені всередину або назовні. Розведення рук через сторони перед грудьми, лікті злегка зігнуті.

4. В.П. – стоячи, еспандер спереду в опущених руках. Розтягування еспандера прямою правою рукою вперед і вгору. Те ж лівою.

5. В.П. – стоячи на середині пружини еспандера, нахил вперед. Випрямитися. Голову не опускати.

6. В.П. – стоячи, еспандер за спиною, ліва рука випрямлена, права зігнута. Згинання та розгинання правої руки. Те ж лівою.

7. В.П. – стоячи, лівою рукою взятися за опору. Правою рукою захопити одну ручку еспандера, а іншу зачепити носком правої ноги. Випрямляти і згинати ногу. Те ж лівою.

8. В.П. – сидячи на підлозі, еспандер закріплений ззаду, обидві ручки в руках. Згинати і випрямляти руки.

9. В.П. – сидячи, ступні зафіксовані, один кінець еспандера закріплений за головою, інший в руках у потилиці, максимально нахилити тулуб вперед, ноги тримати прямо.

10. В.П. – лежачи на спині, еспандер в руках, ноги підняти, ступнями зігнутих ніг впертися у середину пружини еспандера. Випрямити ноги, повернутися у В.П.

11. В.П. – стоячи ступнею правої ноги на одній ручці, інша ручка в опущеній правій руці. Тягнути ручку еспандера уздовж тулуба вгору, повернутися у В.П.

12. В.П. – стоячи, тримати еспандер ззаду в опущених руках. Розтягнути його якомога більше, розводячи руки в сторони, повернутися у В.П.

Комплекс вправ з гантелями

1. В.П. – стоячи, гантелі у плечей. Почергове згинання та розгинання рук.

2. В.П. – широка стійка, руки з гантелями на потилиці. Виконати нахили вправо і вліво з максимальною амплітудою.

3. В.П. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Поперемінне торкання правою рукою лівої ноги і навпаки.

4. В.П. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями над головою. Нахилитися вперед, проносячи руки між ногами (вправа «дроворуб»).

5. В.П. – стоячи, руки в сторони. Махом правої ноги торкнутися лівої руки (видих), опустити ногу (вдих), махом лівої ноги торкнутися правої руки.

6. В.П. – лежачи на спині, руки з гантелями в сторони. Зведення і розведення рук.

7. В.П. – лежачи на спині, ступні закріплені, руки з гантелями притиснуті до потилиці. Підняти тулуб, нахилитися до колін, повернутися у В.П.

8. В.П. – лежачи на животі, ступні закріплені, руки з гантелями у плечей. Прогнутися в попереку, високо піднімаючи голову, повернутися у В.П.

9. В.П. – лежачи спиною на лаві, гантелі в піднятих перед грудьми руках. Опустити злегка зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися у В.П. – видих.

10. В.П. – те ж. Розвести прямі руки в сторони, повернутися у В.П. Виконувати повільно, з повною амплітудою. Вдих при розведенні рук, видих при зведенні.

11. В.П. – стоячи, гантелі в руках ззаду. Виконати глибоке присідання.

12. В.П. – стоячи, гантелі в опущених руках, носки ніг на невеликому підвищенні, п'яти у підвішеному стані. Піднятися на носки, повернутися у В.П.

Із вправ, наведених у комплексах, у залежності від поставлених завдань можна скласти і рекомендувати школярам, які займаються бойовим хортингом, спеціальні комплекси, спрямовані на розвиток певної групи м'язів або окремого м'яза.

В якості постійно виконуваних самостійних вправ ми рекомендуємо обов'язкові підготовчі вправи для спортсмена бойового хортингу.

Комплекси підготовчих вправ

1. Вправи для зміцнення м'язів грудей:

схресні рухи прямими руками перед грудьми; лежачи на спині, руки в сторони, в руках гантелі. Зведення і розведення рук;

стоячи, руки в сторони, зігнуті в ліктях вгору. Зведення і розведення рук;

з положення стоячи на четвереньках, прогинаючись, перейти в положення упору лежачи, зігнувши руки (як кішка);

з положення стоячи на четвереньках, права нога випрямлена назад. Згинання та розгинання рук. Те ж, коли назад випрямлена ліва нога.

2. Вправи для м'язів преса:

м'язи «нижнього преса» зміцнюються за допомогою різних рухів ногами в положенні упору сидячи ззаду; упору лежачи на передпліччях ззаду; лежачи на спині; сидячи й інших;

м'язи «верхнього преса» зміцнюються за допомогою підйому тулуба з положення лежачи; лежачи, зігнувши ноги; лежачи, ноги вгору й інших;

косі м'язи живота зміцнюються за допомогою підйомів тулуба і ніг у положенні лежачи на боці, поворотом вправо, вліво в положенні стоячи і сидячи.

3. Вправи для зміцнення м'язів спини і рухливості хребта:

почергове і одночасне піднімання ніг і тулуба в положенні лежачи на животі й їх різні модифікації;

повороти вправо, вліво, нахили вперед і назад із різних положень;

з положення упору лежачи на животі, зігнувши руки, ноги на ширині плечей повернути голову праворуч, потім ліворуч, намагаючись побачити п'яту ноги, протилежного напрямку голови. Плечі від підлоги не відривати;

у положенні стоячи на четвереньках прогнути спину і вигнути її;

В.П. – те ж. Потягнутися правою рукою до коліна лівої ноги – покласти руку на підлогу, торкнувшись плечем підлоги;

з упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки, перейти в упор лежачи і назад.

4. Вправи, що зміцнюють м'язи малого тазу:

лежачи на спині, ноги зігнуті. Підняти таз якомога вище;

те ж, поставивши ступню однієї ноги на коліно іншої;

те ж. Піднімаючи таз, потягнутися рукою вгору. Дивитися на опорну руку;

у положенні сидячи, руки вгору, долоні з'єднані («будиночок»), імітаційні кроки вперед, назад, вправо, вліво, на сидниціях;

сидячи на колінах, упор ззаду. Піднімати (виштовхувати) таз вгору – вперед, напружуючи при цьому сідниці;

лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні розгорнуті і з'єднані підошвами. Пересувати ступні вперед і назад, не розмикаючи їх.

5. Вправи, що зміцнюють м'язи ніг:

махові рухи ногами в різних положеннях;

присідання, напівприсідання;

сходження на степ (підвищення).

6. Вправи, що збільшують рухливість суглобів (у першу чергу тазостегнового):

шпагати, напівшпагати;

стоячи боком або обличчям до гімнастичної стінки і поставивши ногу на рейку так, щоб відчувався натягнення м'яза, виконати нахили, похитування. Стежити за правильністю постави.

Виконувати вправи до легкого стомлення, з кожним заняттям збільшуючи дозування.

Заняття, спрямовані на боротьбу з надмірною вагою

Проблема надлишкової ваги є зараз надзвичайно актуальною. Вона значною мірою порушує конституцію статури, знижує рівень загальної активності, функціонального стану різних органів і систем, ускладнює використання рухових здібностей у різноманітних рухах. При надлишковій вазі зростає ступінь ризику виникнення таких складних і небезпечних для життя захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба, атеросклероз, рак тощо.

Зайва вага у більшості випадків є результатом надлишкового або неправильного харчування й обмеженої рухової діяльності. Всі фахівці з бойового хортингу однозначно стверджують, що мала рухова активності школярів більше винна в надлишковій вазі, ніж переїдання.

Способів боротьби з надмірною вагою є багато, але нерідко одні поради суперечать іншим. І це, мабуть, природно. Адже кожна людина індивідуальна, кожен тренер має свої перевірені методики, і що є корисним одному, те не прийнятно для іншого. Тому треба пробувати і підбирати найбільш дієвий для себе варіант.

Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з надмірною вагою найбільш прийнятні два варіанти: виконання циклічних вправ; виконання комплексів власне силових вправ з обтяженням.

Останнім часом багато спеціалістів з бойового хортингу рекомендують замість бігу використовувати ходьбу, але це стосується спортсменів бойового хортингу віку старше 30 років. Ефективність

ходьби значно нижче бігу. Двадцять хвилин ходьби зі швидкістю 6 км/год вимагає витрати енергії більше 400 кДж. Одна маленька булочка і склянка молока (1400 кДж) нейтралізують зусилля, витрачені на годинну ходьбу.

Як бігати при зайвій вазі? Вона може значно ускладнити заняття бігом, оскільки при цьому зростає навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат.

Однак, тільки тривалий біг і розумне обмеження харчування полегшують нормалізацію маси тіла.

Початківцям з надмірною масою тіла необхідно дотримуватися таких заходів профілактики:

тривалий біг чергувати з ходьбою;

відривати ступні від землі на мінімальну висоту, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару об ґрунт при приземленні;

постановка ноги на ґрунт повинна виконуватися відразу на всю ступню зверху вниз, як ходять по сходах, що пом'якшує силу удару;

встановити мінімальну для себе довжину бігового кроку – 1,5–2 ступні;

регулярно виконувати вправи для зміцнення гомілковостопного і колінного суглобів та м'язів ступні;

щоб уникнути перенавантаження, обмежити бігові тренування в перші місяці до 20–30 хв 3 рази на тиждень;

строго вести облік навантажень і щоденник самоконтролю.

При дотриманні всіх перерахованих заходів зайва вага школяра не є перешкодою для занять оздоровчим бігом.

Другий, найбільш прийнятний варіант – це біг на місці в серії 3–4 рази по 5–6 хв із виконанням у перервах власне силових вправ на різні групи м'язів до 80–100 разів.

Самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом

Правильна побудова навчально-тренувального процесу і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень самого спортсмена бойового хортингу за станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невелику ступінь втоми, що характеризується приємною втомою і збереженням бажання тренуватися. З метою визначення більш точного і диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен учень повинен володіти

певними методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають в деякій мірі і стан організму в цілому.

