УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»
Заснована 2016 року

Е. А. Єрьоменко

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Навчальний посібник

У двох частинах

Частина 1

Ірпінь
2020

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.8я73
Є 80

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

Рецензенти:

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

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

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

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

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

Єрьоменко Е. А.

Є 80 Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
ISBN 978-966-337-592-2

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

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

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.8я73

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

ISBN 978-966-337-592-2

ЗМІСТ

ВСТУП.....6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА 15
1.1. Історичні і ментальні передумови
виникнення бойового хортингу.....15
1.2. Причини появи і становлення бойового хортингу
як сучасного виду спорту 57
1.3. Історія розвитку бойового хортингу
в Україні і за кордоном 70
1.4. Бойовий хортинг як професійно-прикладний
вид єдиноборства.....87
1.5. Теорія та методика бойового хортингу
як наукова і навчальна дисципліна.....100
1.6. Зміст програми теоретичних занять
з бойового хортингу.....109

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....128
2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп 128
2.2. Організаційно-методичні напрями роботи 132
2.3. Зміст роботи за етапами підготовки 137
2.4. Планування навчально-тренувальної роботи.....150
2.5. Відбір та оцінка перспективності спортсменів
бойового хортингу 157
2.6. Контроль під час навчально-тренувальної роботи
з бойового хортингу.....162

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА 175
3.1. Система фізичної підготовки спортсменів
бойового хортингу 175
3.2. Поняття про фізичні якості та їх розвиток 181
3.3. Розвиток фізичних якостей спортсмена
бойового хортингу як єдиний процес 198
3.4. Методика розвитку сили та
швидкісно-силових здібностей.....210

3.5. Методика розвитку швидкості 215
3.6. Методика розвитку витривалості 220
3.7. Методика розвитку спритності
(координаційних здібностей) 225
3.8. Методика розвитку гнучкості 232

РОЗДІЛ 4. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА 237
4.1. Поняття базової техніки бойового хортингу 237
4.1.1. Розділи базової техніки бойового хортингу 248
4.1.2. Зміст базової техніки бойового хортингу 249
4.2. Стійки і пересування 266
4.3. Ударна техніка рук 286
4.3.1. Фази ударного руху 289
4.3.2. Сила удару 289
4.3.3. Швидкість удару 290
4.3.4. Точність удару 291
4.3.5. Спеціальна координація 293
4.3.6. Біомеханіка удару 295
4.3.7. Вибір больових крапок 299
4.3.8. Базові удари руками технічної програми
бойового хортингу 300
4.4. Захвати в системі бойового хортингу 304
4.4.1. Класифікація захватів технічного розділу
бойового хортингу 310
4.4.2. Захватні дистанції в сутичці бойового хортингу 317
4.4.3. Застосування контрзахватів і перезахватів 319
4.4.4. Основні тактико-технічні принципи
проведення захватів у стійці 321
4.4.5. Методика тренування захватної техніки
бойового хортингу 332
4.5. Ударна техніка ніг 334
4.5.1. Біодинаміка удару ногою 340
4.5.2. Поняття про техніку захисту від ударів ногами 343
4.5.3. Базова техніка ударів ногами в стійці 346
4.5.4. Прямий удар ногою 347
4.5.5. Бічний удар ногою 355

4.5.6. Удар ногою знизу 361
4.5.7. Удар ногою зверху 362
4.5.8. Сторонній удар ногою 365
4.5.9. Задній удар ногою 370
4.5.10. Круговий удар ногою 375
4.5.11. Зворотнокруговий удар ногою 377
4.5.12. Удар коліном 379
4.5.13. Удари ногами в захватній позиції 387
4.5.14. Удари ногами зі стійки по лежачому супернику 395
4.5.15. Удари ногами з нижньої позиції по стоячому супернику 399
4.5.16. Удари ногами в сутичках партеру 402
4.5.17. Методика навчання захисній техніці ніг 408
4.5.18. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг 409
4.6. Кидкова техніка бойового хортингу 412
4.6.1. Вивчення кидків різних типів і груп 413
4.6.2. Термінологія кидкової техніки 419
4.6.3. Техніка боротьби у стійці 423
4.6.4. Техніка боротьби у партері 424
4.7. Форми бойового хортингу (формальні комплекси) 426
4.7.1. Перелік і класифікація форм 434
4.7.2. Виконання форм на змаганнях 438
4.7.3. Психофізичні та ментальні засади вивчення форм 449

ВСТУП

Теорія та методика бойового хортингу за змістом своїх програм визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

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

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

Бойовим хортингом корисно займатися з дитинства. На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність цього хобі, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу

загальної середньої, позашкільної, вищої освіти позитивно вплинуть на людину, сформувавши базові якості успішної особистості: силу волі і віру в свої можливості, прагнення до досконалості в усіх життєвих питаннях.

У сучасній науці з фізичної культури бойовий хортинг вважається передовим та ефективним засобом оздоровлення дітей, об'єктивною потребою суспільства. Водночас Національна федерація бойового хортингу України має розгалужену структуру клубів фізкультурно-спортивного спрямування і ефективно виконує такі основні функції: професійно-прикладну, фізкультурно-спортивну, оздоровчо-профілактичну, економічну, виховну і культурну.

Отже, завдяки правильно налагодженому педагогічному процесу бойовий хортинг відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя школяра і студента. Оздоровчий потенціал бойового хортингу як засобу фізичної культури і масового спорту, якщо його використовувати повністю, дозволяє забезпечити стійке підвищення працездатності, запобігти масовим захворюванням і подовжити тривалість життя людини.

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

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

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

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

Отже, в основу теорії та методики бойового хортингу покладенокомплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. У зв'язку з цим виникла потреба у викладанні бойового хортингу в закладах освіти. Викладений матеріал спрямований на розвиток професійної ерудиції викладачів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів з бойового хортингу, соціальних педагогів, широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального й професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

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

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

Завдання навчального посібника:

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

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

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

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

У результаті засвоєння матеріалу цього навчального посібника тренери з бойового хортингу, педагоги та учні повинні знати:

– основи теорії та методики викладання бойового хортингу;

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

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

– особливості дії зовнішніх та внутрішніх факторів на фізичний стан людини;

– основи раціонального харчування;

– основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;

– причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Тренери, педагоги з бойового хортингу повинні вміти:

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

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

– обґрунтувати ефективний режим тренувань і здоровий режим харчування;

– використовувати нетрадиційні методи тренування та оздоровлення;

– планувати навчальний матеріал, проводити бесіди і читати лекції з цього курсу у закладі загальної середньої, позашкільної та вищої освіти;

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

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

На теоретичних заняттях викладається матеріал з теорії та методики бойового хортингу, питання спортивної підготовки, збереження і покращення здоров'я людини. Школярі та студенти знайомляться з сучасними засобами тренування й оздоровлення, що характеризуються особливістю кожного з них. Особлива увага приділяється питанням вивчення термінології прийомів самозахисту, дозування фізичних навантажень, профілактики порушень постави, розвитку серцево-судинних та інших захворювань засобами бойового хортингу. Висвітлюються також питання методики організації та проведення тренувань.

На практичних заняттях формуються уміння виконувати ефективні прийоми самозахисту, визначення рухової активності та складання індивідуальних тренувальних програм. Школярі і

студенти знайомляться з сучасними методиками діагностики здоров'я та щоденниками самоконтролю. Основна дидактична мета практичного заняття – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих на теоретичних заняттях та у процесі самостійної роботи, спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення умінь і навичок, розвиток наукового мислення.

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

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у закладах освіти застосовуються відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання», листа Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-19310 від 14.12.2012, що є нормативним документом, яким дозволено заняття цим видом спорту у закладах освіти вихованцям віком від 5 років, Методичних рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм закладів освіти від 05.06.2013 № 14.1/10-1685, листа ДНУ «Інституту інноваційних технологій і змісту освіти», а також Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в закладах освіти, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676.

Навчальний посібник визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах з бойового хортингу у закладах освіти і містить: вступ у вигляді розширеної пояснювальної записки із загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, визначення видів навантаження, засобів організації освітнього процесу; розкриті питання за розділами теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки,

методики проведення занять з бойового хортингу та виховної роботи; надані навчально-тематичні плани та зміст програми з переліком тем за рівнями навчання; прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики; післямову; список використаних джерел; додатки.

Форми контролю за досягненнями спортсменів бойового хортингу: спостереження за учнем у процесі занять щодо регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно); відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва закладу 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 освіти); виконання програми атестаційних тестів на кваліфікаційні учнівські ступені бойового хортингу – ранки; участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ і елементів базової техніки бойового хортингу після закінчення навчального року програма підготовки спортсменів передбачає виконання контрольних і перевідних нормативів.

Педагог, враховуючи рівень підготовки учнів і студентів, стан матеріально-технічної бази закладу освіти, може вносити зміни й доповнення у зміст програм та кількість годин для опанування певних тем, що містяться у навчальному посібнику. Заняття з учнями може проводити педагог, який має відповідну педагогічну освіту і фахову підготовку з бойового хортингу.

До змісту основних технічних елементів техніки бойового хортингу входять стройові (вправи в шикуванні та перешикуваннях), загальнорозвивальні вправи й елементи техніки бойового хортингу. Виконання фізичних вправ проводиться як на відкритому майданчику, так і у спортивному залі з використанням фізкультурного інвентарю. Під впливом основних технічних елементів техніки бойового хортингу поліпшується діяльність внутрішніх органів, посилюється обмін речовин, зміцнюється нервово-м’язовий апарат. Вітчизняні вчені вважають техніку бойового хортингу важливим чинником підвищення працездатності, одним із найкращих засобів активного відпочинку.

Бойовий хортинг дозволяє підібрати вправи, які вибірково впливають на розвиток будь-яких груп м'язів, суглобів, органів і їх систем. Заняття бойовим хортингом сприяють утворенню рухових навичок різної складності, навіть найвищої, чим висувають високі вимоги до нервової системи і функцій аналізаторів. Для бойового хортингу характерне точне, дозоване навантаження, визначене характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і кількістю рухів, особливостями положень тіла під час виконання базової техніки. Зміст основних технічних елементів бойового хортингу становлять основні рухи, загальнорозвивальні і стройові вправи, базова техніка бойового хортингу.

Основні рухи бойового хортингу – це життєво необхідні для людини рухи, якими вона користується у процесі свого буття: повзання, лазіння, кидання, метання, ходьба, біг, стрибки. Формування основних рухів – одна з найважливіших проблем теорії і практики бойового хортингу. Їх вивчення невіддільне від усієї проблематики розвитку довільних рухів у онтогенезі людини. Методологічна основа наукового вивчення основних рухів базової техніки бойового хортингу закладена у фундаментальних педагогічних та фізіологічних дослідженнях, проведених засновником бойового хортингу, а також його учнями та послідовниками.

Вправи бойового хортингу можуть бути:

– динамічними (спрямованими на більш повне використання всіх рушійних сил під час виконання фізичних вправ і одночасне зменшення гальмуючих сил);

– статичними (пов'язані з нерухомим збереженням будь-якого положення тіла і його пози).

Вправи бойового хортингу можуть мати анаеробний і аеробний характер (тобто вправи, які виконуються при мінімальному або максимальному споживанні кисню).

Кінцева мета формування навичок основних елементів базової техніки бойового хортингу полягає в тому, щоб навчити кожну людину:

– свідомо керувати своїми рухами;

– самостійно спостерігати та аналізувати різні ситуації, вибираючи найбільш ефективний спосіб реалізації рухової поведінки щодо конкретних умов взаємодії з оточуючими;

– розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання;

– навичкам точних м’язових відчуттів, правильному виконанню рухів;

– творчому використанню засвоєних рухів у повсякденному житті.

Вправи в основних рухах техніки бойового хортингу підвищують тонус кори головного мозку, впливаючи на його функціональні можливості. Адже встановлено, що у скелетних м’язах розміщені пропріорецептори, стимулюючі імпульси, які йдуть у кору головного мозку. Вони несуть інформацію про вироблені у м’язових зусиллях організму: натяги м’язів, зв’язок, сухожиль.

Отже, бойовий хортинг не тільки благотворно впливає на розвиток м’язів, але й розвиває інші сфери 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 тренувань і змагань; саме тут дитина вчиться спілкуватися з людьми різних характерів і поглядів); духовну (бойовий хортинг має свою філософію, тут розвивають не тільки тіло, а й душу; спортсмен вчиться розуміти навколишній світ і самого себе).

Едуард Єрьоменко

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1.1. Історичні і ментальні передумови виникнення бойового хортингу

У нашій країні на основі величезних економічних, соціальних і культурних перетворень фізична культура і спорт стали важливим фактором всебічного розвитку особистості. Право української молоді, всіх громадян на систематичні заняття фізичною культурою і спортом законодавчо закріплено Конституцією України та іншими державними законодавчими актами.

Бойовий хортинг як продукт певних історичних умов розвитку суспільства становить сукупність історично виниклих результатів духовної діяльності людей. Величезний шлях пройшов бойовий хортинг від найпростіших фізичних вправ, сутичок та ігор до сучасного національного виду спорту України, який розвивається в багатьох країнах світу. Але для сталого розвитку бойового хортингу безсумнівно були як історичні, так і ментальні духовні передумови, філософські шляхи розуміння бойової культури нації.

З глибинної історії відомо, що для періоду донаціональних відносин у фізичній культурі характерні такі поняття, як первісна фізична культура, фізична культура родової громади. У процесі розпаду первіснообщинного ладу відбувалося утворення родових громад, з яких, у свою чергу, складалися племена. Тут доречно говорити вже про фізичну культуру племен і племінних об'єднань давніх слов'ян. Яскравим прикладом сказаного може служити характер фізичної культури таких племінних об'єднань, як сармати та скіфи.

Перші системи фізичного виховання виникли уже у доклассовому суспільстві. Вони характеризувались, перш за все, тісними зв'язками з трудовою і військовою діяльністю людей (рибалка, полювання, воєнні дії різного характеру). Цим системам був притаманний утилітаризм при виборі засобів. В іграх і вправах люди відображали конкретні сцени полювання, бойових ситуацій

або іншого виду діяльності. Разом з тим важливою особливістю систем фізичного виховання первісного суспільства була їх спільність. Фізичне виховання було правом і обов'язком кожного. У первинно-суспільному устрої чіткої системи фізичного виховання ще не було, лише створювалися її зачатки.

З появою класового суспільства виникла така соціально-етнічна спільність людей, як народність, і з цього часу слід говорити про народну фізичну культуру. Коли у суспільстві з'явилися класи, система фізичного виховання почала набувати класового характеру. В ній відображувалися інтереси класів і пануючих класів. Мета і завдання цього процесу обумовлюються потребами окремих особистостей, демографічних і соціальних груп та суспільства зокрема.

Елементи фізичної культури в стародавньому суспільстві пронизують усі сторони суспільного життя. Причому фізична культура ще в цей період була освячена різними звичаями, обрядами і традиціями. Виникають нові змагальні ігри, що відображають прийоми і способи приручення диких тварин і їх одомашнення. Так, за археологічними матеріалами культові ігри з биком генетично зв'язуються з тим етапом розвитку первісного суспільства, коли в його житті починає відігравати важливу роль скотарство. Популярними в цьому періоді стають фізичні вправи і розваги із застосуванням гральних кісток – астрагалів. Ці кістки використовувалися у рухливих іграх, за допомогою яких виховувалися такі фізичні якості, як спритність і влучність.

Для періоду зародження і розвитку націй правомірне вживання терміна «національна фізична культура». Як відомо, однією з характерних рис нації є спільність духовного життя, що виникає на основі тривалого спільного життя людей, пов'язаних єдиною економікою, територією і мовою, а отже, і культурою. Однак є поняття «національна фізична культура» і «національні форми фізичної культури», але ці поняття не рівнозначні.

Вивчення діалектики понять і сфери дій фізичної культури призвело до вживання терміна «міжнаціональне» в цій сфері. Відомо, що багато народів з давніх-давен живуть як сусіди, мають багато спільного в життєвому укладі, звичаях, традиціях і у культурі в

цілому. Багато спільного і у сфері національних форм і засобів фізичної культури. Важливо в цьому випадку зазначити, що міжнаціональність у спорті, а саме – у бойовому хортингу, проявляється більш яскраво. Це пов'язано насамперед не стільки з формою, скільки з його змістом, внутрішньою структурою виду спорту, методиками підготовки.

У сучасній спортивній літературі зустрічаються терміни «народні види спорту», «народні форми фізичної культури». Під цими термінами, як правило, маються на увазі національні види і національні форми.

Україна належить до країн найдавнішої культури. Археологічні розкопки свідчать про те, що первісна людина з'явилася тут ще в період палеоліту. Стародавні люди, що жили на цих територіях, займалися полюванням. З ним були пов'язані основні сторони життя людського суспільства. Як показують дослідження, полювання в цей період створило особливі властивості у природі людини, впливаючи на її фізичну будову і здатності: витривалість, обережність, спостережливість тощо. У цей період надзвичайно розвинулася фізична сила людини і швидкість.

Полювання в первісному суспільстві вимагало, насамперед, розвитку таких рухових навичок, які можна назвати природними – це навички в бігу, лазінні, стрибках, перенесенні важких предметів тощо. Перебуваючи весь час в умовах впливу сил природи, людина гартувалася у боротьбі з нею. Ця сувора повсякденна боротьба за існування вимагала від людини високорозвинених фізичних якостей і різнобічної рухової діяльності. Однак роль полювання полягала не тільки у розвитку цих якостей. Вона мала величезне значення і в духовному розвитку, бо зростаюча рухова активність мисливця могла служити одним зі стимулів для більш високого розвитку розумових здібностей людини.

У загальному процесі формування праукраїнської культури розвивалися і елементи тілесної культури з ознаками змагальності, оскільки така багата культура, як культура Скіфського царства (VI–IV тис. до н. е.) чи Трипільська культура (IV–II тис. до н. е.) не могли обходитися без системи фізичного виховання. Проте більш-менш доказові свідчення розвитку фізичної культури маємо

вже з часів грецької колонізації Північного Причорномор'я. Археологами тут, як і повсюди на узбережжі Чорного моря, виявлені спеціально споруджені арени, призначення яких – проведення атлетичних змагань, подібних до античних Олімпійських Ігор.

У пізньому палеоліті при розкопках знаходять списомети. Їх застосування свідчить про те, що мисливські дії древніх праукраїнців почали носити більш свідомий характер, їх культура піднялася на вищий щабель. Мисливські види зброї і пристрої праукраїнців були відомі також древнім людям інших прикордонних земель.

У період неоліту з'являються лук і стріла. Їх поява як основної мисливської зброї, а також використання удосконалених кам'яних знарядь створюють умови для переходу до приручення тварин, до розвитку нових форм культури. Більш стійкими стають форми організації людського суспільства.

Фізичні вправи стають важливим засобом виховання. Фізичною підготовкою був зайнятий весь колектив родового суспільства, висуваючи до своїх членів досить високі вимоги в галузі фізичного розвитку. Одночасне відокремлення різних видів трудової діяльності людей за статевою ознакою робить цей процес все більш диференційованим. Ігри (зокрема і спортивні) як хлопчиків, так і дівчаток отримують особливу специфіку, яка визначається їх майбутнім соціальним положенням у системі статевого і вікового поділу праці. Дедалі популярнішими стають змагальні ігри, шляхом яких найбільш успішно відбувається розвиток фізичних і розумових здібностей дітей.

Історичні відомості підтверджують, що перехід з однієї вікової групи в іншу був пов'язаний із виконанням певних вимог на спритність, сміливість, стійкість і вміння застосовувати ці якості в природних умовах навколишнього середовища. Такі основні стародавні звичаї і традиції, в основі яких лежать пережитки і відгомони ранньої епохи родового суспільства, у народів прадавньої України дожили до нашого століття.

Вимоги і певні види випробування в галузі фізичного виховання були широко поширеним явищем цієї епохи. Причому вони були спрямовані на оволодіння необхідними в житті навичками і

здібностями. Наприклад, у стародавніх сарматів хлопчики спочатку вчилися стріляти з лука пташок і звіряток, їздити верхи, а потім стріляти зайців і лисиць і вживати їх у їжу. Надалі підлітки, які вміли володіти луком, надходили в кінноту.

Посвяти – один із найдавніших ритуалів, зафіксованих археологами і етнографами у багатьох народів у найрізноманітніших куточках земної кулі.

Посвячення складалися з цілого циклу обрядів, що проводяться протягом ряду років у кілька стадій. Наприклад, у прадавніх українських народів побутувала перша самостійна їзда верхи у три роки. Посвяти носили суспільний і виховний характер, бо вони були спрямовані на те, щоб підготувати дітей, підлітків, юнаків і ввести їх у суспільство повноцінних і повноправних громадян відповідно до їх вікових можливостей. Послідовно вони ставали наїзниками, мисливцями, воїнами.

Становлення єдиноборств нерозривно пов'язане з розвитком суспільства. Адже вся історія цивілізації рясніє військовими конфліктами. Найбільш ранні згадки про бойові мистецтва зустрічаються в епосі країн Близького Сходу, Індії та Китаю. А перші пам'ятники образотворчого мистецтва зі сценами поєдинків датуються рубежами IV–III тисячоліть до нашої ери. Наприклад, двох чоловіків, які борються, зображено на вапняковій плиті для жертвоприносень, знайденій у Месопотамії. Або існує плита, на якій показаний поєдинок з використанням копій. Відомий рельєф зі сценою кулачної рукопашної сутички, що відноситься до другої половини III тисячоліття. Найбільш раннім пам'ятником культури Єгипту, пов'язаним з боротьбою, є зображення серії рухів, виявлене у гробниці Фіоххотена (середина III тисячоліття до н. е.) у Саккарі. Це свідчить про володіння Фараоном технікою боротьби і щонайменше – його зацікавленістю певним видом одноборства.

Історія єгипетської культури ділиться на 4 основні епохи розквіту держави, відмічені правлінням 31 царської династії: Давнє царство (XXVII–XXIII ст до н. е.), середнє царство (XXI–XVIII ст до н. е.), нове царство (XVI–XI ст до н. е.), а також пізній період. Кожна епоха була певним етапом у розвитку древньої культури і

мала свої характерні особливості. В епоху Стародавнього царства серед дітей були популярні ігри, що нагадують військові дії і захоплення бранців. На зображеннях періоду Середнього царства ігри дітей змінилися іграми молоді. У юнаків на перший план виходить боротьба. Зображення серій прийомів свідчить, що боротьбі передувала спеціальна підготовка, а багато поєдинків проводилися за участі судді. В епоху Середнього царства чисельність військ збільшується, що пов'язано з походами в Азію. Є дані, що боротьба стала застосовуватися і для тренування військ. У період Нового царства з'являються воїни професіонали. Крім того, існує гіпотеза, що у складі військ були спеціальні загони бійців (своєрідний прадавній спецназ). Про це свідчить малюнок (приблизно 1410 р до н. е.), який зображає групу нубійських воїнів зі штандартом, де намальовано два борця.

Аналіз історичного матеріалу показує, що в Стародавньому Єгипті існували окремі види атлетичних змагань. Найпоширенішими з них були боротьба, кулачна рукопашна сутичка, єдиноборство на палицях, біг, а також човнові змагання, метою яких було перевернути човен з ворожим екіпажем за допомогою спеціальних довгих палиць.

Рукопашні сутички, боротьба, акробатичні вправи були надзвичайно популярні в іншому районі Середземномор'я – на острові Крит, де в III тисячолітті до н. е. зароджувалася мінойська культура. Єдиноборства були неодмінним атрибутом усіх свят, причому, як свідчать фрески, спорядження бійців кулачної сутички було подібно військовому. Металевий шолом захищав голову і обличчя. Спеціальні шкіряні смужки та шкіряне взуття охороняли руки і ноги від травм. Вершиною атлетичних уявлень на острові Крит, безперечно, було культове єдиноборство з биком, яке велося у формі акробатичної гри – стрибків через розлючену тварину або на неї з подальшим зістрибуванням. Ці ігри іноді закінчувалися трагічно.

Таким чином можна констатувати, що в цей тимчасовий період (до I тисячоліття н. е.) єдиноборства відігравали важливу роль у становленні систем фізичного виховання Єгипту і суміжних країн. Однак твердження, що єдиноборства існували як сформовані

системи військового навчання і виховання, не абсолютно правильні. Це сталося тільки після VIII століття до н. е., причому цікаво, що практично одночасно в Європі (у Греції) і в Азії (в Індії, Китаї).

Однак системи єдиноборств формувалися і розвивалися осторонь і мали суттєві відмінності, які пояснюються різними клімато-географічними, етнічними, культурологічними і релігійними факторами.

Населення стародавньої Індії володіло цінними традиціями в сфері ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю і самооборони без зброї та зі зброєю, причому в давньоіндійських описах вперше зустрічаються згадки і про такі форми поєдинку і єдиноборства, стиль яких характеризується нанесенням удару рукою і ногою по чутливих до болю частинах тіла супротивника, а також проведенням задушливих прийомів. Із завоюванням Індії кочовими племенами індо-арійців (1200–600 до н. е.) відбувалося кастове розмежування. Арії виділяли себе в арійську касту і монополізували фізичну підготовку. Людям неарійського походження заборонено було займатися вправами зі зброєю, йогою і верховою їздою.

У давньоіндійських віруваннях і епосах, таких як Махабхарата і Рамаяна, описується дуже високий рівень підготовки арійських каст. Вони були здатні успішно боротися з переважаючим за чисельністю противником на рівнинах – на бойових колісницях і верхом, на ділянках місцевості, залитої водою, на слонах і човнах, у лісистій і порослій чагарником місцевості, застосовуючи луки, на гористо-горбистій місцевості – з мечем і щитом. Вони також визнавали за поєдинками зі зброєю і навіть голими руками роль факторів, що вирішують долю всього військового бою. Попри заборони арійців, в індійському народі продовжували жити, зберігатися і вдосконалюватися фізичні вправи для самооборони без зброї. Однак вони не знайшли масового поширення і мали місце у формі таємних обрядів, прихованих від сторонніх очей, до яких допускалися лише посвячені.

Способи навчання у таких умовах були надзвичайно суворі. Для всебічної підготовки використовувалися насамперед вправи,

що сприяють виробленню психологічної стійкості, впевненості у власних силах. З цією метою навчання вправам, пов'язаним із самообороною, здійснювалося під потоком води, що обрушується з водоспаду, на краю прямовисної скелі або ущелини, біля палаючого полум'я, вправи чергувалися зі стрибками через полум'я. Крім того, практикувалося перебування під проливним дощем тривалий час, сон на голій землі, прийняття бойових поз чи стійок і перебування у бойових позах по кілька годин, вистоювання протягом тривалого часу на кінчиках пальців або утримання власної ваги, зачепившись за кам'яний уступ або гілку дерева.

Також використовувалися вправи, пов'язані з трансцендентальним (які виходять за межі свідомості) аутогенним зануренням. Згодом така система фізичних вправ не отримала широкого поширення у самій Індії, однак бродячими ченцями-місіонерами була занесена у Китай, Тибет, Японію та інші прикордонні з нею країни. В Японії вони з'явилися в середні століття у вигляді Буддійських сект Ямабусі і таємних кланів Ніндзя.

Поряд з Індією в період, що належить до III тисячоліття до н. е., в долині річок Хуанхе і Янцзи в Китаї з'являються перші паростки систематизованих фізичних вправ. Поряд з древніми святами і пов'язаними з ними звичаями і обрядами в китайських храмах часто посилаються на написану книгу під назвою «кунг-фу», в якій вперше були систематизовані кваліфіковані описи поширених серед народу різних вправ лікувальної гімнастики, болезаспокійливого масажу, ритуальних танців, що лікують від безпліддя, а також «бойових танців». Проте точних свідчень, що підтверджують цю інформацію, поки не існує, проте можна припустити, що йдеться про «Книгу Змін» («І-цзін») – святе писання, яке протягом більше 3 тисяч років було базою для розвитку Лаоської філософії, історичної науки, астрономії, медицини і бойових мистецтв сходу. Книга Змін складається із закодованих математичних і образних символів, у яких розміщені досягнення стародавньої східної думки про світ і людину. Для бойових мистецтв її значення не втратило актуальності і до сьогодні.

Вірогідним джерелом, яке висвітлює бойові танці, турніри борців і кулачні поєдинки, є китайський епос у вигляді народних

пісень Юе-фу, записаних у хроніці приблизно на початку II століття до н. е. У них описується життя героїв-напівбогів, які виганяли ворожі племена, що не проливали крові, а тільки лише перемагали вождів супротивників, змагаючись з ними на борцівських турнірах, у бойових танцях і кулачних сутичках.

Одним із найважливіших факторів, який забезпечив широкий і вільний розвиток далекосхідних єдиноборств, і в першу чергу в Китаї, було те, що, починаючи з VI століття до н. е., бойові мистецтва спиралися у своєму розвитку на природно-філософські погляди, зокрема даосизм, конфуціанство, а пізніше (приблизно з I ст н. е.) – буддизм. Великий вплив на розвиток бойових мистецтв надали Лао-цзи (VI1–V ст до н. е.), Кун-цзи (Конфуцій, ст до н. е.), Ле-цзи (VI–V ст до н. е.), Сунь-цзи (VI–V ст до н. е.), а пізніше, у VI ст. н. е. легендарний буддійський патріарх Бодхідхарма. Причому важливо мати на увазі, що, наприклад, конфуціанство було офіційно визнаною державною етико-політичною доктриною.

Етап формування перших військових шкіл Східної Азії припадає на час з 1395 по 1122 роки до н. е., коли, за китайською хронологією, у верхів'ях річки Хуанхе існувала іньська культура шанської епохи, звана або Інь, або Шан-Інь, з можливим центром – столицею в городищі Аньян (сучасна китайська провінція Шеньсі). Це, за даними археологічних знахідок, є збройові скарби, що належать до іньської культури, виявлені китайськими та вітчизняними дослідниками. Археологічні знахідки побічно вказують на існування уже в Іньську епоху військових шкіл, у яких при підготовці воїнів з метою виконання завдань щодо захисту інтересів держави, вивчалися такі предмети, як ратна справа, тактика і стратегія, управління колісницями і верхова їзда, медицина і філософія, астрономія (астрологія і хронологія) і топографія (геомантія). При навчанні воїнів тактиці ведення бою вже тоді враховувалися такі фактори, як клімат і ландшафт, види озброєння противника, організаційна структура військ, способи їх побудови, ступінь розвитку військового мистецтва.

Серйозної систематизації лікувально-терапевтичні рухи і військова підготовка, в яку, крім володіння зброєю, входило і

навчання рукопашним сутичкам без зброї, піддалися вже у період правління першої династії китайських імператорів – Шан (Інь – XIV–XI ст до н. е.). Історичні джерела свідчать, що основу військової підготовки становили такі елементи: змагання на колісницях, стрільба з лука, полювання, метання списа і рукопашні сутички без зброї. При проведенні кулачних сутичок особливо високо цінувалося вміння не тільки наносити точні і сильні удари, але і не менш спритне ухилення від них, щоб викликати у противника внутрішнє сум'яття, тобто переконати його в нездатності протистояти і вести сутичку.

Таким чином, приблизно з VI до н. е. далекосхідні єдиноборства стали складатися як комплексні системи, що мають не тільки військову спрямованість, а також і філософсько-релігійну, етико-культурну й навіть медичну.

У періоді VIII–IV ст до н. е. досягають високого розвитку єдиноборства в Стародавній Греції і насамперед, у Спарті. Постійні війни та оцінка військової доблесті як вищої гідності людини привели у Спарті до створення керованої державою системи фізичного виховання молоді (юнаків і дівчат). Фізичне виховання юнаків ґрунтувалося на таких вправах, як боротьба, біг, метання списа і диска, і доповнювалося різними військовими, мисливськими іграми, а також танцями, найбільш популярним серед яких був військовий танець у повному бойовому спорядженні. Навчальні майданчики називалися палестрами (від слова «Пале» – боротьба). Надалі формується таке поняття, як палестрика, що включає в себе багато елементів фізичного виховання. З числа вправ, які належать до палестри, найбільше значення мали рукопашні сутички, кулачний двобій, боротьба вільним стилем, боротьба і метання каменів.

Трохи пізніше рукопашні сутички, боротьба вільним стилем і просто рукопашні сутички трансформувалися у комплексну систему, що мала велике військово-прикладне значення і набула широкого поширення в Греції. Бойові дії між воюючими сторонами, які мали на озброєнні зброю, що легко тупиться і зазубрюється, не могли обійтися без прийомів єдиноборства, тим більше воюючі сторони прагнули не знищення живої сили противника, а

більшою мірою до її полону. Слід зазначити, що в стародавній Спарті рукопашна сутичка була настільки невід'ємною від фізичного виховання, що іменувалася не інакше як «спартанською гімнастикою».

Бойове мистецтво у вигляді проведення кулачних рукопашних сутичок викладалося у так званих гімназіях (навчальних закладах давньогрецьких міст). Ступінь фізичної підготовленості юнаків перевірялася під час свят. Молоді спартанці перевіряли силу і спритність під час кріптій – нічних походів, у яких вони ловили і вбивали втікачів ілотів. На святі на честь богині Артеміди юнаки мали витримати серйозне випробування волі і мужності – вони піддавалися бичуванню.

Про популярність боротьби і кулачних боїв у стародавній Греції можна судити навіть з того, що видатний філософ і мислитель Платон (справжнє ім'я Аристокл, 427–347 років до н. е.) був переможцем у змаганнях з боротьби на Істмійських іграх (грец. Ίσθμια), а Піфагор – переможцем Олімпійських Ігор у кулачній рукопашній сутичці.

Ксенофон (570–480 рік до н. е.) в Елегії, присвяченій Олімпійським іграм, пише: «той, хто в бігу моторному або в сутичці п'ятиборців зміг домогтися перемоги – де Зевсу гай, на рівнині Олімпу, у поєдинку борців, або в сутичках кулачних, той перед містом все ще більш славному постане».

Слід сказати також, що навчання бойовому мистецтву в Греції велося комплексно і було направлене на розвиток великої фізичної сили, спритності, швидкості, витривалості. Так, крім регулярного навчання поводженню зі зброєю, кулачній рукопашній сутичці, боротьбі, широко практикувалися біг, стрибки, скелелазіння.

Із завоюванням Греції Македонією (337 рік до н. е.) подальший розвиток єдиноборств був пов'язаний з Олександром Великим (Македонським). Однак самі види боротьби істотних змін не зазнали, хоча слід визнати, що внаслідок завоювання Олександром Македонським значної частини Стародавнього Сходу, вони поширилися далеко за межі Еллади.

З II століття до н. е. Греція потрапляє під залежність Риму. Але римські завойовники не внесли ніяких змін в існуючі види

боротьби та рукопашної сутички. У цілому у римлян тренування тіла мало прикладне спрямування і було пов'язане з військовою підготовкою. У кулачних поєдинках, в яких бійці використовували раніше тільки м'який ремінь, яким обмотували кисті рук, вони стали застосовувати залізні накладки і мідні обручі. Рукопашні сутички стали проходити більш запекло з великою кількістю травм, каліцтв і пошкоджень. Але почуття остраху отримати травму або смертельний удар пред'являли нові серйозніші вимоги до технічної підготовленості бійців.

Цінувалася не тільки груба перемога, але і знання техніки єдиноборства. Діо Христосомос, а також відомий софіст Темістіос Ефрадес з величезним захопленням відгукувалися про стиль ведення боротьби кулачного бійця Мелонкомоса, який здобував перемогу над своїми суперниками не завдаючи їм ніяких пошкоджень. «Був серед наших предків кулачний боєць – Меланкомос, який прославився завдяки прекрасному і чудовому мистецтву руху. Згідно з переказами імператор Тіт також дуже любив Меланкомоса, оскільки той ніколи нікого не поранив і навіть не бив, а лише за допомогою позиції і витягнутих вперед рук перемагав своїх суперників, які йшли з поля бою, радіючи поблажливості, навіть якщо у сутичці отримали поразку».

У бойовому мистецтві велике місце відводилося володінню холодною зброєю. Приблизно до 100 року до н. е. служба в армії належала до числа основних прав і обов'язків римського громадянина, а після падіння республіки відбулася заміна громадянського війська найманим. Римляни створюють військові табори і переносять туди навчання воїнів. Їх підготовка ґрунтувалася на систематичному тренуванні, яке включало і фізичні вправи. У період Римської республіки (VI–I ст до н. е.) у навчанні використовувалися в основному боротьба і навчальні поєдинки на дерев'яних палицях. Крім того, проводилися тренування в бігу, стрибках, плаванні і подоланні перешкод. Спочатку навчання воїнів велося в оголеному вигляді, і лише після – при повній бойовій викладці. Це сприяло розвитку витривалості, загартуванню тіла і зниженню чутливості до ударів.

Починаючи з III століття до н. е. в Римі влаштовуються поєдинки гладіаторів, що охопили всю республіку. Уміння фехтувати, володіти списом і тризубом, вести поєдинки, маючи щит і короткий меч або кинджал, так само як використання інших видів холодної зброї, досягалося жорсткими, а часом і нещадними методами підготовки. Це сприяло розвитку техніки і тактики бойового мистецтва.

Гладіатори досягали високого рівня фізичної і бойової підготовленості. Про це можна судити хоча б за тим, що всього 70 повсталих гладіаторів під керівництвом Спартака розгромили римський загін, що в багато разів перевершував їх за кількістю. Згодом армія під проводом Спартака, яка використовувала під час підготовки воїнів методи тренувань гладіаторів, протягом багатьох років завдавала відчутних ударів по військовій силі найбільшої держави древнього світу.

Візантійський історик Лев Диакон (VI ст) у своїй праці «Хроніки» згадує: «Ті з волхвів, які живуть у лісах, а не у містах, володіють руками своїми і ногами з таким успіхом, що можуть самотужки протистояти голими кінцівками мечам і списам десятків озброєних аплітів (візантійських піхотинців)».

Приблизно до середини I тисячоліття нашої ери в Індії зароджується таємне вчення тантризму. Воно відбилося у текстах (тантрах), згодом потрапило у Тибет і Китай. Поряд з філософсько-релігійним і космогонічним вчення розвивало різні таємні дії, зокрема і кланові єдиноборства. «Мудри» (жести, зображення технічних дій), що дійшли до нас з буддійської іконографії цього теоретичного вчення, мають багато відомих технік ударів і блоків захисту, які використовувалися у далекосхідних єдиноборствах. Але більш важливе значення їх полягало в тому, що вони служили елементами медитації, тобто засобом психологічного налаштування в екстремальних умовах. Збереглися назви мудр: мудра зосередження, мудра сили, фортеці і люті, мудра невидимості і невразливості, мудра безстрашності. Тантричний буддизм, який розвинув «вчення про три таїнства» (думки, слова і справи), наклав помітний відбиток на військові мистецтва в Китаї і Японії, породивши унікальний прикладний різновид йоги.

Покоління ченців-воїнів долучалися до цього езотеричного вчення, щоб знайти «алмазну міцність духу». В силу езотеричності та кланового характеру, на жаль, мало що відомо про тантрийскі напрями в бойовому мистецтві. Збереглися лише деякі назви систем і шкіл. Це – школи «Білого журавля», «Шоу-Дао», «Білого лотоса», «Довгої руки», «Залізної сорочки», «Отруйної руки».

На початку XI століття н. е. в Китаї вже набуло значного поширення вчення так званої «даоської йоги», яка висунула безліч теорій про взаємодію тіла і духу. До сьогодні у методиках «даоської йоги», що дала базу для багатьох стилів і напрямів у бойовому мистецтві, зберігається химерне змішання містики з глибоко продуманими і обґрунтованими дослідженнями з фізіології, психології, аутогенного тренування і рефлексотерапії. Однак слід сказати, що саме цей різновид йоги зробив величезний внесок у розвиток теоретичної і практичної бази військових мистецтв.

Розвиваючи військові мистецтва, даоські майстри розробили точкові способи впливу на різні ділянки людського тіла як голими руками, так і за допомогою зброї. Точкові удари використовувалися не тільки в кулачній рукопашній сутичці, а й у фехтуванні на списах (удари наносилися не лише вістрям, а й тупим кінцем), палицях (жердинах), мечах (удар рукояткою або піхвами). Поразка уразливих точок становила основу техніки точкових ударів під час використання підручної зброї – нунтяку (короткі кийки на перев'язі) і тонфа (короткі палиці з поперечною рукояткою).

Ефект дій на точки був пов'язаний з біологічно активними центрами людського організму, вплив на які, залежності від сили стусана і біологічної активності центру на визначений момент часу, міг призвести до серйозних травм, захворювання або смерті. Цими ж надавлюваннями на точки з протилежною метою даоси користувалися і в оздоровчій системі акупресури. У даоську йогу, боротьбу входило багато засобів психологічної підготовки.

Даоси говорили, що основна прихильність людини – це прихильність до життя, тому страх померти тримає її в постійному почутті страху. У зв'язку з цим даоси приділяли велику увагу підготовці до досягнення безстрашності і презирства до смерті. З

цього приводу в трактаті Лао-цзи «Дао де-цзін» говориться: «Я чув, що, хто вміє оволодівати життям, йдучи по землі, не боїться носорога і тигра, вступаючи в битву, не боїться озброєних солдатів. Носорогу нікуди встромити в нього свій ріг, тигрові ніде накласти свої кігті, а солдатам нікуди вразити його мечем. У чому причина? Це відбувається тому, що для нього не існує смерті».

У період 190–265 рр. у Китаї медиком Хуа То була створена гімнастика як оздоровчого, так і бойового, з точки зору військових мистецтв, напряму під назвою «Ігри п'яти звірів». Гімнастика складалася з наслідування деяких рухів ведмедя, тигра, оленя, мавпи і журавля. Рухи, які розробив Хуа То, полягали в стрибках, розгойдуванні, нахилах, обертанні, а також у свідомій регуляції напруження м'язів і дихання.

Однак квінтесенцією «даоської йоги», що отримала широке поширення в сфері військових мистецтв, стало вчення про діяльність «Ци» (Ци гун). Як універсальний метод психофізичного тренінгу, Ци-гун в усіх своїх проявах переслідував одну мету – постійно акумулювати в організмі біоенергію Ци, контролювати і направляти її рух для активізації всіх фізіологічних і психічних процесів.

Трохи пізніше в VI столітті в Китаї, а потім і Японії починає поширюватися секта Чань (япон. – Дзен), яка, закликаючи до зміцнення тіла і духу, розвивала систему психофізичного тренінгу східних бойових мистецтв. Мистецтво концентрації, мобілізації волі і життєвої енергії, розроблене спочатку теоретиками «даоської йоги боротьби», а потім і патріархами Чань, стало незамінною підмогою для воїнів і ченців, які вивчали мистецтво самооборони.

У давнину в Китаї терміном «ушу» позначали будь-яку військову підготовку, але в VI–VII століттях намітився поділ між військовими і бойовими мистецтвами Китаю. Поняття військового мистецтва (Бін Фа) включало в себе вміння вести великомасштабні битви, управляти військами, організовувати тренування і загартування воїнів. «Сунь-цзи бін фа» – великий військовий трактат стародавнього Китаю. У цьому трактаті, який вважається одним із найвпливовіших у світі, викладені принципи військової стратегії і філософії, які широко застосовуються не лише у військовій, але і

політичній і економічній сферах. Трактат «Сунь-цзи бін фа» був складений 2500 років тому, і ця книга є найранішою працею з військової теорії в світі. Вона з'явилася на світ на 2300 років раніше, ніж праці знаменитих європейських стратегів.

До VI–VII століть у народному середовищі армійські прийоми, отримавши нове осмислення, включалися в систему складних народних містерій, ритуалів, бойових танців і переходили на рівень складного таїнства бойового мистецтва. Народне середовище давало новий, більш глибокий зміст формам армійського ушу. Буддійські монастирі Чань стають усе поширенішими в Танську епоху. Часом зародження і розквіту легендарного чаньского монастиря Шаолінь-си – універсальної військової школи Середньовічного Китаю є VI–X ст. н. е. Саме тут отримує розвиток монастирська форма військового навчання і особливо ті його методи, які дозволяли досягати максимально адекватної поведінки адепта (воїна-ченця) у критичній ситуації. Наголос робився на індивідуальний навчально-виховний процес. У Шаолінь-си стікалися видатні полководці і воєначальники Піднебесної. Вчитися тут було величезною честю для будь-якої людини.

Останній відомий навчальний посібник з шаоліньської форми «Шаолінь Цигун» було написано одним із хранителів древньої традиції Де Чанем у 1983 році. Основним методом навчання тут за часів династії Мін (1368–1644 роки) став так званий метод втілень асоціативної думки – образного ототожнення себе з тим чи іншим героєм минулих часів, предметом або явищем об'єктивного світу (деревом, вогнем, вітром, водою тощо).

Вже у VI столітті для вступу у монастир було потрібно здати іспит на кмітливість, витривалість, терпіння і наполегливість. Основою практики у чаньських монастирях стала військова гімнастика, що перейняла принципи Дао-Інь, але перейменована у формальні комплекси «Тао-лу», кожній вправі яких відповідала не тільки певна янтра (думкообразний символ), як у Дао-Інь, а й мантра (звукове поєднання на кшталт молитви), що трохи раніше у військове навчання спробував ввести Гань Бао.

Метод «вимови звуків» набуває широкого поширення в манчжурській армії як система прискореної масової підготовки

новобранців до ведення бойових дій. В основу методики покладено принцип психомоторної гімнастики Дао-Інь, але під хорову вимову, на мотиви народних пісень, 32-х чотиривіршів-мантр, у яких описувалася і бойова дія, і образ, і конкретний прийом. Суть методу Ці Цзігуан, описаного ним у «Книзі про підвищення ефективності навчання солдат», полягала в перенесенні системи монастирського військового навчання, підкріпленого багатим військово-історичним минулим Китаю, в умови державної армії з метою здійснення прискореної підготовки воїнів до виконання завдань для «зміцнення тіла, запобігання зради і зміцнення держави». У триєдиний характер бойових мистецтв народний напрям дозволяв синтезувати містичні елементи монастирського ушу і практику армійських бойових мистецтв.

Вкрай важливою обставиною є той факт, що в східних бойових мистецтвах існує культ майстра. У Китаї майстрів порівнювали з потаємним дзеркалом сюаньцзін – предметом даоської культової практики, який являв собою відполіровану круглу металеву пластину. Питання передачі істинної традиції (Чжень-чуань) дуже важливе для бойових мистецтв, оскільки цінне не тільки вміння вести рукопашну сутичку і володіння прийомами, а й оволодіння духовним потоком, який бере свою силу від древніх мудреців.

Секта Чань (яп. – Дзен) послужила новим поштовхом у розвитку мистецтва самооборони. Засновником нової течії в буддизмі – Чань-буддизму – був індійський монах-місіонер Бодхідхарма (VI століття). Свою діяльність у монастирі Шаолінь легендарний патріарх Чань-буддизму почав з навчання ченців мистецтву бойового єдиноборства, поєднуючи заняття з єдиноборства зі спеціальною психотехнікою Чань. Одним із основних методів буддійської практики психічної саморегуляції була так звана медитація (санскр. – Дхьяна, кит. – Чань-на, Чань), тому і в Чань-буддизмі вона стала одним із головних методів психічного тренування і саморегуляції. Слід зазначити, що, використовуючи практику психічної регуляції в процесі занять єдиноборствами, ченці і воїни спиралися на традиції, що сформувалися ще в період раннього буддизму, які веліли в процесі навчання не тільки підпорядковувати, виховувати і розвивати волю людини або інші психічні функції, але і управляти ними.

Аналогічним чином розвивалися єдиноборства в Японії, Кореї, В'єтнамі та інших приграничних країнах цього регіону. В Японії це – карате, дзю-дзютцу, айкідо, сумо, дзю-до. Крім того, в Японії існували кланові секти ніндзя і ямабусі, а також самурайська система підготовки. У Кореї було поширене хапкідо, а у В'єтнамі – в'єт-во-дао. У цих країнах існували своєрідні інтерпретації китайського ушу, що відображають національні особливості.

Секрети військових мистецтв Японії сягають корінням у раннє середньовіччя і мають прямі аналоги у військових мистецтвах Китаю, Кореї, В'єтнаму, Бірми. У них входило вивчення техніки фехтування, володіння списом, стрільби з лука, володіння обушком, рогатиною, залізною палицею, жердиною, багром і підручними видами зброї, а також включалися прийоми самооборони без зброї. Проте характерною особливістю бойового мистецтва Японії, як і в Китаї, був психофізичний тренінг. Важливу роль зіграв Дзен-буддизм, що включав у свою практику дихальні та медитативні вправи. Метою психофізичного тренінгу в системі підготовки самураїв, ніндзя і ямабусі було набуття психічної спроможності адаптуватися до будь-якої екстремальної ситуації.

Слід зазначити, що в кінці середніх віків, близько XVII століття на південноамериканському континенті виникає цікавий вид бойового єдиноборства – капоейра. Історія розвитку капоейра пов'язана з колоніальним періодом у Бразилії. Чорношкірі раби, що доставлялися зі східного узбережжя Африки, привезли до Бразилії свої ритми і культові танці. Маскуючись під виконання африканських войовничих танців, невільники розробляли прийоми захисту і нападу беззбройної людини проти, озброєного супротивника. У техніці капоейра особлива увага приділялася спритності і координації рухів, практикувалися удари в стрибках, переворотах, кульбіти і навіть сальто. Крім того, використовувалися пересування в стійці на руках і в нанесенні ударів ногами з таких незвичайних положень. Нині капоейра входить у програму фізичної підготовки в армії Бразилії.

Рукопашні сутички – один із найпоширеніших видів єдиноборств того часу в багатьох країнах. Перші відомості про змаганнях з кулачної рукопашної сутички належать до 2-го тисячоліття до н. е. При археологічних розкопках у Месопотамії у 1899 році

були знайдені добре збережені скульптурні зображення кулачних бійців Вавилона. Пізніше під час розкопок на острові Крит (грец. Νησί Κρήτη) – п'ятий за величиною острів у Середземному морі і найбільший острів Греції, знайдена ваза, що датується 1100 років до н. е., на якій була зображена кулачна рукопашна сутичка.

Меморіальна дошка, виготовлена у VI ст. до н. е., знайдена в Єгипті, свідчить про те, що вже тоді проводилися офіційні спортивні змагання під наглядом суддів. А в «Іліаді» Гомера, написаній IX-XIII ст. до н. е., сорок віршів 23-ої пісні присвячені кулачному поєдинку між Епіосом і Евріадом. Перекази свідчать, що рукопашні сутички входили у програму Істмійських Ігор. Їх організатором був афінський цар Тесей, що правив у XIII ст. до н. е. У програму XXIII Олімпійських Ігор Древньої Греції в 688 році до н. е. вперше були включені змагання кулачних бійців.

Можливо, люди використовували свої кулаки, щоб улагодити суперечки протягом багатьох сторіч, перш ніж хтось подумав про організацію таких зустрічей для розваги інших. Є свідчення того, що змагання з єдиноборств існували приблизно в 1500 році до нашої ери на острові Крит. Сучасні дослідження дозволяють також стверджувати, що цей вид змагання був відомий в Африці набагато раніше, особливо в сфері, тепер відомій, як Ефіопія.

Протягом цілого ряду століть навички рукопашної сутички займали порівняно велике місце в житті суспільства. В народних переказах, билинах, піснях, різних творах мистецтва оспівувалися мужність і сила, сміливість і благородство, патріотизм і чесність, проявлені кулачними бійцями під час поєдинків, тобто ті якості, які роблять людину прекрасною і цінною для суспільства.

Ієрогліфічні записи, які стосуються VI тис. до н. е., показують поширення єдиноборства як змагання по всій долині Нілу і Єгипту, після завоювання Єгиптом Ефіопії. Поширення змагальних поєдинків слідує за розширенням Єгипетської цивілізації через Середземномор'я і Близький Схід. У 686 році до н. е. єдиноборство було удосконалене настільки, щоб бути включеним в Олімпійські Ігри. Тоді ним став звичайний бокс. Однак боксом, яким ми його знаємо зараз, той вид єдиноборства назвати було важко. Поєдинки проходили на відкритому повітрі, де глядачі і

являли собою межі майданчика, на якому боролися спортсмени. Боротьба тривала до тих пір, поки один із учасників був не в змозі продовжувати поєдинок. Хоча перші такі бійці насамперед боролися за славу, проте переможець отримував золото, домашню худобу або інші трофеї.

Щоб захищати руки і зап'ястя, борці тонкими м'якими смужками шкіри обмотували свої кулаки, а іноді і дві третини передпліч. До IV ст. до н. е. смужки виготовлялися з твердої шкіри, які не тільки служили захистом для рук, але і перетворювали їх на зброю. Пізніше в Римській Імперії на смужки шкіри одягалися спеціальні мідні або залізні накладки, щоб вести гладіаторські сутички, які зазвичай закінчувалися смертю одного з бійців.

Однак необхідно більш детально зупинитися на озброєнні кулака. З описів і зображень на вазах і фресках ми бачимо, що сутички проводилися не тільки на голих кулаках, а й із забинтованими кистями (пізніше робилися пристосування для надягання на руки).

Починаючи з XI–XII ст. і до кінця IV ст. до н. е. бійці використовували найбільш просту форму рукавички, так званий мейліхай. Руки бинтували 3–3,5-метровими ременями з м'якої бичачої шкіри, сиром'ятної чи просто змащеної маслом або жиром, щоб надати їй м'якість. Зображення на древніх вазах показують кілька способів бинтування. Частіше за все спочатку бинтували чотири пальці, потім передпліччя.

У VI ст. до н. е. мейліхай був витіснений більш досконалим видом озброєння кулака – сфайраєм, уявлення про який дає скульптура сидячого кулачного бійця того часу – Аміка. Ці рукавички складалися із двох частин – самої рукавички і міцного шкіряного кільця, що обертає суглоби. Кільце мало приблизно 2,5 см ширини і 0,25 см товщини. Рукавичка доходила до половини передпліччя і закінчувалася товстою смужкою з овечої шкіри. Якщо мейліхай повинен був в основному охороняти кисті рук від травм, то сфайрай уже призначався для збільшення ударної сили.

Третій період у розвитку бойової рукавички – це період важких рукавичок римського походження (з кінця IV до II століття до н. е.) зі свинцем і залізом, які називалися цестами. Введення

подібних рукавичок згубно позначилося на спортивній культурі та мистецтві ведення сутички. Такі рукавички застосовувалися лише в гладіаторських боях.

Уже в ті далекі часи з'являлися кулачні бійці-професіонали. Професіонали затискали в кулаках металеві і кам'яні кулі. Сутичка тривала до тих пір, поки один з бійців не збивав іншого супротивника з ніг або не завдавав йому удару з «великим збитком». Це знижувало виховну цінність і привабливість рукопашної сутички, породжувало нездоровий азарт і вимагало надмірного напруження сил; бійці часто отримували каліцтва.

Якщо ж говорити про правила рукопашної сутички, то слід зазначити, що в Древній Греції правил рукопашної сутички не було. Мистецтво вести сутичку передавалося у спадок. Точно відведених майданчиків теж не було, і глядачі самі утворювали огородження бойового майданчика. Великий простір для ведення сутички не давав можливості загнати супротивника в кут. Сутичка не ділилася на раунди, і супротивники билися без обмеження часу. Коли вони настільки втомлювалися, що не могли продовжувати сутичку далі, то за обопільною згодою змагання переривалося до тих пір, поки бійці відновлювали сили.

Зазвичай сутичка тривала до тих пір, поки один із супротивників не подавав сигнал про здачу – піднімав вгору руку. За правильністю сутички стежив суддя, зображуваний на вазах із лозою в руках. Ударами цієї лози він розборонял бійців у разі порушення ними правил сутички. Класифікація бійців за ваговими категоріями не була відома грекам. Змагання були відкриті для всіх бажаючих, незалежно від маси тіла. Отже, кулачна рукопашна сутичка була монополією важковаговиків. Змагання проводилися за турнірною системою.

В історії фізичної культури Стародавньої Греції одним із найбільш яскравих явищ, безсумнівно, були Олімпійські ігри. Загальне визнання, як захід величезної суспільно-політичної важливості, Олімпійські Ігри отримали у 776 р. до н. е. Саме з цього року в Греції вводиться рахунок часу за Олімпіадами. Кулачні рукопашні сутички були включені в змагальну програму XXIII Олімпійських Ігор (688 р. до н. е.).

Перш ніж приступити до олімпійських змагань, бійці тренувалися в палестрах – особливих школах під керівництвом фахівців.

На тренуваннях бійці застосовували рукавички з м'яких ременів, голову захищали маскою (шапкою з навушниками, ймовірно, зшитою з м'якої шкіри з підкладкою). Подобою сучасної набивної висячої груші у греків був мішок зі шкіри, наповнений фініковими кісточками. Він підвішувався на висоті голови і служив для тренування ударів. Широко застосовувалися вправи у «двобої з тінню» (імітація ударів).

Ігри проводилися за жорсткими правилами. Учасникам заборонялося вдаватися до будь-яких недобросовісних прийомів для досягнення перемоги, зокрема підкуповувати один одного, наносити один одному каліцтва. За дотриманням усіх цих правил повинні були стежити еладоніки (судді).

Виникнення традиції проведення рукопашних сутичок як спорту втрачається у століттях. Єгипетські ієрогліфи, що належать до сорокового століття до нашої ери, зображують воїнів, які ведуть кулачну рукопашну сутичку у примітивних рукавичках – шкіряних бинтах. На Вавилонському барельєфі, датованому другим тисячоліттям до н. е., також є зображена рукопашна сутичка. При розкопках в околицях Багдада знайдено багато плит із зображенням рукопашної сутички. Швидше за все, що рукопашна сутичка поширилася з Єгипту на острів Крит і в Грецію. Розкопки Мінойського лабіринту показали, що рукопашна сутичка відома ще до виникнення грецької держави в епоху розквіту Егейської культури.

Збережені перекази кажуть, що традиція проведення рукопашних сутичок була відома і на сході, особливо серед іонійців. Перші письмові відомості про кулачні рукопашні сутички у Стародавній Греції дійшли до нас з описів цього виду змагань Гомером.

За переказами, покровителем рукопашних сутичок був сам Аполлон, який переміг Ареса, проявивши велике мистецтво в спритності і швидкості.

Основоположником єдиноборства греки вважали Амікуса, який не випускав зі своєї держави жодного чужинця, поки той не поб'ється з ним у рукопашній сутичці. Характерними є висловлювання Сократа, Платона і Аристотеля про кулачну рукопашну

сутичку як естетично красивий вид вправ сміливих і сильних людей. Сутичками захоплювалися поети, державні діячі, письменники. Наприклад, знаменитий математик Піфагор був прекрасним кулачним бійцем і навіть брав участь в Олімпійських іграх.

Першим Олімпіоніком з кулачних рукопашних сутичок був Ономастус зі Смирни. Серед переможців Олімпійських Ігор з кулачної рукопашної сутички був Піфагор з Самоса – 588 рік до н. е. – великий філософ, математик, релігійний та політичний діяч. Переможцем останніх Олімпійських Ігор у 394 році до н. е. був арташатський князь Вараздат, який став згодом царем Вірменії. Наступні відомості про проведення змагань із рукопашних сутичок відносяться до XIII ст. н. е.

Поява змагань сприяє виникненню нових форм і методів підготовки молоді, розвитку нових бойових ігор і фізичних вправ. Нові суспільні функції, які несе з собою фізична культура, сприяють набуттю схожих рис фізичних вправ окремих інших племен і народностей цього періоду, посилюється взаємообмін культурними цінностями.

У той період процес розвитку фізичної культури все більше розділявся на два русла: безпосередньо утилітарну діяльність і діяльність ігрову, що служило інтенсивним проявом духовних потреб людей. У стародавніх греків було поняття «калокатія», що складається з двох слів: calos – прекрасний і adatos – гарний (людина). Прекрасною і гарною може бути тільки людина гармонічна, фізично здоровою і духовно розвинена, що знає в усьому міру. Міра в людині є «найкраще» (Фалес). Є одне благо – знання, говорили стародавні, і є одне велике зло – неуцтво.

Тому людина повинна насамперед бути здоровою, пізнати себе, свої тілесні і духовні здібності і можливості. Сила без розуму породжує деспотів, злочинців, ґвалтівників. Сократ говорив: «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». Бути живим замало – необхідно бути живим, сильним і здоровим. У ті часи наставники, лікарі, вчителі Давнього Сходу розмірковували так. Є світ нескінченно малого. Є світ нескінченно великого. І є світ між ними – світ нескінченно складного – світ життя. У цьому світі життя є людина – світ нескінченної складності і нескінченної

мудрості, втілених у конституції здорової людини. Сила, здоров'я, відчуття міри і дисципліна серед людей вже виступає як мудрість і міра життя. Великий Гіппократ говорив: «Ніхто не повинний переступати міри: мудрість життя – знати в усьому міру».

З появою і проявами такого рівня духовності подальший розвиток ігрової творчості має великий вплив на зміст фізичної культури, робить її багатою і різносторонньою за формою.

Зачатки, наприклад, ушу виникли раніше китайської державності, але до IV–III ст. до н. е. ще не було систем (шкіл) ушу, була лише підготовка воїнів, «військове ремесло». Спочатку вона мала вид танцювально-бойових вправ та набула статусу воєнізованої навчальної дисципліни у спеціальних навчальних закладах.

До кінця III століття до н. е. вся індивідуальна підготовка воїнів була об'єднана під назвою «Ув». Цей термін зберігався протягом багатьох століть і став синонімом до ушу. В Ув увійшли цзюеді (боротьба), шоубо (рукопашна сутичка), техніка роботи зі зброєю. Навчання базувалося на комплексах формальних вправ Та-олу – виконані як індивідуально, так і з партнерами. Комплекси імітували сутичку голими руками, зі зброєю, захисти від збройного нападу.

У періоди «Весен і Осеней» (770–476 рр. до н. е.) і Воюючих Царств (475–221 рр. до н. е.) жили і працювали найвідоміші китайські філософи: Конфуцій, Лао-цзи, Мен-цзи, Чжуан-цзи передали Китаю духовний імпульс, що вплинуло на розвиток усієї Східної Азії в подальшу пару тисячоліть.

Візьмемо приклад розвитку єдиноборства у Європі. Видатним бійцем у період рукопашних сутичок без рукавичок був Том Сойерс, що носив титул чемпіона Англії з 1857 по 1860 рік. Сойерс виступав на рингу 12 років, починаючи з 1849 року, і провів 16 двобоїв, у 14 з яких виграв, здолавши найсильніших боксерів того часу. В його час був затверджений новий чемпіонський пояс. За умовами він ставав власністю боксера після трирічного перебування того чемпіоном. А чемпіон був зобов'язаний захищати своє звання проти будь-якого з боксерів країни, який викликав його на поєдинок. Сойерс був відомий і тим, що організував і провів перший міжнародний матч з чемпіоном Америки

Хіненом. Зустріч Хінена з Сойерсом тривала 2 год 6 хв (42 раунди) і завершилася нічийним результатом. Але цей поєдинок став останнім двобоєм Тома Сойерса. Найтриваліший двобій в історії боксу тривав 6 год 15 хв.

Англійський кулачний двобій на самому початку був досить примітивним видовищем. Звичайною системою рукопашної сутички було завдавати і зносити удари.

Той, хто був сильніший і терплячий, користувався найбільшим успіхом у глядачів. Особистість Джемса Фіга заслужено займає чільне місце в історії боксу. Свій шлях у бойових мистецтвах він почав з фехтування на палашах, рапірах і палицях, де був видатним майстром. Крім того, Фігг став першим офіційним чемпіоном Англії і володів цим титулом з 1719 по 1729 рік, він був першим викладачем кулачної рукопашної сутички, а також організатором призового рингу. Період перших правил з боксу нерозривно пов'язаний з ім'ям Джонса Браутона – чемпіона Англії з 1740 по 1750 рік. Він став засновником сучасного напряму в боксі. Користуючись не меншою популярністю, ніж Фігг, Браутон перевершував його в боксерському мистецтві. Розроблені ним правила дещо пом'якшили грубість практичної сутички. За цими правилами поєдинки проводилися у рингу (в перекладі з англійської – «коло»).

Українські ж національні спортивні традиції складалися з давніх часів. Вони удосконалювалися у міру господарської діяльності людини та у міру вдосконалення її розуму. Національні спортивні традиції залежали від багатьох факторів: ландшафту, клімату, природи тощо. Всі види національного спорту спрямовані на розвиток у молоді фізичних і духовних якостей: фізичної сили (боротьба та рукопашні сутички), витривалості (біг), спритність (рухливі ігри), влучність (лучні змагання), розвиток здатності розуму аналізувати безліч даних (народні свята). Крім того, багато видів національного спорту спрямовані на виховання у молоді волі до досягнення мети, на єднання з природою степів, культурою інших народів.

У період середньовіччя на території Київської Русі елементи єдиноборств і деякі способи ведення рукопашної сутички мали

яскраво виражені особливості. Насамперед це стосується кулачних поєдинків, що отримали повсюдне поширення. Доблесть і мужність слов'янських воїнів знали багато народів. Відомо, що у 548 році шеститисячний загін слов'ян, на чолі якого був «довгобородий» Ільдігес (Ілля), успішно воював на боці готів проти римлян.

Відомості про це є в західноєвропейських сагах, героєм яких був Ілля. Пізніше візантійський імператор Юстиніан прийняв його на службу, призначивши начальником одного із загонів палацової варти. До себе на службу слов'янських воїнів прагнули взяти багато правителів. Так, у VI столітті імператор Маврикій Стратег писав: «Племена слов'ян люблять свободу і не схильні ні до рабства, ні до покори, хоробрі, особливо в своїй землі, витривалі юнаки дуже майстерно володіють зброєю».

На території стародавньої Київської Русі-України складалася своєрідна і досить ефективна система бойового мистецтва – це доводять численні перемоги тих воїнів, що згадуються у літописах: Мстислава Удатного над князем косогів Редедей, Микити Кожум'яки над печенізьким богатирем. У літописі XII століття згадується Дем'ян Куденевич. Разом з п'ятьма товаришами і слугою він любив битися з численними загонами ворогів, обертаючи їх у втечу. Його загін майже повністю загинув у нерівному бою, але ворогів було знищено в десять разів більше. Високий рівень підготовки старокиївських воїнів забезпечувався тим, що ще в молоді роки юнаки, підлітки, молодь отримували необхідну підготовку в єдиноборствах під час бойових ігор та ігрищ. Сутички рукопашні і кийові становили для молоді потіху, розвагу. Рукопашні сутички проходили, звичайно, в святкові дні, при житлових місцях, а взимку найчастіше на льоду; збиралися «мисливці», становили два ворожі табори і за цим сигналом кидалися один на одного з криком для збудження, нерідко тут же били в накри і бубни, правила ведення таких боїв вражають благородством. Заборонялися удари в пах, в спину, удари по лежачому («лежачого не б'ють»). Той, хто порушував ці правила, піддавався громадському презирству.

У бойових дружинах Київської Русі-України тих часів підготовка носила комплексний, прикладний характер. Воїнів навчали верховій їзді, стрільбі з лука, володінню списом, мечем, сокирою та іншими видами зброї. Однією з форм навчання були поминальні ігрища, які влаштовувалися на курганах під час поховання товаришів (тризна). Ратники штурмували пагорб, прагнучи захопити його вершину. Воїни, як правило, не використовували важкі захисні лати. Основними якостями, на які розраховував праукраїнський воїн в бою, були спритність, гнучкість і швидкість реакції. Рукопашний (давньослов'янською мовою – «Опаш») означає розмахувати руками. Звідси – українське слово «Рукопаш».

Однак було б неправильним твердження про те, що у бойовому мистецтві Київської Русі застосовували рухи і удари тільки руками. Підтвердженням тому служать старовинні українські висловлювання, як, наприклад, «Для цього вояка маємо копняка», мається на увазі технічне підсікання або удар ногою тощо, які широко використовувалися в поєдинках на свята у Києві й інших поселеннях Київської Русі-України.

Рукопашні сутички в середні століття у Київській Русі були одним із способів підготовки воїнів до боїв. Поєдинки часто велися з використанням захисних пристосувань, що прикривали руку від кисті до ліктя. У сутичці воїни нерідко кидали додолу зброю і наносили удари кованими наручниками і чревцями, які захищали руку до ліктя. У давніші часи наруч був просто плетений із сиром'ятних шкіряних ременів. Це було пов'язано з тим, що удар в наруччя був важкий, а техніка виконання здійснювалася (при належній підготовці) легко і стрімко.

Не залишилися без уваги і ноги. Для їх захисту використовувалися кольчужні або шкіряні поножи. До поножей ременями могли кріпитися всілякі гаки або шипи. Отже, при вмілому використанні таких пристосувань нога воїна могла становити грізну силу. Незважаючи на те, що в різних районах бойове єдиноборство називалося по-різному, в кожній місцевості виробились свої улюблені прийоми. У середні століття на землях прадавньої України вже існували два яскраво виражених напрями в проведенні

рукопашних сутичок – це київське і запорозьке. Прикладом ратного мистецтва і сили духу був період правління Святослава Хороброго – 968 р. Складалися народні епічні пісні про богатирів і добрих молодців, у яких описуються їх подвиги і пригоди. У народі ці розповіді носили назву «Старовина», бо свідчать про свою древність і домагання на достовірність.

Народи прадавньої України провели більшість часу свого існування у війнах та боротьбі за свої багаті та родючі території, які наближені до річки Дніпро. Це дозволило накопичити величезний досвід бойового мистецтва. Богатирство, козацька звитяга, мужність і хоробрість воїнів, їх жертовність заради перемоги ґрунтувалася на укладі життя і у вихованні молодих вояків, які мали стати послідовниками.

Дані свідчать про те, що процеси взаємного культурного впливу і культурного спілкування дуже впливають на характер самих ігор як одного з важливих засобів духовного розвитку людей. Відтак у період Київської Русі сформувалася своєрідна система військово-фізичної підготовки, яка провадилася у сім'ї, у військових і освітніх закладах при монастирях. У системі військово-фізичної підготовки використовувалися своєрідні національні засоби вишколу з використанням іноземних запозичень.

У Київській Русі не просто панував культ сили, а й поширювалися прообрази багатьох видів спорту: кінного, стрільби з луку, боротьби, бою навкулачки, бігу, стрибків, плавання, веслування, фехтування на мечах тощо. Поєдинки були визнаним методом вирішення військових та правових конфліктів.

Військово-прикладне значення мала фізична культура і в добу Козаччини. На той час істотно розширився арсенал засобів фізичної культури. Велику популярність набули поєдинки на шаблях та інших видах холодної зброї, боротьби, кулачні бої, стрільба з луку і вогнепальної зброї, спортивні ігри з м'ячем та метання.

Козацька доба взагалі сповнена войовничими стратегіями ратних боїв, методиками фізичної і бойової підготовки, проведенням тренувальних рукопашних сутичок, наближених бо реальних бойових дій. Козаки взагалі не боялися смерті і з народження

готувалися до неї. Особливо хотілося б зазначити, що деякі воїни не просто не боялися смерті або зневажали її, а раділи їй – смерті на благо, вмираючи з радістю і посмішкою на обличчі. Не було штучної, як на Сході, підготовки до смерті, яка протягом усього життя тримає людину в страху.

За традиціями стародавньої України, воїни готувалися до смерті, як до іншого неземного життя і загинути за Батьківщину і за «друзі своя» вважалося великою честю.

Ми бачимо, що єдиноборство є одним із найстаріших видів фізичної культури прадавнього українського народу. За багато тисячоліть свого розвитку і існування воно стало для українців не тільки методом самозахисту, а й способом духовного і фізичного самовдосконалення людей. Неможливо перерахувати кількість видів і стилів бойових мистецтв, кожне з яких має під собою власну історико-філософську базу. На жаль, останнім часом духовні основи бойових мистецтв забуваються, до уваги береться в основному фізична підготовка і практичне застосування, водночас як неможливо досягти досконалого володіння тим чи іншим видом єдиноборства без знання прийомів концентрації уваги, зусиль, а головне – прийомів і методів самопізнання.

У 1970 році українські археологи під час розкопок стародавнього поселення періоду III–IV століть до нашої ери виявили різні кульки, спеціально виконані для гри. Приручення верхових коней за козацької доби призводить до виникнення кінних перегонів та ігор, появи змагань, що відповідають цілям військової підготовки. Елементи військової підготовки пронизують не тільки кінні види. У зв’язку з цим також чималий інтерес становлять археологічні розкопки на південному сході та у центральній частині України. У цих районах були виявлені своєрідні стрільбища, мішенями яких служили наскельні зображення тварин.

Тренування зі зброєю було складним процесом, пов’язаним з появою не тільки таких фізичних якостей, як спритність і витривалість, а перш за все великої фізичної сили, яку тренували шляхом тривалих вправ.

У Степовому Подніпров’ї витоки військової справи простежуються із VII ст. до н. е., і ця дата для бойових мистецтв є

найдавнішою в світі. У районі Дніпровських Порогів відомі могильники, де поховано чоловіків двох антропологічних типів – нащадків місцевих мисливців за мамонтами й північними оленями та представників найперших скотарів-хліборобів Малої Азії. Попри проломаних у битвах черепів та наконечників стріл у кістках, єдність могильників свідчить про перевагу мирного співіснування аборигенів і пришельців. А найдавніший у світі літопис Кам'яної Могили та залишки поселень Дунайсько-Дніпровського регіону засвідчують про створення ними найпершої у світі держави – Аратти, що виникла близько 6200 р. до н. е. Тут уже існували професійні воїни, підпорядковані найвищій суспільній верстві – жерцям. І саме тут виявляються витоки найрозвиненого Запорізького козацтва, хранителями традицій і вчителями бойового мистецтва якого були характерники.

Насиченість навіть пізніх (XIII ст.) реєстрових списків козаків прізвищами й іменами арійського походження набагато перевищує навіть давньоіндійські джерела. До того ж дослідники давно вже знають про спорідненість індо-арійської «Махабхарати» з пелазгійсько-грецькою «Іліадою» та етрусько-римською «Енеїдою» і вбачають їхній спільний виток (як і виток шумерського «Епоса про Гільгамеша») в індоєвропейському сюжеті про битву племен, тотемами яких були журавлі та мурахи (пігмеї). Місцем і часом тієї легендарної битви, найдавнішої з відомих у світі, що лягла у підвалини військової справи десь за 22, якщо не за 26 століть до н. е., – були долини «Журавлиних» річок Канки та Гери (сучасних Конки та Молочної на Запоріжжі).

Із Запоріжжя ж, за тібетською традицією, походить скіфський рід Гаутама – навіки уславлений Буддою. Тому не випадково, що так звані «Східні бойові мистецтва» пов'язані саме з буддизмом. До цього слід знати, що найдавнішою в світі воїнсько-царською династією (а не жрецько-царською), як було до кінця III тис. до н. е.), були Кияни або Дандгари – «Жезлоносні арії». Від них пішли індо-арійські Куяви й хорезмійські та перські Кіяніди, чисельні Киї давньослов'янської «Велесової книги» та давньоруської «Повісті врем'яних літ». У понизях Дніпра (розповсюджуючись інколи через Тавриду від Бугу аж до Кубані) Дандаріка –

«Жезлоносний Аріан», хранитель арійської прабатьківщини – проіснував аж до IV ст. до зародження Візантійської імперії. І саме тут, у Дандарії абож Куявії знаходяться витоки найдавнішого українського козацтва. Витоки його засвідчені надзвичайно архаїчними (з ознаками IV тис. до н. е.) легендами про Богатиря-першопредка, вершника із Савур-Могили над Конкою, який є предтечією Козака Мамая.

Ці два міфологічно-легендарні образи виявляють спадкоємність як від арійського спасителя Гандхарви, так і від дещо пізнішого Шіви. Канонічні зображення останнього дуже близькі до канону Козака Мамая, а епітет Шіви – «Довгокосий» Кешава – розкриває витоки слова козак (від косак, коса).

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

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

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

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

Не важливо, хто перед козаком – старий жебрак або старий отаман, повага до прожитого життя залишалась однаково високою. Розуміючи, що вік бере своє, і людина вже об'єктивно не здатна виконати ту чи іншу роботу, молодші козаки завжди і в усьому допомагали старшим односельцям. При них вони ставали більш стриманими, дбайливішими. Якщо старий заходив у будинок або на збори, козаки вставали, а зустрічаючи старого на вулиці – кланялися. Крім того, при старших не дозволяли сидіти, курити люльку і говорити без дозволу. Лихословити і перечити старшому – нечуваний злочин тих років! Неввічливо було обганяти старшого за віком – обов'язково треба спитати дозволу, аби пройти повз нього. В хату вперед пропускали старших.

Варто також зазначити, що літні люди мали великий авторитет: одного їх слова було достатньо, щоб вирішити будь-який конфлікт «молодих», будь то бійка чи суперечка. Козаки не просто ненавиділи, але відверто не терпіли боягузів, до якого б роду вони не відносилися. Боягуз-ворог міг не розраховувати на легку смерть. Козаки були людьми справи і часто говорили: «Від зайвих слів слабшають руки». Історія практично не знає прикладів козаків-зрадників. Потрапивши у полон, вони, не виказавши таємниць,

вмирали смертю мучеників. Козаки вірили, що порушивши обіцянку, вони неодмінно поплатяться своєю душею після смерті. Козацькі забави вигадувались задля гарту найрізноманітніших якостей козака, це й ігри на фізичну силу, на швидкість реакції, на нестандартне мислення.

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

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

З історії можна сказати, що у міжнародному співтоваристві на зміну старій місцевій і національній замкненості приходить всебічний зв’язок і всебічна залежність націй друг від друга. Це рівною мірою стосується як матеріального виробництва, так і духовного життя. Плоди діяльності окремих націй стають загальним

надбанням. У дореволюційній Україні вся фізична культура, всі засоби фізичного виховання використовувалися народом на самодіяльних засадах, оскільки не існувало ніяких органів управління цими процесами. Тому самобутня народна практика виховання не могла оформитися в розвинену систему.

В умовах давньоукраїнського способу життя основними формами фізичної культури та головними засобами фізичного виховання залишалася боротьба, бійки, кінні види спорту та ігри, а серед дітей – рухливі ігри, що відображають у своєму змісті регіональний спосіб життя певного краю, певної частини території України. Важливою подією загальноросійського, і зокрема українського значення, було проведення Всеросійських олімпіад – що історично було своєрідним резонансом на Ігри перших Олімпіад сучасності. Перша така Олімпіада відбулася у Києві в 1913 році, де на той час уже було побудовано перший у Росії стадіон. Для організації та проведення Всеросійської Олімпіади було створено Київський Олімпійський комітет.

До початку Першої світової війни в Україні налічувалося 8 тисяч активних любителів спорту, об'єднаних у різні спортивні колективи чи клуби. Таких клубів налічувалося близько двохсот. У складні 20–30-ті роки XX ст., у період «українізації» знову спостерігається активний розмах фізкультурно-спортивної роботи на наддніпрянській Україні. Починаючи з 1921 року проводяться Всеукраїнські олімпіади, згодом названі спартакіадами. Якщо у змаганнях Всеукраїнської спартакіади 1923 року брало участь 300 спортсменів, то уже у 1927 році на IV Спартакіаді – понад 20 тисяч учасників. На фінальні старти були запрошені представники деяких інших країн – 21 (німців, чехів). Зростала і спортивна майстерність українців, про що свідчать перші місця, які посіли збірні України на Всесоюзній спартакіаді в Москві у 1928 році.

Єдиноборства у ті часи розвивалися виключно як прикладне мистецтво. Велике значення для кадрового забезпечення сфери фізичної культури мало заснування в Україні закладів фізкультурної освіти і науки: Державного інституту фізичної культури в Харкові (1931 р.) та технікумів фізичної культури в Києві, Одесі,

Дніпропетровську, Луганську та Артемівську. З 1931 року успішно почав функціонувати Український науково-дослідний інститут фізичної культури. З'являється спеціалізована спортивна преса, українською мовою друкуються правила змагань з видів спорту. Національне культурне піднесення, зазвичай, супроводжується і піднесенням фізкультурно-спортивного характеру. Яскравою демонстрацією цієї тези є події в Західній Україні на початку XX століття, коли світовий спорт уже окреслився як самостійне спортивне явище. Саме на цей період припадає початок організованого українського фізкультурно-спортивного руху на Галичині, Буковині та Закарпатті. Діяльність українських спортивних товариств та клубів Галичини, Буковини та Закарпаття не можна розглядати у відриві від загального культурно-просвітницького руху України.

Для ефективного розвитку сфери фізичної культури і спорту історично складалися різноманітні форми організації. В Україні, як і в більшості зарубіжних країн, крім широко розгалужених самодіяльних спортивних об'єднань, успішно функціонують державні, регіональні, муніципальні органи координації і управління сферою фізичної культури та спорту. Державне управління здійснюється здебільшого у формі спеціально створених міністерств, комітетів, департаментів чи управлінь, на які покладено обов'язки щодо координації та управління оздоровчою і спортивною роботою.

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства і клуби. До 2001 року діяло добровільне спортивне товариство «Гарт», створене для організації і координації роботи з фізичного виховання у навчальних закладах усіх рівнів. На його основі було створено нині чинний Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України. У структурі Міністерства оборони України діє Управління спорту, а в регіонах – спортивні клуби армії (СКА). Працівників і службовців МВС України обслуговує відомче спортивне товариство «Динамо», яке має свої регіональні підрозділи. У 1988 році рішенням ВЦРПС СРСР та Радою профспілок України були об'єднані усі

профспілкові спортивні товариства в одне «Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок «Україна» (ДФСТП «Україна»), яке було створено з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери, а кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство «Колос» – з працівниками агропромислового комплексу та мешканцями сільської місцевості. У 1995 році поновило свою діяльність ДСТ «Спартак», вийшовши із структури ДФСТП «Україна».