Навчання основним правилам самоконтролю проводить тренер з бойового хортингу або лікар. Під час бесід вони повинні пояснити сутність кожного показника, розповісти і показати, як слід реєструвати ці показники. Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника самоконтролю. Спортсмен бойового хортингу повинен проводити спостереження щодня, в одні і ті ж години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться в щоденник самоконтролю. Вести спортивний щоденник школяру спочатку допомагає тренер, викладач або лікар. Надалі він повинен періодично перевіряти, як здійснюється самоконтроль.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До суб'єктивних показників відносяться: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття відбиває стан діяльності всього організму і, головним чином – стан центральної нервової системи. Це дуже важливий показник впливу занять бойовим хортингом на організм школяра. Зазвичай при регулярному і правильно проведеному тренуванні самопочуття буває хорошим: учень бадьорий, життєрадісний, сповнений бажання вчитися і тренуватися далі, працювати, веселитися, максимально працездатний. Бувають випадки, коли учень прагне в короткий термін досягти високих результатів і перевантажує себе під час тренувань або буде заняття без урахування умов навчання, праці, побуту, стану здоров'я та багатьох інших моментів. У цьому випадку відзначається погане самопочуття, стомлення, відсутність бажання тренуватися, знижена працездатність, млявість, сонливість, м'язові больові відчуття. Тому важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: гарне, задовільне, погане.

Під час сну людина відпочиває, відновлює свої сили. Якщо сон настає швидко, протікає без сновидінь і дає вранці почуття бадьорості і відпочинку, то він вважається хорошим. Поганий сон характеризується тривалим засинанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну, і якщо це повторюється після кожного заняття бойовим хортингом, то слід вважати, що методи застосування навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку. У спортивному

щоденнику самоконтролю відзначають тривалість сну, його якість, час засинання і пробудження, порушення (безсоння, переривчастий і неспокійний сон тощо).

Посилена витрата енергії, викликана заняттями бойовим хортингом, збільшує потребу організму в їжі. Посилення апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід враховувати стан апетиту вранці. Якщо вранці, через 30–40 хв після пробудження, учень відчуває потребу в прийомі їжі, то це цілком нормальне явище. Бувають випадки, коли вранці (протягом 2–3 год і більше) людина не відчуває бажання їсти. Така ознака вказує на порушення нормальної функції організму. Слід враховувати, що не рекомендується приймати їжу відразу після занять, краще почекати 30–60 хв, а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Людина працює в середньому 7–8 год на добу, а це половина часу неспання. Якщо на добу відводиться 8 год для сну, 8 год для відпочинку, то стане ясно, що в період тренувальної роботи людина витрачає багато сил і енергії. Чим тренування напруженіше і складніше, тим більшими є енергетичні витрати організму. Тому облік характеру та умов тренування є важливим чинником. При здійсненні самоконтролю відзначають тривалість робочого тренування і дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена.

Якщо спортсмен бойового хортингу не хоче тренуватися, а іноді відчуває і відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися відзначають наступними словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться такі спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо.

Об'єктивні показники глибше дозволяють здійснювати самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі у кращу або гіршу сторону, і тому вони є основними показниками самоконтролю.

Надаємо приклади оцінки деяких показників загального стану здоров'я і самопочуття, а також використання «побутових» медичних приладів для цієї мети.

Оцінка реакції серцево-судинної системи

Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка

дорівнює 70–75 уд/хв, у жінки – 75–80. У фізично тренованих людей частота пульсу значно рідше – 60 уд/хв і менше, а у тренованих висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу – 40–50 уд/хв і менше, що вказує на економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла). З віком вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний, без перебоїв, доброго наповнення і напруження. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 с не буде відрізнятися більш ніж на 1 удар від попереднього підрахунку за такий же період часу. Виявленні коливання числа серцевих скорочень за 10 с (наприклад, пульс за перші 10 с був 12, за другі – 10, а за треті 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підрахувати на променевій артерії, скроневій артерії, сонній артерії, в області серцевого пошттовху. Для цього необхідний секундомір або звичайний годинник із секундною стрілкою.

Будь-яке фізичне навантаження, навіть невелике, викликає почастішання пульсу. Науковими дослідженнями встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню в чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених людей також вище, ніж у людей із малою фізичною рухливістю. Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хв, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати ортостатичною і кліностатичною пробами.

Ортостатична проба проводиться таким чином. Спортсмен бойового хортингу лежить на кушетці 5 хв, потім підраховує частоту серцевих скорочень, після чого встає і знову підраховує частоту серцевих скорочень.

У нормі, при переході з положення лежачи у положення стоячи, відзначається почастішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що почастішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, а більше 20 уд/хв – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Кліностатична проба – перехід із положення стоячи у положення лежачи. У нормі відзначається кількість ударів пульсу 4–6 уд/хв.

Більш виражене уповільнення пульсу вказує на підвищений тонус вегетативної нервової системи.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск у медпункті. На початку фізичних навантажень максимальний (систолический) тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 с) він знижується навіть нижче початкового рівня, потім тиск знову трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі підвищується на 5–10 мм рт.ст. Слід вказати, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиску служать пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

Оцінка функцій органів дихання

При виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами, мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. Фізичне навантаження збільшує розміри грудної клітки, її рухливість, підвищує частоту і глибину дихання – легеневу вентиляцію, тобто кількість вдихуваного і видихуваного повітря. У спокої легенева вентиляція становить 6–7 літрів на 1 хв, а при виконанні фізичних навантажень (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо) вона підвищується до 120–130 літрів і більше на 1 хв за рахунок збільшення частоти дихання в 3–4 рази і глибини дихання у 5–6 разів.

Дихання у спокої має бути ритмічним, глибоким. Однак ритм дихання може змінюватися при фізичному навантаженні у зв'язку зі зміною температури навколишнього середовища, емоційними переживаннями. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота дихання дорослої людини становить 16–18 разів за 1 хв. Важливим показником функції дихання є життєва ємність легень (ЖЄЛ) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою повітряного, водяного або портативного спірометра. Вимірює ЖЄЛ називається фактичною і вимірюється у літрах. Величина ЖЄЛ залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. В середньому у чоловіків вона дорівнює 3,5–5, у жінок 2,5–4 літри.

Є досить простий спосіб самоконтролю «за допомогою дихання» – так звана **проба Штанге**. Зробити вдих, потім глибокий

вихід і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренуваності час затримки дихання збільшується. Добре підготовлені спортсмени бойового хортингу затримують дихання на 60–120 с. У того, хто перетомився, перетренувався можливість затримати дихання різко знижується.

Можна затримувати дихання і на видиху. Це – **Проба Генчі** (від імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 році). Вдих, видих, дихання затримати. Добре тренувані спортсмени бойового хортингу можуть затримати подих на видиху 60–90 с. При перетомі цей показник різко зменшується.

Антропометричні показники

Важливе значення в підвищенні працездатності взагалі, і при фізичному навантаженні зокрема, має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

З віком маса тіла збільшується за рахунок відкладення жиру в області живота, грудей, шиї, зменшується загальна рухливість. Народна мудрість говорить: «Товстіти – значить старіти». Повнота заважає людині, її витривалості, здоров'ю. Відомо, що маса тіла знаходиться у прямій залежності від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях бойовим хортингом так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску. Показники маси тіла є однією з ознак тренуваності. Для визначення нормальної маси використовуються різні способи, так звані вагозростові індекси. У практиці широко застосовується **Індекс Брока**. Нормальна маса тіла для людей від 155–165 см дорівнює довжині тіла у сантиметрах, з якої віднімають число 100. Усі відхилення в бік збільшення або зменшення вважаються надлишком або нестачею маси. При рості 165–175 см віднімається число 105, а при рості 175 см і вище – 110. Масу рекомендується перевіряти раз на тиждень, краще до їди, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

Хорошим регулятором маси є оздоровчий біг, краще у вовняному тренувальному костюмі з метою підвищення потовиділення. Не можна різко форсувати зкидання (зменшення) ваги, це шкідливо для здоров'я. Масу тіла слід зганяти поступово, використовуючи всі арсенали засобів і звертаючи увагу на питний режим (обмеження рідини до 0,5–0,6 літра і кухонної солі до 5–6 г на добу).

При самостійних заняттях бойовим хортингом важливо знати, як реагує нервово-м'язова система на фізичні вправи. М'язи

володіють важливими фізіологічними властивостями: збудливістю і скорочуваністю. Скорочуваність м'язів, а значить і м'язову силу можна виміряти. У практиці зазвичай вимірюється сила кисті ручним динамометром і вираховується так званий силовий індекс шляхом розподілу величини сили, показаної динамометром, на масу. Середня величина сили кисті у чоловіків дорівнює 70–75 % маси, у жінок – 50–60 %. Наприклад, сила правої кисті дорівнює 60 кг, а маса тіла 70 кг, тоді силовий індекс кисті дорівнює $60/70 \times 100 \% = 85 \%$.

При систематичних заняттях бойовим хортингом сила кисті поступово зростає. Сила м'язів спини, попереку, ніг – так звана станова сила – вимірюється становим динамометром. Перевіряти свою силу за допомогою динамометра потрібно регулярно, краще через кожні три місяці занять.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. Функціональний стан нервово-м'язової системи можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті – **Теппінг-тест**. Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутника розміром 6 x 10 см. Сидячи за столом, по команді (це може зробити товариш по заняттю, родич) починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 с. Після паузи в 20 с руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «Стоп» робота припиняється. При підрахунку крапок, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 с і її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренуваних спортсменів бойового хортингу дорівнює приблизно 70 точкам за 10 с, що вказує на хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Поступово знижуюча частота руху кисті вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м'язового апарату.