Для репрезентації спортсменів-залізничників у міжнародних організаціях, у рамках ДФСПТ «Україна» діє СК «Локомотив». З цією ж метою створено Українську студентську спортивну спілку (УССС). В Україні також створені і функціонують структури параолімпійського руху, Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту, федерації інвалідного спорту тощо. На регіональному та місцевому рівнях утворюються різноманітні самодіяльні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання. В останні роки в Україні з'являються професійні спортивні клуби та ліги з видів спорту. Усі ці організації розвивали силові види спорту, такі як: класична і вільна боротьба, бокс, боротьба самбо і дзюдо, важка атлетика, військово-прикладні і технічні види спорту.

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (2002 р.) державну політику і законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, як і контроль за реалізацією Державних програм розвитку фізичної культури і спорту, здійснює Верховна Рада Україна та Кабінет Міністрів України. В окремі проміжки часу в Україні центральним органом державної виконавчої влади у сфері управління фізичною культурою і спортом були: Союз спортивних товариств України; Державний комітет з питань фізичної культури і спорту; Міністерство у справах молоді і спорту України, які забезпечували реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і несли відповідальність за її виконання.

У 2005 році уряд України поклав відповідальність за розвиток сфери фізичного виховання і спорту на новостворене Міністерство молоді та спорту, пізніше перейменоване на Міністерство

України у справах сім'ї, молоді та спорту (якому пізніше знову була повернута назва: Міністерство молоді та спорту України). Як зазначається у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.), держава реалізує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Самоврядування в сфері фізичної культури і спорту сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління фізичною культурою. Органи державної виконавчої влади і органи місцевого самоврядування можуть делегувати громадським фізкультурним організаціям окремі свої повноваження. Громадські фізкультурно-спортивні організації здійснюють свої повноваження відповідно до статутної діяльності, яка не може суперечити чинному законодавству.

Указ Президента України «Про розвиток козацтва в Україні» (2001 р.) створює сприятливу атмосферу для активного поширення та розвитку національного виду спорту, на заснування якого великою мірою вплинули і традиції козацтва. Бойовий хортинг як національне єдиноборство переживає сьогодні період відродження.

У сучасному ж суспільстві, коли встановилися інші загальнодержавні, недержавні і виробничі відносини, такий рівень розвитку фізичної культури не міг уже задовольнити нові і значно більш високі вимоги до оздоровлення та виховання підростаючого покоління. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, щиросердечного і соціального добробуту, а не тільки до якого ми повинні прагнути.

Спортивною організацією бойового хортингу проводилася єдиноправильна політика не за «національну культуру», а за «інтернаціональну культуру», в яку від кожної національної культури входить тільки частина, а саме: лише послідовно-демократичний і соціалістичний зміст кожної національної культури.

Міжнародні інтернаціональні форми фізичної культури не ставлять перешкод щодо розвитку бойового хортингу, як національної форми фізичної культури України, а, навпаки, сприяють його розвитку і вдосконаленню. Це говорить про авторитет бойового хортингу, його високий загальний рівень розвитку як національної форми фізичної культури українців. І цей процес є необхідною умовою формування нової людини, всебічного розвитку особистості, вдосконалення способу життя з використанням усіх видів фізичного виховання. Бойовий хортинг, активно включаючись у цей процес, виступає таким чином одним із важливих факторів інтернаціоналізації всього духовного життя українського народу.

В Україні засобами бойового хортингу піддаються інтернаціоналізації всі аспекти фізичної культури і спорту. Яскравим прикладом сказаного є той факт, що у нас інтернаціоналізуються також інші види спорту та ігри, різноманітні національні форми і засоби фізичного виховання. Головною, провідною тенденцією при цьому є виникнення і розвиток спільних рис у національних культурах. Саме ця тенденція веде до прогресу бойовий хортинг, як національний професійно-прикладний вид спорту України, відкриваючи перед ними нові перспективи, тим більше, що Всесвітня федерація бойового хортингу має великий досвід інтернаціоналізації національного виду спорту нашої держави.

Бойовий хортинг – явище загальнолюдське і належить усім епохам. Ще у Стародавньому Києві, столиці Київської Русі виник звичай періодично збирати жителів різних міст-держав на свята, веселощі та ігри, що включали протистояння з боротьби і рукопашної сутички. Сильні чоловіки того часу таким чином демонстрували переваги чемпіонів і досконалість людського організму у всіх сферах, у яких вона може бути проявлена. Під час свят, веселощів та ігор вручали нагороди переможцям та прославляли ті міста і поселення, які вони представляли. Суперництво в ході змагань служило єднанню громади в суспільному житті. Так само на землях Придніпров'я, Запорожжя, Таврії проводилися подібні змагання. З історії відомі змагання у колі козаків на майдані Запорозької Січі.

У цьому відношенні не можна не побачити подібності з сучасними спортивними змаганнями з бойового хортингу. З самого початку глядачі, що спостерігали за різноманітними демонстраціями сили і спритності, захоплено вітали своїх земляків, так що спортивні змагання порушували національну гордість або навіть своєрідне шовіністичне козацьке чванство. Перемога завжди цінувалася вище за рекорд. Зрозуміло, що нині суто фізичні досягнення спортсменів бойового хортингу сприймаються окремо від музики, співу й інших постановочних ефектів, супроводжуючих змагання, а релігійне і обрядове значення, яке свята й ігри мали спочатку, сьогодні абсолютно відійшли у минуле. Проте і в сучасних спортивних змаганнях з бойового хортингу, при всіх змінах, відчутний символічний сенс давньоукраїнських ігор та звичаєвих змагань козацької доби.

Слід зауважити, що праукраїнський епос щодо стародавніх оздоровчих та спортивно-розважальних звичаїв, на історичному та філософському фундаменті яких ґрунтується бойовий хортинг, розвивається в двох абсолютно різних регістрах, що символізують відповідно «військову» та «культурну» народні традиції. Як би далеко не стояла від нас у часі стародавня Київська Русь чи Запорозька Січ, ці два історичні генератори наших народних традицій досі здатні захопити широку аудиторію тренерів, спортсменів, науковців, істориків, читачів, звичайних громадян, які поділяють ті ж цінності і одностайно захоплюються головними героями цих двох історичних епох: Київським Князем Володимиром Великим, Ярославом Мудрим, кошовим отаманом Іваном Сірко тощо.

Обидві ці епохи демонструють усьому людству силу і міць бойових якостей воїна, що закладені в українському генетичному коді. Вони покликані виховувати молодь у дусі гармонії і сили. Одна історична література оспівує військові подвиги героїв, службовців, які є втіленням винятковой сили і хоробрості, що дозволяла їм зневажати поранення, страждання і навіть смерть. Друга історична література описує і зображує морські мандри, відкриття невідомих земель, заснування нових поселень і міст. У ній головними цінностями є розум, кмітливість і хитрість, без яких герої не могли б подолати небезпеки, що підстерігають їх, і повернутися на батьківщину в Київ і на Січ.

В історії людства є приклади, коли деякі інші системи складалися також, як і бойовий хортинг, самобутнім шляхом, поступово, шляхом випробування нового та відкидання усього, що не дало бажаних результатів у практичній діяльності. Багато систем фізичного виховання та бойового мистецтва було складено групою людей під вимогою тих чи інших обставин або навіть окремими людьми (наприклад: система військово-фізичної підготовки запорозьких козаків, система олімпійської підготовки борців вільного стилю, ушу, бойовий хортинг і цілий ряд систем Японії, Кореї, Китаю, Індії тощо). А також ряд систем складалися державними органами (Давня Греція, Німецька, Швецька системи).

Наприкінці XX та на початку XXI століття у багатьох країнах (колишнього Радянського Союзу, а також тих, що входили до соціалістичної співдружності) відбувається інтеграція сфери фізичної культури і спорту у ринкове світове середовище. Це об'єктивно призводить до виникнення у ній якісно нових процесів та явищ. Відбуваються істотні зміни у системі соціально-економічних відносин у галузі, утворюються нові форми власності та форм господарювання, що активно впливає на поведінку усіх учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

Бойовий хортинг, у свою чергу, пройшов певний непростий шлях перевірки часом, методикою, високою конкуренцією, суспільною оцінкою та звичайною громадською думкою тощо. На сьогодні за своїм характером фізичне виховання засобами бойового хортингу є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних спроможностей організму за рахунок певної системи впливу, тобто є керованим процесом.

Тому за своєю сутністю заняття бойовим хортингом є процесом управління адаптивним функціонуванням організму людини. Завдяки ефективним і перевіреним методикам підготовки спортсменів фізичне виховання засобами бойового хортингу може дати бажаний ефект, бо воно здійснюється за чітко визначеною системою, з ефективним визначенням засобів, методів, методичних прийомів та форм організації, точно відповідає меті і завданням суспільства в галузі фізичної культури і спорту.

Таким чином, визначення умов виникнення та розвитку бойового хортингу як національного виду спорту, системи фізичного і морально-етичного виховання особистості полягає у певному рівні зрілості суспільства, який характеризується такими ознаками, як:

– зацікавленість суспільства;

– наявність правлячої ідеології;

– наявність необхідного рівня розвитку матеріального виробництва;

– поява в місцевих громадах відповідної критичної кількості фахівців спортивно-оздоровчого напряму.

Причини виникнення і розвитку системи бойового хортингу поділяються на суб'єктивні та об'єктивні.

Суб'єктивні – подальший розвиток суспільної свідомості українців: внаслідок трудового досвіду люди за певний час змогли усвідомити ефект від фізичної підготовленості, тобто встановити причинний зв'язок між заздалегідь проведеною підготовкою і позитивними результатами праці.

Об'єктивні – необхідність працювати, тренуватися, розвиватися, виготовляти знаряддя праці, передавати від покоління до покоління накопичені спортивні, трудові і військові вміння та навички, а також культурні і духовні традиції.

Дуже багато видів бойових мистецтв народжувалося на землях східних країн. На Сході, в першу чергу в Китаї, оформилося коло єдиноборств, що спиралося і на філософські, і на релігійні, і на соціально-психологічні чинники. Якщо для європейця єдиноборство має лише прикладний аспект, і має на меті захист інтересів людини і суспільства, то для азіата не меншої значимості набував духовний аспект – бойове мистецтво ставало засобом індивідуального самовдосконалення, способом включення себе у сферу світової гармонії.

Для бойових мистецтв Сходу, заснованих на комплексі моральних принципів, прийоми єдиноборств були засобом психофізичної регуляції особистості і досягнення вищої мети. Будь-який кидок, захват, залом або удар не був самоцінним, він на певному ідеологічному тлі ставав черговою сходинкою на шляху реалізації ідеалу.

Таким чином, бойові системи є невід'ємною складовою історії українського народу. Вони гартували патріотичний дух, здійснювали фізично-технічну підготовку населення і професійного вояцтва, яке стояло на захисті України. Пройняті народною культурою, ґрунтовані на ній бойові мистецтва не одне століття були найголовнішим гарантом самозбереження української нації.

Невід'ємною складовою бойових мистецтв є різноманітні ігри та змагання. Вони виникли і довели своє практичне значення ще в той період, коли вся діяльність людини визначалася забезпеченням безпосередніх умов існування. Вже відтоді ігри були первісними і головними складовими воїнсько-фізичного виховання. До їх складу входили ігри з метанням, бігом, ігри на рівновагу, перетягування, традиційні єдиноборства, а також вправи, змагання, випробування з різною холодною зброєю. Причому це не був якийсь набір спонтанних рухів, присмачений місцевими традиціями, а чітко розроблена і відшліфована часом та досвідом видатних ватажків система воїнсько-фізичної підготовки. А змагально-ігрова традиція постійно її підтримувала і вдосконалювала. Все це сприяло набагато швидшій підготовці вправного воїна, оскільки хлопця, що вступав у загони народних повстанців чи на Січ, не треба було готувати з азів.

Таким чином, в Україні бойові і військові традиції передаються від покоління до покоління, від пращурів – до нащадків. Практичне значення воїнсько-фізичного виховання залишається актуальним і в наші дні. Воно виступає засобом не лише фізичного, а й морально-психологічного та духовного розвитку людини, виховання її як свідомого громадянина і патріота своєї держави, свого народу.

Відродження бойового хортингу як бойової, культурної і оздоровчої традиції народу, який багато століть жив на землях України, є логічним і закономірним.

1.2. Причини появи і становлення бойового хортингу як сучасного виду спорту

Сучасний і популярний вид спорту бойовий хортинг розвивався планомірно і поступово, він як засіб підготовки став системою фізичних вправ, що спеціально підібрані та класифіковані у правила змагань, спрямовані на комплексний або виборчий вплив на певні функціональні системи організму. В бойовому хортингу є дуже привабливі змагальні елементи. Нині найбільшою популярністю користується розділ змагань з бойового хортингу «Рукопашна сутичка». Саме ця система прийомів і фізичних вправ в Україні і за кордоном зараз розвивається найбільш швидкими темпами, неухильно зростає число людей, які займаються бойовим хортингом.

Спортивне змагання є одним із головних видів спортивної діяльності Національної федерації бойового хортингу України та Всесвітньої федерації бойового хортингу. Розвиток фізичних якостей, засвоєння техніки і тактики бойового хортингу, матеріально-технічне забезпечення та багато інших факторів підготовки спортсмена, врешті, знаходять своє вираження в змагальному результаті. При цьому змагання з бойового хортингу не тільки підводять підсумок попередньої підготовки, але і самі є досить дієвим засобом психічного розвитку спортсмена.

Спортивні змагання з бойового хортингу, що проводяться по всьому світу, суттєвим чином впливають на розвиток мотивації спортсменів, бажання їх попадати у збірні команди і їхати перемагати суперників. Призи, медалі, спортивні звання, реалізація тренувальних зусиль, самоствердження та інші стимули впливають на формування та динаміку як усього виду спорту, так і кожної особистості. Об’єктивні змагальні ситуації є при цьому як спосіб досягнення мати, завдяки цьому мотивація набуває більш конкретизованого, цільового змагального значення. Проведення чемпіонатів світу, Європи, України, формування змагальності як цілої групи мотивів, які спонукають спортсменів брати участь у змаганнях і прагнути до перемоги, є важливою стороною підготовки спортсмена.

У спортивних змаганнях часто виникають досить відповідальні, іноді небезпечні для життя та здоров'я екстремальні ситуації, які заставляють діяти спортсменів на межі власних можливостей.

У дослідженні процесу становлення бойового хортингу як оновленого і сучасного виду спорту доцільно виділити два аспекти:

1. Виявлення факторів, що впливають на процес появи новітніх та нетрадиційних методик та оновлення бойового хортингу як виду спорту з використанням інноваційних технологій навчання і тренування.

2. Визначення та характеристика етапів становлення бойового хортингу.

Проведені дослідження дозволяють припустити, що поява у сучасному соціально-культурному середовищі України національного професійно-прикладного виду спорту бойового хортингу, ефективність процесу його становлення визначається комплексом таких взаємопов'язаних факторів, якими є:

1. Відродження бойових і спортивних традицій нації.
2. Державна підтримка.
3. Суспільна корисність.
4. Олімпійська перспектива.
5. Громадське управління.
6. Прикладне значення і широка сфера застосування.
7. Природна доступність.
8. Ефективність техніки і тактики.
9. Соціальна доступність.
10. Позитивна громадська думка.
11. Спонсорська привабливість.
12. Висока конкурентоспроможність.
13. Методичне та кадрове забезпечення.
14. Міжнародне співробітництво.
15. Людський фактор.

Фактор відродження бойових і спортивних традицій нації. Одним із вирішальних чинників формування та розвитку нації є історична пам'ять, яка нерозривно пов'язана з народними традиціями: військовими, культурними, бойовими, оздоровчими, виховними. Також спостерігаємо значний інтерес до козацьких традицій

як серед простого населення, так і серед державних діячів. Особливо він проявився у військово-прикладній сфері. Загалом широке зацікавлення козацьким звичаєм свідчить про формування національної свідомості українців незалежно від їх етнічної території проживання. Бойовий хортинг у цьому сенсі є дуже впливовим засобом виховання дітей та молоді на традиціях українського народу. В методиках бойового хортингу закладено вивчення змісту, форм, засобів і методів підготовки спортсменів на національних традиціях і звичаях України.

Фактор державної підтримки. Значимість фактора державної підтримки для становлення бойового хортингу багато в чому вирішальна, оскільки нею визначається багато аспектів фінансового, юридичного, нормативного та кадрового забезпечення всього загального процесу існування діяльності організації виду спорту, що має статус національної спортивної федерації. Безсумнівно, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту, про зміст якої нині ведеться широка дискусія, повинна забезпечувати можливість задоволення потреб населення в різних видах фізкультурно-спортивної діяльності. Поява бойового хортингу в момент суттєвих державних перебудов, патріотичне спрямування його виховних засобів розглядається державними органами як закономірний процес розвитку суспільства.

Фактор суспільної корисності. Бойовий хортинг як феномен загальної культури – унікальний. Він як засіб фізичного виховання дітей та молоді є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більше того, він є базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура засобами бойового хортингу з властивим їй дуалізмом може значною мірою впливати на стан організму і психіки людини. Історично бойовий хортинг як засіб фізичної культури людини склався насамперед під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим, у міру становлення систем освіти і виховання, бойовий хортинг став базовим чинником формування рухових умінь і навичок для десятків тисяч юнаків і дівчат в усіх областях України.

Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури людини пов'язується з впливом бойового хортингу на духовну сферу особистості як дієвого засобу інтелектуального, морального й естетичного виховання. Бойовий хортинг під час занять фізичними вправами здійснює величезний вплив на біологічну сутність людини: на її здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури. У ряді концепцій розвитку бойового хортингу особлива увага приділяється питанням виховання, але більшою мірою стверджується необхідність докорінної зміни ставлення людини до своєї фізичної культури, загальне розуміння її величезної загальнонародної й особистої людської цінності.

Фактор олімпійської перспективи. Соціальна значущість будь-якого нового виду спорту багато в чому визначається наявністю у нього «олімпійської перспективи», яка реалізується в двох аспектах:

– включенням (або перспективою включення) виду спорту в програму Олімпійських ігор;

– перспективою завоювання призових місць на офіційних міжнародних змаганнях, і перш за все на олімпіадах.

Бойовий хортинг за своєю структурою і темпами розвитку повністю відповідає міжнародному виду спорту. Необхідно планувати заходи з бойового хортингу відповідно до міжнародного спортивного права, готувати документи для реєстрації осередків Всесвітньої федерації бойового хортингу в усіх країнах світу, розгалужувати інфраструктуру хортингу у світі і прагнути до включення бойового хортингу у програму Всесвітніх Ігор, а також інші відомі міжнародні організації фізкультурно-спортивного спрямування.

Фактор громадського управління. Важливим компонентом процесу становлення бойового хортингу як виду спорту є розвиток структури і механізмів громадського управління, тобто системи функціонування громадських організацій, що здійснюють управління розвитком виду спорту як централізовано (Національна федерація бойового хортингу України), так і на місцях (регіональні відділення та місцеві федерації, окремі клуби бойового хортингу).

Фактор прикладного значення і широкої сфери застосування. Фізична (рухова) діяльність у сфері бойового хортингу у формі спеціалізованих фізичних вправ не тільки розвиває функції організму, але має відношення і до поведінки особистості, а також підготовки людини до трудової діяльності. З допомогою методик бойового хортингу спортсмен готується до виконання своїх соціальних функцій. Отже, в основі бойового хортингу як виду спорту лежить не проста (вільна) фізична активність, а усвідомлена, спрямована діяльність людини до максимальних для неї практичних результатів в окремих сферах життя. Ці результати проявляються у змаганнях, які становляють серцевину спорту, без яких він втрачає свою специфічну характеристику.

Саме на цих змаганнях боротьба людини з часом і з іншими собі подібними спортсменами отримує суспільну оцінку соціальної групи або суспільства в цілому. Саме у цьому полягає прикладне значення бойового хортингу, незважаючи на те, що фізичні вправи самі по собі не мають практичного застосування у сфері виробництва, тобто не є утилітарними. Але фізично сильний і морально підготовлений спортсмен може з успіхом влаштуватися на роботу в силові органи держави, гідно працювати в правоохоронних органах, стати військовослужбовцем, працівником поліції, охоронцем, керівником приватного спортивного клубу тощо.

Фактор природної доступності. Безсумнівно, що успішність розвитку бойового хортингу обумовлена фактором природної доступності, тобто наявністю природних і кліматичних умов. До цього ж фактору можна віднести і сформовану базу спортивних залів, майданчиків, споруд тощо.

Звісно ж, що цей фактор має найбільшу значимість для забезпечення масовості занять видом спорту. Разом з тим завоювання високих нагород на міжнародній арені у певний період часу може забезпечуватися цільовою підготовкою досить обмеженого контингенту висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу. Але спортсмени бойового хортингу можуть займатися не тільки у спортивних залах, а й на природі, що є дійсно доступною формою занять для усіх верств населення України.

Фактор ефективності техніки і тактики. Технічні прийоми бойового хортингу мають дуже високу ефективність і практично можуть бути застосовані у абиякій небезпечній і екстремальній ситуації для самооборони та захисту честі і гідності сім'ї, близьких людей. Практичність технічних і тактичних дій бойового хортингу забезпечується науково обґрунтованими методиками тренування і змагальної діяльності у класифікації єдиноборств, в яких застосовується ударна техніка руками і ногами, кидки, повний арсенал прийомів боротьби і рукопашної сутички в партері, утримання всіх видів, больові прийоми на суглоби рук і ніг, задушливі прийоми як у стійці, так і в боротьбі лежачи. Таким чином, ефективність техніки і тактики бойового хортингу дозволяє спортсменам цього виду спорту успішно виступати на змаганнях з інших повноконтактних видів одноборств.

Фактор соціальної доступності. Бойовим хортингом можна займатися як у сучасних облаштованих спортивних залах, так і на природі. Форма для занять бойовим хортингом коштує недорого, оскільки в комплект входить куртка, брюки і пояс. Отже, для занять на природі зручною формою одягу служить хортовка – куртка і брюки прямого покрою. Спортивні змагання проводяться на відкритому майданчику без рингу. З точки зору оплати роботи тренерів, то бойовий хортинг входить у шкільну програму навчальних занять фізичною культурою та секційних навчально-тренувальних занять, що оплачується державою як гурткова робота з учнівською молоддю. Таким чином, бойовий хортинг можна долучити до кількості освітніх технологій, які мають найбільшу соціальну доступність для учнів і батьків.

Фактор позитивної громадської думки. Громадська думка багато в чому обумовлює вплив факторів соціальної доступності, конкуренції та спонсорської привабливості бойового хортингу. Цей фактор забезпечується діяльністю засобів масової інформації в двох аспектах:

– формування іміджу бойового хортингу;

– розкриття особливостей змагальної боротьби.

Фактор спонсорської привабливості. Становлення бойового хортингу багато в чому визначається впливом фактора спонсорської

привабливості, під яким можна розуміти ступінь зацікавленості потенційних спонсорів, інвесторів у вкладенні коштів у його розвиток. Видовищність спортивних змагань з бойового хортингу є дуже високою.

Фактор високої конкурентоспроможності. Фактор конкуренції передбачає опосередкований вплив традиційно популярних видів спорту на процес становлення бойового хортингу. Спортивне змагання з бойового хортингу є предметом спортивної психології як психічне явище, яке має певні властивості, багатогранні процеси та специфічні стани. Іноді змагання розглядається як спеціальний тип поведінки, установка поведінки (ставлення) або ситуація. Висока конкуренція серед багатьох видів єдиноборств має місце, але за методиками і правилами змагань у цьому плані переваги бойового хортингу значно вищі, ніж у багатьох інших видів бойових мистецтв, що забезпечує бойовому хортингу позитивні результати у конкурентній справі.

Фактор методичного та кадрового забезпечення. Для забезпечення ефективного навчально-виховного і навчально-тренувального процесу з бойового хортингу існує велика кількість навчально-методичної літератури як для педагогічного складу, тренерів-викладачів, так і для учнівської і студентської молоді, а також дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Національна федерація бойового хортингу України займається виготовленням рекламної продукції, виданням журналів і збірників наукових праць, газет, брошур, розробкою навчальних програм для вихованців дошкільних і позашкільних навчальних закладів, учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів, а також закладів вищої освіти I–IV рівнів акредитації. Видані програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оздоровчі програми окремих клубів та секцій бойового хортингу.

Фактор міжнародного співробітництва. Виникнення і розвиток бойового хортингу пов’язаний з міжнародною спортивною співпрацею. У зв’язку з цим прояв фактора міжнародного співробітництва багато в чому визначається наявністю конструктивної підтримки з боку міжнародних спортивних федерацій, а також зарубіжних спортивних об’єднань, клубів, відділень бойового хортингу й

інших організацій. Крім того, Всесвітня федерація бойового хортингу має розгалужену інфраструктуру клубів бойового хортингу в країнах світу, що дозволяє ефективно планувати і проводити чемпіонати Європи і світу з бойового хортингу в різних країнах.

Людський фактор. Людський фактор у сучасній теорії управління бойовим хортингом розглядається як один із важливих для ефективного забезпечення функціонування всієї системи клубів та федерацій. Безсумнівно, що успішність процесу становлення бойового хортингу як виду спорту багато в чому визначається професійними знаннями і вміннями включених у нього людей, а також їх особистісними якостями.

Проблема визначення етапів становлення бойового хортингу як виду спорту, безсумнівно, вимагає комплексного соціально-економічного вивчення. Важлива складова останнього – узагальнення досвіду практичної діяльності в цій сфері. Ефективне методичне та кадрове забезпечення занять бойовим хортингом, з одного боку, задовольняє вимогу збереження здоров'я тих, хто ним займається, з іншого – є основою підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Становлення бойового хортингу є багатоаспектним процесом взаємопов'язаної діяльності державних і громадських органів управління фізичною культурою і спортом. При цьому провідну роль у визначенні стратегії виду спорту відіграє Національна федерація бойового хортингу України.

У різних інших видах і розділах бойового хортингу процес їх становлення має безперечну специфіку. Разом з тим виявлення загальних закономірностей цього процесу дозволить збагатити стратегію розвитку бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України.

Узагальнюючи вищесказане, можна констатувати, що основними факторами філософського і психологічного характеру бойового хортингу як виду бойового мистецтва є його морально-етичні норми. При цьому загальнокультурні принципи виховання спортсменів, сформульовані на засадах загальнолюдської моралі, відображають взаємозв'язок з військовою та трудовою практикою і стимулюють їх моральний, розумовий і фізичний розвиток.

Бойовий хортинг є засобом виховання гармонійно розвиненої особистості. Він допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, дозволяє втиснути в рамки короткого робочого дня виконання всіх намічених справ, виробляє потребу в здоровому способі життя.

Фізична культура кожного спортсмена є частиною загальної культури суспільства, однією зі сфер соціальної діяльності, спрямована на підтримку здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб суспільної практики. Фізична культура засобами бойового хортингу – найширше, збірне поняття. Вона включає всі досягнення бойового хортингу, накопичені у процесі суспільно-історичної практики: рівень здоров'я, спортивної майстерності спортсменів, науки, творів мистецтва, пов'язаних із фізичним вихованням, а також матеріальні (технічні) цінності (спортивні споруди, інвентар тощо).

Під фізичною культурою засобами бойового хортингу розуміють сукупність усіх властивих цьому суспільству цілей, завдань, засобів, форм заходів, що сприяють фізичному розвитку і вдосконаленню спортсменів. Сюди входять фізичне виховання, спорт тощо. Фізичне виховання засобами бойового хортингу – це педагогічний процес, який спрямований на вдосконалення форм і функцій організму спортсменів, формування рухових навичок, умінь пов'язаних із ними знань, а також на виховання фізичних якостей особистості. Фізичне виховання пов'язане з іншими сторонами виховання спортсменів – морального, естетичного, виробничого, трудового.

Бойовий хортинг як спорт – домінуюча форма прояву фізичної культури спортсменів, це слово часто вживають як синонім до поняття «фізична культура». Вид спорту бойовий хортинг може розглядатися як система результатів фізичної культури спортсменів, оскільки цей термін позначає прагнення до фізичних досягнень на основі норм і правил, тренувань і змагань.

У теорії та методиці бойового хортингу термін «спорт» вживається щодо різних областей залежно від того, які цілі ставить перед собою спортсмен, або той, хто бере участь у тих чи

інших спортивних заняттях. Це дитячий і юнацький бойовий хортинг, масовий спорт (спортивні заняття під час відпочинку, у вільний від навчання час), а також бойовий хортинг високих досягнень – аматорський і професійний (юніори, молодь та дорослі спортсмени). Загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені зробило бойовий хортинг однією з активних сфер людської діяльності членів федерацій і клубів у різних країнах світу.

Бойовий хортинг, а також і фізична культура спортсменів, які тренуються, об'єктивно є сферою масової самодіяльності. Він служить найважливішим чинником становлення активної життєвої позиції учнів.

У ряді досліджень встановлено, що в учнів школи або студентів, які включені у систематичні заняття бойовим хортингом і виявляють в ньому досить високу активність, виробляється певний стереотип ефективного режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток «престижних установок» та високий життєвий тонус.

Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, радіють соціальному людському визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі учнівської або студентської молоді більшою мірою притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють у роботі, що вимагає сталості, напруженості, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Це говорить про ґрунтовний позитивний вплив систематичних занять бойовим хортингом на характерологічні особливості особистості спортсменів.

Для спортсменів високого класу існують методики вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу. Виховання високого рівня фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити подолання надможливостей для кожного спортсмена, і спортсмен високої кваліфікації може навіть здивувати оточуючих

своїми можливостями. Але для надбання навичок такого високого рівня потрібно постійно і регулярно виконувати правила правильного фізичного виховання. Основним етапом у вихованні цих якостей є прогресивний період у житті людини (17–25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного навчального матеріалу для його подальшого застосування в житті (високопродуктивній праці) і виходу на пік спортивно-фізичної підготовленості.

Таким чином, бойовий хортинг для багатьох людей став єдиним універсальним засобом для досягнення різних цілей:

1. Для українських вчених, філософів, педагогів, психологів, релігійних діячів, слов'янських ченців – це метод приведення своєї свідомості і організму в стан, що веде до злиття з ідеалом існування, до довголіття, до досягнення просвітлення, тобто – до досконалості свідомості.

2. Для воєначальників і воїнів – це метод вдосконалення технічної майстерності заради досягнення перемоги над конкретним противником.

3. Для адептів народних шкіл – це можливість знайти внутрішнє, духовне самовдосконалення і долучитися до духовної традиції пращурів, тим самим здобувши нову форму існування. При цьому для фахівців бойового хортингу не як виду спорту, а як бойового мистецтва, духовне багатство часто стає альтернативою матеріального благополуччя, способом внутрішнього протистояння несприятливому зовнішньому середовищу.

У всіх трьох групах відбувається вдосконалення техніки цього бойового мистецтва – як паралельними курсами, так і перетинними.

Бойовий хортинг як мистецтво єдиноборства – явище дуже складне, багатолике. У нього очевидна життєстійкість традиції, її незвичайна пристосованість до різних соціально-історичних і культурних умов за незмінної привабливості для сучасної цивілізації. Проникаючи в інші країни, бойовий хортинг втрачає початкову цінність і відокремлює основні напрями: національну ідентичність українського одноборства, лікувально-оздоровчу гімнастику, прикладне єдиноборство і рукопашну сутичку на поразку ворога, адже ці методики за кордоном України впровадити практично неможливо.

Маючи на увазі цю глибинну культурологічну передумову життєздатності бойового хортингу як бойового мистецтва, можна виділити найбільш унікальні риси традиції. Як рід військової професії і системи рукопашної сутички, це бойове мистецтво не є чимось винятковим. Безліч аналогів ми знаходимо в історії різних народів – у древніх єгиптян, скіфів, слов'ян, скандинавів та інших. А ось те, що бойовий хортинг підняв від рівня просто бойової техніки до рівня військового шляху, зіграло в розвитку цього виду бойових мистецтв вирішальну роль і визначило його загальнокультурну цінність.

Основну культуроутворювальну роль має в цьому питанні саме виховний потенціал бойового хортингу. Його вплив виявився всепроникливим і проявився не тільки в світоглядних установках, а й у методах психологічної підготовки, в конкретних методиках навчання техніки і тактики рукопашної сутички на основі ефективних прийомів бойового хортингу.

Школа бойового хортингу історично склалася як форма спільності, об'єднання, очолювана майстрами-вчителями. Тут існує певна ієрархія, яка визначається рівнем майстерності і духовної зрілості членів школи – майстер, старші та молодші учні. Витоки цієї ієрархії лежать у сімейно-родових підвалинах організації професійних бойових і спортивних об'єднань. Особистісна основа навчання в бойовому хортингу, його внутрішня згуртованість і зовнішня автономність вимагають розробки особливої розгалуженої системи особистісно-професійного відбору учнів, контролю за процесом навчання і оцінки його результатів.

Розмірковуючи сьогодні про аспекти життєздатності бойового хортингу як виду бойового мистецтва, обговорюючи перспективи розвитку цієї традиції, ми не можемо не замислюватися і про те, що саме і в якому відношенні прийнятно для наших сучасників і співвітчизників. Цілком очевидно, що норми і принципи давніх часів, та ще й іноземної національної культури, не можуть зберегтися без змін. Досить звернутися для цього до досвіду асиміляції бойового хортингу на сході та заході планети. Водночас будь-яка культурна спадщина вимагає дбайливого до себе ставлення. Важливо, відкидаючи хвилинне, зовнішнє, тимчасове, не упустити вічне, сутнісне, те, що має загальнолюдську цінність, адже бойовий хортинг втілює багаті традиції народів, які жили на землях слов'ян.

У наші дні бойовий хортинг має таку класифікацію сучасних форм: масовий спорт, спеціалізовані методики підготовки, військові професійно-прикладні навички, засоби оздоровлення, методика виховання дітей та молоді тощо. Він, як масове бойове мистецтво, розглядається як народна фізична культура і оздоровча гімнастика для працюючих, підростаючого покоління і пенсіонерів.

Спеціалізовані бойові практики бойового хортингу отримали розвиток у спортивних і медичних закладах вищої освіти, нововиявлених спортивних секціях і клубах. Військові спеціальні методики підготовки бойового хортингу визначаються, з одного боку, як ефективна система ведення рукопашної сутички, з іншого – система підвищення особистісних якостей військовослужбовців. Під «іншими» розуміються форми, які можуть знайти застосування в широких сферах сучасної діяльності людини: фундаментальні дослідження, історія тощо.

Дзеркало об'єктивно відображає події, саме при цьому не змінюючись. Людина, дивлячись в нього, бачить не дзеркальну поверхню, а своє відображення. Так само майстер бойового хортингу: його характер, істинний образ є таємницею для абсолютної більшості оточуючих. Лише у справжнього майстра прийом дійсно виходить із серця. Так, навчання бойового мистецтва звертається в передачу істинної традиції від учителя до учня.

Наставник бойового мистецтва – це живе втілення першозасновників школи, а школа забезпечує передачу того внутрішнього таємного знання, в яке присвячений вчитель бойового хортингу. Для передачі істинної традиції бойового мистецтва важливо, щоб між учителем і учнем встановилися взаємини глибокої співдовірливості – лише віра в учителя допоможе учневі реалізувати прийом, який він осягає. Завдяки вірі учень ставиться зі щирою довірою до стилю, який він вивчає, до його істинності і цінності, що закладені в його мудрості. Неподільна віра в бойовий хортинг як стиль і вчителя задає напрям розвитку, і не дозволяє учневі зійти з істинного шляху.

1.3. Історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. На початку XXI століття, 2008 року, Едуард Єрьоменко заснував і запровадив в Україні та за кордоном новий для спортивного співтовариства вид спорту, придумав правила змагань та систему підготовки спортсменів (які до цього часу у світі не застосовувалися). Цей вид спорту отримав назву «Хортинг».

Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося згідно з наказом зі знаковим номером – наказ № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. У цьому історичному наказі міністерство рекомендувало засновнику хортингу Єрьоменку Е. А. розробити до 20.08.2011: програму розвитку виду спорту в Україні на 4 роки; відповідні пропозиції до спортивної класифікації; правила проведення та суддівства змагань з виду спорту; методичні рекомендації щодо проведення та суддівства змагань; проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні.

На початку 2015 року Едуард Єрьоменко заявив про перспективні наміри заснування не просто єдиноборства, а виду спорту, який у майбутньому в Україні стане національним, і у січні 2015 року видав свою книгу – методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України», яка у подальшому стала відома спеціалістам єдиноборств не тільки в Україні, а й в усьому світі.

Книга стала переможцем, зайняла перше місце на Всеукраїнському конкурсі наукових розробок України Національної академії педагогічних наук України 2015 року, який проводився у м. Києві, за підсумками якого автор посібника нагороджений золотою медаллю Академії наук України та VI Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти – 2015». Книга-переможець отримала офіційний гриф Міністерства освіти і науки України «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІІТЗО МОН України № 14.1/12–Г–184 від 24.05.2013).

Заснування бойового хортингу. Ідея виникнення бойового хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості та підготовки українських воїнів, заснованої на фізичному, морально-етичному і духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління.

Українську сучасну дитячо-юнацьку спортивно-прикладну систему «Бойовий хортинг», яка за короткий час існування прийняла масовий характер і набула популярності серед дітей та молоді, а також загального поширення серед населення на території України, отримала державну підтримку, а у подальшому реформувалася у національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців та правоохоронців нашої держави, сьогодні розвиває і підтримує вся громадськість України.

Розробка правил змагань з бойового хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на виключно природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України Едуард Анатолійович Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики, 1995 рік (завідувач кафедри та тренер – Заслужений майстер спорту СРСР, дворазовий призер Олімпійських ігор з боксу В. Г. Савченко) та Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, народжений у м. Кам'янському (м. Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області на землях Придніпров'я, де споконвіку культивувалися та передавалися з покоління в покоління багаті народні бойові, культурні та оздоровчі традиції українського козацтва війська запорозького.

У період навчання Е. А. Єрьоменка на юридичному факультеті Київського національного університету ім. Тараса Шевченка йому довелося навчатися у видатного історика-дослідника, завідувача кафедри історії України, доктора історичних наук, професора Володимира Івановича Сергійчука, який надав історичні

дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних методик козацтва запорозького, зокрема історичної спадщини Придніпров'я, на землях якого і досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва, традиції яких закладені в основі зародження та існування вільних козацьких земель, духовним та силовим центром яких впродовж декількох століть була Запорозька Січ (о. Хортиця і навколишні землі Придніпров'я).

Поглиблене вивчення цієї теми славетної української історії зумовило надання як назви виду спорту, так і поширеного арсеналу технічних прийомів для застосування у системі самовдосконалення та спортивних сутичках бойового хортингу.

Розвиток бойового хортингу в Україні. Плануючи розвиток бойового хортингу в Україні на початку літа 2019 року, ініціативна група тренерів і спортсменів з різних областей України підтримала ідею свого тренера і наставника Едуарда Єрьоменка щодо заснування національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу. Після цього почалося заснування і офіційна реєстрація в державних органах регіональних та місцевих організацій бойового хортингу в багатьох населених пунктах України.

5 червня 2019 року з'явилася **перша зареєстрована в Україні організація бойового хортингу,** а також **перша в Україні офіційно зареєстрована обласна федерація бойового хортингу** – Запорізька обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43094029), і це дуже символічно, тому що історичне сакральне місце існування Запорозької Січі, самий великий острів на р. Дніпрі «о. Хортиця» розташований саме там. Керівником цієї організації став учень і послідовник Едуарда Єрьоменка, мешканець м. Запоріжжя, випускник кафедри фізичного виховання Запорізького національного університету, відомий спортсмен і майстер бойових мистецтв Свиридов Андрій Петрович. Першим віце-президентом організації став член президії майбутньої Національної федерації бойового хортингу України, засновник і президент Запорізької міської федерації бойового хортингу – першої в Україні зареєстрованої міської федерації бойового хортингу, Юрій Миколайович Пеньков, який і був ініціатором заснування Запорізької обласної федерації.

5 червня 2019 року – МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ. У результаті офіційної реєстрації Головним територіальним управлінням юстиції у Запорізькій області Міністерства юстиції України юридичної особи, першої в світі організації бойового хортингу – Громадської організації «Запорізька обласна федерація бойового хортингу» днем офіційного народження на запорізькій землі національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу можна вважати дату – 05.06.2019.

8 червня 2019 року, буквально через три дні після реєстрації Запорізької організації у м. Львові була зареєстрована Львівська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43098971) – **друга зареєстрована в Україні організація бойового хортингу**, а також **друга в Україні офіційно зареєстрована обласна федерація бойового хортингу**, яку заснував і очолив педагог за фахом, мешканець м. Львова Кравчук Андрій Іванович.

16 вересня 2019 року (дата видачі виписки про державну реєстрацію) у м. Дніпрі зареєстрована Дніпропетровська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 38894351), президентом якої став майстер спорту України, мешканець м. Дніпра, випускник з червоним дипломом Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту Бабурнич Сергій Антонович. Це **третя зареєстрована в Україні організація бойового хортингу**, яка народилася в Україні, а також **третя в Україні офіційно зареєстрована обласна федерація бойового хортингу**.

27 вересня 2019 року у м. Кропивницькому була зареєстрована Кіровоградська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43254173), президентом якої став мешканець міста Кропивницького, учасник АТО та ветеран 3-го окремого полку спеціального призначення імені князя Святослава Хороброго, майстер спорту України Вєхтєв Валерій Валерійович.

30 вересня 2019 року була **перша в Україні офіційно зареєстрована міська федерація бойового хортингу** – Запорізька міська федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 42376706), президентом якої став відомий майстер бойових мистецтв, який проводить тренування у Хортицькому районі м. Запоріжжя, де

територіально розташований острів Хортиця – колиска українського козацтва, мешканець м. Запоріжжя, суддя міжнародної категорії Пеньков Юрій Миколайович.

30 вересня 2019 року на засіданні лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (протокол № 9 від 30.09.2019) відбулося обговорення і остаточне визначення теми дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук Єрьоменка Едуарда Анатолійовича у такому формулюванні «Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом». Науковий консультант здобувача – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України Бех Іван Дмитрович.

30 вересня 2019 року у м. Черкаси була зареєстрована Черкаська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43257347), президентом якої став мешканець міста Черкаси, володар чорного поясу з бойового хортингу, суддя національної категорії Вознюк Михайло Григорович.

11 жовтня 2019 року у м. Дніпрі була зареєстрована Дніпровська міська федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 38752346). Це **друга в Україні офіційно зареєстрована міська федерація бойового хортингу,** керівником якої став і отримав виписку про державну реєстрацію учасник міжнародних семінарів з бойових мистецтв, чорний пояс з бойового хортингу, мешканець м. Дніпра Трубка Андрій Володимирович.

23 жовтня 2019 року в науковому часописі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/. Випуск 10 (118) 19 відбулася **перша наукова згадка про бойовий хортинг** і перша публікація наукової статті Єрьоменко Е. А. на тематику бойового хортингу «Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом».

4 листопада 2019 року відбулася ще одна значна подія у розвитку бойового хортингу в Україні, у столиці України м. Києві **офіційно зареєстрована Київська міська федерація бойового хортингу** (код ЄДРПОУ 38777842). Це **третя в Україні офіційно зареєстрована міська федерація бойового хортингу,** президентом якої став киянин, на той час лікар швидкої допомоги Київської міської лікарні (за першою вищою освітою випускник Національного медичного університету імені О. О. Богомольця), суддя міжнародної категорії, майстер спорту України, за другою освітою випускник Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, тренер і керівник гуртка з бойового хортингу середньої загальноосвітньої школи № 3 Подільського району м. Києва Кібліцький Руслан Валерійович.

4 листопада 2019 року в Луцьку була заснована і зареєстрована Волинська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 41013985), керівником якої став і отримав виписку про державну реєстрацію мешканець Луцька, випускник кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, відомий майстер бойових мистецтв, володар чорного поясу, суддя міжнародної категорії, майстер спорту України П’ятіков Сергій Вікторович.

На початку листопада 2019 року професійним дизайнером Світланою Володимирівною Єресовою, тренером за фахом, випускницею кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України розроблена **офіційна емблема Національної федерації бойового хортингу України**, реєстрація якої планується після загальних зборів представників.

5 листопада 2019 року у Дніпровському районі м. Києва засновано і зареєстровано Київський клуб бойового хортингу «Борець» (код ЄДРПОУ 43331760). Це **перший в Україні офіційно зареєстрований клуб бойового хортингу**. Його керівником став учитель фізичної культури середньої загальноосвітньої школи № 99 м. Києва, майстер спорту України, суддя національної категорії Близнюк Олександр Васильович.

09–10 листопада 2019 року у Ірпені Київської області на базі кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України Едуард Єрьоменко проводить **Перший всеукраїнський форум бойового хортингу**.

У заході взяли участь відомі тренери, спортсмени, науковці і фахівці спорту з Києва, Ірпеня, Броварів, Василькова, Лубен, Луцька, Запоріжжя, Енергодара, Бердянська, Рівного, Клевані, Львова, Дніпра, Покрова, Кривого Рога, Одеси, Ужгорода, Черкас, Кропивницького, Олександрії, Новомиргорода, Гостомеля, Бучі, Олександрівки, Дергачів, Харкова, Умані, а також декількох районних і селищних осередків бойового хортингу в Україні.

На першому всеукраїнському форумі бойового хортингу під час засідання представників відкритим голосуванням було обрано Едуарда Єрьоменка президентом майбутньої Національної федерації бойового хортингу України, яку запланували зареєструвати у Міністерстві юстиції України, та сформовано перший календарний план спортивних заходів з бойового хортингу в Україні.

За підсумками форуму були обрані голови профільних колегій та напрямів федерації: голова атестаційної колегії – Едуард Єрьоменко (м. Київ), голова суддівської колегії – Валерій Рибалко (м. Одеса), голова дисциплінарної колегії – Валерій Вєхтєв (м. Кропивницький), голова науково-методичної колегії – Зоя Діхтяренко (м. Ірпінь), голова навчально-спортивної колегії – Анатолій Ребрина (м. Хмельницький), керівник військово-прикладного напряму – Сергій Полторацький (м. Київ), керівник правоохоронного напряму – Борис Шаповалов (м. Київ). На форумі також відбулося перше в Україні вручення Едуардом Єрьоменком чорних поясів з бойового хортингу.

Перші чорні пояси отримали: Олександр Гречаний (м. Київ), Сергій Бабурнич (м. Дніпро), Руслан Кібліцький (м. Київ), Валерій Рибалко (м. Одеса), Юрій Пеньков (м. Запоріжжя), Михайло Вознюк (м. Черкаси), Валерій Вєхтєв (м. Кропивницький), Андрій Кравчук (м. Львів), Михайло Куцкір (м. Ужгород), Денис Мірчев (м. Бердянськ), Іван Ільницький (м. Київ), Андрій Степанюк

(м. Рівне), Олексій Митрофанов (м. Кривий Ріг), Лариса Гречана (м. Київ), Галина Найдьон-Ільницька (м. Київ), Анатолій Жгут (м. Фастів), Лідія Яценко (м. Київ), Міщенко Тарас (м. Покров), Вадим Малінкін (м. Ірпінь), Максим Андрусенко (м. Черкаси), Вадим Ніколаєв (м. Київ), Андрій Трубка (м. Дніпро).

18 листопада 2019 року у м. Івано-Франківську була зареєстрована Івано-Франківська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43352864), президентом якої став працівник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, суддя національної категорії, майстер спорту України Демчук Сергій Романович.

21 листопада 2019 року в науковому часописі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/. Випуск 11 (119) 19 відбулася публікація другої наукової статті Єрьоменко Е. А. на тематику бойового хортингу «Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом».

21 листопада 2019 року у м. Харкові була зареєстрована Харківська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43360456), президентом якої став мешканець Дергачівського району Харківської області, за фахом тренер, випускник кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, учасник АТО Зуб Руслан Вадимович.

22 листопада 2019 року у селі Вища Дубечня Вишгородського району Київської області з'явився **другий в Україні офіційно зареєстрований клуб бойового хортингу**, а також **перший клуб бойового хортингу в Київській області** – Київський обласний спортивний клуб бойового хортингу «ВОЛЯ» (код ЄДРПОУ 43363572), засновником і президентом якого став володар чорного поясу з бойового хортингу, за фахом тренер, випускник кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України Дорошенко Максим Миколайович.

23 листопада 2019 року на спортивній базі початкової школи № 344 м. Києва відбулися **перші в Україні спортивні змагання з бойового хортингу** серед дітей та юнаків, в яких взяли участь 65 спортсменів з різних секцій бойового хортингу Києва. Головним суддею змагань виступив учитель-методист фізичної культури Київської інженерної гімназії, майстер спорту України, володар чорного поясу з бойового хортингу Гречаний Олександр Миколайович. Були присутні тренери з бойового хортингу: Ільницький Іван Романович, Ніколаєв Вадим Володимирович, Дорошенко Максим Миколайович, Гречана Лариса Олександрівна.

24 листопада 2019 року, на наступний день після проведення першого змагання в м. Києві, у м. Запоріжжі на базі міського фізкультурно-оздоровчого комплексу відбулися **другі в Україні спортивні змагання з бойового хортингу,** було проведено Перший відкритий чемпіонат м. Запоріжжя з бойового хортингу, у якому взяли участь 96 спортсменів з трьох міст Запорізької області: м. Запоріжжя, м. Молочанськ, м. Енергодар. Команди спортсменів представляли: м. Запоріжжя – Юрій Пеньков, м. Молочанськ – Артем Зіновьєв, м. Енергодар – Андрій Шишко. В загальнокомандному заліку перше місце зайняла команда м. Запоріжжя («Олімпієць»), 2 місце – м. Молочанськ, 3 місце – м. Енергодар.

26 листопада 2019 року у м. Ужгороді була зареєстрована Закарпатська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43366725), президентом якої став Куцкір Михайло Семенович.

28 листопада 2019 року засновнику бойового хортингу Едуарду Єрьоменку було присвоєно Почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (Указ Президента України від 28.11.2019 № 868/2019, посвідчення: ПЗ № 017988).

10 грудня 2019 року у м. Енергодар Запорізької області була зареєстрована Енергодарська міська федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43398935), президентом якої став Шишко Андрій Петрович.

12 грудня 2019 року Едуардом Єрьоменком була впроваджена у систему загальної середньої освіти України **навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти**, яка отримала гриф «Схвалено для використання

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

14 грудня 2019 року у Києві відбувся перший атестаційний семінар Київської міської федерації бойового хортингу та іспити на пояси з бойового хортингу під керівництвом Кібліцького Руслана Валерійовича. Чорні пояси з бойового хортингу отримали тренери м. Київ: Самоха Іван, Самоха Денис, Близнюк Олександр, Кассем Лейла.

17 грудня 2019 року у м. Вишгороді Київської області була офіційно зареєстрована Вишгородська міська федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43412535), президентом якої став Дорошенко Микита Максимович.

18 грудня 2019 року у м. Тернополі була зареєстрована Тернопільська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43414658), президентом якої став мешканець Тернополя, за фахом педагог, майстер спорту України Сибільов Артем Павлович.

21 грудня 2019 року у м. Рівне була зареєстрована Рівненська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43423421), президентом якої став Степанюк Андрій Володимирович.

23 грудня 2019 року на засіданні кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України (протокол № 12 від 23.12.2019) було прийнято рішення про впровадження у навчальний процес для курсантів і студентів навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського рівня) денної форми навчання, галузь знань 26 «Цивільна безпека», спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність» спеціалізації: «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності», «Кримінальний аналіз», автором робочої програми якої виступив доцент кафедри, кандидат педагогічних наук Бадьора Сергій Миколайович.

23 січня 2020 року у м. Новомиргород Кіровоградської області була зареєстрована **перша в Україні районна федерація бойового хортингу** – Новомиргородська районна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43466376), засновником і президентом якої став відомий майстер бойових мистецтв, суддя національної категорії Бабенко Олександр Григорович.

25–26 січня 2020 року у м. Одеса відбувся **Перший всеукраїнський суддівський семінар з бойового хортингу** (керівник семінару – Рибалко Валерій Броніславович, м. Одеса), в якому взяли участь 50 суддів із м. Києва, Київської, Одеської, Закарпатської, Дніпропетровської, Миколаївської, Запорізької та Кіровоградської областей.

28 січня 2020 року у смт. Онуфріївка Кіровоградської області була зареєстрована **друга в Україні районна федерація бойового хортингу** – Онуфріївська районна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ – 43466376), засновником і президентом якої став член президії Кіровоградської обласної федерації бойового хортингу, суддя національної категорії Гога Володимир Іванович.

30 січня 2020 року відбулося офіційне народження бойового хортингу, оскільки Головним територіальним управлінням юстиції у Києві Міністерства юстиції України була **офіційно зареєстрована в м. Київ Громадська спілка «Національна федерації бойового хортингу України»**. Реєстраційний номер запису в Єдиному реєстрі 1506518. Код ЄДРПОУ – 43479233. Найменування іноземною мовою: «NATIONAL COMBAT HORTING FEDERATION OF UKRAINE». Місцезнаходження: 02081, м. Київ, Дарницький р-н, вул. Дніпровська набережна, 19. Засновники: Громадська організація «Дніпропетровська обласна федерація бойового хортингу»; Громадська організація «Київська міська федерація бойового хортингу»; Товариство з обмеженою відповідальністю «Легал Форс» Рі Груп». Керівництво: президент Едуард Єрьоменко; почесний президент Володимир Бова; перший віце-президент Олександр Гречаний; віце-президент Іван Ільницький; віце-президент Сергій Бабурнич; віце-президент Руслан Кібліцький; віце-президент Володимир Масленніков; віце-президент Сергій П’ятіков; віце-президент Валерій Вєхтєв; віце-президент

Сергій Карасевич; член президії Сергій Полторацький; член президії Ігор Суліма; член президії Володимир Шевчук; член президії Юрій Пеньков; член президії Борис Шаповалов; член президії Віктор Грищук; член президії Костянтин Кукушкін.

Відповідно до статуту Національна федерація бойового хортингу України є добровільним об'єднанням, створеним для здійснення та захисту прав і свобод людини та громадянина, задоволення суспільних, зокрема, економічних, соціальних, культурних, освітніх та інших інтересів своїх членів та/або інших осіб. Діяльність федерації має суспільний характер, що проявляється у її взаємодії з органами державної влади, органами місцевого самоврядування, підприємствами, установами, організаціями різних форм власності, встановленні партнерських відносин з іншими громадськими об'єднаннями, рухами, фондами, зареєстрованими в Україні чи за її межами, громадянами України, іноземцями та/або особами без громадянства.

Головною метою Національної федерації бойового хортингу України є сприяння розвитку бойового хортингу як виду спорту та виховної системи, популяризації та підвищенню ролі фізичної культури і спорту, зміцненню здоров'я, досягненню високих спортивних результатів, популяризації здорового способу життя, вихованню морально-етичних, вольових та інтелектуальних здібностей людей, спільній реалізації та захисту законних соціальних, економічних, освітніх, культурних, спортивних та інших інтересів своїх членів.

Основними напрямами діяльності Національної федерації бойового хортингу України є організація заходів для розвитку і популяризації бойового хортингу, зокрема фестивалів, конкурсів, зльотів, конференцій; організація та проведення спортивних змагань, тренерських і суддівських курсів, атестаційних семінарів, тренувальних зборів, таборів, шкіл, зльотів; сприяння розвитку міжнаціональних і міжнародних зв'язків, підтримка і забезпечення культурного обміну, вивчення історії, культури і традицій націй і народів; сприяння фізичному оздоровленню громадян, організація змістовного дозвілля та оздоровчих об'єднань для дітей, підлітків, молоді та дорослих; створення сприятливих умов для

виявлення творчого потенціалу дітей та юнаків, надання матеріальної і фінансової підтримки талановитій молоді; фізичне, патріотичне, морально-етичне, екологічне, культурне виховання громадян; проведення екскурсій по рідному краю, сприяння спортивному та сімейному туризму і відпочинку; проведення конференцій, форумів, зустрічей, нарад, зборів, «круглих столів», семінарів для об'єднання зусиль громадян, спрямованих на досягнення своїх статутних цілей.

1 лютого 2020 року в смт Новомиргород Кіровоградської області пройшов Перший Кіровоградський відкритий обласний турнір з бойового хортингу «Кубок Воїна» серед дітей, молодших юнаків, юнаків, старших юнаків, кадетів, юніорів та дорослих, організатором якого виступив президент Новомиргородської районної федерації бойового хортингу О. Г. Бабенко.

7 лютого 2020 року Національна федерація бойового хортингу України уклала свій **перший договір про спільну діяльність** з кафедрою спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України (договір № 1 від 07.02.2020). Перший договір підписали: президент федерації Е. А. Єрьоменко та начальник кафедри, кандидат юридичних наук, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій, майстер спорту України В. Л. Грищук. Цього ж дня 7 лютого 2020 року федерацією був укладений договір № 2 безпосередньо з факультетом підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, який підписав проректор університету з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник факультету, кандидат юридичних наук, полковник податкової міліції, учасник бойових дій В. В. Чмелюк.

11 лютого 2020 року у м. Вишгород Київської області була зареєстрована Київська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43504442), президентом якої став мешканець м. Київ, учитель фізичної культури ЗОШ № 169 м. Київ, віцепрезидент Національної федерації бойового хортингу України, суддя міжнародної категорії С. А. Карасевич.

15 лютого 2020 року у м. Ужгород на базі Закарпатського обласного палацу дитячої та юнацької творчості «Падіюн» було проведено **перші календарні змагання з бойового хортингу Національної федерації бойового хортингу України** – Всеукраїнські змагання з бойового хортингу на честь загиблих воїнів під час війни в Афганістані 1979–1989 років. У змаганнях взяли участь діти 6–7 років, молодші юнаки 8–9 років, юнаки 10–11 років, старші юнаки 12–13 років, кадети 14–15 років, юніори 16–17 років та дорослі 18 років і старше, разом 160 учасників з 9 областей України.

21 лютого 2020 року за ініціативи голови науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, кандидата педагогічних наук, майстра спорту України З. М. Діхтяренко в науковому часописі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/. Випуск 2 (122) 20 відбулася публікація наукової статті колективу авторів Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України І. Й. Малинський, З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, В. О. Хоменко, С. Ю. Коцюба на тематику бойового хортингу «Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів».

22 лютого 2020 року у Рівному за ініціативи президента Рівненської обласної федерації бойового хортингу А. В. Степанюка пройшов **перший в історії атестаційний семінар з бойового хортингу під керівництвом Е. Єрьоменка**, перший рівненський обласний семінар, в якому взяли участь тренери і спортсмени з м. Рівне та Рівненського району, Клевані та Оржіва. Особливі сертифікати-відзнаки національної федерації отримали інструктори: Ю. Шукалюк (м. Клевань), М. Дричик (м. Рівне)

22 лютого 2020 року на каналі Бердянського телебачення Запорізької області та всесвітній мережі You Tube виходить програма «Моя професія – Тренер», яка розповідає про відомого тренера з бойового хортингу у м. Бердянськ, майстра і володаря чорного поясу Д. В. Мірчева, а також про народжений в Україні вид спорту бойовий хортингу.

7 березня 2020 року у м. Київ на базі загальноосвітньої школи № 3 Подільського району відбувся **другий семінар з бойового хортингу під керівництвом Е. Єрьоменка**, перший семінар з бойового хортингу київського регіону для інструкторів м. Київ та Київської області. Сертифікати на право викладання бойового хортингу отримали нові інструктори з Києва, а також Фастова, Борисполя, Вишгорода, Броварів, Ірпеня, Вищої Дубечні, Вишгородського, Бориспільського і Баришівського району Київської області. Особливі сертифікати-відзнаки національної федерації отримали інструктори: О. Гурський (м. Бориспіль), М. Дорошенко (м. Вишгород), В. Малінкін (м. Ірпінь), О. Гречаний (м. Київ), А. Жгут (м. Фастів), М. Шаповал (Вища Дубечня).

Розвиток бойового хортингу у світі. 27 лютого 2020 року була зареєстрована в Україні Громадська організація «Всесвітня федерація бойового хортингу» – World Combat Horting Federation (код ЄДРПОУ 43536500), президентом якої було обрано Е. А.Єрьоменка, а першим віце-президентом – В. В. Плеханова. З цього моменту в міжнародному спортивному співтоваристві бойовий хортинг розвиває Всесвітня федерація бойового хортингу, яка заснована в Україні, зареєстрована у м. Дрогобич Львівської області з головним офісом у столиці України м. Київ.

Вона є міжнародною організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває і культивує бойовий хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств та професійно-прикладних бойових мистецтв. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації бойового хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. У Міжнародних правилах змагань із бойового хортингу є декілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – «Рукопашна сутичка», що дає змогу охопити весь природний арсенал прийомів, які включені у спортивну змагальну програму.

У календарному плані Всесвітньої федерації бойового хортингу кожного року плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків, кадетів, юніорів і молоді: чемпіонат світу, Кубок світу, чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри.

Популярність бойового хортингу у різних країнах світу поступово зростає. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту: Україна, Латвія, Словаччина, Польща, Молдова, Білорусь. Уже офіційно Міністерством юстиції Латвії зареєстрована у м. Даугавпілс Федерація бойового хортингу Латвії, президентом якої є громадянин Латвії, відомий організатор спорту в країні Д. Кабаков. Ця робота щодо реєстрації федерацій бойового хортингу в інших країнах тільки розпочинається. Зокрема, в нашій країні планування міжнародних спортивних заходів з бойового хортингу здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

Нині українська школа бойового хортингу вважається найсильнішою у світі. Вона набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних конференцій, навчально-тренувальних семінарів, програми яких містять питання організації та проведення міжнародних змагань, підвищення ефективності тренувального процесу, суддівської практики, підвищення кваліфікаційного рівня і майстерності спортсменів бойового хортингу.

Таким чином, ми розглянули витоки, історію становлення і розвитку бойового хортингу, і нам вдалося з'ясувати, що для створення свого єдиноборства та впровадження його в різних країнах світу громадянин України Е. Єрьоменко скористався знаннями, отриманими у процесі багаторічних тренувань і особистого змагального досвіду на чемпіонатах Європи і світу.

Але, будучи сучасним фахівцем бойового мистецтва, військової і спортивної науки, засновник бойового хортингу ретельно вивчив сучасні реформаторські ідеї спорту вищих досягнень і багато в чому модернізував ці знання. По-перше, він зробив бойовий хортинг об'єктом загального надбання, відкривши двері свого бойового мистецтва для всіх бажаючих. По-друге, Е. А. Єрьоменко ввів у бойовий хортинг філософську складову, тим самим поставивши його на один рівень з провідними видами єдиноборств у світі.

Практично всі керівники шкіл бойового хортингу розглядають це мистецтво бою ще й як прикладну систему самооборони,

адже у бойовому хортингу поєднані традиційні методи вивчення прийомів ведення сутички з ефективною системою фізичного і духовного виховання, що неодмінно призвело до прогресу та розвитку справи.

Відтак, бойовий хортинг є представником нового напряму комплексного змішаного єдиноборства та професійно-прикладного виду спорту в світі. Однак широкий арсенал дозволеної техніки сутички суттєво відрізняє цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, які раніше в світі не застосовувалися.

Цей спортивний винахід залучає до змагань з бойового хортингу спортсменів із багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників на спортивних заходах з бойового хортингу. Всесвітня федерація бойового хортингу сповідує відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто має інтерес у становленні бойового хортингу на міжнародній арені.

Бойовий хортинг продовжує активно розвиватися і впроваджувати свої передові методики підготовки спортсменів високого класу, які здатні гідно захищати спортивну честь України на міжнародній арені. На сьогодні у нашій країні йде бурхливе відродження бойових і культурних традицій нації. Крім суто спортивної діяльності, Національна федерація бойового хортингу України сприяє утворенню культурних центрів у різних регіонах України для відтворення бойових звичаїв і духовних цінностей попередніх поколінь.

Відродився зараз громадський і науковий інтерес до історії української культури, методів підготовки кваліфікованих воїнів – захисників України, і це є закономірним. Бойова та культурна пам'ять народу, нації, країни, яку пропагує і розвиває система бойового хортингу, – перша та необхідна умова саморуху українського суспільства, при якій молодому поколінню приходиться вчитися у старших воїнів гідно захищати свою землю усіма можливими способами.

1.4. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид єдиноборства

На сьогодні бойовий хортинг є одним із найбільш розвинених видів єдиноборства в Україні. Крім того, він отримав визнання більше ніж у 20 країнах світу також і як прикладний вид спорту. Бойовий хортинг є науково обґрунтованим способом щодо використання людиною своїх фізичних можливостей з метою самооборони. Завдяки цьому виду спорту в результаті інтенсивного фізичного і духовного тренування кожний спортсмен, незалежно від віку і рівня фізичної підготовленості, може стати на шлях розвитку та розкрити свої приховані індивідуальні можливості.

Бойовий хортинг є видом бойового мистецтва, яке за своєю технікою щодо потужності та ефективності переважає багато інших бойових мистецтв світу. Особливо це стосується дозволеного арсеналу прийомів рукопашної сутички, що включені у змагальну програму з бойового хортингу. Головною складовою в цьому виді мистецтва є комплексна система дисципліни, техніки і духу, які в результаті наполегливого тренування дозволяють розвинути у людей почуття справедливості, гуманізму і цілеспрямованості.

У бойовому хортингу головний акцент робиться на духовний розвиток, оскільки завдяки цьому можливий ефективний розвиток здорового тіла і ясного розуму, а також формування сприятливих спортивних взаємин і коректної доброчесної поведінки. На сьогодні спортсмени, які займаються бойовим хортингом, досягли чималих успіхів у веденні контактної рукопашної сутички, застосування техніки і тактики прийомів, про що досить яскраво свідчать їхні успіхи як на внутрішньодержавному, так і на міжнародному рівні проведення найбільших спортивних змагань. Спортсмени бойового хортингу часто стають чемпіонами багатьох відомих турнірів з різних авторитетних бойових мистецтв у світі.

Сьогодні бойовий хортинг привертає до себе увагу численних дослідників, послідовників, шанувальників і просто цікавих людей. Актуальність цієї традиції зберігається і в наші дні, попри те, що в сучасному світі людина не повинна відстоювати свої права кулаками, як це часто було за часів, коли ще не було вогнепальної зброї.

Хоча інтерес до бойового хортингу підігрівається і модою, і розважливою рекламою, і властивим юнацтву легковажним бажанням бути сильніше всіх, він все ж таки цілком закономірний. У сучасному мінливому світі проблема людини, її фізичне і психічне здоров'я набувають особливої гостроти.

Старі цінності поступово втрачають свій сенс, а нові не встигають виникати. Але існують так звані вічні цінності, адже як би не змінювалося соціальне середовище існування, людина завжди залишиться людиною зі своїм тілом, психікою і душею. Зараз стає очевидним, що виживання і розвиток людини багато в чому залежить від того, чи будуть знайдені практичні шляхи гармонізації в новому середовищі життєдіяльності.

Зрозуміло також, що гармонізація системи бойового хортингу не може прийти ззовні, вона має відбутися в кожному спортсмені бойового хортингу, тобто у самій людині. Звідси виникає тенденція до розширення спектра свідомості, завжди обмеженого рамками тієї чи іншої культури. Тут же зароджується інтерес до медитативної системи бойового хортингу, системи самовдосконалення і гармонізації, тобто до системи, яка допомагає людині повноцінно жити і відпочивати в жорстких рамках сучасного світу.

Бойовий хортинг – вітчизняний вид єдиноборства, що привертає чоловіків та жінок, молодь, студентів, школярів, дітей до опанування мистецтвом самооборони як без зброї, так і зі зброєю для того, щоб уміти захистити себе і родину в складних життєвих ситуаціях, адже, відверто кажучи, суспільство зараз не достатньо гуманізоване. Цей вид єдиноборства об'єднав у своїй навчальній і змагальній програмі елементи природних бойових навичок людини.

Як спортивне єдиноборство з декількома видами і розділами змагань – спортивним, оздоровчим, бойовим, прикладним і рекреаційним, бойовий хортинг існує з 2008 року, а офіційну реєстрацію в державних органах України отримав тільки через 12 років – Національна федерація бойового хортингу України була зареєстрована Міністерством юстиції України 30 січня 2020 року.

Головне завдання спортсменів бойового хортингу, що ведуть сутичку – домогтися чистої перемоги над суперником у результаті нанесення ударів руками та ногами, можливістю кинути

суперника на хорт або використати больові та задушливі прийоми, що змусять противника визнати себе переможеним. Займаючись бойовим хортингом, людина проходить всебічні випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів і емоцій, стає зрілою і мужньою. Високі моральні і вольові якості спортсменів бойового хортингу мають поєднуватися з відмінними фізичними якостями і руховими здібностями.

Різноманітність використовуваних у бойовому хортингу технічних прийомів пред'являє високі вимоги до психомоторних здібностей: необхідно швидко і точно координувати роботу багатьох ланок руху при виконанні ударної техніки руками і ногами та кидків – підсічок, підніжок, підхватів, зачепів, переворотів, а також інших атакувальних дій і контрприйомів.

Правила змагань розподіляють спортсменів на вагові категорії з урахуванням віку. Час сутичок обмежено з урахуванням статі, віку і регламентовано. Результати сутички оцінюються як чиста перемога, перевага за балами і перемога з мінімальною перевагою за рішенням суддів. Дії надмірно азартних і агресивних спортсменів бойового хортингу регламентує перелік заборонених прийомів, що можуть призвести до травм.

Школа бойового хортингу поєднує вивчення технічних прийомів і освоєння навичок самостраховки під час падіння на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера під час проведення прийомів. До арсеналу технічних прийомів і спеціальних навичок входять: удари руками і ногами; захвати за руки, за ноги; пересування, які створюють контрольований контакт з опорою і вибір стійкої позиції для проведення атакувальних дій; прийоми змагальної боротьби в стійці, що виводять суперника з рівноваги; підсічки, підніжки, зачепи – прийоми боротьби ногами, які націлені на виграш балів і розвиток атакувальних комбінацій; утримання, больові та задушливі прийоми тощо.

У боротьбі лежачи використовуються прийоми утримання суперника спиною на підлозі протягом 10 або 15 с, що оцінюються відповідно в 1 і 2 бали. Кидки в бойовому хортингу вимагають акробатичної спритності та сміливості і виконуються у всіх

напрямках: через стегно, через голову, через спину, через груди. Удосконалення техніки, координації, механізмів управління рухами спортсмена бойового хортингу поєднується з тренуванням вибухових зусиль, статичної та динамічної сили і швидкісно-силової витривалості. Спортсмени бойового хортингу повинні володіти високою вестибулярної стійкістю, вміти зберігати рівновагу під час несподіваних порушень контакту ніг з опорою (хортом) під час ударних атак, кидків, ривків, поштовхів тощо.

Економія енергії, протидія стомленню і концентрація зусиль досягаються умінням своєчасно розслабляти м'язи, звільняти свою нервову систему від надмірного напруження, перерозподіляти зусилля і увагу. За допомогою спеціального аутогенного психорегулювального тренування з самонавіюванням спортсмени бойового хортингу освоюють прийоми короткочасної м'язової релаксації і відновлення рівноваги нервових процесів.

Той, хто обирає бойовий хортинг засобом свого фізичного розвитку, має критично оцінити свою статуру, пропорції, вагу, силові якості. Наприклад, довжина рук впливає на якість ударів руками і кидків: спортсмени бойового хортингу з більшою довжиною рук можуть атакувати ударами з дальньої дистанції; спортсмени з більш короткими кінцівками проявляють велику відносну силу і більш ефектно проводять кидки з захватом рук, шиї, тулуба, ефективно використовують кидки із захватами за одяг – хортовку.

Кожна молода людина може вибрати собі вид програми чи розділ бойового хортингу, відповідний сукупності властивих їй особливостей статури, психологічних якостей, схильностей, моторних здібностей. Освоївши школу бойового хортингу як прикладного виду єдиноборства, спортсмен може спробувати свої сили в інших контактних видах бойових мистецтв і з успіхом виступати на їхніх змаганнях. Фізична підготовка спортсменів бойового хортингу вимагає використання вправ з ігрових видів спорту, атлетичної гімнастики і легкої атлетики для повноцінного і гармонійного розвитку всіх функцій організму.

Отже, сьогодні ми спостерігаємо досить стійкий інтерес до традицій бойового хортингу, і є багато причин зростаючого інтересу до багатовікової традиції цього бойового мистецтва, яке

охоплює теорію і методику тренувань, філософію, а також систему ведення єдиноборства. Ефективна ціннісна і духовно-моральна основа, яка приваблює сучасну українську молодь, лежить в основі бойового хортингу як бойового мистецтва.

Інтерес до традиції бойового хортингу як культурологічний феномен – це фактор, який діє у вигляді постійної складової сучасних духовних процесів. Коріння його слід шукати не в своєрідності української молоді, а в особливостях самої бойової традиції. Бойовий хортинг привертає до себе увагу не тільки в силу будь-яких історичних обставин того чи іншого суспільства, а й тому, що ця традиція сама по собі надзвичайно багатолика, ефективна і різноманітна.

Знайомство суспільства з бойовим хортингом як із багатим культурним спадком вступає в активну фазу. Все ясніше усвідомлюються перспективи використання лікувальних, спортивно-оздоровчих та військово-прикладних ресурсів цієї традиції. Ці ресурси не тільки не вичерпані, але і продовжують зростати, оскільки багатовікова традиція живе і розвивається, долаючи культурну ізоляція в діалозі між народами світу.

Аналіз суперечливого існування бойового хортингу як бойового мистецтва в сучасному світі показує взаємодію різноспрямованих сил. З одного боку бойова традиція втрачає свою початкову цінність, поступаючись місцем деструктивним тенденціям, а з іншого – мобілізує свої могутні захисні сили, відроджуючи свої ідеали і цінності в умовах нового етапу демократичного освоєння і міжкультурної консолідації.

Втрата цілісності традиції бойового хортингу як бойового мистецтва в наш час, відокремлення порівняно самостійних напрямів її розвитку іноді ведуть до суто споживчого ставлення до культурної спадщини. І дійсно, з цієї традиції чимало цінного можуть почерпнути і військові фахівці, і спортсмени, і просто бажаючі зміцнити здоров’я. Однак навряд чи тільки утилітарно-прагматичними міркуваннями можна пояснити зростаючу увагу до бойового хортингу. Адже далеко не кожна молода людина здатна оцінити його практичну значимість, оскільки потрібні спеціальні знання.

Може бути таке, що деяких людей приваблює екзотика, а деяких – правила змагань і видовищність. Але масові комунікації зробили звичайним те, що не так давно здавалося незвичайним, малозрозумілим і маловідомим. Ймовірно, важливо інше. Бойовий хортинг – це перш за все бойове мистецтво з унікальною культурою, в якій бойова практика перетворена і піднесена завдяки феномену мистецтва, що є плодом високої майстерності, одухотвореної красою сутички і поведінки людей усіх причетних категорій.

Непосвячений може і не підозрювати про суто утилітарні ресурси традиції бойового хортингу, але він зазвичай відразу і безпомилково схоплює в ній всепоглинаюче естетичне начало. Одне з найбільш примітних і специфічних ознак естетичної складової у бойовому хортингу як бойовому мистецтві складається в поєднанні здавалося б несумісного – одухотвореної краси і гармонії з суворою реальністю бойових дій на хорті. У цьому полягає також і одна з передумов піднесення військової та прикладної підготовки людини засобами бойового хортингу до мистецтва, а мистецтва – до шляху вдосконалення особистості.

Діапазон вираження естетичного початку в бойовому хортингу величезний: від самих умовних і вишуканих форм, коли натуралізм боротьби майже повністю долається в канонізованому театралізованому дійстві показового виступу бойового хортингу, до форм, що максимально наближені до реальної сутички з озброєним ворогом. У крайніх точках цього діапазону різні фахівці та майстри бойового хортингу виявляють явища настільки різні, несхожі одне на одне, що часом важко навіть припустити їх глибинну спорідненість.

В одному випадку естетика давньоукраїнського бойового мистецтва постає в найбільш чистому вигляді. Вона підтримується завдяки збереженню різноманітних зв'язків з іншими гуманістичними видами мистецтва – основними носіями прекрасного (музикою, хореографією, театром, традиційним цирком). Естетичний початок тут виражає себе найбільш безпосередньо, повно, явно, порівняно легко стаючи загальнодоступним навіть за межами бойової традиції і культури бойового хортингу. В іншому

випадку естетичне отримує зовсім незвичайний, навіть парадоксальний вираз (наприклад, з історії Запорозької Січі, естетизація смерті в образі героя-козака, що виходить один і без зброї на бій з декількома ворогами).

Розсуваючи контекст розгляду, одночасно сходячи до основ цієї бойової культури, не можна не враховувати і набагато більш тонкі і складні зв'язки медитативного оздоровчого напряму бойового хортингу з усіма іншими розділами цього бойового мистецтвами. Зокрема, що об'єднує роль медитативного бойового хортингу, так це властиве йому сутнісне ототожнення різних видів діяльності, перетворений у норму універсальний характер мистецтва справжніх висококваліфікованих майстрів бойового хортингу.

Вони, природно, поєднують заняття бойовим мистецтвом із заняттями наукою, поезією, живописом, письменництвом, музикою, долучаються до вищого сенсу спілкування і мистецтва передачі бойових знань іншим людям.

Не можна не зазначити, що дух естетики бойового хортингу наклав неповторний відбиток на естетичний вигляд самих занять бойовим мистецтвом і проведення заходів та змагань. Завдяки філософії бойового хортингу, як і його іншим спорідненим напрямам вчення, всі види діяльності у бойовому хортингу проникнуті медитативністю, впевненістю і стабільністю суджень. Будь-яка дія, будь-який предмет або явище, будь-який образ або ідея можуть стати предметом для медитації, що має на меті перехід в особливий (змінений) стан свідомості, в якому планується набуття людиною «абсолютної істини» та спокою.

Принцип медитативності є одним із загальних підстав культурної традиції бойового хортингу, задаючи смисловий контекст руху будь-яким шляхом вдосконалення людини. І оскільки саме уявлення про досконалість пов'язане з красою, з прекрасними і піднесеними образами, теми і об'єкти для медитації в бойовому хортингу найчастіше пов'язані з прекрасним в українській самобутній природі і мистецтві, причому прекрасне в українському національному мистецтві ніби відтворює ту живу природність, чистоту і красу, які одухотворяють шлях самопізнання людини, роблять прекрасним сам процес його вдосконалення.

Щоб створити більш повну картину існування бойового хортингу як бойового мистецтва, слід згадати про ритуальність, якою, по суті, пронизана вся система цього єдиноборства. У бойовому хортингу ритуалізована майже вся система відносин між учителем і учнем, між старшим і молодшим, між школою та ідеалом воїнського шляху. Зрозуміло, осягнення ритуальних дій поглиблюється у міру духовного розвитку спортсмена і зростання його майстерності.

Ритуальність у бойовому хортингу різноманітна і багатошарова за змістом. Її суть – у зміні ставлення людини до свого «Я», у прагненні скинути пута егоїзму, який вважається однією з перешкод на шляху будь-якого вдосконалення.

Поглиблення в проблематику бойового хортингу як бойового мистецтва призводить до необхідності з'ясувати деякі загальні особливості традиційної української культур. У кінцевому підсумку вони дають ключі до розуміння найбільш специфічних сторін феномена привабливості бойового хортингу.

Одна з основних характерних особливостей культури і виховної системи бойового хортингу полягає в інтенсивному «окультуренні» всіх сфер життєдіяльності людей – від встановлення соціальних ритуалів і норм спілкування до інтимних сторін життя кожної людини. Водночас ця культура, впорядковуючи стихійне природне начало, не протиставляється природі, що є характерним для високорозвиненої західної цивілізації. Вищий сенс культури бойового хортингу бачиться у своєрідному поверненні суспільства і людини до первозданної природної чистоти. По суті, в цьому є стратегічне завдання регулювання і гармонізації людської життєдіяльності усіма засобами і методиками бойового хортингу на шляху культурного розвитку.

Таким чином, можна припустити, що для молоді є привабливою можливість всебічного вдосконалення і гармонійного розвитку засобами традиційного бойового хортингу як ефективного прикладного бойового мистецтва. А методики виду спорту і змагальність – це тільки похідні всього шляху виховання особистості. Ідеал майстра бойового хортингу – людина, яка досягла гармонії тіла і духу.

Із зовнішнього боку – це фізична і технічна досконалість та одухотворена майстерність. З внутрішньої сторони (тобто з позиції самої людини) – це своєрідна естетика переживання, що має активно-медитативну природу і пов'язана з переходом до особливого стану свідомості. Розуміння сенсу дії зсередини в подібних випадках пов'язано з відчуттям надзвичайного підйому, свободи і особливим почуттям радості.

Бойовий хортинг – це надзвичайно поліфункціональна система. Практично кожна людина, а особливо молода може задовольнити через заняття цим бойовим мистецтвом найбільші потреби свого життя, відновити або доповнити ціннісний зріз понять, який сьогодні у багатьох перебуває в хаотичному стані. Адже традиція бойового хортингу має принцип створення в культурі такої моделі, яка спрямована на подолання частковості людського буття, на повернення справжньої ціннісної культури шляху бойового мистецтва і самопізнання людини.