Крім того, можна проводити дослідження статичної стійкості в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла – **Проба Ромберга** полягає в тому, що спортсмен бойового хортингу стає в основну стійку: ступні разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні знаходяться на одній лінії, носок у п'яти). Визначають максимальний час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренуваних спортсменів бойового хортингу час стійкості

зростає у міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно так само систематично перевіряти гнучкість хребта. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) за рахунок активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Тому фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, харчування міжхребцевих дисків, що призводить до збільшення рухливості хребта і профілактики остеохондрозів.

Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед-вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділки в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний учень, стоячи на лаві, згинається вперед-вниз (ноги при цьому прямі), і пальцями рук повільно пересуває планку за можливістю якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком мінус (-), якщо планка залишається над рівнем нуля; і знаком плюс (+) – якщо нижче нуля. Негативні показники говорять про недостатню гнучкість.

Всю інформацію про самоконтроль спортсмена бойового хортингу можна видати одноразово, але для цього буде потрібно ціле теоретичне заняття з бойового хортингу з конспектуванням лекції. Хоча тут дуже стисло дана реакція організму на заняття бойовим хортингом і фізичними вправами, описані найпростіші способи і методи оцінки цієї реакції. До того ж заняття бойовим хортингом є практичними заняттями, а не теоретичними, тому немає потреби тренеру з бойового хортингу виділяти для лекції про самоконтроль школярів ціле заняття.

Рекомендується інформацію про самоконтроль розбити на кілька практичних занять. У середньому 15–30 хв до початку фізичних вправ або перед закінченням заняття можна присвятити бесідам про самоконтроль під час самостійних занять бойовим хортингом. В основі надання матеріалу спортсменам має стояти наголос на тому, що регулярні самостійні заняття бойовим хортингом не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, підвищують працездатність і емоційний тонус, а суттєво покращають спортивні показники спортсмена бойового хортингу.

Розділ VIII

ПОЯСНА СИСТЕМА ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ – РАНК

8.1. Поняття атестації в бойовому хортингу

Кваліфікаційна система бойового хортингу направлена на поступовий розвиток фізичних якостей, підвищення спортивної майстерності і рівня самовдосконалення кожного спортсмена, надбання навичок самооборони, отримання знань бойового хортингу як традиційного ефективного бойового мистецтва українського народу, зокрема етнічного походження від бойових звичаїв земель Придніпров'я та за воїнськими традиціями козацтва прадавньої Запорозької Січі, а також з метою передачі істинних знань одноборства наступним поколінням. Бойовий хортинг є практичною системою єдиноборства, бойовим мистецтвом, професійно-прикладним видом самозахисту, що йде поруч зі спортом. Управліннями і відділами спорту при обласних і міських державних органах в Україні підтверджуються визнані спортивні розряди, відповідність яких дає своїм ступеням Міжнародна кваліфікаційна програма бойового хортингу – **International Combat Horting Qualification Program**.

Враховуючи інтенсивний розвиток бойового хортингу, у тренувальний процес було вирішено ввести певного роду іспити, що називаються атестацією. Завдяки цим іспитам визначається

рівень підготовки тих, хто займається бойовим хортингом. За прийнятою традицією окрім спортивних змагань раз на півроку всі спортсмени цього напряму складають своєрідний іспит на підвищення кваліфікаційного ступеня (ранку бойового хортингу). На ньому оцінюються ступінь майстерності претендента, володіння базовою технікою бойового хортингу, його фізична підготовленість і психологічна стійкість, а також враховується особистий внесок спортсмена у розвиток клубу, організації бойового хортингу.

Вагомою складовою для отримання наступного ступеня бойового хортингу є дотримання етикету та моральне виховання. За результатами іспиту присвоюється кваліфікаційний ступінь – ранк (англ. – **Rank**). Всього в бойовому хортингу 10 учнівських, 2 інструкторський та 10 майстерських ранків. Атестація на ранк у бойовому хортингу – неодмінний ритуал всієї організації. Це своєрідний іспит на фізичну, технічну та морально-вольову підготовку майбутнього майстра. Іспит складається з тестувань теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та спарингової підготовки. Спортсмен, який заявлений на атестацію, повинен мати певний стаж занять.

Цей термін може бути за рішенням комісії скорочений при наявності високих результатів, досягнутих на змаганнях. Кожен учень повинен перед атестацією отримати схвалення свого інструктора. Єдина гарантія успішного складання іспиту – серйозна цілеспрямована підготовка спортсмена. Атестація не передбачає перескакування через рівень (через ранк). Виключення робляться тільки для спортсменів, які показали високі результати на змаганнях не нижче регіонального рівня та виконали розрядні вимоги від 1 юнацького розряду.

Атестація в бойовому хортингу – це багатогодинний марафон, якій вимагає гарної функціональної підготовленості. Найбільш видовищна та найскладніша складова – повноконтактні спаринги, тобто контрольні сутички з декількома суперниками, які міняються один за одним. За підсумками атестації практично всі її учасники повинні пройти сутички та отримати заповітні ранки. Тих, хто не склав іспит, чекає переекзаменування через півроку. Кожний учень клубу бойового хортингу, який став на шлях вивчення бойового мистецтва, має можливість проходження навчально-тренувальних і атестаційних семінарів під керівництвом досвідчених інструкторів з бойового хортингу, скласти офіційний іспит і отримати відповідну кваліфікацію – ступінь бойового хортингу (ранк).

Порядок організації іспитів на присвоєння учнівського, інструкторського та майстерського ступеня затверджується технічними комісіями при національних і, відповідно, Всесвітній федерації бойового хортингу та постійно вдосконалюється в міру розвитку єдиноборства. Екзаменаційна програма розроблена

засновником бойового хортингу, сформована на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів бойового хортингу самого високого рівня. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких дотримуються в окремих спортивних секціях, та орієнтована на присвоєння відповідного ступеня майстерності.

Програма є керівництвом для дій кожного тренера та забезпечує єдине вивчення техніки бойового хортингу, а також сприяє зростанню майстерності спортсменів, у якій би країні вони не займалися. Оскільки програма навчання для кожного ступеня сама по собі є одним цілим, вона виступає як частина однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому: сходінка за сходінкою при повному освоєнні необхідної техніки.

Присвоєння учнівських ступенів «ранк» – «**Rank**» знаходиться в компетенції володарів чорних поясів з бойового хортингу, які є членами національних федерацій бойового хортингу в країнах світу. Вони дотримуються основного змісту й об'єму цих іспитів, але регулюють методику їх проведення, видають відповідні ліцензії, рекомендації та завдання дипломованим майстрам бойового хортингу проводити іспити на ранки в країні. Взяти участь у іспитах є можливим лише тоді, якщо учень пройшов певний курс навчання, який він інтенсивно й успішно використав і має допуск тренера. Бути допущеним до іспитів – велика честь для учня, оскільки, як правило, в атестаційній комісії присутні майстри досить високого рівня. І те, щоб ці майстри дивилися, як учень виконує техніку протягом цілого дня, а іноді навіть не одного дня, потрібно дійсно заслужити.

Досвідчений тренер погано підготовлених учнів до атестації не допустить. Усі іспити на майстерські ступені бойового хортингу відбуваються під наглядом представника Всесвітньої федерації бойового хортингу та є в сфері компетенції тільки міжнародних атестаційних комісій з бойового хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів є дуже обширною та різнобічною, і включає в себе всі базові техніки, удари і кидки, прийоми партеру, форми бойового хортингу з включеними ударно-кидковими діями та комбінаціями, що повинні виконуватися бездоганно. Чим вищий пояс – ступінь бойового хортингу, тим вищий та ефективніший рівень виконання прийомів повинен продемонструвати претендент.

У разі успішного проходження тестів, учасник отримує документ, що підтверджує підвищену ним кваліфікацію з бойового хортингу в зазначеній послідовності у міру зростання вимог і кваліфікаційного ступеня бойового хортингу:

Членські документи та посвідчення бойового хортингу:

міжнародний паспорт спортсмена бойового хортингу – «International Combat Horting Passport»;

членська картка та членський значок Всесвітньої федерації бойового хортингу.

Документи підтвердження учнівських ступенів бойового хортингу:

Молодший учнівський рівень – молодші учнівські ступені – група спортсменів-початківців:

сертифікат початківця бойового хортингу – 0 учнівський ранк;

сертифікат – 1 учнівський ранк;

сертифікат – 2 учнівський ранк;

сертифікат – 3 учнівський ранк.

сертифікат – 4 учнівський ранк.

Середній учнівський рівень – група середнього рівня підготовки:

сертифікат – 5 учнівський ранк;

сертифікат – 6 учнівський ранк.

Старший учнівський рівень – група спортивного вдосконалювання:

сертифікат – 7 учнівський ранк;

сертифікат – 8 учнівський ранк;

сертифікат – 9 учнівський ранк – старший учень;

сертифікат – 10 учнівський ранк – помічник інструктора.

За зростанням учнівські ступені розрізняються за відмітними ознаками.

МОЛОДШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – МОЛОДШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ – СИНІЙ І ЖОВТИЙ ПОЯСИ:

0 ранк – привласнюється людині в день запису в клуб бойового хортингу. Відмітні знаки: хортівка із синім поясом без смуг.

1 ранк – Відмітні знаки: синій пояс з однією смугою жовтого кольору. Атестація на 1 ранк дозволяється володарю 0 ранка початківця бойового хортингу після не менше 3 місяців занять.

2 ранк – Відмітні знаки: синій пояс з двома смугами жовтого кольору. Атестація на 2 ранк дозволяється володарю 1 учнівського ранка після не менше 4 місяців занять.

3 ранк – Відмітні знаки: жовтий пояс без смуг. Атестація на 3 ранк дозволяється володарю 2 ранка після не менше 5 місяців занять.

4 ранк – Відмітні знаки: жовтий пояс з однією смугою зеленого кольору. Атестація на 4 ранк дозволяється володарю 3 ранка після не менше 6 місяців занять.

СЕРЕДНІЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СЕРЕДНІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ – ЗЕЛЕНИЙ ПОЯС:

5 ранк – Відмітні знаки: зелений пояс без смуг. Атестація на 5 ранк дозволяється особі віком від 12 років, володарю 4 ранка після не менше 6 місяців занять.

6 ранк – Відмітні знаки: зелений пояс з однією смугою червоного кольору. Атестація на 6 ранк дозволяється володарю 5 ранка після не менше 6 місяців занять.

СТАРШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СТАРШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ – ЧЕРВОНИЙ І КОРИЧНЕВИЙ ПОЯСИ:

7 ранк – Відмітні знаки: червоний пояс без смуг. Атестація на 7 ранк дозволяється особі від 13 років, володарю 6 ранка після не менше 6 місяців занять.

8 ранк – Відмітні знаки: червоний пояс з однією смугою коричневого кольору. Атестація на 8 ранк дозволяється володарю 7 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

9 ранк – Відмітні знаки: коричневий пояс без смуг – СТАРШИЙ УЧЕНЬ. Атестація на 9 ранк дозволяється особі віком від 15 років, володарю 8 учнівського ранка після не менше 1 року занять.

10 ранк – Відмітні знаки: коричневий пояс з однією смугою золотого кольору – ПОМІЧНИК ІНСТРУКТОРА. Атестація на 10 ранк дозволяється особі віком від 16 років, володарю 9 учнівського ранка після не менше 1 року занять.

Документи підтвердження викладацьких ступенів бойового хортингу:

За зростанням викладацькі ступені розрізняються чотирьох рівнів. Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу: сертифікат інструктора з бойового хортингу – 1 інструкторський ранк; сертифікат старшого інструктора з бойового хортингу – 2 інструкторський ранк;

Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу: сертифікат – 1 майстерський ранк; сертифікат – 2 майстерський ранк; сертифікат – 3 майстерський ранк.

Третій викладацький рівень – Міжнародний майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 4 майстерський ранк;
сертифікат – 5 майстерський ранк;
сертифікат – 6 майстерський ранк.

Вищий викладацький рівень – Заслужений майстер з бойового хортингу: сертифікат – 7 майстерський ранк; сертифікат – 8 майстерський ранк; сертифікат – 9 майстерський ранк.

Перший викладацький рівень – ІНСТРУКТОР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1 інструкторський ранк – інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс без смуг. Атестація на чорний пояс 1 інструкторський ранк дозволяється особі віком від 17 років, володарю 10 учнівського ранка після не менше 1 року занять.

2 інструкторський ранг – старший інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс з однією червоною смугою. Атестація на чорний пояс 2 інструкторський ранг дозволяється особі віком від 18 років, володарю 1 інструкторського ранка після не менше 1 року занять.

Другий викладацький рівень – МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1 майстерський ранг – Відмітні знаки: чорний пояс з однією смугою. Атестація на 1 майстерський ранг дозволяється особі віком від 19 років, володарю 2 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

2 майстерський ранг – Відмітні знаки: чорний пояс з двома смугами. Атестація на 2 майстерський ранг дозволяється особі віком від 21 року, володарю 1 майстерського ранка після не менше 2 років володіння попереднім ступенем.

3 майстерський ранг – Відмітні знаки: чорний пояс з трьома смугами. Атестація на 3 майстерський ранг дозволяється особі віком від 24 років, володарю 2 майстерського ранка після не менше 3 років володіння попереднім ступенем.

Третій викладацький рівень – МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

4 майстерський ранг – Відмітні знаки: чорний пояс з чотирма смугами. Атестація на 4 майстерський ранг дозволяється особі віком від 28 років, володарю 3 майстерського ранка після не менше 4 років володіння попереднім ступенем.

5 майстерський ранг – Відмітні знаки: чорний пояс з п'ятьма смугами. Атестація на 5 майстерський ранг дозволяється особі віком від 35 років (початок спортивного ветеранського віку), володарю 4 майстерського ранка після не менше 5 років володіння попереднім ступенем.

6 майстерський ранг – Відмітні знаки: чорний пояс – шість смуг. Атестація на 6 майстерський ранг дозволяється особі віком від 43 років, володарю 5 майстерського ранка після не менше 6 років володіння попереднім ступенем.

Вищий викладацький рівень – ЗАСЛУЖЕНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – GRAND MASTER OF COMBAT HORTING

Ступені присвоюються за видатні заслуги у розвитку бойового хортингу у світі.

7 майстерський ранг – Відмітні знаки: чорний пояс – сім смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 7 майстерський ранг присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу,

особі від 50 років, володарю 6 майстерського ранка після не менше 7 років володіння попереднім ступенем.

8 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – вісім смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 8 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу, особі від 60 років, володарю 7 майстерського ранка після не менше 8 років володіння попереднім ступенем.

9 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – дев'ять смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 9 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу, особі від 70 років, володарю 8 майстерського ранка після не менше 10 років володіння попереднім ступенем.

Засновник бойового мистецтва

10 майстерський ранк – Відмітні знаки: пояс чорного кольору – десять смуг. Керівник організації, засновник бойового хортингу, може носити чорний пояс зі смугами або без смуг з повагою до пройденого шляху усіх володарів чорних поясів.

Документи підтвердження адміністративних ступенів бойового хортингу

За розподілом представницьких повноважень адміністративні ступені розрізняються трьох рівнів, що враховуються у зворотному порядку. Кожному офіційному представнику видається посвідчення представника бойового хортингу.

Третій адміністративний рівень – міський, районний представник організації:

сертифікат підтвердження – офіційний представник «Official Representative Certificate».

«Head of club, Representative of the National Organization» – Президент міської, районної федерації, клубу має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 1 МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК.

Другий адміністративний рівень – регіональний представник організації:

сертифікат підтвердження – регіональний представник «Regional Representative Certificate».

«Regional Representative, Regional Federations President» – Президент обласної федерації, Регіональний представник має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 3 МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК.

Перший адміністративний рівень – національний представник організації:

сертифікат підтвердження – національний представник «National Representative Certificate».

«Country Representative, National Federations President» – Президент національної федерації, представник країни має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 5 МАЙСТЕРСЬКИЙ РАНК.

Особа, яка отримала адміністративне звання представника і набула почесного спортивного ступеня бойового хортингу: 1 майстерський ранк (3 адміністративний рівень), 3 майстерський ранк (2 адміністративний рівень), 5 майстерський ранк (1 адміністративний рівень), але професійно займається бойовим хортингом, пройшла офіційний ранк-тест, отримала офіційні підтверджуючі документи і здобула відповідний спортивний ступінь згідно атестаційної програми, дана особа має право носити затверджені відмітні знаки розрізнення відповідної отриманої кваліфікації. Таке поведження офіційного представника особливо поважається і заохочується в організації та спортивному співтоваристві бойового хортингу.

Дані кваліфікаційні ступені бойового хортингу та підтверджуючі документи, прийняті Всесвітньою федерацією бойового хортингу, є єдиними для організацій і клубів бойового хортингу в усіх країнах світу, включаючи Україну.

Рівень спортсмена визначає наданий йому ранк – кваліфікаційний ступінь бойового хортингу. В цій залежності виділені всі вищенаведені ступені: з 0-го учнівського ранку початківця по 9-й майстерський ранк заслуженого майстра бойового хортингу.

Кваліфікаційні ступені бойового хортингу йдуть від учнівських до майстерських. Вони враховують загальний рівень технічних навичок, досвід і заслуги перед дисципліною. Ступені присвоюються комісією від організації в присутності тренера. Існує два способи присвоєння: екзамен і рекомендація.

В Україні кандидати на отримання певного ступеня в обов'язковому порядку повинні відповідати наступним вимогам:

бути членом Національної федерації бойового хортингу України;

відповідати технічним вимогам (знати техніку, що відповідає цьому рівню);

відповідати морально-етичним вимогам.

Особливі випадки: атестаційна комісія після обговорення та запропонування комітету з присудження ступенів може змінити умови, якщо необхідно підтвердити ступінь, призначений викладачем, і це також можливо відносно особливо успішного учня, який володіє виключними знаннями в бойовому хортингу. Особи, які

уповноважені відбирати кандидатів на отримання кваліфікаційних ступенів (у результаті екзамену або за рекомендацією) призначаються Міжнародною атестаційною колегією бойового хортингу на 5 років.

До складу колегії входять майстри, які мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку та які є членами Національної федерації бойового хортингу України. Ступені на майстерський ранг міжнародного та заслуженого майстра бойового хортингу присуджуються комісією, що складається з майстрів самих високих ступенів і під керівництвом голови Міжнародної атестаційної колегії з бойового хортингу. Всі ці ступені повинні бути затверджені Всесвітньою федерацією бойового хортингу. Особливі випадки – якщо особа має виключні заслуги, то Національна федерація бойового хортингу України може присвоїти їй почесний майстерський ступінь за вагомий внесок у справу розвитку бойового хортингу в Україні.

До іспитів допускаються всі учні, які мають рекомендацію тренера. Він несе відповідальність за дотримання дисципліни учнем під час проведення іспиту. Правильній поведінці під час складання іспитів на ступінь спочатку повинен навчити тренер. Єдиною причиною існування в бойовому хортингу іспитів на ранки є те, що вони дають можливість спортсменам оцінити рівень свого технічного прогресу, тому для учня під час іспиту важливим є лише одне – зуміти повністю показати результати своїх тренувань. Під час іспиту виконання техніки повинне відповідати певній швидкості, точності та силі рухів.

При цьому фізична сила, функціональна підготовленість та витривалість повинні демонструватися без зупинки. Не має бути ні страху, ні вагань. У кожному русі виконаної техніки має відчуватися єдність розуму і тіла. Сходинок ведуть вверх: сходинка за сходинкою. Їх неможливо подолати одразу. Ці слова містять у собі ідею розділення загального шляху спортсмена на рівні майстерності та вказують на метод, необхідний для того, щоб досягнути кінцевої мети – досконалості на шляху бойового хортингу. Саме таке просування ступенями бойового хортингу дає спортсмену відчуття справжнього шляху бойового мистецтва.

До іспиту на учнівський ступінь бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: неврівноважені й аморальні люди; особи, які вживають горілчані напої та наркотики; нещирі та недовірливі люди, які дискредитують колектив клубу бойового хортингу; нетерплячі учні, не маючі поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні.

До іспиту на майстерський ступінь бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: обмежуються люди з негативною нестійкою

психікою, а також з низьким потенціалом розумового рівня; люди, які не вміють самовдосконалюватися та не переслідують такої мети; тренери, які своїми діями намагаються зробити дисбаланс в організації (можливе збільшення періоду підготовки без припинення занять). У суперечливих випадках кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Посмертні ступені можуть присвоюватися як виключні титули.

Така класифікація цілком розроблена засновником бойового хортингу та поширюється на клуби бойового хортингу по всьому світу. За виховною філософією бойовий хортинг є шляхом самовдосконалення людини, яка хоче не тільки випробувати себе фізично та морально, але й постійно вести здоровий і гармонійний спосіб життя, бути корисною оточуючим і суспільству. Всі без винятку учні дотримуються такої системи класифікації.

Проміжні учнівські ступені бойового хортингу – лише незначні нагороди для учнів, задовольняють їх завзятість і гордість, але справжній послідовник повинен дивитися в майбутнє та розглядати свій шлях якнайширше. Учень, нагороджений певним ступенем (ранком), відразу відчуває себе «присвяченим» до шляху бойового хортингу. Між володарями ранків у системі бойового хортингу існує певна ментальна дистанція відповідно до знань і вмінь спортсменів. Коричневий пояс із золотою смугою 10-й учнівський ранг (помічник інструктора) – це останній ступінь, який має право присвоювати особисто керівник гуртка, спортивної секції. Далі він зобов'язаний представити свого учня, якого вважає гідним чорного поясу інструкторського ранку, атестаційній технічній комісії для перевірки фізичної підготовленості, технічних умінь і моральних якостей.

Тутучневі належить кілька дуже складних випробувань. Потім, маючи офіційне підтвердження кваліфікаційної комісії, спортсмен отримує наступну бажану відзнаку – ранг бойового хортингу. Але істинний прихильник бойового хортингу на цьому не зупиняється. Якщо він дійсно любить це мистецтво, й якщо він бореться за свій шлях і ступінь не тільки для того, щоб уміти битися та викликати повагу оточуючих, він піде далі. Тепер, маючи міцну основу у вигляді високого ранку, цей спортсмен буде далі вдосконалюватися в своєму мистецтві, поки не досягне справжньої майстерності. Тому, після інструкторського чорного поясу 1 і 2 інструкторський ранг (1 викладацький рівень) майстерські ранки діляться на 3 рівні: 2-й, 3-й, вищий викладацький рівень. Майстерським ранком заслуженого майстра бойового хортингу (7, 8, 9 майстерський ранг) нагороджують лише абсолютно виняткових людей.

Однак іспити на кожен з них також ускладнюються у міру зростання ступеня, й отже, і час, що витрачається на підготовку, зростає. Так, наприклад, буде потрібно мінімум 7 років наполегливої роботи,

щоб після одержання чорного поясу інструктора бойового хортингу заявитися на іспит на 3-й майстерський ранг бойового хортингу. Не кажучи вже про те, що претендент, який постав перед екзаменаційною комісією, має володіти винятковими природними даними. Що ж до звання міжнародного майстра бойового хортингу (4–6 майстерський ранг), то воно є високим, фактично винятковим, і присуджується як нагорода за виховання підростаючого покоління, наповнене педагогічне спортивне життя, цілком і без залишку віддане бойовому хортингу. Учні клубу бойового хортингу мають розуміти, що просування шляхом бойового хортингу – це складний багаторічний процес навчання та виховання, а потім самопізнання та самовиховання.

Таблиця 19

Термін володіння попереднім ступенем (час занять)
для підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу

Крок підвищення (№ п/п)	Заявка на підвищення кваліфікаційного ступеня	Термін володіння попереднім ступенем
УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ		
Атестація на перший учнівський рівень		
В день запису до клубу бойового хортингу учню присвоюється 0 ранг		
1	3 0 учнівського (початківець) на 1 учнівський ранг	3 місяці
2	3 1 учнівського на 2 учнівський ранг	4 місяці
3	3 2 учнівського на 3 учнівський ранг	5 місяців
4	3 3 учнівського на 4 учнівський ранг	6 місяців
5	3 4 учнівського на 5 учнівський ранг (12 років)	6 місяців
6	3 5 учнівського на 6 учнівський ранг	6 місяців
Атестація на другий учнівський рівень		
7	3 6 учнівського на 7 учнівський ранг (13 років)	6 місяців
8	3 7 учнівського на 8 учнівський ранг	6 місяців
9	3 8 учнівського на 9 учнівський ранг (вік 15 років)	1 рік
10	3 9 учнівського на 10 учнівський ранг – помічник інструктора (вік 16 років)	1 рік
ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ		
Атестація на перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу, чорний пояс		
11	3 10 учнівського на 1 інструкторський ранг – чорний пояс (вік 17 років)	1 рік

12	3 1 інструкторського на 2 інструкторський ранг (вік 18 років)	1 рік
Атестація на другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу		
13	3 2 інструкторського на 1 майстерський ранг (вік 19 років)	1 рік
14	3 1 майстерського на 2 майстерський ранг (вік 21 рік)	2 роки
15	3 2 майстерського на 3 майстерський ранг (вік 24 роки)	3 роки
Атестація на третій викладацький рівень – Міжнародний майстер з бойового хортингу		
16	3 3 майстерського на 4 майстерський ранг (вік 28 років)	4 роки
17	3 4 майстерського на 5 майстерський ранг (вік 35 років)	5 років
18	3 5 майстерського на 6 майстерський ранг (вік 43 роки)	6 років
Атестація на вищий викладацький рівень – Заслужений майстер з бойового хортингу		
19	3 6 майстерського на 7 майстерський ранг (вік 50 років)	7 років
20	3 7 майстерського на 8 майстерський ранг (вік 60 років)	8 років
21	3 8 майстерського на 9 майстерський ранг (вік 70 років)	9 років

Іспити – це мета ваших зусиль, що допомагає оцінити ваш прогрес і шанс перевірити себе. Випробування на іспитах служать не для того, щоб досягати більш високого ступеня. Їх мета – це ваш власний прогрес. Колір поясу змінюється після того, як ви склали іспит. Для кожного учня це радісна подія. Але сенс радості не в тому, що ви склали іспит, а в тому, що ваша наполегливість, відданість справі, цілеспрямованість і витрачені зусилля на шляху до вашої мети знайшли своє відображення в складанні іспиту з бойового хортингу. Важливо не те, що ви склали іспит, а те, як ви старалися, щоб його скласти.

Демонстрація вашої фізичної підготовленості, впевнене виконання техніки та виявлений дух під час проведення екзаменаційних контрольних сутичок, розкриття учення вашими власними силами – це доказ старанної практики бойового хортингу. І навіть

якщо ви не склали іспит, але зрозуміли свої помилки, ви все одно отримуєте гарний досвід. Зазвичай, спортсмени, бажаючи скласти іспит, допускаються тренером до іспиту за умови, якщо він майже не сумнівається в його успішній здачі.

В іншому випадку, тренер рекомендує учневі потренуватися ще деякий час до повної готовності. В будь-якій секції з бойового хортингу є учні, які володіють дуже добре деякими розділами підготовки, а деякими погано. Найчастіше це трапляється, коли учень не росте в секції з дитинства, а приходять у бойовий хортинг підлітком або дорослим. У цих випадках досягнути специфічну бойову техніку, вивчити на високому рівні всі розділи бойового хортингу можна лише глибоко занурившись у тренування, що майже не представляється можливим для більшості сучасних людей. Тому тренер для спортсмена зміщує акцент підготовки, вказує на необхідні напрями прикладання зусиль.

Наприклад, найчастіше спостерігається те, що учень якісно засвоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони й найбільше вивчається в прикладній секції, та вельми слабо засвоює складну класичну базову техніку бойового хортингу. Для таких учнів також передбачається проведення атестацій, але не за всіма розділами повної школи бойового хортингу, а за спрощеною програмою вільного стилю. Тобто, тільки за змагальною роботою: учні проводять необхідну для атестації кількість сутичок і спрингових тестів.

У деяких виключних випадках атестація присвоюється без іспиту переможцям і призерам контактних чемпіонатів з бойового хортингу високого рівня, але з наступним підтвердженням знання розділів бойового хортингу в достатньому обсязі. Всі ці умови проведення атестації надають можливість спортсмену на даному етапі реально оцінити свою технічну підготовленість у бойовому хортингу, а також особисто планувати подальшу навчально-тренувальну діяльність.

8.2. Врахування вікових особливостей учнів закладів загальної середньої освіти під час атестації з бойового хортингу

Навчально-виховний процес у гуртку з бойового хортингу закладу загальної середньої освіти будується з урахуванням вікових особливостей учнів, які займаються.

У віці 6–9 років (дитячий та молодший юнацький вік) умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції

на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.

Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на тренуванні емоційно-позитивної атмосфери.

У віці 10–13 років (юнацький та старший юнацький вік) умовні рефлексії в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене і триває в більш старшому віці.

У 14–15 років (кадетський вік) у юних спортсменів бойового хортингу розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-літньої людини ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням спортсменів юніорського віку або дорослої людини.

У віці 16–17 років (юніорський вік) більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій. Теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами. Для вивчення тем гігієни, лікарського контролю та фізіологічних основ занять необхідно залучати лікаря.

При проведенні практичних занять **у молодших групах** заняття проводяться переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

У старших групах секції з бойового хортингу розбирається техніка складних технічних і тактичних дій із використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії.