Відродження високих гуманістичних ідеалів і вічних цінностей бойового мистецтва України знаходить сьогодні новий зміст, відкриваючи нові можливості в освоєнні всієї бойової та культурної спадщини українського народу.

Перевагою у системі підготовки спортсменів бойового хортингу є підготовка перед змаганнями, що сприяє не тільки вдосконаленню техніки і тактики ведення сутички, а й розвитку їхніх фізичних якостей у цілому. Фахівці бойового хортингу, тренери і спортсмени розглядають основи фізичного розвитку в бойовому хортингу з таких питань:

– що саме виступає механізмами, інструментами впливу на фізичний розвиток під час занять бойовим хортингом;

– у чому полягає фізичний розвиток спортсменів.

Для того щоб тренер зміг досягти поставленої тренувальної мети, йому потрібно орієнтуватися у всіх питаннях щодо теорії і методики бойового хортингу, його професійно-прикладних особливостей, практичності і методики викладання, проводити виховні бесіди зі спортсменами, де необхідно розглядати питання широкого спектру тренування і виховання, а також вирішувати такі завдання:

– розглянути основні аспекти розвитку бойового хортингу в Україні та за кордоном;

– розглянути історичні основи розвитку бойового хортингу в України;

– дати характеристику спортивним основам бойового хортингу;

– розглянути основні аспекти бойового хортингу як виду єдиноборства;

– вивчити основні інструменти і методи виховання фізичних та морально-етичних якостей у бойовому хортингу;

– розглянути основи швидкісного тренування в бойовому хортингу;

– дати характеристику багатофункціональним основам бойового хортингу в системі розвитку фізичних якостей спортсменів.

Під час роботи зі спортсменами тренеру доцільно використовувати матеріали навчальних посібників і літератури з бойового хортингу, монографій, наукових статей дослідників у галузі бойового хортингу, фізичної культури і єдиноборств, педагогіки та психології особистості.

За своєю суттю бойовий хортинг не є бойовим мистецтвом для обраних, його азів може досягти будь-яка людина незалежно від віку і соціального статусу, мало того, займаючись цим видом єдиноборства, можна не тільки зміцнити своє здоров'я, а й змінити погляди на свій життєвий шлях, що може докорінно вплинути на долю людей. Молодь домагається впевненості у власних силах, пробує себе в спорті. А для цілеспрямованих відкрита дорога у бойовий хортинг вищих досягнень, зокрема на чемпіонати Європи і світу. Для людей зрілого віку, це, перш за все, належна фізична підготовка і відмінний стан здоров'я.

Бойовий хортинг дає можливість розвивати психологічні, фізичні, розумові здібності людини, а також виховувати силу волі, самодисципліну і специфічний воїнський дух. Бойовим хортингом як видом спорту можна починати займатися з 5–6 років. Але дитина хоч трохи має бути підготовлена фізично і психологічно.

У деяких випадках (у дошкільному бойовому хортингу оздоровчого розвивального напряму) набирають дітей у підготовчі групи з 3–4 років, де вони граються в дитячі спеціальні, зміцнювальні ігри, вивчають ази теорії і методики бойового хортингу

через казки та оповідання, а через позитивне ставлення і поради педагога вивчають правила поведінки в залі та етикет бойового хортингу.

Основним завданням тренерів у підготовці спортсменів, насамперед при покращенні загальної та спеціальної фізичної підготовки, є розвиток їх швидкісних, силових, вибухових здібностей, поліпшення гнучкості і безпосередньої розтяжки ніг. Наступним етапом виступає вивчення технічних прийомів і прийомів самооборони. Далі йде відпрацювання вивчених елементів у русі на легких і важких боксерських мішках, ударних подушках, лапах і спеціальних «ракетках». Далі починають ретельну і поступову підготовку до змагань.

На спортивних тренуваннях відпрацьовуються технічні прийоми в парах у повній захисній екіпіровці. Всі дії доводяться до автоматизму, до рівня рефлексу. Також спортсмени бойового хортингу проходять тактичну і психологічну підготовку і, в кінці кінців, перевіркою їхньої підготовленості є виступи на змаганнях. Вихованням молодих спортсменів займаються ті, хто вже досяг висот у цьому виді спорту. В бойовому хортингу також є своя кваліфікаційна програма.

Отже, український бойовий хортинг є шедевром народних культурних і оздоровчих традицій української нації та всього слов'янства, що передавалися від майстрів до учнів упродовж понад 1000 років. Це одна з найдавніших і найбільш ефективних оздоровчих систем, заняття якою сприяє не тільки правильному формуванню скелетно-м'язової системи, але і розвитку гармонійної особистості. На відміну від спортивних стилів бойового хортингу, школи традиційного стародніпровського бойового хортингу вчать адекватній реакції в екстремальній ситуації та ефективній самообороні, що обумовлено давньою перевіреною методикою підготовки.

Сучасне життя перенасичене нервовими перевантаженнями. Фізичні вправи – це та противага, що допомагає дітям протистояти стресовим ситуаціям і знімати нервове напруження. І другий важливий аспект сучасного життя – це підвищена криміногенна обстановка в місті. Заняття бойовим хортингом дозволяють людині не тільки впевнено почувати себе на вулиці, але і забути про

такі шкідливі явища сучасного життя, як наркотики, алкоголь, сигарети і безцільне проведення часу. Заняття бойовим хортингом дозволяють людині бути більш організованою.

Програма бойового хортингу є багатопрофільною програмою, спрямованою на зміцнення фізичної форми і навчання основам єдиноборства. Але бойовий хортинг – це не тільки вид єдиноборства, а й складна дихальна і фізично-оздоровча система. Вона дозволяє людині з раннього віку вдосконалюватися не тільки фізично, а й інтелектуально. У процесі навчання відбувається гармонійний розвиток всіх органів. Всі органи людини у процесі тренувань отримують необхідне навантаження, яке веде до формування нормальної і повноцінно розвиненої людини.

Наприклад, заняття за програмою «Загальна фізична підготовка з елементами бойового хортингу» дозволяють також розвинути у дитини і дорослого відчуття дистанції, хорошу координацію рухів, але найголовніше – вона навчає мислити. Адже бойовий хортинг, це не тільки набір прийомів самозахисту, ударів руками і ногами, блоків, кидків, це, насамперед, дуже складна дихальна, енергетична і виховна система.

Бойовий хортинг дозволяє проявити спортсмену його особисті якості, показати свою індивідуальність, незважаючи на те, що бойовий хортинг у деяких розділах може бути і колективним видом спорту. Адже колективне виконання такого складного розділу бойового хортингу, як форма (не змагальний варіант) досягається насамперед, якщо людина працює разом з групою як єдине ціле, відчуває не тільки «відчуття ліктя» товариша, але і його рухи і дихання.

Увага зосереджується на виконанні таких базових вправ, як віджимання (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), зміцнення пресу (піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині), розтяжка (поздовжній і поперечний шпагати тощо), стрибки у висоту, підтягування на перекладині, крос тощо. Завдяки використанню в процесі навчання елементів бойового хортингу людина набуває навичок самооборони. Вона може проводити свої заняття самостійно, без допомоги тренера (за умови самостійної мети занять, поставленої тренером).

У роботі секції бойового хортингу особлива увага приділяється створенню внутрішнього клімату об'єднання, адже багато хлопців і дівчат приходять до секції з надією отримати те, що вони недоотримують у закладі освіти, вдома, на вулиці. Для того щоб усередині групи створювався нормальний мікроклімат для спілкування між старшими і молодшими учнями, основним завданням для тренера є не тільки профільна підготовка, а й згуртування колективу, створення тієї комфортності навчання, якої так часто не вистачає.

Бойовий хортинг – один із найбільш популярних видів спортивної сутички, що складається з нанесення ударів у больові точки тіла супротивника, захватів і кидків, утримань, больових і задушливих прийомів у сутичці партнеру. Крім ударів, під час ведення боротьби в стійці в цьому виді спорту широко застосовуються ухилення, піднурення, маневрування і різні види пересувань. Тренування в бойовому хортингу можуть виглядати жорсткими і руйнівними, але, згідно з дослідженнями фахівців, вони не призводять до погіршення здоров'я, а навпаки, зміцнюють організм людини.

Вся справа в тому, що тренування з бойового хортингу справді вимагають великої сили і витривалості, органічно поєднуються з паузами, під час яких спортсмени мають можливість відновити дихання, а також провести психологічне тренування. З цього можна зробити висновок, що тренувальний та оздоровчий ефект бойового хортингу створюється за рахунок розумного врівноваження фізичного навантаження і відпочинку. У результаті цього активізуються основні функції організму, а також підвищуються людські можливості і здібності.

У бойовому хортингу використовуються низькі і високі бойові стійки, швидкі рішучі відходи, потужні, прямі та бічні удари, жорсткі блоки, добре продумані кидки. Для цього виду сутички характерні сильні і різкі рухи, спрямовані як прямо, так і в будь-який бік. Велика увага приділяється правильному диханню. Під час сутички необхідно утримувати одне дихання і будувати кожну окрему атаку на одному подиху.

У процесі засвоєння основних вправ і комплексів розвивається швидкість реакції, спритність і сила. Тобто тренувальний та оздоровчий ефект бойового хортингу надзвичайно багатогранний. Це, по-перше, зміцнення основних груп м'язів, зв'язок і суглобів, по-друге, звільнення напруження, що накопичилося, по-третє, нормалізація дихання та інших процесів в організмі, а головне, – набуття високого рівня відчуття координації та повного контролю над своїм тілом.

Коли людина нервується або хвилюється протягом дня, її дихання стає переривчастим і частим. У цей час сповільнюється приплив крові до органів і виникає зайве напруження, що є причиною виникнення ряду хвороб і розладів. У тих, хто займається бойовим хортингом, таких проблем не існує, оскільки вони навчаються регулювати дихання, і тим самим набувають контролю над думками і м'язами.

Дихання під час виконання основних прийомів бойового хортингу проходить через фази напруження і розслаблення залежно від дихального періоду. Під час глибокого вдиху м'язи розслабляються, у результаті чого з'являється відчуття легкості. Під час видиху м'язи стискаються, що є сигналом до нанесення удару чи виконання захвату для проведення кидка. Все абсолютно ефективно, практично і раціонально.

1.5. Теорія та методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна

Теорія та методика бойового хортингу – це система основних ідей у галузі бойового хортингу, що дає цілісне уявлення про закономірності взаємозв'язків між предметами, явищами, процесами розвитку виду спорту.

Теорія та методика бойового хортингу (далі – ТМБХ) як наукова дисципліна являє собою узагальнену систему наукових знань про сутність бойового хортингу і закономірності його використання для фізичного вдосконалення людини.

З історії можна зазначити, що, розвиваючись під впливом праці, а також у процесі своєї ігрової, пізнавальної, комунікативної

діяльності, людина впливала на природу, на навколишнє середовище за допомогою своїх фізичних сил і рухових дій. Її фізичні здібності спочатку удосконалювалися у ході природного біологічного розвитку і праці. Поступово людина стала усвідомлювати, що існує залежність між підготовкою до праці та її результатами.

Виникають первісні, стихійні основи навчання і виховання як необхідні умови підготовки до життя, до праці, до багатогранної діяльності. З цього складного процесу первісної педагогіки поступово, у міру історичного розвитку суспільства, виділяються і зачатки фізичної культури як сфери спеціальної діяльності, в якій вирішуються завдання власне фізичної підготовки людей до різних вимог життя.

У ході розвитку людини і суспільного виробництва виникла соціальна потреба визначити загальні цілі та конкретні завдання, а також і спеціальні засоби фізичної підготовки людей до життя, методи використання цих засобів. На початку розвитку людського суспільства всі ці питання вирішувалися інтуїтивно, стихійно, або тільки на основі прямої передачі та освоєння досвіду попередніх поколінь. Пізніше ця діяльність виділилася у самостійну і соціально необхідну професію та її теорію. А з виробленням теорії, яка відповідала на запитання, що це за явища, виникла методика, яка відповідає на запитання, як цими явищами керувати для досягнення результату.

Фізична культура поступово виростає у сферу широкої і складної соціальної діяльності, в якій формуються і здійснюються науково-практичні підходи з позицій різних наук – філософії, історії, педагогіки, психології, біології (фізіології, анатомії тощо), соціології. Тому виникає її теорія і методика, яка спирається на дані історичного досвіду, сучасної практики, а також на дані соціально-економічних, медико-біологічних і психолого-педагогічних наук і розкриває загальні закони та закономірності фізичної культури.

Отже, у міру ускладнення і розвитку суспільних вимог до фізичної підготовленості людей, до діяльності в різних сферах життя з'являються передумови до виникнення теорії і методики фізичного виховання. Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на педагогічний процес і необхідну частину загальної освіти. У другій половині XIX століття була

розроблена теорія і методика фізичної освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок у сфері рухової діяльності, розроблені принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини. Отже, пізніше була розроблена теорія і методика фізичного виховання.

Теорія і методика бойового хортингу належить до категорії педагогічних наук, оскільки вона пов'язана з процесами освіти, тренування, навчання і виховання людини. Вона вивчає бойовий хортинг не тільки як вид спорту, а й як особливий, специфічний вид культури суспільства, складну сферу соціально необхідної діяльності, що має безліч взаємозв'язків з іншими явищами і сторонами соціального життя суспільства.

Завдання теорії і методики бойового хортингу як науки полягають у тому, щоб:

– виявити і розкрити взаємозв'язок і взаємовплив культури бойового хортингу, загальної та фізичної закономірності гармонійного розвитку людини;

– обґрунтувати засоби, що забезпечують цілеспрямований і всебічний фізичний розвиток спортсменів бойового хортингу;

– визначити оптимальні методи використання засобів, доцільні форми і принципи, що забезпечують їх ефективну реалізацію.

Місце теорії і методики бойового хортингу у системі наук про фізичну культуру і спорт

Теорія і методика бойового хортингу тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін. Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись результатами тільки власного предмета дослідження. Теорія і методика бойового хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що перебувають на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною та віковою психологією.

Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів в сфері бойового хортингу, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування і перспективи розвитку в суспільстві.

Зв'язок з біологічними науками обумовлений необхідністю вивчення реакцій організму спортсменів бойового хортингу на

вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що відбуваються в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання під час занять бойовим хортингом.

Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами. Приватні дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією фізичної культури, а отримувані ними конкретні дані є матеріалом для нових узагальнень. У процесі свого розвитку теорія і методика бойового хортингу не може повністю виключити із загальної теорії приватні закономірності, які стали предметом бойового хортингу як спеціальної науки.

Отже, найбільш загальні закономірності, які діють не тільки в бойовому хортингу, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом будь-якої приватної дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей та специфічних характеристик бойового хортингу і становить основу сучасної теорії і методики бойового хортингу.

Як навчальна дисципліна, теорія і методика бойового хортингу (далі – ТМБХ) є основним профілюючим предметом професійної освіти за спеціальністю фізична культура і спорт (спеціалізація «Бойовий хортинг»), а також за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» галузі знань «Цивільна безпека» (спеціалізації «Кримінальний аналіз», «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»).

Цей предмет має важливе значення у формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів, а також військовослужбовців, правоохоронців та працівників інших силових структур. Це база для освоєння спеціальності тренера з бойового хортингу, інструктор, учитель, методист тощо. Тому в розробці специфічних проблем теорії і методики спортивного тренування з цієї спеціалізації всі спортивно-педагогічні дисципліни спираються на основні положення теорії і методики бойового хортингу.

Мета, завдання та функції фізичного виховання засобами бойового хортингу

З кожним роком кількість спортсменів в Україні, які займаються бойовим хортингом, збільшується. Відповідно до законодавства заклад освіти, вирішуючи завдання професійної підготовки, має забезпечити і фізичну підготовку учнів. Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання особистості.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Разом з тим це – специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Бойовий хортинг впливає на життєво важливі сторони спортивного існування, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються у процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Бойовий хортинг як соціальне явище повноцінно задовольняє потреби людини у спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

У своїй основі бойовий хортинг має доцільну рухову діяльність у формі прийомів самозахисту, фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Бойовий хортинг представлений сукупністю матеріальних і духовних цінностей. До перших відносять спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивну екіпіровку, медичне забезпечення. До других можна віднести інформацію, твори мистецтва, сам вид спорту як змагальну діяльність, арсенал прийомів самооборони, ігри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини у процесі фізкультурно-спортивної діяльності. У розвинених формах бойовий хортинг продукує естетичні цінності: спортивні змагання, фізкультурні паради, спортивно-показові виступи, фізкультурні свята тощо.

Результатом діяльності у бойовому хортингу є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток.

Метою фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу є формування загальної фізичної культури особистості через застосування тренувальних методик і оздоровчих технологій бойового хортингу. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення таких тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

– розуміння ролі бойового хортингу щодо розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

– знання науково-практичних основ бойового хортингу як засобу фізичної культури і здорового способу життя;

– формування мотиваційно-ціннісного ставлення до бойового хортингу, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом;

– оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості спортсмена бойового хортингу, самовизначення людини у виді спорту бойовому хортингу;

– зміцнення здоров'я засобами бойового хортингу, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

– освоєння спортсменами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок у бойовому хортингу;

– підвищення рівня фізичної підготовленості;

– удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність спеціалізованих професійно-технічних дій у бойовому хортингу;

– створення у спортсменів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їхньої потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей бойового хортингу;

– створення умов для повної реалізації творчих здібностей спортсменів;

– моральне й естетичне виховання, фізичний і духовний розвиток спортсменів у ході навчально-тренувального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики бойового хортингу;

– забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, психофізичної готовності школяра та студента, який займається бойовим хортингом, до майбутньої професії.

Роль бойового хортингу та інших форм спрямованого використання фізичного виховання у закладах освіти багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, яку потребує сучасний фахівець, роблять навчальний процес школяра і студента все більш інтенсивним, напруженим.

Відповідно зростає значення бойового хортингу як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності дітей та молоді протягом усього періоду навчання у закладах освіти. Поряд з цим за допомогою бойового хортингу забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка спортсменів з урахуванням умов майбутньої професії.

Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання молоді, бойовий хортинг відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний вклад у підготовку високоосвічених і всебічно розвинених фахівців.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів бойового хортингу в період навчання у закладах загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної і вищої освіти обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим школяра, студента, курсанта часто характеризується малорухливістю, одноманітністю робочої пози упродовж 10–12 годин. Спеціальні профілактичні та оздоровчі фізичні вправи бойового хортингу в цих умовах – ефективний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття бойовим хортингом при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, зокрема і розумової.

У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються тренувальні, оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Серед тренувальних та оздоровчих завдань особливе місце займає охорона життя і зміцнення здоров'я школярів і студентів, які займаються бойовим хортингом, всебічний фізичний розвиток, вдосконалення функцій організму, підвищення активності та загальної працездатності.

З огляду на специфіку дитячого, юнацького, молодіжного віку, тренувальні та оздоровчі завдання системи бойового хортингу визначаються в більш конкретній формі.

Оздоровчі завдання бойового хортингу:

– допомога формуванню вигину хребта, розвитку склепінь ступні, зміцненню зв'язкового-суглобового апарату;

– сприяння розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів;

– сприяння правильному співвідношенню частин тіла;

– вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної системи.

Освітні завдання бойового хортингу передбачають:

– формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей;

– підвищення ролі фізичних вправ у життєдіяльності спортсменів;

– застосування різноманітних способів зміцнення здоров'я.

Завдяки пластичності нервової системи у спортсменів бойового хортингу рухові навички формуються порівняно легко. Рухові навички полегшують зв'язок з навколишнім середовищем і сприяють освоєнню професійно-орієнтованих рухів: школяр і студент сам цікавиться новими рухами і діями щодо обраної професії, вивчає ті рухи і дії, які його цікавлять, і знайомиться з ними.

Правильне виконання фізичних вправ бойового хортингу ефективно впливає на розвиток м'язів, сухожиль, суглобів, кісткової системи. Рухові навички, сформовані у молодих людей учнівського та студентського віку, складають фундамент для їх подальшого вдосконалення в професійній діяльності і дозволяють надалі досягати високих спортивних результатів у бойовому хортингу.

У процесі формування рухових навичок у молоді виробляється здатність легко опановувати складнішими рухами і різними видами діяльності, що включають ці рухи. Обсяг рухових навичок за віковими даними експериментально доведений і перебуває в розроблених і впроваджених навчальних програмах з бойового хортингу для школярів і студентів закладів освіти.

Виховні завдання бойового хортингу спрямовані на різнобічний розвиток спортсменів, формування у них інтересу і потреби до систематичних занять бойовим хортингом. Система фізичного виховання засобами бойового хортингу у закладі освіти будується з урахуванням індивідуальних вікових та психологічних особливостей учнів.

Фізичне виховання засобами бойового хортингу сприяє здійсненню естетичного виховання. У процесі виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, відчувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати ефективність, прикладну цінність, красу, витонченість, виразність рухів.

Метою фізичного виховання засобами бойового хортингу є формування фізичної підготовленості в бойовому хортингу та навичок здорового способу життя. Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи тощо. Повноцінне фізичне виховання засобами бойового хортингу досягається при комплексному застосуванні всіх засобів, оскільки кожен з них по-різному впливає на організм людини. Дотримання гігієнічних факторів є обов'язковою складовою для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів.

Фізичні вправи – основний специфічний засіб фізичного тренування і виховання засобами бойового хортингу діє на спортсмена різносторонньо. Вони використовуються для вирішення завдань фізичного виховання, сприяють збагаченню розумового і трудового потенціалу людини, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях.

1.6. Зміст програми теоретичних занять з бойового хортингу

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика в денному режимі; гуртки та секції з бойового хортингу в закладах освіти України. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення майстерності. Досягнення українських спортсменів бойового хортингу на міжнародній арені. Фізична культура і спорт як форма морального виховання підростаючого покоління. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання як національний професійно-прикладний вид спорту України. Фізична культура у системі народної освіти. Оздоровчі, бойові та культурні традиції українського народу. Київська Русь – середовище лицарського виховання та бойових традицій українців. Запорозька Січ – колиска українського козацтва. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце бойового хортингу у системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з бойового хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь у міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу та Європи.

Тема 2. Історія розвитку і сучасний стан бойового хортингу в Україні та за кордоном

Виникнення виду спорту, заснованого на бойових, культурних та оздоровчих традиціях українського козацтва. Біографія, військовий і спортивний шлях засновника, ідея та мета заснування бойового хортингу як виховної системи сильних українців. Виховна роль бойового хортингу, його філософія й етикет. Розвиток бойового хортингу в Україні і твоєму місті чи районі. Офіційне визнання бойового хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, міжрегіональні, обласні, міські, районні, міжклубні, внутрішньоклубні змагання. Спортивні змагання серед дітей, юнаків, кадетів, юніорів і дорослих. Чоловічий та жіночий спорт. Аналіз результатів найбільших національних і міжнародних змагань. Виступ українських спортсменів на міжнародній арені. Сучасний бойовий хортинг і шляхи

його подальшого розвитку. Національна федерація бойового хортингу України, Європейська та Всесвітня федерація бойового хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм

Систематичні заняття бойовим хортингом як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову його тіла та поставу. Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять бойовим хортингом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей і досягнення результатів.

Тема 4. Гігієна та режим харчування спортсменів

Роль гігієни в житті спортсмена бойового хортингу. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять бойовим хортингом. Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у заняттях з бойового хортингу. Гігієна сну. Гігієна житла та місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень). Гігієнічні вимоги до занять бойовим хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартовування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо формування режиму дня спортсмена бойового хортингу. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі. Енерговитрати під час фізичних навантажень у процесі занять бойовим хортингом. Рекомендації щодо харчування юних спортсменів. Здорове харчування. Скидання ваги у бойовому хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, спортивний масаж, лікувальна фізична культура (ЛФК)

Лікарський контроль і самоконтроль під час занять бойовим хортингом. Самоконтроль, його значення та зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для спортсменів бойового хортингу. Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональними можливостями спортсмена бойового хортингу. Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів. Протипоказання до масажу. Поняття про лікувальну фізичну культуру (ЛФК). Мета і завдання ЛФК, засоби і методика її застосування.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку спортсмена бойового хортингу. 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 розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілорічний цикл занять фізичною підготовкою. Основні вимоги до фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу. Контрольні вправи та нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням і змагальною сутичкою.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою бойового хортингу

Поняття про техніку й тактику спортсмена бойового хортингу, їх взаємозв'язок і значення. Класифікація і термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання та аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки спортсменів бойового хортингу.

Основні положення спортсменів: ритуал, стійка, партер, пересування, удари, блоки, захвати, кидки, ударно-кидкові комбінації, утримання, больові та задушливі прийоми, заборонені прийоми. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; під час боротьби лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку та ногу, задушливі прийоми руками та ногами, задушливі прийоми за допомогою одягу.

Основні чинники, що впливають на техніку спортсмена у сутичці та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла. Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, манера, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше.

Розбір техніки і тактики тренувальних сутичок. Характеристика й аналіз тактичних систем ведення сутички бойового хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів і продовження атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів сутички у бойовому хортингу. Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних позитивних прикладів техніки і тактики за участі висококваліфікованих спортсменів.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка спортсменів

Поняття про психологічну підготовку спортсмена бойового хортингу. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей у житті людини.

Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву великої сили волі видатними спортсменами в житті та на міжнародних змаганнях. Психічна підготовка та її значна роль у досягненні спортивної і життєвої мети. Виховна роль бойового хортингу. Моральність учнів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм тощо. Естетика сутички та мужність спортсмена бойового хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до свого тренера та тренерів інших колективів, до друзів, партнерів, суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних вчинків тощо. Самовиховання у процесі заняття бойовим хортингом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності й інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-виховному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в сутичках із більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону. Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки спортсменів бойового хортингу різного віку у навчально-виховному процесі. Урахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання і тренування

Поняття про навчання і тренування як про єдиний педагогічний процес. Форми організації спортсменів бойового хортингу під час навчання: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання і тренування. Реалізація основних принципів навчання і тренування під час підготовки спортсменів різного віку. Принципи виховання свідомості, активності, наочності, систематичності, наступності знань, міцності у процесі занять бойовим хортингом. Методи навчання і тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі,

макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань у фільмах. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки спортсменів у процесі навчання і тренування. Навчальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування навчання і тренування, облік і контроль

Значення і роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Періодизація навчально-тренувального і навчально-виховного процесу. Терміни, завдання, зміст періодів і етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани навчально-тренувальних занять з бойового хортингу. Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості спортсменів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий. Щоденник самоконтролю спортсмена бойового хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання і тренування.

Тема 11. 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.

Види змагань та їх значення. Розділи змагань з бойового хортингу: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення сутичок з 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 серед спортсменів різного віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість сутичок у змаганнях, хід і тривалість сутички, особливості сутички тощо.

Суддівство змагань. Арсенал дозволених прийомів бойового хортингу. Критерії оцінки прийомів суддями. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії змагання. Обов'язки кожного судді. Суддівський інвентар та особисте екіпірування судді. Суддівська форма, жести та команди рефері і суддів. Суддівство змагань у розділах: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». Оформлення протоколів реєстрації учасників та протоколів результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Місця проведення занять, обладнання та інвентар

Вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять і змагань з бойового хортингу. Хорт і догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, що використовується на заняттях з бойового хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами, підготовка їх до тренувальних занять і виступів на змаганнях. Вимоги до змагального костюму з бойового хортингу – хортовки (куртка, брюки, пояс), офіційного спортивного одягу клубу, федерації та взуття, залежно від місця проведення занять і кліматичних умов.

Спортивна складова та загальні основи теоретичної підготовки в бойовому хортингу

Бойовий хортинг є самостійним видом спорту, бойового та оздоровчого мистецтва, засобом всебічного виховання, яке включає в себе певний стиль мислення і спосіб життя, що і визначає саму суть існування людини. Також цей вид єдиноборства характеризується найкращим засобом у сфері розвитку і посилення фізіологічних властивостей організму. Бойовий хортинг – це не просто вид спорту, він є цілим самобутнім комплексом спеціальних знань, заснованих на науковій основі і призначених для досягнення чітко визначеної спортивної, оздоровчої і виховної мети.

Вивчення прийомів бойового хортингу також дає спортсмену кілька унікальних переваг у фізичній підготовці. Без сумніву, одне з найважливіших багатств життя – гарне здоров'я. Благополуччя, сила, слава, фізична краса – все це стає неважливим, якщо

людина не володіє хорошим здоров'ям. Бойовим хортингом займаються і представниці прекрасної статі, жінки різного віку та рівня фізичних даних, навіть не дивлячись на те, що бойовий хортинг на перший погляд здається виключно чоловічим видом спорту.

Для зміцнення здоров'я бойовий хортинг для своїх адептів пропонує стандартний і спеціалізований режими тренувань, пов'язані з активною роботою всього тіла. Наслідком такої роботи є збільшення частоти серцевих скорочень, одночасне підвищення інтенсивності кисневого обміну серця і легень.

Подібна посилена вентиляція легень називається аеробним ефектом, який характеризується такими проявами: підвищенням ефективності роботи легень; поліпшенням системи кровотоку шляхом збільшення кровоносних судин, підвищення їх еластичності, зниження дистонії; поліпшенням складу крові, особливо підвищенням вмісту червоних кров'яних тілець і гемоглобіну; підвищенням життєздатності тканин тіла завдяки посиленню обмінних процесів; поліпшенням роботи серця; поліпшенням сну і виведення з організму шлаків.

Внаслідок тренувань з бойового хортингу нормалізується вага тіла, спостерігається збільшення м'язової тканини у худих, і втрата жирових тканин у повних людей.

Заняття бойовим хортингом досить інтенсивні – в середньому витрачається близько 600 калорій на годину, це є одним із найвищих показників у спорті. Оскільки наслідком витрати 3500 калорій є втрата одного кілограма ваги, очевидно, що при заняттях бойовим хортингом 6 годин на тиждень, людина буде втрачати щотижня по одному кілограму зайвої ваги.

Крім того, завдяки заняттям бойовим хортингом з'являється можливість щодо розвитку усіх без винятку фізичних якостей і здібностей людини, до яких належать:

– м'язова сила;
– здатність миттєво почати рух;
– здатність швидко змінювати напрямок руху;
– еластичність суглобів, м'язів і зв'язок;
– периферичний зір;
– концентрація уваги;
– розуміння механізмів техніки руху тіла.

Таким чином, бойовий хортинг сприяє розвитку перцептивної і рухової систем, уваги, покращує сприйняття, розвиває тіло, підвищує обмін кисню в легенях і серці, розвиває координацію рухів, яка важлива у будь-якому іншому виді діяльності та фізичній праці. Заняття бойовим хортингом можна рекомендувати і чоловікам, і жінкам, і дітям.

У бойовому хортингу відразу з декількох видів змагальної програми (розділів змагань) проводяться змагання, які мають назви «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма».

Розділ «Рукопашна сутичка» – це основний напрям бойового хортингу, його профільний розділ змагань. Це спортивне протистояння двох учасників змагань між собою. Рукопашна сутичка є основною дисципліною на місцевих, обласних, всеукраїнських, міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи та світу. Протистояння спортсменів бойового хортингу на хорті – це яскравий букет тактик і стратегій, це мистецтво думати і перемагати. Ті, хто займаються бойовим хортингом, отримують фізичну підготовку досить високого рівня та ефективні бойові навички.

Змагання з сутичок проводяться окремо за віковими та ваговими категоріями. Також йде поділ за статевою ознакою. За правилами проведення сутичок, спортсмен зобов'язаний бути одягнений в уніформу бойового хортингу – хортовку (куртка, брюки, пояс), яка є тренувальним і змагальним костюмом, а також мати захисне спорядження затверджене Всесвітньою федерацією бойового хортингу згідно з офіційними правилами змагань.

Під час змагання у розділі «Рукопашна сутичка» усі дозволені технічні прийоми проводяться в повний контакт з максимальним ефектом та прикладанням зусиль для перемоги над суперником у результаті проведення дозволеного арсеналу прийомів.

Розділ «Борцівська сутичка» – це напрям бойового хортингу, де спортсменам дозволений широкий арсенал кидкової техніки, елементів боротьби як у стійці, так і в партері, застосування всіх можливих захватів, утримань, больових прийомів на руки: зап'ястний, ліктьових та плечовий суглоб, больових прийомів на ноги: гомілковостопний, колінний та тазостегновий суглоб, а також весь арсенал задушливих прийомів як за допомогою рук і ніг, так і за допомогою одягу (куртки хортовки).

У цьому розділі проводиться борцівська сутичка в одязі – захватній щільній хортовці: куртка, підперезана поясом, і брюки. Він позитивно впливає на рівень швидкісної підготовки з опором та швидкісно-силової витривалості борців. У цьому розділі змагань нанесення ударів заборонено.

Розділ «Самозахист» – це контактний розділ змагань з бойового хортингу, в якому змагання проводяться в особистому розряді, де учасник демонструє прийоми самозахисту на асистентах, які здійснюють напад певними технічними діями за завданням суддів. Суть змагань полягає у виявленні спортсменів, які володіють найкращою технікою самозахисту, шляхом оцінювання рівня їх майстерності під час виступів. Змагання проводяться окремо для чоловіків та жінок, а також для представників різних вікових та вагових категорій.

У розділі «Самозахист» спортсмени також демонструють вільні та заздалегідь підготовлені ними окремі прийоми і комплекси прийомів самозахисту без зброї та з імітаційною зброєю. В цьому виді змагань виховується почуття дистанції, реакції, автоматизму при проведенні дій самооборони. У виступі спортсмена присутній елемент творчості, в нього можуть бути включені коронні прийоми та епізоди рукопашних сутичок, демонстрація базової техніки, демонстрація захватів, кидків, больових, задушливих прийомів, групові сутички, захист від одного нападника та групи нападників.

Розділ «Форма» – це умовно-контактний розділ змагань із бойового хортингу, в якому спортсмени демонструють формальні комплекси базової техніки. Рухи тут не випадкові. Спортсмен бойового хортингу виконує розроблений засновником бойового хортингу чітко регламентований комплекс послідовно збалансованих імітаційних технік і прийомів. У виступах високо цінується точність виконання з необхідною швидкістю, динамікою та енергією, закладеною в комплексі. Спортсмен сутичку не проводить, демонструє базові технічні вправи, але однозначно такі вправи готують спортсмена до ведення контактної рукопашної сутички.

Розділ «Форма» передбачає точне виконання розроблених та обумовлених імітаційних комплексів прийомів техніки бойового хортингу. Тому всі форми в бойовому хортингу розроблені

і сформовані з реальних комбінацій сутички і виконуються тільки в бойовій стійці. Форми на змаганнях виконуються в особистому розряді – форму виконує тільки один спортсмен. Цей розділ змагання позитивно впливає на розвиток спеціальних фізичних якостей: пластики, координації, швидкісно-силової підготовки.

Дотримання етикету бойового хортингу. Змагання з будь-якого розділу бойового хортингу проводяться з дотриманням спортивної дисципліни кожного представника команди, тренера, секунданта, судді, учасника, інших осіб, які запрошені на змагання. Змагальні процедури супроводжуються з дотриманням положень «Етичного кодексу бойового хортингу», гідного доброзичливого поводження серед учасників спортивних змагань.

Основні поняття і визначення в бойовому хортингу

Зміст сутичок. У сутичках з бойового хортингу у провідному розділі змагань «Рукопашна сутичка» дозволяється проводити удари, кидки, больові та задушливі прийоми в стійці і лежачи, утримання. Змагання з бойового хортингу, залежно від ступеня підготовленості учасників, діляться на рівні, що сприяє більш ретельній підготовці спортсменів-універсалів. У сутичках дозволяється застосовувати весь технічний арсенал спортивних єдиноборств. Оцінки за технічні дії підсумовуються, переможець у сутичці визначається за сумою оцінених техніко-тактичних дій (ТТД).

Правила змагань дозволяють застосовувати в сутичці весь арсенал техніки з використанням кидків, прийомів боротьби лежачи, больових у стійці і партері, задушливих у стійці і партері, а також ударної техніки. При цьому для уникнення травм, спортсменам дозволяється застосовувати встановлене правилами захисне спорядження. Удари оцінюються тільки в тому випадку, якщо вони призвели до нокауту або нокдауну, змінили положення тіла в просторі і призвели до падіння суперника. При цьому оцінка фіксованого кінцевого положення під час падіння така ж, як і за кидок. Переможець у сутичці визначається за сумою оцінок за виконану результативну техніку.

Перемога може бути за кількістю балів, за рішенням суддів, чистою або явною. Чисту перемогу можна здобути: больовим прийомом, задушливим прийомом, нокаутувальним ударом, технічним нокаутом.

Положення спортсменів

Стоячи – положення, при якому спортсмен торкається хорта тільки ступнями ніг (стоїть на ногах).

Лежачи – положення, при якому спортсмен торкається хорта ще будь-якою частиною тіла, крім ступнів ніг.

Змішане – один спортсмен стоїть, інший лежить.

Сутичка стоячи – обидва спортсмени перебувають у положенні стоячи.

Сутичка лежачи – один або обидва спортсмени в положенні лежачи.

Удар – підготовлений короткочасний вплив у результаті поступально-зворотного руху за стандартною траєкторією ударної поверхні кінцівки атакуючого або контратакуючого спортсмена на відкриту частину тіла суперника.

Дозволяється наносити удари з будь-якою траєкторією такими частинами тіла: ліктем, передпліччям, плечем, відкритою долонею, ребром долоні, всіма сторонами кулака, коліном, гомілкою, всіма сторонами ступні, а також головою і тазом. Удари оцінюються в тому випадку, якщо вони призвели до нокдауну, нокауту або технічного нокауту, тоді присуджується чиста перемога. Спортсмен вважається в положенні нокауту, якщо від удару перебуває в такому стані, що, на думку арбітра, рефері та арбітра хорта не може продовжувати сутичку. Якщо удар призвів до падіння суперника, то оцінка така ж, як і за кидок у боротьбі стоячи.

Кидок – прийом, за допомогою якого суперника зі стійки переводять у партер шляхом відриву від хорта, польоту і падіння на будь-яку частину тіла, крім ступнів.

Три чистих кидка по 2 бали (разом 6 балів) оцінюються як чиста перемога на змаганнях.

Утримання – прийом, за допомогою якого спортсмен притискає суперника спиною до хорта і без застосування больових прийомів утримує його в такому положенні.

Больовий прийом – вплив на суглоб кінцівок суперника (перегинання (важіль), обертання в суглобі (вузол), утиск сухожиль або м’язів, у результаті якого він визнає себе переможеним. Больові прийоми проводяться в стійці та в партері і за них присуджують чисту перемогу.

Задушливий прийом – дія на шию суперника з метою викликати стан задухи, щоб позбавити його можливості чинити опір. Задушливий прийом дозволяється проводити в стійці і в партері і за нього присуджують чисту перемогу.

Використання єдиного понятійного апарату важливо для теорії і методики бойового хортингу, науки і практики виду спорту, що сприяє більш чіткому спілкуванню різних фахівців і здійснює позитивний вплив на результати роботи. З метою впорядкування термінології і правильного розуміння змісту наведемо основні поняття і визначення, що розкривають аспекти цієї проблеми.

Для полегшення сприйняття при описі техніки бойового хортингу слід користуватися такими термінами і формулюваннями.

Атака – швидка наступальна дія, мета якої провести іммобілізацію суперника.

Атака включає в себе такі елементи: підготовку, перший атакуючий удар, розвиток атаки шляхом проведення захоплення, кидка, утримання, больового або задушливого прийому. Ефективною є атака, в якій усі елементи ніби зливаються в одну цілісну рухову дію. Основне завдання в підготовці атаки за допомогою підготовчих і облудних дій – розкрити захист суперника. Атакуючими ударами можуть бути прямі, бічні і удари знизу та зверху. Атака є головною тактичною дією спортсмена.

Арсенал захистів – освоєна рухова навичка різнотипних захистів (підставок, накладок, відбивів, відходів, ухилів тощо), а також їх різних поєднань, які спортсмен застосовує в сутичці.

Арсенал ударів – кількість освоєних рухових навичок різнотипних ударів (прямих, бічних, ударів знизу і зверху), а також їх різних поєднань, які спортсмен застосовує в сутичці.

Той, кого атакують, – партнер, суперник, нападник.

Атакуючий – спортсмен, який проводить прийом.

Бойовий хортинг – створений в Україні вид спорту – національний професійно-прикладний вид спорту України з методиками реальної іммобілізації суперника. Підготовка спортсмена проходить за розширеною універсальною програмою спортивного єдиноборства, яка передбачає вміння без жодних обмежень бити і кидати суперника, а також володіння больовими і задушливими прийомами в стійці і лежачи.