Протягом усього процесу навчання багато уваги має приділятися страховці та самостраховці при падінні під час вивчення кидкової техніки. Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки.

Заняття в спортивному залі необхідно сполучати із заняттями на повітрі. Навчально-виховні заходи проводяться у формі уроку–заняття. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тренер разом із лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи та відпочинку, обсягом та інтенсивністю занять.

Наприкінці кожного року учні виконують контрольні випробування з фізичної підготовки, знань теорії, базової техніки і тактики.

8.3. Основні характеристики багаторічної підготовки провідних атлетів у бойовому спорті

Таблиця 20

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Передньої базової підготовки		Спеціальної базової підготовки		Індивідуальної підготовки		Подальшого вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та більше
Вік учнів, років	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-21	21 та більше
Кількість занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612
Кількість занять у тижневому циклі	3	3	3-4	4-5	4-5	5	6	7	8	9	9	10	11	12
Тривалість заняття, хв.	100-120	100-120	100-120	100-120	100-120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Обсяг занять у місячному циклі, год.	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/20	80/20	80/20	70/30	70/30	65/35	50/50	35/65	30/70	30/70	25/75	20/80	20/80	20/80
Виконання кваліфікаційних ступенів бойового хортингу (ранків)	0 ранк	0-1 ранк	1-2 ранк	2-3 ранк	3-4 ранк	4-5 ранк	5-6 ранк	6-7 ранк	7-8 ранк	8-9 ранк	9-10 ранк	10 учнів-сцький - 1 інструк. ранк	Чорний пояс: 1 інструкторський ранк і вище	20/80

8.4. Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) спортсменів бойового хортингу

Таблиця 21

Перший учнівський рівень – молодші учнівські ступені	
<p>Синій пояс 0 учнівський ранк – початківець; 1 учнівський ранк; 2 учнівський ранк</p>	<p>1. Теорія: основи здоровий спосіб життя; повага до батьків, посильна участь у роботі по дому; знання етикету бойового хортингу, правил спортивної поведінки, значення виховання; історія виникнення виду спорту – бойового хортингу; важливість страховок при падіннях; знання програмних вимог на даний спортивний ступінь.</p> <p>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 30 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 30 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 40 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 20 разів.</p> <p>3. Страховки, самостраховки при падіннях: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).</p> <p>4. Акробатична підготовка: перекиди вперед на підлозі; перекиди назад на підлозі; міст на руках із положення лежачи.</p> <p>5. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці.</p> <p>6. Базові пересування у сутичці: підхід кроком уперед; відхід кроком назад.</p>

	<p>7. Базова техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі; Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі.</p> <p>8. Базова техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі; бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;</p> <p>9. Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя; прямий (передній) захват шиї та передпліччя; захват передпліччя і тулуба; захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.</p> <p>10. Кидкова техніка: бічна підсічка захватом шиї та руки; передня опорна підсічка; внутрішня підсічка під п'яту;</p> <p>11. Техніка партеру: збивання суперника в партер: виведенням із рівноваги шляхом просмикування на себе, заведення в бік захопленої руки, здавлювання під час захвата ноги; бічне утримання в партері за голову та руку (основні параметри, варіанти використання у сутичці); утримання в партері за руку і тулуб (основні параметри, варіанти використання у сутичці); вихід з утримання шляхом здавлювання плаваючих ребер, збивання ноги, здавлювання голови суперника ногою; своєчасна здача сигналом голосом, сигналом руки по хорту, частим постукуванням по партнеру.</p> <p>12. Спарингова кондиція: прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; двобій з тінню, 1 раунд 2 хв.</p>
--	---

	<p>13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів):</p> <p>1. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самостійно.</p> <p>2. Форма «Перша атаквальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-a), під рахунок і самостійно.</p> <p>14. Спаринговий тест: 2 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектори на пах, гомілки та ступні.</p> <p>15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.; зосередження й відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.</p>
<p>Жовтий пояс 3 учнівський ранк; 4 учнівський ранк.</p>	<p>1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; шкідливі звички: куріння, пияцтво, наркоманія; дозволена та заборонена техніка на змаганнях з бойового хортингу; якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість тощо.</p> <p>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 40 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 20 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 30 разів; тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км.</p> <p>3. Страховки, самостраховки при падіннях: страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки.</p> <p>4. Акробатична підготовка: перекид боком на підлозі; стійка на голові та ліктях; стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с.; переворот боком «колесо» (в ліву та праву сторону).</p>

	<p>5. Базові стійки: фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці).</p> <p>6. Базові пересування у сутичці: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків); підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів).</p> <p>7. Базова техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; зовнішній середній блок на місці та в русі; схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак.</p> <p>Удари: бічний удар у підборіддя на місці та в русі; бічний удар у тулуб на місці та в русі. удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі; удар у передпліччя, плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно.</p> <p>8. Базова техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна.</p> <p>Удари: бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті;</p>
--	---

	<p>в русі, у розвороті).</p> <p>9. Техніка захватів і звільнень: бічний захват шиї та захват шиї ззаду; прямий захват обох ніг; захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).</p> <p>10. Кидкова техніка: підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки та шиї, захватом руки і тулуба); захід на задню підніжку, задня підніжка. захід на передню підніжку, передня підніжка.</p> <p>11. Техніка партеру: утримання поперек, вихід з утримання поперек; больовий прийом на ліктювий суглоб захватом руки між ногами зверху;</p> <p>12. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв.; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с.</p> <p>13. Навчальна практика: самостійне проведення розминки.</p> <p>14. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атаквальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самостійно.</p> <p>15. Спаринговий тест: 4 двохвилинних демонстраційних сутички зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектори на пах, гомілки та ступні.</p> <p>16. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.</p>
--	---

<p>Зелений пояс 5 учнівський ранк; 6 учнівський ранк.</p>	<p>1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; методика проведення розминки.</p> <p>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 60 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см. від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см. від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км.</p> <p>3. Акробатична підготовка: Демонстрація страховки при падінні: вперед, назад, на бік, через руку вперед; стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с.; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с.; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону).</p> <p>4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці).</p> <p>5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою).</p> <p>6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом).</p> <p>7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб.</p>
--	---

	<p>Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.</p> <p>8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб.</p> <p>9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг.</p> <p>10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктювий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду.</p> <p>11. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з набіганням; двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв.; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с.</p> <p>12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Третя атаквальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно.</p>
--	--

	<p>14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні.</p> <p>15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.</p>
Другий учнівський рівень – старші учнівські ступені	
<p>Червоний пояс 7 учнівський ранк; 8 учнівський ранк.</p>	<p>1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; розуміння техніки і тактики проведення сутичок; методика проведення розминки; знання термінології бойового хортингу і використання її на тренуваннях.</p> <p>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 70 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см. від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см. від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км.</p> <p>3. Акробатична підготовка: стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с.; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с.; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону).</p> <p>4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); демонстрація швидкісного вільного пересування.</p> <p>5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням;</p>

	<p>відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою).</p> <p>6. Базова техніка рук.</p> <p>Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак;</p> <p>Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом).</p> <p>7. Базова техніка ніг.</p> <p>Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб.</p> <p>Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.</p> <p>8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб.</p> <p>9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг.</p> <p>10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктювий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху;</p>
--	--

	<p>задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду.</p> <p>11. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з набіганням; двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв.; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с.</p> <p>12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атаквальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атаквальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно. <p>Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір.</p> <p>14. Спаринговий тест: 8 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні.</p> <p>15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв.; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.</p>
<p>Коричневий пояс 9 учнівський ранк; 10 учнівський ранк.</p>	<p>Теорія: Вільне володіння термінологією бойового хортингу, використання її у тренувальному процесі. Знання особливостей суддівства спортивних змагань, розуміння суддівської термінології та команд рефері і суддів.</p> <p>1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 70 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 80 разів;</p>

	<p>шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 5 см. від підлоги;</p> <p>шпагат поперечний (side split), 15 см. від підлоги;</p> <p>вистрибування вгору з присіду, 45 разів;</p> <p>тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км.</p> <p>2. Акробатична підготовка:</p> <p>стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с.;</p> <p>стійка на руках без опори, 5 с.;</p> <p>рондат, 3 рази.</p> <p>3. Базові пересування у двобої:</p> <p>Фронтальна стійка:</p> <p>відхід із лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці;</p> <p>атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу);</p> <p>атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).</p> <p>4. Базова техніка рук.</p> <p>Блоки:</p> <p>бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);</p> <p>ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);</p> <p>блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом).</p> <p>Удари:</p> <p>відкритою долонею (в тулуб, плече, живіт);</p> <p>та в русі ребром долоні (в тулуб, плече, стегно).</p> <p>5. Базова техніка ніг.</p> <p>Блоки:</p> <p>накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно.</p> <p>Удари:</p> <p>зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі (на підході, відході).</p> <p>6. Техніка захватів і звільнень:</p> <p>захват обох передпліч рук;</p> <p>захват руки із просмикуванням на себе;</p> <p>захват ноги із просмикуванням на себе.</p> <p>7. Кидкова техніка:</p>
--	--

	<p> зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини з захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку чи з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самотійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самотійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самотійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самотійно. 5. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самотійно. 6. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 10. Навчальна практика: самотійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін усього змагання; ведення сутички з суперником високого зросту; </p>
--	--

	<p>ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення та продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички та відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички, окремо кожного раунду, готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення сутички в останні 10 с сутичок.</p> <p>12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 7 хв. по черзі правою та лівою ногою з набіганням; двобій з тінню, 3 раунди по 2 хв.; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв. – 30 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв.</p> <p>13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою.</p> <p>Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. Допомога у проведенні та суддівстві навчальних сутичок.</p>
--	--

ПІСЛЯМОВА

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, який має велике розповсюдження в нашій країні, і тому викладається у закладах загальної середньої 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, житті юнаків і підлітків, на їхніх потребах та інтересах. Нормативні документи надають можливість і право самостійно вирішувати подальшу долю закладу, розробляти концепцію його діяльності, структуру, штат працівників, номенклатуру гуртків, спортивних секцій та інших творчих об'єднань. Водночас, в Україні є багатий досвід роботи закладів загальної середньої освіти, які вибороли право називатися авторськими колективами.

Сьогодні поширюється авторитет бойового хортингу в Україні, адже до роботи в клубах та гуртках залучаються авторитетні педагоги, спеціалісти психології, науковці закладів вищої освіти, зацікавлені державні службовці. Серед учнів середньої школи та старшокласників популярними стають молодіжні центри з виду спорту бойового хортингу, де змістовно організовується їхнє дозвілля, використовуються форми і методи роботи, які максимально відволікають молодь від вулиці, виховною діяльністю охоплюються діти з неблагополучних сімей. Традиційною стала робота гуртків та секцій з бойового хортингу в закладах загальної середньої освіти у вихідні дні.

Час та суспільні зміни в нашій країні вимагають поживити спортивну й оздоровчу освіту дітей і підлітків, підготовку до підприємницької діяльності. У закладах загальної середньої освіти вже поширюється мережа гуртків і шкіл юних спортсменів бойового хортингу. За участю школярів щорічно проводяться всеукраїнські змагання, виставки, олімпіади, турніри, конкурси тощо. Кожен тип освітньої установи має свою специфіку виховної роботи з учнями, використовуються різні методи превентивного виховання: інформаційні, наочні, практичні, методи стимулювання творчої діяльності і контролю за ефективним вихованням дітей.

Всі розуміють, що дитину необхідно розвивати в багатьох сферах: інтелектуальній, фізичній, духовній, емоційній і соціальній. Але найчастіше батьки приділяють увагу одній зі сфер, забуваючи про інші. Виховання дітей – процес непростий, що вимагає особливої уваги з боку батьків. Адже як це важливо, щоб дитина гармонійно

розвивалася в усіх напрямках: була і розумною, і здоровою, і міцною, і вихованою. Але найчастіше батьки допускають перегини в тому чи іншому напрямі, через що дитина в результаті не отримує необхідної уваги. Наприклад, надмірні заняття тільки музикою або тільки вивчення іноземної мови призводять до зниження імунітету, частих хвороб і слабких м'язів.

Уникнути цього допоможе бойовий хортинг. Адже він не тільки благотворно впливає на розвиток м'язів, але і розвиває інші особливості особистості, а саме: фізичну (постійні тренування зміцнюють м'язи, поліпшують самопочуття, підвищують імунітет); інтелектуальну (під час занять бойовим хортингом дитина розвиває логічне мислення, опрацьовує стратегії своїх дій); емоційну (заняття бойовим хортингом є прекрасною розрядкою для дитини, адже саме на тренуваннях вона може зняти стрес і підвищити настрій); соціальну (бойовий хортинг – це постійна комунікація з іншими спортсменами і тренерами під час спарингів і командних змагань; саме тут дитина вчиться спілкуватися з людьми різних характерів і поглядів); духовну (бойовий хортинг має свою філософію та ефективну виховну систему, тут розвивають не тільки тіло, а й душу; дитина вчиться поважати батьків, розуміти навколишній світ і самого себе).

Дана програма розроблена і впроваджена у систему навчально-виховного процесу закладів загальної середньої освіти з метою фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Також програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань підготовки спортсменів бойового хортингу, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, а також рекомендації передових освітніх установ України.

Програма підготовки спортсменів бойового хортингу визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи;

засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю у спортивному тренуванні.

На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даного хобі, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу загальної середньої освіти позитивно вплинуть на вашу дитину, сформувавши набір базових якостей успішної людини: силу волі і віру в свої сили. Бойовий хортинг – спорт універсальний. Завдяки йому дитина буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також відповідальною, наполегливою і цілеспрямованою, яка завжди ставить перед собою позитивні цілі і прагне до високої особистої досконалості.

Щиро бажаю успіхів на шляху бойового хортингу.

Працюймо разом – процвітаймо разом!

***З повагою,
автор навчальної програми,
засновник хортингу
ЕДУАРД ЄРЬОМЕНКО***

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури / В. Азаров // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 153–161.
2. Акт проголошення незалежності України // Права людини: Міжнародні договори України, декларації, документи / упор. Ю. К. Качуренко. – 2-ге вид. – К., 1992. – С. 12–13.
3. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 44–52.
4. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2-х кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : наук. вид. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
6. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
7. Бойко В. Ф. Методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу / В. Ф. Бойко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 113–119.
8. Бойченко Н. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів бойового хортингу / Наталія Бойченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 88–96.
9. Болтівець С. Інституційний розвиток військово-спортивного об'єднання дітей та молоді в хортингу / Сергій Болтівець, Олена Галушко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 24–34.
10. Бринзак В. П. Фізичне здоров'я школярів 7–8 років, що займаються хортингом / В. П. Бринзак, О. А. Милов // Фізичне виховання та спорт. – Житомир, 2014. – С. 210–213.
11. Васюк О. П. Інноваційні технології фізичного виховання молодших школярів в системі позаурочних занять (на прикладі хортингу) / О. П. Васюк // Дипломна робота : Кафедра теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України. – К., 2014. – 67 с.

12. Васюк О. П. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів / О. П. Васюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту НУФВС. – К.: Олімп. л-ра, 2016. – № 4. – С. 38–40.
13. Діхтяренко З. Хортинг – національний вид спорту України / Зоя Діхтяренко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 1 (102). – С. 33–34.
14. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних спортсменів бойового хортингу / О. О. Єжова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 107–112.
15. Єрмоєнко Вероніка. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / Вероніка Єрмоєнко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.
16. Єрмоєнко Вероніка. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / Вероніка Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал / Випуск 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.
17. Єрмоєнко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Вероніка Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.
18. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.
19. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я школярів у процесі занять 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) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.
20. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

21. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / 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, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

22. 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. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

23. 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. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

24. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / 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. 14 (41) 13. – С. 54–61.

25. Єрмоєнко Едуард. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Едуард Єрмоєнко // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.

26. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для школярів 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) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 11 (119) 19. – С. 71–79.

27. Єрмоєнко Едуард. Майстерність педагога в професійному розвитку школярів-спортсменів бойового хортингу щодо

використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Едуард Єрмоєнко, Денис Самоха // Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 61–65.

28. 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 / Випуск 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 5–13.

29. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

30. 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.

31. Єрмоєнко Едуард. Складові здорового способу життя школярів, які займаються хортингом / Едуард Єрмоєнко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.

32. Формування здорового способу життя студентської молоді та дорослих на заняттях хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 115–123.

33. Єрмоєнко Едуард. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Едуард Єрмоєнко // Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.

34. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 608 с. (Гриф Міністерства освіти і науки України «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ДНУ «ІМЗО» МОН України № 2.1/12-Г-10 від 19.01.2017 р.).

35. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіту наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

36. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

37. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

38. Жорняк А. М. Вплив національного виду спорту хортинг на формування особистості підлітків / А. М. Жорняк // Магістерська робота : Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна». – Мелітополь, 2015. – 107 с.

39. З Україною в серці (тренінг з патріотичного виховання дітей та молоді) : посіб. / І. Д. Бех, В. І. Кириченко, Ж. В. Петрочко. – К. : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2015. – 186 с.

40. Зубалій М. Д. Ефективна форма підвищення рухової активності спортсменів бойового хортингу у процесі позакласної роботи / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 76–81.

41. Зубалій М. Д. Історичні аспекти розвитку єдиноборства «хортинг» / М. Д. Зубалій, О. І. Остапенко, М. Т. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 52–57.

42. Зубалій М. Д. Особливості розвитку витривалості, спритності та гнучкості у спортсменів бойового хортингу старших класів / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 124–131.

43. Зубалій М. Д. Особливості розвитку сили та швидкості у спортсменів бойового хортингу старших класів / М. Д. Зубалій, І. П. Білоцерківець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 118–124.

44. Зубалій М. Д. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук.

праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 60–66.

45. Зубалій М. Становлення та розвиток національного єдиноборства хортинг/ Микола Зубалій // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 16–21.

46. Івашковський В. В. Історичні витоки національного бойового мистецтва «Хортинг» / В. В. Івашковський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 67–74.

47. Капура І. Філософські погляди на сучасні тенденція розвитку хортингу / Ігор Капура // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 72–77.

48. Качан О. А. Урок хортингу з використанням інноваційних технологій для всіх типів навчальних закладів / О. А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 2 (103). – С. 42–48.

49. Клименко Є. О. Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу / Є. О. Клименко, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Випуск 14. – Вінниця: ВДПУ, 2012. – С. 116–122.

50. Коломоєць Г. Виховання патріотизму в старших підлітків засобами хортингу – національного виду спорту України / Галина Коломоєць, Андрій Ребрина // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 38–43.

51. Коломоєць Г. Національно-патріотичне виховання старших підлітків засобами хортингу / Г. Коломоєць, Ю. Проценко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 46–54.

52. Коломоєць Г. Патріотичне та фізичне виховання молоді засобами хортингу/ Галина Коломоєць, Андрій Ребрина // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 39–42.

53. Кузора І. Реалізація військово-патріотичного виховання старшокласників із елементами хортингу / Іван Кузора // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 42–47.

54. Кукушкін К. М. Виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу / К. М. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 17–25.

55. Кукушкін К. М. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К. М. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 75–81.

56. Литвиненко А. Аналіз особливостей техніко-тактичного арсеналу спортсменів різної кваліфікації в хортингу / А. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2015. – Вип. 4. – С. 198–203.