Бойова стійка. Бойовою стійкою перед виконанням групи подібних техніко-тактичних дій називається – вихідне регламентоване положення тулуба, голови, кистей і ступнів.

Больовий прийом – вплив на суглоб кінцівки суперника (перегинання (важіль), обертання в суглобі (вузол), утиск сухожиль або м'язів, у результаті якого він визнає себе переможеним.

Кидками називаються прийоми, за допомогою яких після захоплення суперника зі стійки його переводять у партер шляхом відриву від хорта, польоту і падіння на будь-яку частину тіла, крім ступнів.

Кидки ногами – такі кидки, при яких ноги спортсмена діють проти ніг або тулуба суперника і грають вирішальну роль. У деяких кидках діям ногою передує захоплення ноги суперника рукою.

Кидки руками, складаються з різних змін положення тіла суперника в основному рухом рук. При цих кидках тулуб суперника не перевалюється через тулуб спортсмена і ноги не торкаються ніг суперника.

Кидки тулубом – це такі кидки, при яких спортсмен перекочує суперника через тулуб або частину його (через тазовий пояс, плечовий пояс, через всю спину або через груди).

Допоміжні прийоми – прийоми, які служать для підготовки суперника до проведення на ньому кидків, больових, задушливих прийомів і нокаутувального удару. До них відносять кидки, утримання, завалювання, скидання, перевертання на спину, прориви оборонних захватів. А також всі удари, що не призводять до нокдаунів або нокауту.

Діапазон прийомів – комплекс атакувальних і захисних навичок спортсмена, які він застосовує в сутичці. Діапазон прийомів спортсмена є одним з основних показників його майстерності. Чим більше спортсмен освоїв рухових навичок на дальній, середній і ближній дистанції, тим більше він універсальний у сутичках.

Дистанція – відстань між спортсменами під час ведення сутички.

Дистанції розрізняють:

– **ближню** – коли спортсмени стикаються один з одним;

– **середню** – на відстані витягнутої руки;

– **дальню** – коли спортсмени можуть зблизитися для нанесення удару, зробивши один або кілька кроків.

Завалювання – спосіб переведення суперника з положення стоячи на колінах і сидячи в положення лежачи на спині.

Задушливий прийом – дія на шию суперника з метою викликати стан задухи, щоб позбавити його можливості чинити опір.

Захват – підготовчий рух руками, що передує виконанню наступних прийомів. Захвати діляться на основні і відповідні. Спортсмен, який зумів виграти боротьбу за захвати, проводить свій **основний** захват. Той, хто програв, пристосовує свій захват до умов, наданих його суперником – це і буде **відповідний** захват.

Зачепами називаються такі кидки, при яких спортсмен ногою ніби захоплює одну з ніг суперника, а потім кидає його.

Захистами проти кидків називаються дії, що попереджають напад суперника кидками або підривають проведення цих кидків.

Комбінацією з кидків називається послідовне виконання двох (або трьох) кидків. Основним вважається кидок, який закінчує комбінацію, перший прийом вважається підготовчим.

Накриваннями називаються захисні дії спортсмена, завдяки яким він не тільки зриває проведення суперником кидка з падінням, але і залишається зверху нього.

Напрями вперед, назад, вбік наводяться по відношенню до атакованого спортсмена.

Напрями докладання зусиль (від себе, на себе, вправо, вліво, за себе) наводяться по відношенню до атакуючого спортсмена.

Оборонні захоплення. Деякими захопленнями можна перешкодити суперникові проведення нападу тим або іншим кидком. Такі захоплення за їх спрямуванням називаються оборонними.

Однойменний – термін по відношенню до рукава, відвороту, ноги тощо, який означає, що права рука захоплює куртку суперника з правого боку, або права рука здійснює захоплення правої ноги суперника. Відповідно, ліва рука захоплює куртку суперника з лівого боку, або ліва рука здійснює захоплення лівої ноги суперника.

Основними прийомами в бойовому хортингу є захвати, кидки, больові і задушливі прийоми в стійці і партері, а також нокаутувальні удари і технічні нокаути, що приносять чисту перемогу.

Перевертання – прийом, за допомогою якого суперника з положення навпочіпки або лежачого спиною вгору перевертають у положення лежачи спиною вниз.

Пересування – зміна положення ланок тіла використовується для маневрування, підготовки до виконання атакувальних, контратакувальних і захисних дій.

Перекатами називаються такі відходи з утримань, які безпосередньо переходять до утримання суперника.

Підбивами називаються кидки, при яких ноги суперника підбиваються гомілкою або стегном спортсмена.

Підніжками називаються такі кидки, при яких нога спортсмена у вигляді бар'єру підставляється ззаду, спереду, збоку однієї або обох ніг суперника і він перевалюється через неї. У момент проведення підніжки обидві ноги спортсмена торкаються хорта.

Підсадами називаються кидки, при яких спортсмен ногою підсаджує ноги або тулуб суперника для додання його тілу обертального руху.

Підсічками називаються такі кидки, при яких основною дією, що викликає падіння суперника, є підбиття плесновою частиною ступні.

Реакція спортсмена – його відповідна дія на дію суперника в змаганнях або тренуванні.

Скидання – кидок, проведений спортсменом, який перебуває під суперником.

Серія ударів – кілька швидконаступних один за одним (злитих) однотипних або різних ударів в атаці або контратаці.

Системний підхід – напрям методології наукового пізнання, в основі якого лежить розгляд об'єктів як систем, орієнтує дослідника на розкриття цілісності об'єкта, на виявлення різноманітних типів зв'язків у ньому і зведення їх в єдину теоретичну картину.

Сутичка вільна – сутичка, що проводиться без обмеження техніко-тактичних засобів, які застосовуються спортсменами.

Сутичка на ближній дистанції – сутичка на дистанції, що допускає безпосереднє зіткнення тулуба суперників.

Сутичка на середній дистанції – сутичка спортсменів, в якій ударні та захисні дії виконуються без зближення з суперником. Середня дистанція визначається відстанню до суперника, при якій можна, не роблячи кроку вперед, наносити довгі удари, поодинокі, подвійні або серії ударів.

Сутичка на дальній дистанції – сутичка спортсменів, що дозволяє проводити активні дії тільки за допомогою зближення. Дальня дистанція визначається відстанню, з якої спортсмен може дістати суперника ударом з кроком вперед.

Сутичка в стійці складається з пересувань, ударів (руками, ногами, головою), кидків ногами, руками, тулубом, больових і задушливих прийомів, звільнення від захоплень і обхватів, захистів від больових і задушливих прийомів у стійці, тактики застосування прийомів.

Сутичка лежачи – сутичка, в якій спортсмени торкаються хорта ще чим-небудь, крім ступнів. Вона складається з пересувань, завалювання, скидань, перевертань на спину, проривів оборонних захватів, утримань, больових і задушливих прийомів і ударів (коліном, ліктем, відкритою долонею, нижньою частиною кулака, ребром долоні), тактики застосування прийомів.

Сутичка стоячи – обидва спортсмени перебувають у положенні стоячи.

Стиль – ексклюзивна сукупність техніко-тактичних ознак, що утворилися в результаті навчання спортсменів.

Страховка і самостраховка при боротьбі лежачи полягають в напруженні м'язів тієї кінцівки, яка захоплена суперником на больовий прийом. Такий опір ніби врівноважує силу суперника, затрачену ним для проведення прийому. Тому категорично забороняється несподівано розслабляти захоплену суперником кінцівку (заборона стосується і до атакуючого, і до того, хто захищається в навчально-тренувальній сутичці).

Тактика в бойовому хортингу – розділ теорії і практики, в якому вивчаються форми, види, способи і засоби сутички з різними суперниками.

Тактична майстерність – уміння спортсмена раціонально й ефективно застосовувати основні та допоміжні прийоми у всіх можливих ситуаціях сутички. Вона виявляється у здатності

спортсмена нейтралізувати сильні сторони в підготовці суперника і використовувати його слабкі сторони. Уміння успішно застосовувати індивідуальну манеру ведення сутички.

Тактичне мислення – здатність спортсмена швидко і правильно оцінити наміри і можливості суперника, вибрати найбільш раціональний варіант дій і засобів для їх реалізації.

Тактичний діапазон – обсяг тактичних засобів, за допомогою яких спортсмен вирішує поставлені тактичні завдання. Чим різноманітніше діапазон освоєних спортсменом тактичних прийомів, тим ефективніше він може вирішувати тактичні завдання в сутичках зі своїми суперниками, які мають різні індивідуально-типові особливості і манеру ведення сутички.

Ударом називається підготовлений короткочасний вплив у результаті поступально-зворотного руху за стандартною траєкторією ударної поверхні кінцівки атакуючого або контратакуючого спортсмена на відкриту частину тіла суперника.

Удар акцентований – основний удар у серії, що виділяється за силою, різкістю і точністю, що приводить до дострокової перемоги.

Удар зустрічний – випереджаючий атаку суперника.

Удар подвійний – два швидконаступних один за іншим однотипних удари (прямі, збоку, знизу, зверху) або два різнотипних удари (в голову і тулуб), завданих однією і тією ж кінцівкою.

Удар дальній – нанесений випрямленою кінцівкою з дальньої дистанції.

Удар короткий – нанесений зігнутою кінцівкою з ближньої дистанції.

Удар помилковий – удар, що відволікає увагу суперника і наноситься в хибному напрямку з метою змусити його відкрити ту частину тіла, в яку намічено акцентований удар.

Удар нокаутувальний – акцентований, правильно нанесений удар, який викликав у суперника стан, в якому він позбавлений можливості продовжувати сутичку.

Удар повторний – наноситься в одну і ту ж ціль два або декілька разів поспіль.

Удар прямий – підготовлений короткочасний вплив у поступально-зворотному русі з прямолінійною траєкторією на передконтактній ділянці ударної поверхні кінцівки атакуючого спортсмена на відкриту частину тіла суперника.

Удар бічний (збоку) – підготовлений короткочасний вплив у поступально-зворотному русі з криволінійною траєкторією ударної поверхні кінцівки атакуючого спортсмена, на якому не захищена частина тіла суперника.

Удари знизу і зверху. Якщо удар атакуючої кінцівки проводиться від низу до верху, то це удар знизу, якщо зверху вниз, то це удар зверху. Удари найчастіше не бувають тільки прямими знизу, зверху, збоку. У кожному ударі є складові, притаманні іншим ударам. У цьому випадку удар потрібно віднести до того удару, чия складова зусиль впливу найбільше.

Утримання – прийом, за допомогою якого спортсмен притискає суперника спиною до хорта і без застосування больових прийомів утримує його в такому положенні.

Фізіологічні характеристики бойового хортингу. Бойовий хортинг належить до ациклічних видів спорту. Рухи в ньому відбуваються зі змінною інтенсивністю і носять швидкісно-силовий характер. Потужність роботи під час сутички – субмаксимальна. Всі дії спортсмена, застосування ударів або кидків, їх інтенсивність визначаються поведінкою суперника і обстановкою, що складається. Найбільш характерною особливістю діяльності в бойовому хортингу є те, що в зв'язку з небезпекою отримання сильного удару або потрапляння на больовий чи задушливий прийом всі фізичні навантаження виконуються на тлі підвищених емоційних збуджень.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Організація навчально-тренувальної роботи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– індивідуальні заняття проводяться відповідно з планами тренувальних занять;

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

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

– тренерська та суддівська практика;

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

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

У процесі навчання та тренування одночасно вирішуються виховні завдання.

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

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

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

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

Розклад навчально-тренувальних занять з бойового хортингу

Щотижнева навчально-тренувальна робота проводиться відповідно до навчальних програм для кожної групи, тем теоретичного і практичного матеріалів, згідно до щомісячного та річного орієнтовного плану-графіку.

Під час підготовки розкладу занять ураховується зайнятість учнів і час для відновлення після основного заняття.

Таблиця 2.1

Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи

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

Планування та облік навчально-тренувального процесу

Навчально-тренувальний процес планується відповідно до програми для спортивних шкіл.

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

Документи планування та обліку
навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл

Документи з планування навчально-тренувальної роботи:

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

– плани навчально-тренувальних занять;

– розклад занять;

– списки учнів школи по групах;

Документи з обліку навчально-тренувальної роботи:

– журнал обліку роботи тренерів-викладачів;

– особисті картки спортсменів та тренерів-викладачів;

– щоденники тренувань спортсменів;

– протоколи змагань;

– книга реєстрації особистих і командних перемог.

2.2. Організаційно-методичні напрями роботи

Мета та завдання спортивної підготовки

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

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

– забезпечення всебічної фізичної підготовленості;

– формування техніко-тактичної підготовленості;

– підвищення рівня тренованості;

– організація виховної роботи;

– прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;

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

– систематична участь в офіційних спортивних змаганнях з бойового хортингу.

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

Відповідно до цієї програми перед спортивною групою ставляться такі завдання:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зміст спортивної підготовки

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

Фізичну підготовку поділяють на:

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

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

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

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

У технічній підготовці виділяють:

– техніку стійок і пересувань;

– ударну та блокувальну техніку рук;

– ударну та блокувальну техніку ніг;

– техніку захватів і кидків зі стійки;

– техніку виведення з рівноваги;

– техніку збереження рівноваги;

– техніку падіння;

– техніку контрприйомів;

– техніку боротьби в положеннях партеру.

До психологічної підготовки входять:

– базова – психічне розвинення, освіта й навчання;

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

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

Тактична підготовка може бути:

– індивідуальною – складання плану проведення сутички, змагання;

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

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

При цьому розрізнюють такі види тактики:

– тактика проведення технічної дії (у стійці або партері);

– тактика проведення сутички з суперником;

– тактика проведення змагання.

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

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

Принципи спортивної підготовки

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

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

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

– методичних:

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

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

в) домірності – оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей;

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

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

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

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

Етапи багаторічної підготовки

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

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

– вікова зона перших успіхів;

– вікова зона оптимальних можливостей;

– вікова зона збереження високих результатів.

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

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

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

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

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

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

2.3. Зміст роботи за етапами підготовки

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

1. Зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.

2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.

3. Спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об’єкт, що рухається, та антиципації.

4. Початкова технічна підготовка в бойовому хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру.

5. Формування у юнаків і дівчат інтересу до занять спортом взагалі та бойового хортингу зокрема.

6. Опанування мінімальних теоретичних знань з бойового хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

7. Вивчення та вдосконалення ритуалу бойового хортингу.

8. Опанування програми 1–3 ранку (першого учнівського рівня бойового хортингу).

Таблиця 2.2

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

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

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

1. Зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.

2. Різнобічна загальна фізична підготовка та початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.

3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об’єкт, що рухається, та антиципації.

4. Поглиблена та домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.

5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.

Базова технічна підготовка – опанування базової техніки бойового хортингу в стійці та партері.

Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.

8. Початкова теоретична і тактична підготовка.

9. Постійна участь у дитячих змаганнях.

10. Опанування програм: 11–12 років – 4–5 ранк бойового хортингу (2-й юнацький розряд).

Таблиця 2.3

Основні завдання та засоби етапу попередньої базової підготовки юних спортсменів

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

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

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння тренувальних навантажень, що вдвічі перевищують змагальні.

3. Базова технічна підготовка – опанування базовою технікою бойового хортингу в стійці та партері.

4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів сутички у стійці та партері.

5. Вдосконалення базової психічної підготовленості, набуття досвіду формування оптимального бойового стану (далі – ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.

6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.

7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10–12 змагань на рік).

8. Опанування програм:

13–14 років – 6–7 ранк бойового хортингу (I юнацький та III розряд);

14–15 років – 7–8 ранк бойового хортингу (II розряд);

15–16 років – 8–9 ранк бойового хортингу (I розряд).

Таблиця 2.4

Основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки

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

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

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренованості, опробування й опанування максимальними тренувальними навантаженнями, що в два рази перевищують змагальні.

Таблиця 2.5

Основні завдання та засоби
етапу підготовки до вищих досягнень

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

3. Удосконалення базової та індивідуальної техніки ведення сутички бойового хортингу, напрацювання своїх улюблених прийомів сутички в бойовій ситуації в стійці та партері, досягнення стабільного рівня надійності виступів.

4. Розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.

5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення стійкого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше вдосконалення теоретичної, технічної і тактичної підготовки.

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

8. Опанування програм:

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

Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років

1. Подальше вдосконалення спортивної майстерності.

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренованості, опанування максимальних тренувальних навантажень, що в три рази перевищують змагальні.

3. Вдосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та партері, досягнення високого рівня надійності виступів.

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів бойового хортингу.

5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше вдосконалення теоретичної і тактичної підготовки.

7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).

8. Опанування програм: 17 років і старше – 1–2 майстерський ранк бойового хортингу (кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України).

Таблиця 2.6

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

Основні завдання	Основні засоби
Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП та СФП) до рівня вищих спортивних досягнень	Теоретичні заняття за спеціальною програмою. Вправи для розвитку основних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу до рівня спортивної майстерності
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу. Вдосконалення в техніці ведення сутички, надійності виконання прийомів в умовах змагань	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати захисні й атакувальні елементи бойового хортингу, вправи для підготовки ударної і кидкової техніки з визначеною інтенсивністю й амплітудою)
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення вольових якостей спортсмена бойового хортингу, наполегливості, самостійності, дисципліни	Вправи із засобів ОФП та СФП для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності спортсменів бойового хортингу, технічної підготовленості
Підвищення обсягу та інтенсивності навантажень у спеціальній підготовці. Диференційоване силове та швидкісно-силове тренування з урахуванням індивідуальних особливостей	Виконання психолого-педагогічних тестів з метою розвитку впевненості в своїх силах і цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань: удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати свою кращу спортивну форму, використовувати напрацьовані на тренуваннях коронні прийоми сутички
Продовження роботи щодо виховання почуття відповідальності перед спортивним колективом за свій виступ	Вправи для всебічного фізичного розвитку з урахуванням спеціальної підготовки (біг на 10–60 м, стрибки у довжину та висоту з місця, штовхання кулі, кидання гирі перед собою, за спину, нахил із навантаженням тощо). Спортивні ігри: футбол, волейбол, ручний м’яч, настільний теніс
Досягнення високої майстерності та стабільності виступів на офіційних змаганнях	Виконання вимог із фізичної, функціональної, спортивно-технічної, теоретичної підготовки для оцінки рівня спортивної майстерності

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

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

Таблиця 2.7

Вік учнів, років	**Вікові особливості**	**Методичні особливості навчання та тренування**
1	**2**	**3**
6–7 років	1. У віці 6–7 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна. 2. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення	1. Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на занятті емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів. 2. Навчати техніці бойового хортингу в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу, не занадто втручатися у формування базових навичок виду спорту
8–10 років	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять бойовим хортингом. Фізіологічні особливості в цьому віці: 1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів, контролюючі його м'язи фіксують не стійко. 2. Суглобо-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвивається м'язова система та центри регуляції рухів	На цьому етапі підготовки увагу слід приділяти формуванню правильної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих за розмахом рухів, треба давати малими дозами дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів. 1. Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату. 2. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер

Продовження таблиці 2.7

1	2	3
	3. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.	3. Необхідно підбирати вправи нескладні, що можуть бути виконані великими м'язами, але що потребують розумової роботи, які є багатоплановими.
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем у періоді активного розвинення.	4. Обмежити вправи з різним натужуванням, доланням значного опору, не давати завдань, що важко виконати, або які спричиняють велике нервове напруження.
	5. Тривалість зосередженості працездатності невелика – до 15 хв.	5. Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий.
	6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. Розвиток у цьому віці відбувається порівняно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги.	6. Необхідно підбирати вправи відповідно до задатків учня та конституції тіла, її антропометричних даних, ступеню розвитку.
	7. Дихання в дітей часте, поверхневе, приблизно 22 рази на 1 хв.	7. Слід навчати глибокому рівномірному диханню через ніс.
	8. Процеси збудження переважають над гальмівними процесами, тому дітям цього віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший	8. Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому слід обмежувати

Продовження таблиці 2.7

1	2	3
11–13 років	У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене та триває в більш старшому віці. 1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони є передумовами для навчання і розвитку фізичних якостей. 2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає інформацію, команди тренера набувають все більш вагомого значення. 3. Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що спричиняє здавлення в ділянці серця. 4. Силові та статичні вправи викликають швидку втому, сприймаються короткочасні силові вправи. 5. Із фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевої зрілості, що характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму	1. Потрібно ефективно використати цей період для навчання новим, у тому числі фізичним якостям, особливо спритності, гнучкості, швидкості. 2. Все більшого застосування у навчанні мають набувати словесні методи. В тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання. 3. Вправи, що спричинятимуть велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти базовій техніці та формам бойового хортингу. 4. На тренуваннях застосовувати динамічні вправи, різноманітні вправи на швидкість і гнучкість. 5. Під час виконання вправ на швидкість і гнучкість стежити за повільним їх виконанням, давати щільну попередню розминку, застосовувати вправи на зміцнення м’язів та на їх розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження

Продовження таблиці 2.7

1	2	3
	6. Грудна клітка у підлітків така, що рух ребер обмежений, морфологічна структура грудної клітки не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання часте та неглибоке	6. Тренування необхідно постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, навчати дихати глибоко, легко та ритмічно
14–15 років	У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-річного підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, що дорівнюють навантаженням дорослого спортсмена. 1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. 2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. 3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми. 4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки і тактики бойового хортингу	Кадетському віку 14–15 років властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів. 1. Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. 2. Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. 3. Потрібно більше терплячості та наполегливості. Слід обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. 4. Одним із важливих завдань виховання в цей період є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету бойового хортингу, при наданні завдань необхідно виказувати доброзичливість і вимагати загального порозуміння

Продовження таблиці 7

1	2	3
16–17 років і старше	У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. В цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності	В цьому віці юніори та юніорки 16–17 років прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань, для системного вилучення помилок в техніці й тактиці бойового хортингу. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів

Завдання навчальних груп

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

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

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

Зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовленості – розвиток швидкості, спритності, гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини). Зміцнення зв'язкового апарата. Подальше вивчення спеціальних фізичних вправ, гімнастичних і акробатичних прийомів, техніки роботи в парах. Вивчення стійок, що вимагають силового виконання,

складної комбінаційної техніки, спарингової техніки і тактики ведення сутички, захисна, атакувальна, імітаційна техніка сутички. Вивчення базових прийомів партеру.

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

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

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

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

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

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

Таблиця 2.8

Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки

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

2.4. Планування навчально-тренувальної роботи

Періоди спортивної підготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

– фаза створення передумов і становлення спортивної форми;

– фаза тимчасового збереження спортивної форми;

– фаза тимчасової втрати спортивної форми.

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

– підготовчий період;

– змагальний період;

– перехідний період (відновлювальний).

Підготовчий період (серпень-листопад)

Підготовчий період поділяється на два етапи:

– загально-підготовчий;

– спеціально-підготовчий.

Загально-підготовчий етап складається з двох мезоциклів:

– втягувальний мезоцикл;

– базовий мезоцикл.

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

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

Спеціально-підготовчий етап поділяється також на два мезоцикли:

1) контрольно-підготовчий мезоцикл;

2) передзмагальний мезоцикл.

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

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

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

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

Змагальний період (грудень-травень)

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

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

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

Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними та будується як підтримувальний.

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

Перехідний період (відновлювальний) – (червень-липень)

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

Проведення спортивно-оздоровчих і навчально-методичних виїзних таборів.

Тривалість – 1–2 місяці.

Структура побудови мікроциклів

Структура побудови мікроциклів залежить від таких чинників:

– конкретних завдань на визначений період тренування;

– особливостей етапів і періодів підготовки;

– стану спортивної та функціональної форми спортсменів бойового хортингу;

– техніко-тактичної підготовки спортсменів;

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

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

– кліматичних умов тощо.

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

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

– повторність застосування навантаження;

– поступовість підвищення навантаження;

– хвилеподібність розподілу навантаження.

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

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

Фізичну підготовку такого заняття складають такі вправи: швидкісні для розвитку загальної та спеціальної витривалості до

сутички у бойовому хортингу, силові. Всі вони виконуються з високою інтенсивністю та великою кількістю повторень.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони:

Велике навантаження – понад 14500 серцевих скорочень;

Середнє навантаження – понад 8000–14500 серцевих скорочень;

Мале навантаження – до 8000 серцевих скорочень.

Таблиця 2.9

Оцінка величини тренувального навантаження

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

Таблиця 2.10

Орієнтовний тематичний навчальний план роботи

Розділ підготовки у групах бойового хортингу	ГРУПА											
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки				Підготовки до вищих досягнень	
	Вік учнів, років											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17 і старше
Загальна фізична	100	128	180	210	240	240	190	190	240	240	204	204
Спеціальна фізична	30	40	60	72	120	136	224	240	236	236	360	360
Технічна	116	160	248	280	300	316	306	320	392	392	460	460
Тактична	38	52	78	98	170	228	318	348	328	328	254	254
Теоретична	12	16	24	30	44	44	70	78	74	74	90	90
Вступні та перевідні нормативи	2	4	6	8	12	12	12	12	12	12	12	12
Участь у змаганнях	14	16	78	30	40	44	54	60	64	64	84	84
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	10	24	24	30	30	30	30
Відновлювальні заходи	За спеціальним планом						50	80	80	880	80	80
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1456	1664	1664

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

Основною формою навчання юних спортсменів бойового хортингу є навчально-тренувальне заняття. У тренувальному про¬це¬сі застосовують комплексні та тематичні заняття з фізичної, технічної,

тактичної підготовки. У комплексному тренуванні також використовують вправи з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Провідна тенденція програми – навчання, що полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів бойового хортингу, реалізації у реальних обставинах сутички напрацьованих базових технічних елементів бойового хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

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

2.5. Відбір та оцінка перспективності спортсменів бойового хортингу

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

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

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

– ефективність техніки;

– здібність до навчання;

– психологічні особливості.

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

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

– необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;

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

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

– особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик;

– необхідність оцінки біологічного віку;

– врахування рівня та спрямованості інтересів і мотивації спортсменів;

– поетапна оцінка перспективності.

Методи визначення перспективності спортсменів бойового хортингу

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

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через великий обсяг обстеження його доцільно проводити протягом кількох днів.

Наприклад:

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

2-й день: оцінка технічної підготовленості;

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

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

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

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні навчального закладу, міста, області, країни, спрямовуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. В процесі обстеження всі

спортсмени повинні перебувати в рівних умовах: мати можливість розминки, бути присутніми при жеребкуванні, за потреби отримати додаткову спробу.

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

Таблиця 2.11

Орієнтовна схема визначення потенціальних можливостей спортсмена бойового хортингу

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

Примітка. Вихідний рівень + Темпи приросту = Здібності спортсмена.

Таблиця 2.12

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

Етап спортивної підготовки	Завдання відбору та прогнозування	Генотипні характеристики, які використовуються для оцінки спортивного обдарування/таланту у бойовому хортингу
1	2	3
Етап попередньої підготовки (I)	Оцінка здатності та доцільності вдосконалення в бойовому хортингу	1. Показники, що характеризують наявність профільних рухових якостей, які визначають ефективність діяльності в бойовому хортингу. 2. Ознаки соматичної та функціональної конституції з високою залежністю від генотипу й обмеженої мінливості у процесі спортивної підготовки. 3. Показники психомоторних здібностей, що обумовлені генотипом (профіль моторики; якості, що переважають; координаційні здібності; швидкість вивчення рухових елементів та елементів спортивної техніки бойового хортингу). 4. Психодинамічні характеристики (темперамент, емоційність, схильність до впливу різних мотивацій, стійкість до стрес-фактів). 5. Показники аеробної та анаеробної працездатності за умов дозованого навантаження доступної потужності. 6. Показники фізичного розвитку та біологічної зрілості
Етап попередньої базової підготовки (II) та спеціальної базової підготовки (III)	Виявлення здатності до адаптації та умов спеціалізованого тренування, виявлення функціонального потенціалу резервних можливостей організму	1. Показники, що характеризують можливості вегетативної нервової системи, системи мобілізації м'язового метаболізму, системи регуляції активності нервово-м'язового апарату. 2. Показники ефективного використання аеробного та анаеробного потенціалу для вдосконалення спеціальних рухових якостей і спеціальної підготовленості. 3. Ефективність реалізації координаційного потенціалу під час освоєння базової техніки бойового хортингу.

Продовження таблиці

1	2	3
		4. Стійкість організму до навантаження, ефективність процесів відновлення, темпи компенсаторних пластичних перебудов у м'язах. 5. Ступінь і темпи розвитку спеціалізованих сприйнять (почуття часу, рухів, ступеня м'язового напруження та зусиль, що розвиваються) – показники гостроти сприйняття та диференціювання чутливості м'язів. 6. Темпи приросту показників провідних рухових якостей і координації у тренувальних циклах – тренованість, адаптивність, норма реакції організму на тренувальні навантаження різного характеру, обсягу, інтенсивності
Етап підготовки до вищих досягнень (IV)	Виявлення можливостей досягнення високих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалих періодів підготовки та змагальної діяльності	1. Відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв і модельних характеристик спортсменів бойового хортингу міжнародного рівня. 2. Оцінка стану функціональних резервів спортсмена бойового хортингу і динаміка їх використання у процесі довготривалої адаптації та розвитку тренованості. 3. Показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсеналу технічних прийомів, рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів у комбінаціях сутички. 4. Стійкість до змагальних стресів: здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань; стабільність технічних навичок та координації. 5. Здатність до взаємодій, інтуїція та екстраполяція ситуацій сутички, точність самооцінки та оцінки суперника, значення та вплив на вибір відношення до справи, інші психологічні характеристики

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

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

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

Педагогічні методи контролю в системі бойового хортингу

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

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

Таблиця 2.13

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

ВПРАВИ	Результати											
	Групи початкової підготовки					Групи попередньої базової і спеціальної підготовки					Групи підготовки вищих досягнень	
	Вік учнів, років											
	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18
Тестовий рівень спортсмена	0 ранк	0–1 ранк	1–2 ранк	2–3 ранк	3–4 ранк	4–5 ранк	5–6 ранк	6–7 ранк	7–8 ранк	8–9 ранк	1–3 ін-струк. ранк	1–2 майстер ранк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Біг: 60 м (с)	-	-	-	-	11,4	10,7	10	9,6	-	-	-	-
100 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	15	14,2	13,8	13,6
500 м (хв)	-	-	-	-	-	-	1,50	1,45	1,40	-	-	-
800 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	2,50	2,45	2,40	2,35
1000 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,15	3,10
Крос 1500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,20	4,10
3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,45	10,30
Стрибок у довжину з розбігу (м)	-	-	-	-	-	-	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60	4,70
Метання гранати (700 г), м	7	15	18	24	27	28	30	31	34	38	44	46
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	3-4	4-5	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-22	22-25
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, разів	10	12	15	16-20	20-22	21-25	25-28	28-30	30-35	35-45	45-60	60-80
на пальцях, разів	-	-	-	2	4-6	6-8	8-10	10-12	12-16	20-25	30-40	40-50

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Присідання: - під своєю вагою, разів	20	20	20	20-25	25-30	30-35	35-40	40-50	50-70	70-90	90-120	120-150
- з партнером своєї ваги на плечах, разів	-	-	-	-	-	-	-	1-2	4-8	8-12	12-16	16-20
- на одній нозі, разів	-	-	-	5-7	7-8	8-11	11-12	12-14	14-16	16-18	18-20	22-30
Піднімання ніг у висі на перекладині, разів	-	-	-	-	1	2	4	8-10	10-16	16-25	25-32	32-40
Піднімання тулуба з положення лежачи (прес), ноги закріплені, кіл-ть разів	8-10	10	10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-40	40-60	60-80	80-100	100-120
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, кіл-ть разів	5-7	5-7	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-18	18-20	20-22	22-25	25-30
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Поштовх штанги двома руками (своя вага, +-кг): Відмінно	-	-	-	-	-	-	-	-	своя вага	своя вага +10 кг	своя вага +20 кг	своя вага +25 кг
Добре	-	-	-	-	-	-	-	-	своя вага -5 кг	своя вага +5 кг	своя вага +15 кг	своя вага +20 кг
Задовільно	-	-	-	-	-	-	-	-	своя вага -10 кг	своя вага	своя вага +10 кг	своя вага +15 кг

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Кількість ударів руками і ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	26-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-45	45-50	50-80	80-100	100-150	150-170	170-200
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	15	15	15	18-20	20-22	22-25	25-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-44
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів	30	35	40	45-50	50-55	55-60	60-75	100-110	140-150	160	180	200
Стрибки через палку у власних руках	-	-	-	-	2-3	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА												
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	-	-	-	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28	26
Виконання форм бойового хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1-5 балів	1-2	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5

ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

2. Швидкісне підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується раз, якщо перекладина була нижче підборіддя того, хто виконує вправу. Кожний спортсмен має одну спробу.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання згинання рук. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. Під час виконання вправи на кулаках кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. Під час виконання вправи на пальцях рука може спиратися на всі п’ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного спортсмена повинна складати не менше 10 хв. Кожний спортсмен має одну спробу.

4. Піднімання ніг у висі на перекладині виконується до торкання ногами перекладини або наявного положення, коли пальці ніг опинилися вище перекладини. Кожний спортсмен має одну спробу.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи виконується під рахунок тренера, руки того, хто виконує вправу, за головою.

6. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі виконується з розташуванням рук за головою з пальцями у замку. Під час розгинання тулуб має зайняти положення не менше 35–40° від горизонтальної лінії підлоги, під час паузи дозволяється покласти тіло на підлогу. Кожний спортсмен має одну спробу.

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

8. Поштовх штанги двома руками виконується у разі самостійного взяття спортсменом штанги на груди та підсадом тулуба при розгинанні рук згідно з правилами змагань зі штангою.

ВПРАВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

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

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

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

ВПРАВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

2. Виконання 6-ти різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням тренера щодо різновидів та послідовності кидків під час виконання вправи. Пари повинні підбиратися за ваговими категоріями.

3. Виконання форм бойового хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де спортсмен (або одночасно група спортсменів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти і максимальною амплітудою блоків та ударів. Кількість і призначення тестових форм, відповідно до року навчання, тренер задає спортсменам самостійно. На залікову демонстрацію форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

Медико-біологічний контроль у системі бойового хортингу

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

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

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

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

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

Таблиця 2.14

Орієнтовні критерії функціональної підготовленості

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

Визначення функціональної підготовленості здійснюється за загальноприйнятою у спортивній медицині методикою.

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

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

Методику визначення PWC_{170} та МСК викладено у методичній літературі. Під час лікарського обстеження юних спортсменів бойового хортингу для оцінки їхнього здоров'я великого значення набуває вивчення фізичного розвитку, оскільки дані антропометричних та фізіологічних показників в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають розв'язувати питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

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

Основними завданнями *етапного контролю* є визначення змін стану спортсмена бойового хортингу під впливом досить тривалого періоду тренування та розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвинення різних сторін підготовленості спортсмена, виявити недоліки підготовленості та резерви подальшого її вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або весь макроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться тричі – на першому і другому етапі підготовчого та у змагальному періодах.

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

За допомогою *оперативного контролю* оцінюють реакцію організму спортсмена бойового хортингу на окремі вправи та вживають заходів для досягнення реакцій, що призводять до заданого тренувального ефекту. Цими заходами визначається склад та взаємодія засобів і методів тренування, що використовуються у занятті

й стимулюють розвинення відповідних якостей і здібностей: оперативна корекція параметрів тренувального навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямі отримання заданих реакцій.

Таблиця 2.15

Форми медико-біологічного контролю

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

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

Під час контролю за підготовкою спортсмена бойового хортингу оцінюють:

– ефективність змагальної діяльності;

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

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

– реакцію організму спортсмена на пропоновані тренувальні навантаження;

– особливості перебігу процесів стомлення та відновлення;

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

Орієнтований робочий план, 1–2-й рік навчання

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

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

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

Форма конспекту заняття

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

Таблиця 2.16

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

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

Конспект заняття з бойового хортингу складається за такою формою:

Дата заняття.

Тема заняття.

Завдання заняття.

Місце проведення заняття.

Інвентар.

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

Дозування.

Методичні вказівки.

Домашнє завдання.

Підпис тренера.

РОЗДІЛ 3
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

3.1. Система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу

Система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо.

Кожний творчо працюючий фахівець бойового хортингу, який прагне до цілеспрямованості, впорядкованості, чіткості своєї навчальної діяльності, намагається так добирати певні різновиди занять, щоб вони найбільше відповідали його намірам. Постійна установка на таку роботу рано чи пізно приводить до думки, що велику групу занять ще треба по-своєму систематизувати, щоб це повніше відповідало потребам навчання, виховання та оздоровлення спортсменів.

На сьогодні така більш деталізована система існує. У її межах заняття поділяються на три групи відповідно до вибраних класифікаційних ознак: спрямованість фізичного виховання; предметний зміст вправ, дидактичні цілі.

Відповідно до першої класифікаційної ознаки спрямованість фізичного виховання спортсменів бойового хортингу розрізняють:

– заняття загальної фізичної підготовки. Їх використовують для створення надійного фундаменту фізичного розвитку, навчання і виховання, необхідного для підготовки до різних видів діяльності;

– заняття спортивного спрямування спеціалізації бойового хортингу. Вони є основною формою роботи зі спортсменами. Конкретний їх зміст залежить від специфіки виду спорту;

– заняття з прикладної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу (професійно-прикладної усіх різновидів: військово-прикладної, службово-прикладної тощо). Їх зміст і побудова визначаються видом і характером професійної військової чи іншої службової діяльності;

– заняття спортсменів бойового хортингу лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Служать для реабілітації форм і функцій організму, порушених у результаті травм та захворювань. Їх зміст зумовлює характер порушень і перебіг відновних процесів, а також зв'язок з іншими засобами лікування.

Наступною класифікаційною ознакою підкреслюється належність до якоїсь однієї фізкультурно-спортивної дисципліни бойового хортингу: рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма або їх різноспрямованість, коли вправи, що використовуються на занятті, належать до двох і більше фізкультурно-спортивних дисциплін, предметів викладання.

У першому випадку заняття називаються спеціалізованими, а у другому – комбінованими. І одні, і другі можуть використовуватися у роботі в різних ланках системи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу, та все ж таки у роботі з новачками перевага надається комбінованим заняттям, а при більш поглибленому вирішенні завдань фізичної підготовки спортсменів починає більш зростати частина спеціалізованих занять.

За характером змісту заняття поділяються на предметні та комплексні.

Предметні заняття характеризуються тим, що у змісті основної частини передбачається навчальний матеріал з одного розділу програми (рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма). Методика проведення таких занять наближається до методики тренувальних занять з бойового хортингу певного розділу змагань, відповідного виду програми.

Комплексні заняття, навпаки, включають у себе матеріал з різних розділів навчальної програми. Процес планування засобів для комплексних занять з бойового хортингу більш складний, оскільки вимагає дотримання таких вимог:

– чітке визначення стержневого матеріалу на занятті і наступну серію занять;

– сумісний добір допоміжних вправ з метою повторення, закріплення і вдосконалення вивченого матеріалу;

– раціональне використання підвідних вправ, що сприяють випереджаючому розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу;

– узгодженість вправ у плані позитивної взаємодії та мінімізації негативної (перенос, післядія, втома, відновлення).

Як предметні, так і комплексні заняття, залежно від постановки завдань, поділяються на навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комплексні).

На навчальних заняттях вивчення техніки прийомів бойового хортингу здійснюється упродовж перших двох етапів процесу навчання – початкового і поглибленого розучування.

На етапі початкового розучування створюється:

– загальне уявлення про прийом, дається установка на оволодіння ним;

– вивчаються окремі частини технічної дії;

– формується загальний ритм рухового акту.

На етапі поглибленого розучування тренер з бойового хортингу дбає про те, щоб:

– поглибити розуміння спортсменами закономірностей рухової дії, що вивчається;

– уточнити при виконанні прийому техніку рухової дії за її просторовими, часовими та динамічними характеристиками до індивідуальних особливостей спортсменів;

– допомогти спортсменам в удосконаленні ритму дії, вільного та плавного виконання рухів;

– створити передумови варіативного виконання рухової дії.

Тренувальні заняття проводяться переважно з метою закріплення і вдосконалення прийомів бойового хортингу, фізичних вправ, розвитку фізичних якостей. Основна мета цих занять – завершити формування рухової навички у циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її у рухове уміння вищого порядку. На тренувальних заняттях спортсмени бойового хортингу закріплюють навичку володіння технікою рухової дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей.

Заняття змішаного типу проводяться частіше, ніж інших типів. У абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю.

Заняття диференціюються відповідно до дидактичних цілей: ознайомлення з новим матеріалом; вивчення нового матеріалу; повторення або закріплення раніше вивченого матеріалу; контроль, оцінка, перевірка володіння вивченим матеріалом.