57. Литвиненко А. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу / Андрій Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2016. – Вип. 6. – С. 132–137.

58. Литвиненко А. М. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу / А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 147–152.

59. Литвиненко А. М. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих єдиноспортсменів бойового хортингу у хортингу / А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 205–210.

60. Меднікова М. Національна виховна система хортингу, як один із базових компонентів ідентифікації нації / Марина Меднікова, Денис Буданов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 60–67.

61. Мельник Н. Духовно та фізично вдосконалюємося на заняттях із хортингу / Наталія Мельник, Олександр Гречаний // Заступник директора школи. – К. : Вид-во «Преса», 2013. – № 12. – С. 32–36.

62. Микитенко М. Виховання та ресоціалізація неповнолітніх правопорушників (на прикладі хортингу) / Марія Микитенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 125–132.

63. Михальченко Д. Виховний потенціал навчальної програми факультативу (гуртка) «Хортинг-Патріот». 4 роки навчання / Денис Михальченко, Альона Ліцман // Теорія і методика хортингу : зб.

наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 104–114.

64. Муромець В. Формування громадянськості підлітків у процесі занять із хортингу в позашкільних навчальних закладах / Вікторія Муромець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 168–173.

65. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 300 с. (Гриф МОН України «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України № 2.1/12-Г-7 від 17.01.2017 р.).

66. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / Випуск 1. – К. : Педагогічна преса, 2014. – С. 5–13.

67. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 200 с. (Гриф МОН України «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України № 1/11-7996 від 16.06.2016 р.).

68. Овчаренко О. Українське бойове мистецтво хортинг / Олексій Овчаренко // Експедиція : історична культурологічна газета. – Дніпропетровськ, 2011. – № 1 (103). – С. 15.

69. Оржеховська В. М. Стратегія розвитку національно-патріотичного виховання дітей і молоді в Україні на засадах хортингу / В. М. Оржеховська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 54–61.

70. Оржеховська В. М. Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу / В. М. Оржеховська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 113–117.

71. Остапенко О. І. Сучасний стан військово-патріотичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів (на прикладі хортингу) / О. І. Остапенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 35–41.

72. Охріменко З. Виховний профорієнтаційний потенціал хортингу в формуванні професійної самовимогливості у

старшокласника / Заріна Охріменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 174–181.

73. Охріменко З. Хортинг як система професійного виховання та самовиховання учнів / Заріна Охріменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 110–116.

74. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

75. Присяжнюк С. І. Використання елементів оздоровчо-спортивного хортингу для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 134–144.

76. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій з елементами хортингу у процесі фізичного виховання школярів (спеціальна медична група) / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 89–94.

77. Присяжнюк С. І. Виховання мотивації фізичного вдосконалення студентства засобами оздоровчого хортингу / С. Присяжнюк, В. Краснов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 133–138.

78. Присяжнюк С. І. Самоконтроль під час навчально-тренувального процесу у групах спортивного удосконалення з хортингу / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 48–55.

79. Програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються хортингом / Є. О. Клименко // Магістерська робота зі спеціальності 8.010203 – Спорт : ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка». – Луганськ, 2013. – 85 с.

80. Пустолякова Л. М. Впровадження модуля «Хортинг» у програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для школярів вищих медичних навчальних закладів / Л. М. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 56–65.

81. Пустолякова Л. Складання індивідуальних програм для медичних коледжів із використанням елементів хортингу / Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць /

[ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 90–95.

82. П'ятіков С. В. Значення хортингу як національної спортивно-оздоровчої системи у вихованні дисциплінованості в дітей 5–7 років / С. В. П'ятіков // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 182–190.

83. Ребрина А. Науково-теоретичне обґрунтування ефективності виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами бойових мистецтв (на прикладі хортингу) / Анатолій Ребрина // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 166–171.

84. Ребрина Андрій. Становлення і розвиток шкільного хортингу як засобу формування фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури / Андрій Ребрина, Єгор Алексеєнко, Анатолій Ребрина // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України – К., 2015. – Вип. 86. – Ч. 2. – С. 234–238.

85. Саєнко В. Г. Філософські засади виховної системи українського хортингу / В. Г. Саєнко, Є. О. Клименко // Економічний універсум : метафізика пізнання, Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2013. – С. 35–39.

86. Свердлик Н. Методичний супровід організації здоров'я-збережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах у системі «Хортинг» / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 191–197.

87. Свердлик Н. Науково-педагогічний супровід для методистів районних відділів освіти із впровадженням здоров'язбережувальної технології (у системі «Хортинг») / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 218–222.

88. Семененко І. Врахування психологічних та фізіологічних вікових властивостей у процесі комплексного виховання спортсменів-спортсменів бойового хортингу / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 70–75.

89. Семененко І. Особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-спортсмена бойового хортингу / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 186–191.

90. Семененко І. Психолого-педагогічний супровід спортсмена під час тренувань та змагань із хортингу / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 118–126.

91. Сичов С. Атлетичні вправи для спортсменів бойового хортингу із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 139–144.

92. Сичов С. Застосування силових вправ у процесі тренувальних занять школярів єдиноборствами (хортингом) / С. Сичов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 179–183.

93. Сичов С. Удосконалення силових якостей спортсменів бойового хортингу із низьким рівнем фізичної підготовленості / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 167–172.

94. Тимчик М. Філософсько-педагогічний аналіз патріотичного виховання учнів як духовно-теоретична основа хортингу / М. Тимчик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 76–83.

95. Трібель О. Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами хортингу / Олена Трібель // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 198–204.

96. Тупеєв Ю. В. Хортинг та методика викладання : навчально-методичний посібник / Ю. В. Тупеєв, М. Г. Семерджян. – Миколаїв : МНУ, 2016. – 266 с.

97. Хатько А. Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців із хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 217–227.

98. Хатько А. В. Соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу – національного виду спорту України / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 183–191.

99. Шаповалов Б. Б. Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного

виховання (на прикладі хортингу) / Б. Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 63–69.

100. Шевчук. А. О. Виховання відповідальності у спорті (на прикладі хортингу). Постановка проблеми / А. О. Шевчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 105–112.

101. Шевчук. А. О. Значення емпатії в тренерській діяльності (на прикладі хортингу) / А. О. Шевчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 140–145.

102. Юрченко О. Вплив хортингу на організацію навчання та виховання культури здоров'я молодших школярів / Оксана Юрченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 205–211.

103. Яременко В. До питання технічної підготовки спортсменів бойового хортингу у стійці на етапі попередньої базової підготовки / В. Яременко, М. Колос, І. Малинський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 181–186.

104. Яременко В. Оптимізація змагальної діяльності спортсменів бойового хортингу / В. Яременко, М. Колос, В. Шандригось, А. Каленський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського Національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк. : Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 23. – С. 144–148.

105. Dihtyarenko Z. Evaluation of the psychomotory of hortingists for forming their active life positions / Zoya Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

106. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psychoemotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educaci3n, Pol3tica y Valores*. A#241;o: VII, N#250;mero: Edici3n Especial, Art#237;culo no.:113, Per#237;odo: Diciembre, 2019. Web of Science. – Режим доступу: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006519-2dc4e2dc50/EE19.12.113%20Din%20C3%A1mica%20

del%20estado%20psicoemocional%20y%20caracter%C3%ADsticas.....pdf. (Web of Science) – Мексика.

107. Petrochko Zh. Horting as a system of patriotic education and forming value-moral personal qualities / Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 14–21.

108. Petrochko Zh. Patriotic education of modern youth based on kozak pedagogics (Horting) / Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 42–50.

109. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaluy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (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.* Web of Science. – Режим доступу: https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/_files/200006065-431a4431a6/19.10.23%20Rendimiento%20acad%C3%A9mico%20y%20capacidad%20mental%20de%20los.....pdf.

110. Pustolyakova L. Drafting of individual programs for medical colleges using the elements of horting / Larysa Pustolyakova // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 90–95.

111. Yeromenko, E. 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.* Web of Science. – Режим доступу: https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/_files/200006065-431a4431a6/19.10.23%20Rendimiento%20acad%C3%A9mico%20y%20capacidad%20mental%20de%20los.....pdf.

112. Yeromenko, E. 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.* Web of Science. – Режим доступу: https://dilemas-contemporaneos-educacio.webnode.es/_files/200006519-2dc4e2dc50/EE19.12.113%20Din%C3%A1mica%20del%20estado%20psicoemocional%20y%20caracter%C3%ADsticas.....pdf.

113. Yeromenko Eduard. Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 24–39.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у школярів-спортсменів бойового хортингу / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

3. 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 : ФОРМ Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

4. 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.

5. 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.

6. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / 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, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

7. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

8. 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.

9. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / 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. 14 (41) 13. – С. 54–61.

10. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / 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, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

11. 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 / . Випуск 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 5–13.

12. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

13. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

14. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

15. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

16. 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. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

17. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Е. А. Єрмоєнко. – К., 2015. – 21 с.

18. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.

19. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / 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, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

20. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

21. 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. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

22. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

23. 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. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

24. 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. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

25. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

26. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі /. Випуск 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38 – 41.

27. 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.

МАТЕРІАЛИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНИХ КОНФЕРЕНЦІЙ

1. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

2. 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.

3. 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. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

4. 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.

5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // 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 берез. 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К., 2014. – С. 87–91.

6. 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. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

Навчальне видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з бойового хортингу
для учнів 1–11 класів
закладів загальної середньої освіти**

Навчально-методичний посібник

Редактори *В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко*
Коректори *О. В. Бутюк, З. М. Діхтяренко*
Комп'ютерна верстка *Ю. С. Стіпон*
Художнє оформлення обкладинки *Ю. В. Ліщук*

Підписано до друку 03.03.2020 р.
Формат 70х100/16
Умов. друк. арк. 24,7

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Bookman Old Style

Зам. № 0162
Наклад 1000 пр.

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044)351-21-91
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
(серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044)351-21-90