У зв'язку з цим прийнято виділяти декілька типів занять:

– вступні заняття;

– заняття вивчення нового матеріалу;

– заняття закріплення та удосконалення вивченого матеріалу;

– контрольні заняття;

– змішані заняття, які є втіленням двох і більше дидактичних цілей.

Заняття різного типу можуть також застосовуватись у роботі в різних ланках системи фізичного виховання. Усі форми занять фізичними вправами бойового хортингу мають багато характеристик. У практиці найчастіше трапляються заняття, які можна розмежувати за характером змісту і за розв'язанням педагогічних завдань. Прийнято розрізняти зміст і форму занять.

Фізична підготовка в бойовому хортингу визначається якостями, що дають спортсмену можливість успішно брати участь у спортивних змаганнях. Структуру фізичної підготовки можна характеризувати як послідовність тренувальних засобів спортсмена. Фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, які сприяють досягненню максимальних спортивних результатів. Фізична підготовка формує підготовленість, тобто рівень сформованості рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей. Розрізняють загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, вдосконалення фізичних здібностей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток, загальну фізичну підготовленість спортсменів.

Завдання загальної фізичної підготовки в бойовому хортингу полягають у зміцненні здоров'я та всіх систем організму спортсменів, забезпеченні їх всебічного і гармонійного фізичного розвитку, створенні основи для спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка комплексно розвиває фізичні здібності в поєднанні з варіативними руховими навичками та діями. Поряд із вправами швидкісно-силового характеру в бойовому хортингу широко використовуються вправи, що розвивають витривалість у роботі змінної інтенсивності зі значними силовими напруженнями, а також вправи, що різнобічно вдосконалюють спритність і швидкість рухової реакції.

Під впливом загальної фізичної підготовки покращується здоров'я спортсмена бойового хортингу, організм його стає досконалішим. Спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей, більш успішно опановує технічними навичками. Загальна фізична підготовка має важливе значення для виховання моральних і вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різних труднощів, для створення психологічної стійкості і тривалої підтримки спортивної форми.

Засобами загальної фізичної підготовки в бойовому хортингу є фізичні вправи, що мають загальний вплив на організм спортсменів. Зокрема, до них відносять: біг, плавання, пересування на велосипеді, рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженнями тощо. Різнобічний фізичний розвиток спортсмена бойового хортингу сприяє кращій пристосованості його організму до спортивної діяльності та умов зовнішнього середовища.

Загальнорозвивальні вправи можна розділити на вправи непрямого та прямого впливу. Вправи непрямого впливу сприяють розвитку загальної гнучкості, загальної спритності, загальної сили, загальної швидкості, тобто допомагають спортсмену стати більш підготовленим для спеціального тренування. Фізичні вправи прямого впливу мають бути подібні за координацією та характером з рухами і діями, що використовуються у сутичці бойового хортингу.

Якщо до вправ непрямого впливу для спортсмена бойового хортингу можна віднести такі, як стрибки, веслування, плавання, лижі, то до вправ прямого впливу (часто їх називають спеціалізованими вправами з фізпідготовки) відносять спортивні ігри, штовхання і метання, біг, змішане пересування, вправи з набивними і тенісними м'ячами та подібні інші.

Загальна фізична підготовка являє собою процес всебічного розвитку фізичних здібностей, не специфічних для бойового хортингу, але які так чи інакше обумовлюють успіх спортивної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей спортсменів з урахуванням виду спортивної діяльності та забезпечення виборчого розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні елементів техніки і тактики бойового хортингу. Видами спеціальної фізичної підготовки є спортивна підготовка та професійно-прикладна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці бойового хортингу. Це вправи з координації рухів при ударах і захистах, кидковій техніці, в пересуванні, ігрові вправи, імітаційна вправа «двобій з тінню», вправи на спеціальних снарядах (мішку, грушах, ударних подушках, м'ячі на гумах, на лапах тощо) і спеціальні вправи з партнером.

Спеціальну фізичну підготовку в бойовому хортингу поділяють на дві частини: попередню, спрямовану на побудову спеціального фундаменту, основна мета якої – якомога більш широкий розвиток рухових якостей, щодо вимог бойового хортингу, і основну. Чим міцніше перша ступінь, тим міцніше і вище може бути друга, що, у свою чергу, дозволить досягти більшого розвитку рухових якостей. Треба пам'ятати, що рівень ступенів має бути та підтримуватися постійним, поки на новому етапі не буде потрібне подальше його підвищення та зміцнення.

Отже, в цілорічному тренуванні спортсмена бойового хортингу види фізичної підготовки повинні поєднуватися між собою таким чином, щоб при включенні спеціальної фізичної підготовки залишалася і загальна фізична підготовка. При переході ж до

вищого ступеня спеціальної фізичної підготовки має підтримуватися на досягнутому рівні загальна фізична підготовленість.

Завданнями спеціальної фізичної підготовки є розвиток фізичних здібностей, необхідних для спортсмена бойового хортингу, підвищення функціональних можливостей органів і систем, що визначають його спортивні успіхи, розвиток здатності до прояву наявного функціонального потенціалу в специфічних умовах змагальної діяльності в бойовому хортингу.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу є спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Серед спеціально-підготовчих вправ у бойовому хортингу майже немає таких, які мали б тільки одне призначення. Кожна вправа має головну спрямованість, але, разом з тим, сприяє розвитку ряду інших якостей. Наприклад, вправи в ударах по мішку розвивають швидкість і силу удару, тривале ж і часте нанесення ударів сприяє розвитку спеціальної витривалості; перекидання набивного м'яча в певному темпі виробляє не тільки координацію і точність, а й м'язове почуття в кидках на певну відстань, витривалість тощо.

Співвідношення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки у тренуванні залежить від розв'язуваних завдань, віку спортсмена бойового хортингу, його кваліфікації та індивідуальних особливостей, а також від розділу змагань з бойового хортингу, етапів і періодів тренувального процесу.

3.2. Поняття про фізичні якості та їх розвиток

Використання фізичних вправ у процесі фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу спрямоване, насамперед, на вирішення завдань двох видів: освоєння рухових дій і сприяння розвитку фізичних якостей. Рішення обох груп завдань у практиці бойового хортингу органічно взаємопов'язане, але, разом з тим, відрізняється певними та дуже істотними специфічними рисами. Вони розкривають специфіку вирішення завдань щодо сприяння розвитку фізичних якостей. Насамперед необхідно розумітися в питанні про те, що мається на увазі під поняттям фізична якість.

Поняття «фізичні якості» об'єднує ті сторони моторики людини, які:

– проявляються в однакових параметрах руху та вимірюються тотожним способом – мають один і той самий вимірювач (максимальну швидкість);

– мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми і вимагають прояву подібних властивостей психіки.

Існують відмінності між термінами виховання та розвитком фізичних якостей.

Виховання фізичних якостей – педагогічний процес управління, впливу на розвиток фізичних якостей з метою його зміни в потрібному напрямі.

Розвиток фізичних якостей – це процес їх зміни в ході життя людини.

Кожна людина володіє деякими руховими можливостями. Ці її можливості реалізуються в певних рухах, які відрізняються один від одного своїми характеристиками. Наприклад, біг і підняття штанги висувають різні вимоги до організму, і тим самим викликають прояв різних фізичних якостей.

Фізичні якості – це сукупність властивостей організму, що забезпечують йому можливість здійснювати активну рухову діяльність. Природньо, що якщо ці можливості цілеспрямовано розвивати, то вони підвищуються.

Розвиток фізичних якостей – це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність. Усі ці якості відображають різні сторони рухової функції і тому вельми неоднорідні за психофізіологічними механізмами прояву, а також за особливостями складу тих рухових дій, для яких вони мають провідне значення. Тому і підходи до цілеспрямованого їх розвитку суттєво відрізняються.

Разом з тим для природного ходу розвитку рухової функції спортсмена бойового хортингу характерна наявність загальних закономірностей, знання й облік яких необхідні для здійснення цілеспрямованого впливу на розвиток будь-якої з рухових якостей.

Серед них особливо важливе значення має явище, що отримало назву – гетерохронність розвитку. Суть його пов'язана з тим, що в процесі біологічного дозрівання організму спостерігаються періоди особливо інтенсивних кількісних і якісних змін його органів і структур, які отримали назву – сенситивних періодів розвитку. Деякі методики позначають такі періоди – критичними. Фізичні якості пов'язані між собою і впливають на розвиток одна одної.

Розвиток координації в бойовому хортингу потрібно розглядати не тільки з точки зору раціональності та правильності рухів або дій у цілому, але й швидкості виконання, для чого потрібен відповідної сили імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів. Систематичними тренуваннями домагаються швидкого виконання дій, максимально скорочуючи паузи між ними, що визначає темп сутички і швидкісну витривалість. У спортсмена бойового хортингу всі фізичні якості повинні бути достатньо розвиненими.

Методика бойового хортингу передбачає вдосконалення п'яти основних фізичних якостей людини, якими є: сила; швидкість; витривалість; спритність; гнучкість.

Методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом

Підготовка спортсмена спрямована на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою вправ, вдосконалювання у бойовому хортингу. Підготовка здійснюється шляхом навчання і тренування, що є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування і закріплення визначених навичок, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

Підготовка спортсмена – це багаторічний, цілорічний процес. Він передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але і виховання таких необхідних спортсмену якостей, як воля, характер, вдосконалення знань у сфері тренування, техніки, тактики бойового хортингу, а також знань і навичок гігієни і самоконтролю.

Багаторічна підготовка спортсмена бойового хортингу містить у собі теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну (морально-вольову) підготовку. Розвиток і виховання основних фізичних якостей їхніх компонентів – одна з найголовніших частин підготовки спортсмена.

Загальна фізична підготовка (далі – ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму спортсмена: підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави. Для рішення цих завдань застосовують різноманітні фізичні вправи з зазначених раніше груп, особливо загальнорозвивальні. Підбирають такі вправи з урахуванням особливостей і вимог бойового хортингу. Час, що відводиться на ЗФП, залежить від спеціалізації в бойовому хортингу.

Разом зі зростанням 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, велосипедні прогулянки, ходьбу на лижах. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяг спеціального тренування, поліпшити відбудовні здібності. Можна вказати на обов’язкові для всіх жінок вправи на зміцнення м’язів черевного преса і тазової мускулатури.

Велике значення мають вправи ЗФП, застосовувані для підвищення функціональних можливостей щодо спортивної спеціалізації в бойовому хортингу. Різнобічність фізичної підготовки досягається здійсненням принципу багатоборства у процесі тренування, застосуванням прийомів бойового хортингу, легкоатлетичних вправ, гімнастики, рухливих і спортивних ігор, ходьби на лижах, плавання та інших видів спорту.

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

Розвиток швидкості у спортсмена бойового хортингу

Сила – здатність людини переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Це одна з найважливіших фізичних якостей. Розрізняють силу 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 виявляти силу м'язів у режимах і рівнях щодо виду спеціалізації в бойовому хортингу.

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 разом зі швидкістю визначає рівень спортивних досягнень. Сила не тільки доповнює, але і значною мірою визначає розвиток якості швидкості. У багатьох випадках спортсмену бойового хортингу необхідно вміти виявляти силу у дуже короткий час. Сила, виявлена у таких рухах, називається вибуховою, а самі рухи – швидкісно-силовими.

Сила залежить від: фізіологічного поперечника м'язів; ступеня порушення нервових центрів, що іннервують скорочення цього м'яза; хімічної активності тканини; техніки виконання руху. До найбільших характерних засобів розвитку сили відносять вправи з обтяженням (різними снарядами), виконувані у динамічному та ізометричному режимах: вправи, зв'язані з подоланням ваги власного тіла, вправи 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 обсягом 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 та опору. Максимальні зусилля можна розвивати впродовж короткого проміжку часу, оскільки організм спортсмена бойового хортингу не у змозі витримати максимальної напруги м'язів через відсутність у достатній кількості кисню, необхідного для перетворення енергії. Після максимального зусилля для відновлення працездатності необхідно «повний інтервал» відпочинку протягом 3–5 хв.

Під час роботи 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 спортсмени 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 у роботі з дівчатами і слабко 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, виконані з різною швидкістю і дозуванням, можуть бути переважно спрямовані на розвиток сили (порівняно повільні присідання), швидкості (максимальна кількість присідань у 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 спортсменів під час проведення прийомів у сутичці вимагають чималої сили і достатньої швидкості. Тому не слід захоплюватись повільним виконанням силових вправ, якщо це не випливає зі специфіки бойового хортингу.

У швидкісно-силових методиках бойового хортингу динамічні вправи для розвитку сили рекомендується виконувати тільки на перших заняттях – у силу непідготовленості спортсменів. 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 у бойовому хортингу, тому, що це буде удосконалювати нервово-м'язові зв'язки.

Не слід забувати, що спеціальні силові вправи відіграють тільки допоміжну роль, хоча у загальному обсязі тренувального навантаження їм буде приділятися значне місце (до 25–50 %). При розвитку сили у спортсменів бойового хортингу особлива увага приділяється тим м'язовим групам, на які приходиться основне навантаження під час виконання спортивних прийомів сутички, що визначає спеціальність цього виду спорту.

Застосовуючи вправи з обтяженням для підготовки спортсменів бойового хортингу, необхідно дотримуватися таких методичних правил:

– поступово переходити від малих обтяжень до великих;

– визначати кількість повторень залежно від ваги обтяження (чим менша вага обтяження, тим більша 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 у спортсменів бойового хортингу загальної сили використовують різноманітні за координацією і зусиллями вправи. 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 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 виштовхуванням, відштовхування на маятниковому тренажері тощо).

Особливої уваги заслуговують вправи з обтяженням: метання більш важких снарядів, стрибкові вправи з мішком піску на плечах, біг, стрибки та 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 великого напруження, включають у тренувальні заняття три рази в тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома.

Процес зростання сили окремих м'язових груп може бути реалізований тільки на основі висококоординаційної нервово-м'язової діяльності, що найбільше ефективно удосконалюється під час виконання 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

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 заняття з бойового хортингу (секційних занять), а й до комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легша вправа, тим більше слід її повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого відпочинку 3–5 хв їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх підбирають так, щоб ті вправи, що вимагають більших, ніж середні напруження, 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. Силові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини заняття. Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження.

При розвитку сили у спортсменів бойового хортингу слід 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.

Розвиток швидкості у спортсмена бойового хортингу

Рухова реакція є однією з основних форм прояву якості швидкості, яка має велике прикладне значення. У житті часто складаються обставини, коли людина з максимальною швидкістю має 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 у одних ситуаціях, так само реагують і в інших ситуаціях. Зайняття 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 спортсмену бойового хортингу виконувати вправу 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 спортсмена виконувати рухи з достатньою швидкістю.

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

Основні факторами для розвитку швидкості: розвиток м'язової сили, оволодіння правильною раціональною технікою рухів і вдосконалення у 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, раціональність виконуваної техніки вправ. Рівень швидкості визначається вмінням розслабляти м'язи-антагоністи, здатністю виконання руху потужно, але водночас без зайвого напруження.

Розвиток швидкості – це багаторічний процес, який необхідно починати у дитячому віці, застосовуючи різноманітні рухливі ігри, а потім і спеціальні вправи. У сучасній теорії і 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 відносять: виконання вправ у полегшених умовах; біг під ухил; біг з використанням звукових чи світлових орієнтирів; вправи на швидкість рухової реакції тощо.

Позитивне перенесення якості швидкості з одного руху на інший можливе лише за подібності їхньої структури (кінематичної і динамічної) і 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 науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України показують, що найбільш раціональним буде навчання рухам у разі виконання їх зі швидкістю 85–90 % від граничної. У цьому випадку не втрачається контроль за правильністю виконання, а структура руху відповідає структурі рекордних досягнень.

Незважаючи на те, що вправи, які розвивають швидкість, відносять до категорії фізичних вправ максимальної інтенсивності, виконуваних за максимального напруження організму, застосовувати їх у процесі тренування в бойовому хортингу необхідно не менше 3–5 разів у тижневому циклі тому, що в такому режимі 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.

Збільшити максимальну швидкість руху можна за допомогою голосових ритмічних звуків, що прискорюються, у темпі яких спортсмен прагне отримувати частоту реакцій на моментальне виконання прийомів. 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 міс.

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

Вправи на розвиток швидкості мають виконуватися щоденно, основну увагу слід приділяти їм у підготовці і на початку основної частини заняття. Тижневий цикл тренування спортсмена бойового хортингу 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 і спеціальних вправ; у змагальному – за допомогою спеціально-підготовчих вправ; у перехідному – за допомогою загальнорозвивальних вправ.

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

Розвиток витривалості у спортсмена бойового хортингу

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 відображується рівень розвитку всіх фізичних якостей організму та всі основні сторони спортивної підготовки (технічна, тактична та морально-вольова). Функціонально 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 всіх фізичних вправ, що включаються у тренування спортсмена бойового хортингу, найкращий засіб набуття загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності (особливо кроси), а також ходьба на лижах. Під час такої роботи значною мірою 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 бойового хортингу і високий рівень його здоров’я, є основою для вдосконалення спеціальної підготовленості, зокрема спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсменів бойового хортингу, дуже високим рівнем його фізіологічних і психічних можливостей щодо виду спорту. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу під час втоми за рахунок

прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики ведення сутички, особливістю бойового хортингу. Це багаторазове виконання підготовчих вправ бойового хортингу, і частково спеціальних вправ. Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і загального характеру, можуть дати спортсмену 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 бойового хортингу розвивається переважно за допомогою ходьби і бігу, а спеціальна – за допомогою засобів бойового хортингу, у якому спортсмен спеціалізується і направлено тренується.

Важливе значення для підвищення спеціальної витривалості має техніка виконання прийомів. Чим вища технічна майстерність спортсмена бойового хортингу, тим менше у нього зайвих рухів і м'язових напруг – непродуктивної витрати енергії. Більш досконала техніка дозволяє заощаджувати енергію, зберігати сили, знижувати ступінь наступного стомлення, і цим сприяти розвитку спеціальної витривалості. Дуже важливим для розвитку спеціальної витривалості є виховання вольових якостей, здатність переносити неприємні, важкі відчуття стомлення – уміння терпіти. Цьому сприяє також свідомість важливості виконуваної роботи, мета, почуття відповідальності перед тренером і спортивним колективом.

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

Рівномірний метод застосовується для розвитку загальної витривалості. Цей метод характеризується довготривалою роботою (до 40 хв), яка виконується з постійною інтенсивністю, при пульсі 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 бойового хортингу, оскільки вимагає від нього виконувати частину роботи в умовах м'язової діяльності, при чому здійснюється вплив на формування здатності спортсмена збільшувати інтенсивність роботи. Як вправи застосовується біг з періодичними змінами швидкості, 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 обсягу 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 бойового хортингу застосовують з метою підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості (зокрема витривалості). Цей метод використовується в бойовому хортингу як засіб тренування спеціальних якостей, загального різностороннього фізичного розвитку та засіб переключення на іншу форму тренувальної роботи.

Коловий метод. Фізичні вправи на витривалість під час колового методу виконуються в умовах постійного руху спортсменів в одному напрямку по колу. Обсяг та зміст вправ залежить від завдання.

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

Розвиток спритності у спортсмена бойового хортингу

Спритність виражає ступінь координації рухів спортсмена, уміння перебудовувати 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 та успішно діяти у змінених умовах, іншими словами, справлятися з руховими завданнями, що виникають несподівано і які вимагають правильного, швидкого та економічного рішення.

Виховання спритності є загальною вимогою для всіх спортсменів бойового хортингу, а специфіка її припускає спеціальний підбір засобів, що походять з особливостей характеру майбутньої діяльності кожного спортсмена. Таким чином, спритність – це складна комплексна якість, рівень якої визначається багатьма чинниками. Найбільше значення мають високоорганізовані м'язові почуття і пластичність кіркових нервових процесів.

Від ступеня прояву останніх залежить утворення координаційних зв'язків і швидкість переходу від одних ділянок і 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 прийомам бойового хортингу.

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 вивчити новий прийом. При цьому якість спритності вдосконалюється більш ефективно, коли процес навчання безперервний.

Однак, у міру оволодіння технікою досліджуваного прийому вплив його 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, самостійності та цілеспрямованості.

Спритність у спортсмена бойового хортингу розвивається та удосконалюється за допомогою змагальних і спеціально-підготовчих вправ, з яких найбільш корисні такі: рухи з незвичайних вихідних положень (спиною, боком, з поворотом на 90°, розворотом

на 180°); у дзеркальному зображенні; з підвищеною швидкістю (біг під ухилом, за лідером тощо); зміна способів виконання вправи; на розслаблення і напруження.

Під час виконання 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 виникаючому руховому завданні, що вимагає швидкості орієнтування і невідкладного виконання. Під час ведення змагальної сутички з бойового хортингу такі несподівані моменти виникають постійно.

Розвиток гнучкості у спортсмена бойового хортингу

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вправи, які 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.

Гнучкість особливо покращується у дитячо-юнацький період при регулярних заняттях бойовим хортингом і досягає найбільшої величини до 14–15 років, після чого вона тимчасово утримується на досягнутому рівні, і потім починає знижуватися, у разі, якщо не буде продовжена спрямована спеціальна робота щодо підтримання рівня гнучкості. У більшості спортсменів форма поверхні суглоба не перешкоджає великій амплітуді рухів під час виконання фізичних вправ бойового хортингу. Спортсмени зазвичай використовують 80–95 % анатомічної, гранично можливої рухливості суглобів.

Гнучкість у жінок, як правило, більша, ніж у чоловіків. Хороша гнучкість дозволяє повноцінно реалізовувати професійну майстерність у бойовому хортингу, проявляти спритність, підвищувати інтенсивність тренувань.

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 специфічній професійній діяльності спортсмена бойового хортингу.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу залежить від форми суглобів, рухливості хребта, еластичності зв'язок, сухожиль і м'язів, а також від тонусу м'язів. Під час виконання 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 недостатньою піддатливістю навіть розслаблених м'язів-антагоністів. Це, насамперед, стосується м'язів тазостегнового суглоба. Чим краща здатність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим менший опір вони чинять рухам, що полегшує їх виконання.

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

Для поліпшення еластичності зв'язок і м'язів рекомендуються вправи *активні* (виконувані без обтяжень та з обтяженнями) і *пасивні* (виконувані за допомогою партнера). Вправи на гнучкість виконуються у виді пружинистих 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 цьому занятті граничної для себе амплітуди рухів. Межу в амплітуді руху спортсмен легко відчуває при виникненні болючих відчуттів у м'язах, які розтягуються, особливо в частині, 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 під час виконання вправ, а у другому – за рахунок прикладених зовнішніх сил до частин тіла, що рухаються (допомога тренера, партнера).

Вправи кожної групи виконуються одна за іншою повторно чи з невеликою перервою (2–3 хв). Загальна кількість повторень вправ кожної групи має поступово збільшуватися приблизно від 10 – у першому занятті, до 50–80 – до кінця 1,5–2 місяців щоденних занять. Якщо вправи на гнучкість виконуються 2 рази вдень, то дозування у кожному занятті можна зменшити, але у сумі воно має бути таким, як зазначено.

Розвитку гнучкості варто приділяти більше часу у підготовчому періоді. Коли необхідний рівень гнучкості буде досягнутий, велике дозування вже не буде потрібно. Добре розвинена гнучкість досить стійка і підтримується на досягнутому рівні без особливої напруженої роботи. Але якщо повністю припинити виконання спеціальних вправ, то гучність поступово знизиться і повернеться до вихідної величини.

Таким чином, спортсмену бойового хортингу для вдосконалення техніки і тактики ведення сутички необхідно усі фізичні якості розвивати комплексно. У процесі тренувань і змагань багато зовнішніх впливів можуть порушувати правильність техніки. Якщо у спортсмена розвинена спритність, то він відновить рівновагу. Розвитку спритності сприяють спортивні і рухливі ігри, а також навчальні сутички, вільні гімнастичні вправи і вправи на різних гімнастичних снарядах.

Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, особливо перекиди і стрибки. Найбільшу увагу розвитку спритності необхідно приділяти в підготовчому періоді тренування. У період змагань не залишається часу для спеціальних вправ на спритність. Тут вона вдосконалюється тільки попутно зі спеціалізованими тренуваннями у застосуванні прийомів сутички.

3.3. Розвиток фізичних якостей спортсмена бойового хортингу як єдиний процес

Раціонально організована фізична підготовка дозволяє спортсменові досягти необхідного рівня підготовленості, який забезпечить максимальні спортивні успіхи. Основними компонентами фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу є сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація, рівновага та інші специфічні якості. Крім цих складових загальної фізичної підготовки, спортсмени повинні розвивати такі якості, як точність, реакцію, почуття часу і психічну стабільність.

Розвиток цих якостей характеризує збалансований тренувальний план. Якщо спортсмен перебуває в хорошій фізичній формі, йому легше вивчати нові технічні прийоми. Коли ж фізично непідготовленому спортсмену бойового хортингу доводиться одночасно займатися фізичною підготовкою та вдосконалювати технічну майстерність, він витрачає на це вдвічі більше зусиль, ніж підготовлений тренований спортсмен.

Досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу нерозривно пов’язане з розвитком великої фізичної сили, швидкості технічних і тактичних дій, здатності вести сутичку у високому темпі, гнучкості та спритності рухів. У сутичці всі ці фізичні якості проявляються в комплексі, і недоліки у розвитку однієї з них можуть зробити вирішальний вплив на результат сутички.

Часто доводиться спостерігати, як спортсмен володіє великою фізичною силою, але недостатньою витривалістю, наприкінці сутички втрачає всю свою перевагу, завойовану на початку сутички, і програє менш сильному, але більш витривалому спортсмену. Буває і так, що витривалий, але недостатньо сильний спортсмен виявляється слабким у сутичці з сильним суперником, який легко перемагає свого супротивника.

Спортсмен бойового хортингу має постійно працювати над розвитком своїх фізичних якостей, приділяючи особливу увагу вдосконаленню тієї якості, яка у нього розвинена менш сильно. Безсумнівно, що всі фізичні якості спортсмена, кожна окремо і всі в комплексі, розвиваються та виховуються безпосередньо

в ході навчально-тренувальних занять. Однак для досягнення гармонійного розвитку фізичних якостей спортсмена бойового хортингу, вдосконалення найменш розвинених, відстаючих якостей необхідна систематична, цілеспрямована робота з використанням специфічних засобів, що сприяють розвитку тієї чи іншої якості спортсмена.

Щоб перемогти суперника на хорті, необхідно подолати його опір, провести прийом або контрприйом, узяти суперника на утримання, больовий, задушливий прийом або добитися переваги за кількістю балів. Без достатньої фізичної сили, швидкості, спритності зробити це не вдасться. Бажано, щоб спортсмен бойового хортингу володів рівномірно розвиненою мускулатурою всього тіла. Але таке буває не часто.

В одних спортсменів сильніше розвинені м'язи рук, в інших – дуже сильні ноги, у третіх – розвинена спина. Ось чому в тренувальних заняттях потрібно підбирати, крім інших вправ, такі, що ефективно сприяли б розвитку найбільш слабких і відстаючих груп м'язів.

Вправ для розвитку фізичних якостей спортсменів дуже багато, і всі вони характерні великим напруженням м'язів. Деякі вправи застосовуються з багаторазовим повторенням. Разом з тим найкраще застосовувати вправи, що за своїм характером і структурою будуть подібними з рухами, виконуваними у сутичці. Кількість повторень вправи може зменшуватися, якщо обтяження або протидія досить велика. Якщо вправи виконуються з невеликими обтяженнями, то потрібно проробляти їх з максимальною швидкістю і багаторазово. У цьому випадку поряд з розвитком сили розвивається і швидкість рухів.

Здатність до тривалих силових зусиль виробляється при повтореннях вправ з невеликими або середніми обтяженнями до появи втоми, що не дозволяє здійснювати подальшу роботу, тобто – до відмови. Потрібно неодноразово повторювати ці вправи. Якщо вправи не викликають потужного напруження м'язів і втоми, то ефект від їх виконання буде незначним. Зі зростанням сили і тренованості спортсмена вправи, що виконувалися раніше з великими зусиллями, виявляться легкими і не будуть викликати колишнього напруження. Необхідно ускладнювати їх, збільшувати обтяження, кількість повторень, швидкість їх виконання тощо.

Проте захоплення тільки силовою підготовкою може призвести до огрубіння м'язів, втрати їх еластичності та гнучкості в суглобах. Може з'явитися скутість рухів і втрата швидкісних якостей. Особливо часто це буває при надмірному захопленні вправами з різними обтяженнями, гантелями, штангами тощо. Розвиток сили потрібно поєднувати з розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкість, спритність і гнучкість. Молодим спортсменам притаманні різкі і швидкі рухи, а правильно побудованим систематичним тренуванням швидкість можна зберегти і збільшити.

Домагаючись швидкості у виконанні будь-якого руху, потрібно багато разів повторювати його в процесі тренувань. Спортсмен бойового хортингу має рухатись легко, без скутості, невимушено, оскільки скутість заважає швидкості. Крім спеціальних вправ бойового хортингу для розвитку швидкості, застосовуються вправи з інших видів спорту, як, наприклад, легка атлетика, баскетбол, футбол тощо. Тут, крім виникнення позитивних емоцій, що сприяють підвищенню загального стану організму, розвиваються необхідні фізичні якості, зокрема і швидкість, така необхідна під час проведення сутички бойового хортингу.

Крім того, слід звернути особливу увагу на розвиток спритності. Чим з більшою кількістю рухів знайомий спортсмен, тим легше йому перейти від однієї дії до іншої, тим вища його спритність. Спритність у бойовому хортингу має важливе значення. Якщо простежити протягом декількох років за одним і тим же спортсменом, неважко побачити, як росте багатство його рухів, уміння користуватися ними. Найкраще розвивати спритність у тренувальних сутичках з партнером. Розвитку спритності також сприяють заняття спеціальної акробатикою, гімнастикою, спеціальними вправами з партнером і без нього, імітаційними вправами.

Важливе значення для спортсмена бойового хортингу має гнучкість. Добре розвинена гнучкість дозволяє з великим ефектом проявляти силу, спритність і технічну майстерність. Вона дозволяє розширити тактичні можливості спортсмена. Вправи, що розвивають гнучкість, повинні застосовуватися в продовженні всього часу тренувальних занять. До них відносяться вправи акробатичного характеру, вправи на розтягування, вправи з

широкою амплітудою рухів. Вправи для розвитку гнучкості повинні виконуватися щодня і на кожному тренувальному занятті.

Цілеспрямований вплив на розвиток однієї з фізичних якостей, впливає і на розвиток інших. Характер і величина такого впливу залежать від рівня фізичної підготовленості спортсмена бойового хортингу, а також від величини та характеру застосовуваних навантажень. У спортсмена-початківця, який має низький рівень загальної фізичної підготовленості, вправи, що вимагають прояву переважно однієї фізичної якості, пред'являють значні вимоги і до прояву інших. При цьому найбільший вплив на організм надають вправи на швидкість, що застосовуються у вигляді рухів максимальної інтенсивності.

Такі вправи роблять одночасно значний вплив як на розвиток анаеробних, так і аеробних можливостей. На аеробні можливості вплив здійснюється вже у відновлювальному періоді між повтореннями у процесі ліквідації кисневого боргу, що призводить до підвищення рівня розвитку витривалості. Ці вправи вимагають і значного прояву сили, тому відбувається збільшення силових показників. У таких випадках вправи тільки на силу або тільки на загальну витривалість надають менш широкий і комплексний вплив.

Проте надалі, при досягненні певного рівня розвитку фізичних якостей, подібний паралельний приріст показників припиняється. Це відбувається через те, що швидкісні вправи вже будуть пред'являти дуже малі вимоги щодо сили та витривалості. Відбувається так звана дисоціація фізичних якостей. Цей процес полягає в тому, що вправи, які раніше викликали розвиток усіх основних фізичних якостей, починають чинити вплив на спортсмена бойового хортингу, який тренує лише деякі з них. У подальшому можуть проявитися навіть негативні взаємодії між окремими фізичними якостями спортсмена бойового хортингу, наприклад, між максимальною силою і гнучкістю, максимальною силою і витривалістю у сутичці.

Дуже важливо також враховувати, що найвищі показники у розвитку однієї з фізичних якостей можуть бути досягнуті лише за певного рівня розвитку інших. Тому розвиток фізичних якостей

завжди має носити комплексний характер, забезпечуючи їх гармонійний розвиток у необхідному співвідношенні. Разом з тим ця вимога зовсім не припускає однаково інтенсивного впливу на всі фізичні якості одночасно.

Вона завжди має передбачати акцентований вплив на одну з них, що здійснюється у найбільш сприятливому віковому періоді їх природного розвитку. При цьому за методикою бойового хортингу завжди особлива увага має приділятися розвитку силових здібностей як базових щодо інших фізичних здібностей спортсмена.

Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Поняття «система фізичного виховання» відображає в цілому історично певний тип соціальної практики фізичного виховання, доцільно упорядковану сукупність її вихідних засад та форм організації, що залежать від умов конкретної суспільної формації.

У сукупності з визначальними її положеннями система фізичного виховання спортсменів характеризується:

– ідеологічними основами, вираженими в її соціальних цільових установках, принципах та інших відправних ідеях, які продиктовані потребами всього суспільства;

– теоретико-методичними основами, які у розвиненому вигляді являють собою цілісну концепцію, яка об’єднує науково-практичні знання про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу;

– програмно-нормативними засадами, тобто програмним матеріалом, відібраним і систематизованим відповідно до цільових установок і прийнятої концепції і нормативів, встановлених у якості критеріїв фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу, яка має бути досягнута у результаті тренувань;

– тим, як усі ці вихідні основи закріплені організаційно і реалізуються в діяльності організацій та установ, що безпосередньо здійснюють і контролюють процес фізичного виховання людей у суспільстві.

Таким чином, систему фізичного виховання спортсменів бойового хортингу характеризують не стільки окремі практичні

явища фізичного виховання, скільки її загальна впорядкованість, і те, на яких вихідних системоутворювальних засадах забезпечується її упорядкування, організованість і цілеспрямованість у рамках конкретної суспільної формації.

Спільними принципами, на яких ґрунтується система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу, є:

– принцип всебічного гармонійного розвитку особистості;

– принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою та оборонною практикою;

– принцип оздоровчої та зміцнювальної спрямованості.

Основні поняття

Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі бойового хортингу.

Методи фізичного виховання – спосіб досягнення поставленої мети, певним чином упорядкована діяльність. Основні методи умовно діляться на три групи: словесні, наочні і практичні.

Фізичні якості – окремі якісні сторони рухових можливостей спортсменів. Основними фізичними якостями є: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Загальна фізична підготовка – процес вдосконалення фізичних якостей, спрямований на всебічний фізичний розвиток спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка спортсмена бойового хортингу – процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок, специфічних лише для бойового хортингу.

Спортивна підготовка – тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і позатренувальних засобів, методів, умов, за допомогою яких забезпечується необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень.

Зони інтенсивності фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу умовно характеризуються величинами частоти серцевих скорочень і діляться на малу, середню, велику і граничну інтенсивність фізичного навантаження.

Рухове вміння – такий ступінь володіння руховою технічною дією, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові операції і нестабільними засобами розв'язання рухового завдання.

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою рухової дії, за якого управління рухами відбувається автоматизовано, і дії відрізняються високою надійністю.

Методичні принципи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Під методичними принципами фізичного виховання спортсменів бойового хортингу розуміються основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу.

Методичні принципи фізичного виховання збігаються із загальнодидактичними. Фізичне виховання спортсмена – один із видів педагогічного процесу, і на нього поширюються загальні принципи педагогіки: принцип свідомості та активності, наочності, доступності, систематичності та динамічності.

Принцип свідомості та активності. Найбільшого успіху при заняттях бойовим хортингом можна досягти при свідомому, зацікавленому відношенні спортсменів. Цьому буде сприяти формування осмисленого ставлення і стійкого інтересу до занять бойовим хортингом. Тренер-викладач має чітко визначити мету занять, довести до свідомості учнів не тільки те, що і як треба виконувати, але і чому пропонується саме ця, а не інша вправа. Наслідком свідомого ставлення до фізичних вправ під час підбору захоплюючого матеріалу і оптимальної організації занять має стати активність спортсменів, яка виявляється в ініціативності, самостійності та творчому відношенні до тренувальної справи.

Принцип наочності. Наочність навчання і виховання пропонує як широке використання зорових відчуттів, сприйнять, образів, так і постійну опору на свідоцтва органів почуттів, завдячуючи яким досягається безпосередній контакт з дійсністю.

Для реалізації цього принципу на практиці застосовуються: показ рухової дії тренером з бойового хортингу; демонстрація наочних посібників; кінофільми; звукова і світлова сигналізації.

Принцип доступності. Тренер виходить з обліку особливостей спортсменів (стать, фізичний розвиток і рівень підготовленості) і посильності запропонованих завдань. Прогрес у розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу можливий лише за певного навантаженні (у межах розумного), здатного стимулювати ці процеси. Однак при цьому важливо не перевищити міру розумного, щоб не нашкодити здоров'ю спортсменів. Разом з тим принцип доступності не означає, що фізичні вправи і навантаження мають бути спрощеними і гранично елементарними.

Принцип систематичності. Цей принцип має на увазі, передусім, регулярність занять і системне чергування навантажень і відпочинку.

Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження чи тривалі інтервали відпочинку між заняттями не доводять до розвитку тренованості. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму і до стану перетренованості.

Принцип систематичності під час проведення навчально-тренувальних занять багато в чому забезпечує спадкоємність і послідовність в освоєнні навчального матеріалу, а також безперервність навчально-тренувального процесу при оптимальному чергуванні навантажень і відпочинку.

Принцип динамічності. В основі цього принципу лежить постійне, але поступове підвищення вимог до спортсменів бойового хортингу. Це стосується фізичного навантаження і складності рухових дій. Тільки в цьому випадку може бути прогрес у розвитку фізичних якостей спортсменів і вдосконаленні техніки рухів.

Відповідна реакція на стандартне навантаження з боку організму не залишається незмінною. Під впливом звичного навантаження відбувається адаптація, що дозволяє організму виконувати ту ж роботу з меншим напруженням.

Методи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів бойового хортингу використовуються методи строго регламентованої вправи, ігровий метод, змагальний метод і метод словесного і сенсорного впливу.

Метод строго регламентованої вправи. До цієї групи відносять: метод цілісної чи розчленованої вправи; методи повторної, рівномірної, змінної, інтервальної вправи.

Суть *методу цілісної вправи* полягає в тому, що розучувана вправа виконується в цілому, тобто техніку руху вивчають відразу після показу і пояснення найпростіших вправ, які не можна розчленувати.

Метод розчленованої вправи передбачає розчленовування складної технічної дії і розучування її за частинами.

За характером м'язової роботи фізичні навантаження можуть бути стандартними і змінними.

Під час застосування вправ зі стандартним навантаженням розрізняють *метод рівномірної вправи*, при якому фізична вправа виконується безперервно протягом тривалого часу з постійною інтенсивністю (наприклад, тривалий рівномірний біг); і *метод повторної вправи*, який характеризується багаторазовим виконанням вправи з певним інтервалом відпочинку, протягом якого досить повно відновлюється працездатність.

У вправах зі змінними навантаженнями застосовуються *методи інтервальної вправи*, які характеризуються багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Характерною рисою цього методу є те, що тренувальним ефектом володіють також інтервали відпочинку. Тобто кожне нове навантаження дається в стадії неповного відновлення.

Ігровий метод. Основу ігрового методу становить ігрова рухова діяльність, певним чином упорядкована. Ігровий метод не обов'язково пов'язаний з будь-якими загальноприйнятими іграми (баскетбол, футбол тощо).

Ознаки ігрового методу:

– яскраво виражені елементи суперництва та емоційності в ігрових діях;

– мінливість умов ведення боротьби, умов виконання рухів;

– високі вимоги до творчої ініціативи в рухах;

– відсутність суворої регламентації у характері рухів і їх напрямку;

– комплексний прояв різноманітних рухових навичок та якостей.

Змагальний метод. Основу змагального методу складає стимулювання та активізація діяльності спортсменів бойового хортингу з налаштуванням на перемогу або досягнення максимального результату на змаганнях.

Основна визначальна риса змагального методу – зіставлення сил в умовах суперництва, боротьби за першість чи високе досягнення. Змагальний метод може виступати як самостійна форма організації занять (офіційні змагання, контрольно-залікові тощо), і як спосіб стимулювання інтересу до занять бойовим хортингом під час виконання окремих вправ – хто краще? Хто сильніше? Хто швидше?

Змагальна обстановка призводить до суттєвої зміни функціонального стану спортсмена бойового хортингу – відбувається налаштування на новий, більш високий рівень рухової активності, велика мобілізація ресурсів організму. Все це сприяє виведенню організму на новий, більш високий функціональний рівень і підвищує тренувальний ефект від фізичних вправ. Застосовувати цей метод необхідно після спеціальної попередньої підготовки.

Метод словесного і сенсорного впливу. Основу цього методу складають широке використання слова і чуттєвої інформації. За допомогою слова можна повідомляти необхідні знання щодо правильного виконання прийомів сутички, поставити завдання, керувати процесом виконання завдань, аналізувати та оцінювати результати.

У навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу слово може бути використано і виражено у формі:

– розповіді, бесіди, пояснення (передача знань);

– вказівок, команд (вплив словом з метою управління діяльністю спортсменів);

– словесної оцінки, розбору, зауважень (аналізується та оцінюється діяльність спортсменів).

За допомогою сенсорних впливів забезпечується наочність. Результатом цього є не тільки візуальне сприйняття, а й слухові і м'язові відчуття. Вони реалізуються в формі:

показу самих прийомів і вправ (створюється цілісне уявлення про зміст рухової дії);

демонстрації наочних посібників (з допомогою відеозаписів, різних муляжів, різноманітних схем, малюнків, на основі яких можна створити зорове уявлення про розучуваний прийом, технічний рух).

Основи навчання рухам

Процес навчання руховій дії включає три етапи:

ознайомлення, початкове розучування руху;

поглиблене деталізоване розучування руху, формування рухового вміння;

формування рухової навички.

Як рухові вміння, так і рухові навички у процесі занять бойовим хортингом являють собою певні функціональні утворення (своєрідні форми управління рухами), які виникають у процесі та в результаті освоєння рухових дій. Разом з тим, рухове вміння і руховий навик мають істотні відмінності, що випливають, насамперед, з характеру управління рухами і виражаються у неоднаковому ступені володіння дією.

Рухове уміння. Уміння виконувати рухову дію виникає на основі необхідного мінімуму знань про техніку її виконання, попереднього рухового досвіду і загальної фізичної підготовленості, що напрацьована завдяки спробам свідомо побудувати деяку систему рухів. У процесі виникнення вміння відбувається постійний пошук адекватного способу виконання дії за провідної ролі свідомості в управлінні рухами. Це і визначає сутність рухового уміння. Рухове вміння характеризується таким ступенем володіння технічною дією, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові даної операції, і нестабільними засобами рішення рухового завдання.

Рухова навичка. У процесі багаторазового повторення рухової дії операції, що входять до її складу, стають все більш

звичними, координаційні механізми дії поступово автоматизуються і рухове вміння переходить у рухову навичку. Її головною відмітною рисою є автоматизоване управління рухами. Разом з тим, для навички характерна злитість рухів і надійність. Отже, рухову навичку можна охарактеризувати, як такий ступінь володіння технікою дії, при якому управління рухами відбувається, автоматизовано і дії відрізняються високою надійністю.

3.4. Методика розвитку сили та швидкісно-силових здібностей

Силові здібності спортсмена бойового хортингу визначають як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Силові здібності характеризуються великою м'язовою напругою і проявляються у подоланні опору в динамічному і статичному режимах роботи м'язів. Вони визначаються фізіологічним поперечником м'яза та функціональними можливостями нервово-м'язового апарату. Фізіологічні механізми регуляції м'язової сили залежать від біомеханічних характеристик (довжини плечей важелів і можливості включення в роботу найбільш великих м'язів), а також від величини напруги окремих м'язових груп і їх взаємного поєднання.

М'язи можуть проявляти силу в таких режимах роботи:

– без зміни своєї довжини м'яза (статичний, ізометричний режим);

– при зменшенні довжини м'яза (переборює опір, міометричний режим напруження);

– при подовженні м'яза (поступається опору, пліометричний режим напруження).

Розрізняють власне силові здібності та їх з'єднання з іншими фізичними здібностями:

– швидкісно-силові якості;

– силова витривалість;

– силова спритність.

Фізичні вправи для розвитку сили займають одне з провідних місць у фізичній підготовці спортсмена бойового хортингу.

Основними засобами для розвитку сили служать вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі, власна вага спортсмена, вправи з партнером, гумовими амортизаторами тощо). Варіюючи величину обтяження, темп, структуру рухів, спортсмен бойового хортингу може вибірково впливати на розвиток сили будь-якої групи м'язів. М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей спортсмена бойового хортингу.

Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів, а також витривалість і спритність. Заняття силовими вправами ведуть до збільшення фізіологічного поперечника м'язів, до зростання м'язової маси. Придбана сила зберігається довше, якщо її збільшення супроводжувалося паралельним зростанням м'язової маси.

Велика розмаїтість рухів спортсмена бойового хортингу з певними завданнями призведе до необхідності кількісно та якісно оцінювати компонент сили. Характерний прояв сили у спортсмена бойового хортингу – в миттєвих імпульсних діях, часто повторюваних протягом досить тривалого часу. Це і є швидкісно-силовими здібностями.

Швидкісно-силові здібності спортсмена бойового хортингу – це різновид силових якостей, що характеризується здатністю спортсмена бойового хортингу проявляти силу при різних швидкостях виконання руху. Прояв швидкісно-силових якостей зручно розглядати через механічну потужність. Вони проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (виконання кидка через спину, фінальне зусилля під час виконання больового прийому на руку тощо).

Швидкісно-силові здібності багато в чому залежать від рівня розвитку вибухової сили спортсмена бойового хортингу. Вибухова сила відображає здатність спортсмена по ходу виконання прийому досягати максимальних показників сили в максимально короткий час, наприклад, при стартових діях заходу на кидок, у нанесенні удару в партері, захваті тулуба на кидок через груди тощо. Тому говорять відразу про прояв вибухової сили і про виховання силової витривалості. Непрямим показником вибухової сили спортсмена може служити висота стрибка з місця під час відштовхування двома ногами.

Таким чином, у спортсменів бойового хортингу проявляються силові якості в поєднанні зі швидкістю і витривалістю. Прояв цих якостей залежить від діяльності центральної нервової системи, величини поперечного перерізу м'язових волокон, їх еластичності, біохімічних процесів, що відбуваються в м'язах. Важлива роль у прояві м'язової сили спортсмена бойового хортингу належить його вольовим зусиллям.

Характерним для бойового хортингу є чергування статичних напружень, які виникають як при проведенні сутички в стійці, так і під час сутички у партері, з раптовими швидкими, вибуховими зусиллями, застосовуваними спортсменом при нанесенні удару, проведенні кидка чи контрприйому.

При цьому спортсмену бойового хортингу доводиться задіювати великі фізичні зусилля протягом усіх сутичок з різними партнерами, кожна з яких зазвичай триває 5–6 хв. Це вимагає від учасників сутички вміння не тільки застосовувати велику фізичну силу одномоментно, а й протягом тривалого часу, інакше кажучи, спортсмен має володіти великою силовою витривалістю.

Виходячи з характеру сутички, слід підбирати вправи для розвитку сили. Під час тренувань у процесі проведення сутичок спортсмен бойового хортингу здійснює велику кількість швидкісних дій, тому можна говорити про специфіку його силової підготовленості.

Основним методом розвитку силової витривалості служить метод виконання вправи до неможливості. Сутність цього методу полягає в тому, що спортсмен виконує вправу багаторазово з відносно невеликими обтяженнями до тих пір, поки подальше виконання вправи стане неможливим. Потім слідує невеликий за часом відпочинок, і вправа повторюється знову до неможливості.

Кількість підходів і темп виконання вправи залежать від попередньої підготовки спортсмена бойового хортингу. Наприклад, спортсмен здатний присісти зі штангою вагою 120 кг. Для виконання вправи береться штанга вагою 50 кг, і з нею він присідає 20–30 разів до неможливості. Потім після невеликого відпочинку вправа повторюється ще кілька разів також до неможливості.

Вправи до неможливості можна виконувати і з великою вагою 70 % від максимального показника, але тут виникає небезпека, що при великій кількості повторень спортсмен бойового хортингу

поряд з розвитком сили буде дещо втрачати швидкість рухів. Тому до вправ з великою вагою слід підходити дуже обережно. Потрібно завжди пам'ятати, що силові вправи повинні виконуватися з великою швидкістю руху, носити вибуховий характер, специфічний для бойового хортингу. Тому рухи спортсмена під час присідань, підскоків, нахилів у кінцевій фазі трохи прискорюються.

Під час проведення сутички велике ударне навантаження несуть м'язи черевного преса. Вони беруть участь у більшості рухових дій тулуба під час проведення прийомів кидкової техніки бойового хортингу. Хороший міцний м'язовий корсет для здоров'я спортсмена бойового хортингу сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, належна сила м'язів черевного преса є кращою гарантією попередження гриж. Під час силового тренування м'язів передньої стінки живота використовують в основному вправи двох типів: піднімання ніг при фіксованому верхньому відділі тулуба і піднімання тулуба при фіксованих нижніх кінцівках.

Обидва типи вправ відрізняються деякою специфікою. У першому випадку м'язи спортсмена бойового хортингу працюють переважно в ізометричному режимі, тобто статично. Безпосередньо у згинанні тазостегнового суглоба не беруть участь, але сприяють фіксації тазу, а при значному згинанні в умовах верхньої опори або вису – його повороту. Найбільше навантаження при цьому несе нижня частина прямого м'яза живота спортсмена.

У вправах другого типу м'язи живота працюють у динамічних умовах, тобто велике навантаження падає на верхні сегменти прямого м'яза живота. Загальне навантаження на всі м'язи живота тут більше. Вправи другого типу більш ефективні. Однак вправи статичного характеру краще сприяють підвищенню тонусу м'язів живота спортсмена бойового хортингу, що може бути використане під час прийняття ударів у прес. При тренуванні м'язів черевного преса слід уникати підвищення внутрішньочеревного тиску, а для цього не слід використовувати метод максимальних навантажень, не можна доводити число повторень до максимальних великих величин, тому що це мало позначається в прирості сили.

М'язи поперекової області належать до тих м'язів, яким слід приділяти особливу увагу. Ця область відчуває величезні перевантаження під час підняття суперника у момент виконання кидка,

важких навантажень на спинні м’язи при нахилі тулуба вперед з обтяженням. Це є специфікою силової підготовки при удосконаленні кидкової техніки бойового хортингу. При «круглій» спині виникає небезпека здавлювання міжхребцевих дисків. Збереження нормального поперекового лордозу усуває цю небезпеку, тому спортсмен бойового хортингу під час проведення сутички має тримати рівну стійку.

Хорошим засобом розвитку швидкої сили служать різні кидки гирі, ядра, гранати, набивного м’яча у різних напрямках: вперед, назад, прогинаючись, із поворотами та стрибками. Тут потрібно звертати увагу на зусилля в кінці руху, виконувати вправу зі значним прискоренням. А для цього необхідно підбирати оптимальні обтяження, що не потребують максимальних зусиль і не викликають уповільнення рухів.

Силові здібності спортсмена бойового хортингу проявляються:

– при повільних скороченнях м’язів, у вправах, виконуваних з граничними обтяженнями;

– при м’язових напруження ізометричного (статичного) типу без зміни довжини м’яза.

Відповідно до цього розрізняють повільну динамічну силу, що розвивається динамічними вправами, і статичну силу, що розвивається статичними вправами.

Для розвитку сили можна активно застосовувати ізометричні вправи, що сприяють як розвитку абсолютної сили, так і здатності до тривалих статичних напружень. Сутність ізометричних вправ полягає в тому, що спортсмен бойового хортингу, використовуючи значні обтяження 80 % від максимального показника, багаторазово приймає позу, що викликає напруження окремих м’язових груп, і утримує цю позу протягом декількох секунд. Наприклад, зі штангою або з партнером на плечах згинає ноги в колінах під різними кутами та утримує обтяження протягом 10–15 с. Вправа може повторюватися декілька разів.

Ізометричні вправи застосовуються у поєднанні з іншими вправами для розвитку сили, а для більш швидкого відновлення працездатності використовуються вправи на розслаблення та розтягування груп м’язів, що працювали.

Максимальна статична сила спортсмена бойового хортингу вимірюється тією максимальною напруженістю, яку вона здатна розвинути в умовах ізометричного скорочення. Вона безпосередньо вимірюється за допомогою спеціальних вимірювальних пристроїв – динамометрів, тензометричних силовимірювальних пристроїв.

Максимальна динамічна сила визначається за найбільшою вагою, яку може підняти випробуваний спортсмен. Під час виконання ізометричних вправ необхідно поступово збільшувати вагу обтяження та кількість повторень. Неприпустимі повторні великі навантаження на одну групу м'язів.

3.5. Методика розвитку швидкості

Під швидкістю розуміють здатність здійснювати рухи і дії з певною швидкістю завдяки високій рухливості нервово-м'язових процесів. Розрізняють комплексні та елементарні форми прояву швидкості. Спортсмен отримує інформацію через рецептори органів чуття – зору, слуху, смаку, нюху, дотику, рецептори м'язового почуття у м'язах (пропріорецептори), сухожиллях і суглобово-зв'язковому апараті, рецептори вестибулярного апарату, що сприймають зміни положення та рух тіла у просторі.

По чутливому доцентровому нерву збудження передається від рецептора до центральної нервової системи. В результаті імпульсу, що надійшов з центральної нервової системи, в робочому органі виникає специфічна для нього рефлекторна діяльність, припустимо, скорочення того чи іншого м'яза або групи м'язів. Відповідна реакція на подразник у цей момент характеризується та повністю залежить від швидкості надходження імпульсу.

Якість швидкості в бойовому хортингу включає три компоненти:

– швидкість рухів;

– частоту рухів;

– швидкість рухової реакції.

Важливу роль у швидкості рухів і дій відіграють вольові зусилля спортсмена бойового хортингу, його психологічна налаштованість. Швидкість спортсмена характеризується його здатністю до ефективного здійснення простих швидкісних дій і складної

реакції. Сила і швидкість спортсмена бойового хортингу – дві фізичні якості, тісно пов'язані між собою. Нестача фізичної сили завжди гальмує швидке і чітке виконання того чи іншого прийому.

У свою чергу, велике фізичне зусилля, проведене недостатньо швидко чи несвоєчасно, дає можливість противнику відновити втрачену рівновагу, прийняти захист або провести відповідний контрприйом. Тому вправи для розвитку сили і швидкості завжди повинні застосовуватися в комплексі. Водночас слід ураховувати, що розвиток швидкості руху відбувається більш повільно, ніж розвиток сили або витривалості.

Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу завжди проявляється в конкретних ситуаціях сутички, під час якої спортсмен повинен вміти миттєво оцінити обстановку та вибрати найбільш раціональні для цієї ситуації дії. При проведенні сутички в стійці це може відобразитися у правильному виборі моменту для проведення того чи іншого прийому, наприклад удару або підсічки.

Водночас, коли суперник, починаючи рух уперед або назад, переносить вагу свого тіла з однієї ноги на іншу, але ще не встиг повністю перенести її на опорну ногу, можна зайти на кидок у швидкому раптовому підвороті під супротивника, що рухається вперед. Можна раптово провести контрприйом у той момент, коли супротивник перебуває в нестійкому положенні.

Проста реакція в бойовому хортингу відбувається як відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомі, але раптові дії противника. Під час проведення сутички проста реакція майже не зустрічається, а це відбувається тільки в процесі навчання і тренування, коли дії спортсменів бойового хортингу обумовлюються. У сутичці проявляються складні реакції двох типів: реакція на рухомий об'єкт, тобто на супротивника, і реакція вибору.

У першому випадку в долі секунди треба діяти ударами по супротивнику, який пересувається, виконувати швидкісні захвати, готуючи прийом, а отже, знаходити потрібну дистанцію, вибирати певні технічні засоби і, разом з тим, самому безперервно рухатися.

У другому випадку спортсмен бойового хортингу реагує своїми діями на дії противника, причому, як правило, успіх залежить від переваги в швидкості, а складність реакції вибору – від ситуацій, створюваних діями спортсменів. В обстановці запеклої сутички

бойового хортингу вимоги до складної реакції дуже великі, оскільки дії відбуваються швидко і часто з відчутним результатом для спортсменів. Перевагу має той спортсмен, який раніше виявить задум свого супротивника, швидше зреагує на його дії.

Швидкість спортсмена бойового хортингу залежить від таких факторів, як:

– **лабільність** – швидкість протікання процесів збудження в нервових і м'язових клітинах;

– **рухливість нервових процесів** – швидкість змін у корі великих півкуль збудження гальмуванням і навпаки;

– **співвідношення м'язових волокон** – швидких (білих) і повільних (червоних) м'язових волокон у скелетних м'язах;

– **пропускна здатність мозку** – кількість інформації, що переробляється за одиницю часу;

– **екстраполяція** – здатність передбачати можливі дії з боку суперника.

Здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена бойового хортингу. Всі його дії є комплексом рефлекторних реакцій, що чергуються одна за одною. Припустимо, спортсмен побачив, що його суперник при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить униз, і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові.

Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлекторної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом.

Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу розглядають завжди щодо виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нераціонально, ні якою мірою не сприяють швидкості дій спортсмена в сутичці. Тому, працюючи над розвитком швидкості, підбирають вправи, тісно

пов’язані з технікою виконання прийомів і дій, застосовуваних у сутичці. Точність реакції на рухомий об’єкт вдосконалюють паралельно з розвитком її швидкості.

Може бути й так, що інформація в мозок на виконання прийому надходить блискавично, рішення приймається швидко, а прийом виконується уповільнено. Це може визначатися якістю м’язів, скорочення чи розслаблення яких залежить від протікання біохімічних реакцій, вмісту речовин харчування і швидкості їх розщеплення, від швидкості передачі нервового імпульсу органам-виконавцям тощо. Слід мати на увазі, що швидкісні здібності кожного спортсмена специфічні. Спортсмен бойового хортингу може дуже швидко робити ухил назад і запізнюватися з ухилом у бік, або швидко наносити прямий удар, і значно повільніше – бічний.

Засоби розвитку швидкості. Основним засобом розвитку швидкості служать імітаційні та спеціальні підготовчі вправи. Під час виконання цих вправ поступово збільшують швидкість руху, дотримуючись правильної техніки виконання прийому чи дії. При цьому враховують, що при багаторазовому виконанні імітаційних і спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу можуть вироблятися і неправильні навички, які в подальшому з великими труднощами піддаються виправленню.

Для розвитку швидкості найбільш широко використовуються вправи з партнером, під час виконання яких відпрацьовуються способи виведення з рівноваги в різних напрямках підготовки до проведення прийомів, початкова фаза прийому без кидка противника. Всі ці вправи виконуються багаторазово – 30–40 разів поспіль з поступовим збільшенням швидкості руху і доведенням її до максимальної.

Спочатку партнер не робить великого опору, даючи можливість виконати прийом швидко та правильно, надалі опір збільшується, але не доводиться до максимального. Під час сутички вимоги до складної реакції спортсменів дуже великі: противник завдає різних ударів як лівою, так і правою рукою в непередбачуваній послідовності.

Для досягнення високої швидкості складної реакції у навчанні та тренуванні слід дотримуватися педагогічного правила: від простого до складного, поступово збільшуючи кількість вправ. Наприклад, спочатку навчають захисту у відповідь на заздалегідь

обумовлений удар, потім учневі пропонується реагувати на одну з двох можливих атак, потім трьох і т. д. Для закріплення навичок у швидких рухах можна рекомендувати проведення навчально-тренувальних сутичок з партнерами більш легкої ваги.

Ефективним засобом розвитку швидкості спортсмена бойового хортингу є допоміжні види спорту: легка атлетика, баскетбол і футбол, які спортсмени досить широко використовують у тренуванні, причому ігри проводяться за спрощеними правилами. Широко застосовуються також різні акробатичні вправи та вправи з невеликими обтяженнями, що виконуються з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкості рекомендується включати до комплексу ранкової фізичної зарядки та в кожне заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки. У цьому випадку вправи виконуються невеликими серіями з достатнім інтервалом для відпочинку. Вони, як правило, проводяться на початку навчально-тренувального заняття, поки спортсмен не втомився. Однак періодично вправи на швидкість можна проводити і під час втоми. Перед виконанням вправ для розвитку швидкості спортсмен бойового хортингу має проводити гарну розминку, в іншому випадку можливі серйозні травматичні ушкодження.

У бойовому хортингу швидкість спортсмена пов’язана з його вибуховими діями, а вони залежать від силових якостей. Ці дві якості взаємодіють між собою, частота вибухових дій визначається швидкісною витривалістю. Швидкому виконанню дій перешкоджає зайве напруження, що виникає на початку формування навичок. Потім, у міру їх удосконалення, швидкість збільшується.

Під час втоми також виникають зайві напруження, що уповільнюють виконання вже знайомих і вивчених прийомів. Для розвитку швидкості доцільно чергувати прискорене виконання прийому з більш плавним. Наприклад, нанесення серії ударів руками чи ногами з одним або двома акцентованими. Розвиток і вдосконалення швидкісних якостей є одним із першорядних завдань у практиці підготовки спортсменів бойового хортингу.

3.6. Методика розвитку витривалості

Витривалість – це здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Основою витривалості у спортсменів бойового хортингу є хороша загальна фізична підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними ударними та кидковими вибуховими діями й удосконалювання технічних прийомів.

Чим більше прийом автоматизований, тим менше груп м'язів буде включено до виконання руху. Про рівень витривалості спортсмена свідчить його активність від початку і до кінця сутички, зі збереженням частоти ефективних дій, швидкості, точності як у нанесенні ударів і виконанні кидків, так і в застосуванні захистів, у маневреності та якісному виконанні своїх тактичних задумів.

Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Під час тренувань і сутичок організм спортсмена бойового хортингу відчуває як фізичне, так і розумове стомлення. У результаті напруженої діяльності аналізаторів, наприклад – зорових, організм втомлюється. У сутичці спортсмен вирішує тактичні завдання, його зорові аналізатори працюють дуже інтенсивно, весь час фіксуючи рухи супротивника, спортсмен відчуває високе емоційне навантаження. Особливо це відчувається при тривалих турнірах. Під час сутички в активній роботі беруть участь не менше 2/3 м'язів, що викликає велику витрату енергії та пред'являє високі вимоги до органів дихання і кровообігу.

Про стан і можливості розвитку витривалості у спортсмена можна судити за хвилинним обсягом його дихання, максимальною легеневою вентиляцією, життєвою ємністю легень, хвилинним та ударним обсягом серця, частотою серцевих скорочень, швидкістю кровотоку, вмістом гемоглобіну в крові. Провести сутичку у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю.

Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями спортсмена бойового хортингу. Під час сутички слід проявити

великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль.

Для набуття оптимального рівня витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому правильне дихання спортсмена бойового хортингу створює умови для розвитку витривалості. Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число та виконувати активні дії протягом усієї сутички. На процес втоми спортсмена впливають декілька факторів:

– інтенсивність технічних дій;
– частота повторень технічних дій;
– тривалість технічних дій;
– характер інтервалів між технічними діями;
– стиль і манера ведення сутички суперника;
– сила збивальних факторів, отриманих ударів і кидків.

Недостатньо витривалий спортсмен у ході сутички швидко втрачає працездатність, у нього знижується швидкість дій і здатність до силових напружень, а також порушується техніка виконання прийомів. Величезне фізичне та нервове напруження в сутичці та після її закінчення спричиняє глибокі зрушення в серцево-судинній, дихальній та інших системах організму, в результаті чого до чергової сутички спортсмен бойового хортингу не встигає повністю відновитися та починає наступну сутичку стомленим. Спортсмен, який прагне показати на змаганнях високі стабільні результати, має систематично та цілеспрямовано працювати над розвитком своєї спеціальної витривалості. Витривалість може бути *загальною* і *спеціальною*.

Загальна витривалість спортсмен бойового хортингу. Під загальною витривалістю прийнято розуміти здатність організму виконувати помірну роботу протягом тривалого часу. Загальна

витривалість здобувається за допомогою тривалого виконання вправ, таких як ходьба, біг, плавання, які проводяться тривало, в рівномірному темпі та з невеликою інтенсивністю. Під час виконання цих вправ підвищуються функціональні здібності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, а також удосконалюється координація функцій органів і систем, унаслідок чого збільшується працездатність спортсмена.

На перших етапах тренування розвиток загальної витривалості досягається поступовим втягуванням організму в роботу за рахунок подовження дистанції ходьби, бігу, плавання при дотриманні рівномірного темпу. Подальший розвиток загальної витривалості забезпечується поступовим переходом до більш інтенсивної, але менш тривалої роботи, щоб підготуватися до виконання певних нормативів, таких як біг на 1500 м, 3000 м тощо. У плані цілорічного тренування спортсмена бойового хортингу вправи для розвитку загальної витривалості передбачаються в більшому обсязі у підготовчому періоді. Вони передують вправам для розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість спортсмена бойового хортингу. Спеціальна витривалість спортсмена бойового хортингу полягає в здатності вести сутичку у високому темпі та швидко відновлювати працездатність після її закінчення. Спеціальна витривалість базується на загальній і поєднує в собі кілька фізичних якостей.

Основним *засобом розвитку спеціальної витривалості* служать вправи з партнером, спортивною підвісною грушою, ударною подушкою, манекеном і тренувальним мішком, близькі за структурою до прийомів сутички бойового хортингу, а також тренувальні сутички, що розрізняються за темпом їх проведення, тривалістю та інтервалами відпочинку між сутичками.

Робота над розвитком спеціальної витривалості проводиться в певній методичній послідовності. На перших етапах підготовки до змагань спортсмен бойового хортингу має бути здатний провести 5–7-хвилинну навчальну сутичку у помірному темпі з різними супротивниками. Для підвищення спеціальної витривалості поступово від тренування до тренування збільшується тривалість сутичок з кожним із партнерів.

Так, наприклад, якщо на першому етапі підготовки до змагань спортсмен проводить три сутички по 3 хв у середньому темпі з різними партнерами, то під час безпосередньої підготовки до змагань тривалість сутичок може бути збільшена до 6–7 хв, а кількість партнерів – до 4 або 5. Однак при цьому необхідно стежити за тим, щоб у кожній із сутичок темп був середнім, і хід боротьби не перетворювався на штовхання на хорті без спроб проведення прийомів, і на занадто дальній дистанції.

Важливе значення мають інтервали відпочинку між сутичками. Повторна сутичка, проведена через кілька хвилин, коли спортсмен бойового хортингу не встиг ще повністю відпочити, матиме значно більший тренувальний ефект, ніж сутичка через 20–30 хв, коли настає повне відновлення працездатності спортсмена. Найбільш доцільні 4–6-хвилинні сутички з інтервалами відпочинку по 10 хв. Підвищення навантаження досягається за рахунок збільшення кількості сутичок і зменшення часу відпочинку між ними.

Використовується також *інтервальний метод тренування*. Сутність цього методу полягає в тому, що час сутички розбивається на рівні відрізки по 2–3 хв з 1-хвилинними або 30-секундними інтервалами відпочинку. Кожен відрізок сутички проводиться в реальному бойовому темпі з невеликим прискоренням у кінці. В міру зростання тренованості спортсмена відпочинок між відрізками сутички поступово скорочується. Варіюванням темпу та кількості відрізків можна підготувати спортсмена до ведення сутичок із різною інтенсивністю та змінами темпу в ході сутички, що має величезне значення для досягнення успіху в змаганнях з бойового хортингу.

Важливе значення для розвитку спеціальної витривалості має підвищення темпу в ході сутички та збільшення щільності навчально-тренувального заняття в цілому. Тренованість, придбана на основі підвищених вимог до організму, дозволяє легше і більш тривало виконувати роботу меншої інтенсивності. Даючи завдання спортсмену бойового хортингу на підвищення темпу сутички, необхідно стежити, щоб темп сутички підвищувався за рахунок більшої кількості проведених прийомів і контрприйомів або реальних спроб їх проведення, а не безцільної суєти на хорті.

На основі цього можна рекомендувати дотримуватися такої методики розвитку загальної та спеціальної витривалості спортсмена.

У *підготовчому періоді* основну увагу приділяють розвитку загальної витривалості, створюючи основу для подальшої роботи над розвитком спеціальної витривалості.

На першому етапі розвитку спеціальної витривалості поступово збільшують тривалість і темп вправ і сутичок, а в подальшому більш широко застосовують інтервальний метод тренування.

Вимоги, що пред'являються до організму спортсмена, повинні зростати поступово. Методично і фізіологічно найбільш правильним буде ступеневе підвищення навантаження, що відбувається через кілька тренувальних занять, коли організм освоїться з навантаженням і воно стане для організму звичним. Навантаження збільшується залежно від рівня підготовленості спортсменів.

Зростання спортивних результатів нерозривно пов'язане з постійним підвищенням фізичних навантажень на тренуваннях. Якщо тренувальні навантаження протягом тривалого часу залишаються незмінними, організм спортсмена до них швидко звикає і зростання спортивних досягнень сповільнюється або зовсім зупиняється. Однак тренувальні навантаження не можуть безперервно зростати по висхідній прямій – це зрештою призведе до перетренованості.

Для ефективної методики спортивного тренування бойового хортингу характерна хвилеподібна зміна навантажень, коли дні тренувань із максимальними та великими навантаженнями чергуються з днями тренувань з середніми та малими навантаженнями, а також днями відпочинку.

Принцип хвилеподібного чергування різних навантажень зберігається у тижневих і місячних планах. Після одного чи двох тижнів інтенсивного тренування має слідувати період зниження навантаження, під час якого спортсмен ніби відпочиває, щоб наступний тренувальний цикл виконати з великим обсягом і з підвищеною інтенсивністю.

Отже, витривалість є одним із головних компонентів майстерності спортсмена бойового хортингу. Засоби для розвитку витривалості у спортсменів різноманітні і включають вправи, що забезпечують розвиток спеціальної витривалості, такі як змінний біг, перекидання набивного м'яча в пересуванні, вправи з еспандерною гумою, а також вправи на координацію, швидкість, точність.

Вправи на мішку забезпечують розвиток спеціальної витривалості, часті вибухові дії в нанесенні серії ударів – це швидкість, точність і сила ударної техніки спортсмена. Особливу увагу при вихованні спеціальної витривалості необхідно приділяти багаторазовому відпрацьовуванню прийомів кидкової техніки бойового хортингу, які максимально часто застосовуються під час проведення сутичок.

3.7. Методика розвитку спритності (координаційних здібностей)

Спритність – здатність створювати нові рухові акти, рухові навички, швидко переключатися з одного руху на інший у разі зміни ситуації, виконувати складнокоординаційні рухи. Спритність і координація близькі за змістом. Найбільш повно вони формуються до 15–17 років.

Критеріями спритності є: координаційна складність, точність рухів і швидке їх виконання, здатність до статичної та динамічної рівноваги. В основі цих здібностей для спортсмена бойового хортингу лежать явища екстраполяції, хороша орієнтація під час проведення сутички, передбачення можливої майбутньої ситуації сутички, швидка реакція на рух суперника, високий рівень лабільності та рухливості нервових процесів, уміння легко управляти різними м'язами та їх тонусом.

Спритність спортсмена бойового хортингу. Спритність – це здатність спортсмена бойового хортингу вибирати та виконувати потрібні рухові дії правильно, швидко, винахідливо, вміння координувати свої рухи, точно вирішувати раптово виникаючі

рухові завдання. В основі спритності лежить координація рухових навичок. Спритний спортсмен уміло вибирає час і місце для рішучих ударних і кидкових дій, використовує положення захисту для контратак, своєчасно уходить від ударів супротивника та залишається невразливим.

Чим більший арсенал технічних засобів у спортсмена, тим легше він опановує та застосовує в сутичці нові рухи і дії, тим вища його спритність. Для прояву спритності спортсмен бойового хортингу повинен не тільки майстерно володіти технікою і тактикою, а й мати розвинені фізичні якості, такі як швидкість, сила, координація, витривалість, гостро відчувати час і простір.

У сутичці бойового хортингу для успішного проведення ударних та кидкових дій і протидії їм необхідно виявляти спритність, розвиваючи здатність до швидкої та своєчасної зміни дистанції між суперниками. Це допоможе ефективно проводити удари, кидки та захищатися від них, а також успішно проводити контратакувальні дії.

Вибір технічної дії диктує взаємне розташування суперників, довжину дистанції, що їх розділяє. Крім того, суперники часто перебувають поза дистанцією удару, тому необхідно приділяти увагу різним способам зближення та хибним діям. Створення умов, зручних для проведення кидка, також вимагає високого рівня спритності, який штучно забезпечує реалізацію захвату під час кидкових дій.

Досвідчений суперник активно перешкоджає появі такої сприятливої ситуації, що дасть можливість виконати результативний кидок, блокувальні дії, маневрування, нав’язування свого захвату з загрозою проведення прийому, тиснення тощо. Реалізація захвату і проведення кидка ускладнюються до того ж і нанесенням ударів противником. Тому для проведення кидків необхідно здійснювати зручний захват, ефективно захищаючись від ударів противника.

Логіка динамічних ситуацій сутички виключає технічний прийом із застосовуваного технічного арсеналу, якщо він не освоєний спортсменом в єдності з іншими діями, спрямованими на подолання перешкод з боку суперника під час вирішення конкретних

епізодів сутички. При цьому координація рухів і спритність сполучається з силовими якостями спортсмена. Основний шлях у вихованні спритності – оволодіння новими різноманітними технічними і тактичними навичками та вміннями в різних ситуаціях сутички. Це призводить до збільшення запасу технічних прийомів і позитивно позначається на функціональних можливостях удосконалення спортивної майстерності спортсменів бойового хортингу.

Для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі сутички, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. Наприклад, у навчальній сутичці партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи сутичку на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом. Виконання складних реакцій за раптово мінливих ситуацій сильно стомлює спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку.

З арсеналу загальнофізичних вправ для спортсмена бойового хортингу найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс, естафети тощо. Спортсмену треба вміти поєднувати пересування з атакувальними та захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися за постійно збивальних факторів, швидко відновлювати втрачену рівновагу.

Розвиток координації. Існує безліч вправ для розвитку координації. Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне вихідне положення для нанесення ударів у відповідь або проведення контркидка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випередження його дій своїми контратаками. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій формі навчання: оволодінні технікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій.

Збереження рівноваги для спортсмена бойового хортингу під час сутички грає важливу роль. Спортсмен постійно пересувається

по хорту: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника спортсмен не знаходився, якими б засобами не вів сутичку, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій.

Кожен спортсмен бойового хортингу завжди виробляє найбільш зручне для себе положення ніг, найбільш вигідний спосіб балансування масою тіла. Якщо у відповідальний момент сутички рівновагу порушено, то навіть при незначному поштовху спортсмен може впасти або, схибивши при поступальному русі вперед, провалитися. Чим досконаліше у спортсмена відчуття рівноваги, тим швидше вона відновлюється і тим меншою є амплітуда коливань. При навчанні і тренуванні треба систематично приділяти увагу пересуванням, діям в атаках і контратаках зі збереженням стійкої рівноваги. Під час виконання вправ треба приділяти основну увагу вдосконаленню здатності відновлювати втрачену рівновагу. До таких вправ відносять збивання з площі опори в парах, ходьба і біг по колоді тощо.

Спритність спортсмена бойового хортингу залежить від почуття розслаблення та напруження м'язів, чергування їх під час проведення сутичок. Будь-який рух є результатом послідовного скорочення та розслаблення м'язів. Джерелом м'язового напруження можуть бути причини емоційного характеру, якщо спортсмен не впевнений у собі, відчуває страх перед супротивником, боїться своїми діями розкритися чи недостатньо володіє технічними засобами ведення сутички на тій чи іншій дистанції.

Коли дії спортсмена не досконалі, не автоматизовані, а він фізично не підготовлений до тривалого ведення сутички, то швидкість чергування розслаблення та напруження м'язів недостатня, внаслідок чого м'яз не встигає розслаблятися. Все це однозначно призводить до зниження спритності та погіршення рівня координаційних здібностей.

Чим більше глибина розслаблення, тим краще м'яз відпочиває. Автоматизм у чергуванні напруження і розслаблень за швидко

змінюваних дій є основним для підвищення швидкості в нанесенні ударів, застосуванні кидкових атакувальних дій і захистів, збільшенні спеціальної витривалості, поліпшенні точності рухів, а, отже, й оволодінні навичками більш складних технічних дій.

Тренер має з'ясувати причину скутості дій спортсмена бойового хортингу і не зводити її тільки до технічних недоліків, шукати їх у психологічній підготовці і рівні тренованості, щоб знайти відповідні засоби та методичні прийоми для навчання розслабляти м'язи у процесі рухових дій. Разом з розслабленням слід домагатися свободи рухів, при яких спритні технічні дії спортсмена бойового хортингу забезпечать успішне проведення сутички.

Розвиток спритності. Під час підготовки спортсменів бойового хортингу необхідно розвивати спритність з самого початку спортивних занять, що дозволяє успішно освоїти надалі і вдосконалювати техніку виконання прийомів ударної та кидкової техніки. Під спритністю розуміється здатність спортсмена швидко опановувати руховими навичками, вдосконалювати і доцільно застосовувати їх відповідно до необхідності.

Найбільш сприятливі умови для розвитку спритності є в дітей у підлітковому віці, оскільки організм у цей час дуже пластичний. Тому можна закласти основу для швидкого освоєння в більш старшому віці нових складних рухових навичок. Методикою бойового хортингу запропоновано враховувати кілька критеріїв спритності, що дають можливість кількісно визначати здатність до розвитку такої важливої фізичної якості, як спритність.

Характеристика координаційної складності рухового завдання. Рухове завдання, наприклад, кидок через спину та кидок через груди, може являти собою різну складність. Якщо під час виконання кидка через спину потрібен прояв хорошої координації щодо підвороту на кидок з розворотом спиною до суперника, то під час виконання кидка через груди переважне значення має просторова координація при прогині у спині та розвороті тулуба у кінцевій фазі кидка при опусканні суперника на хорт. Отже, в цьому критерії важливі координаційно-моторні вимоги.

Точність виконання рухової дії. Рух буде точним, якщо його просторові, часові та силові характеристики відповідають поставленому руховому завданню. У спортивній практиці бойового хортингу тренери часто враховують лише факт виконання технічної дії (кидок виконано, не виконано; больовий прийом зроблено, не зроблено).

У дійсності ж виконання рухів важливо розглядати з точки зору необхідної доцільності та економічності. Висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу відрізняє висока економічність виконання прийомів, що, безумовно, можна розглядати як критерій спритності.

Час освоєння рухової дії. Для оволодіння необхідною точністю руху та для виправлення помилок потрібен певний час. Особливо наочно це проявляється у підлітків, які тільки приступають до вивчення техніки прийомів бойового хортингу. Якщо підліток може виконати нову вправу зразу, то його слід вважати більш спритним, ніж його однолітків, які витрачають на це більше часу.

Юні спортсмени бойового хортингу повинні постійно опановувати новими навичками. Якщо цього не робити, то не буде поповнюватися запас рухів (арсенал прийомів), і тоді здатність до виконання різних технік під час сутички не буде вдосконалюватися. Нерідко юні спортсмени, освоївши базову техніку бойового хортингу і доводячи її виконання до автоматизму, не вдосконалюють свої навички в індивідуальному плані, в досить складних у технічному відношенні комбінаціях ударно-кидкової техніки, що в кінцевому рахунку значно знижує можливість ефективно розвивати спритність.

Для розвитку спритності корисні рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, різні стрибки, підйом штанги із затримкою в окремих позах, перенесення партнера різними способами тощо. Вправи для розвитку спритності краще виконувати на початку основної частини тренувального заняття, а рухливі та спортивні ігри слід проводити наприкінці заняття. Обсяг вправ для розвитку спритності в рамках одного тренування має бути незначний, але виконувати їх потрібно частіше.

Орієнтовний комплекс вправ для розвитку спритності

Перекати. Використовують як підготовчі вправи під час навчання; вони також виконують роль сполучного елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, вліво, вправо. Послідовність навчання.

1. З положення сидячи лягти на спину та зробити перекат назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, потім зворотним рухом повернутися у вихідне положення. Повторити 5–6 разів підряд.

2. З упору присівши сісти в угрупованні та, послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною до лопаток, зробити перекат назад до торкання лопаток і, не затримуючись, зробити перекат вперед у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині зробити перекат вліво (вправо) до положення лежачи на животі, і навпаки.

4. З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівої руки та ноги додати тілу рух вправо, м'яко виконати перекат через спину на ліву сторону в угрупованні і, не затримуючись, повернутися у вихідне положення (те саме у інший бік).

5. Зі стійки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз вперед, додати тілу рух уперед. Послідовно торкаючись хорта стегнами, животом, спертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхнутися руками. Повернутися у вихідне положення. Те саме без допомоги рук.

Перекиди. Перекид вперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись на лопатки, захопити гомілки, згрупуватися і виконати перекид.

Колесо з поворотом (переворот боком). Роблячи колесо з правої руки, ліву руку поставити вправо від прямої лінії ноги, піднятися вгору, ноги з'єднати разом, різко повернути тулуб вправо животом і руками, відштовхнутися руками і зістрибнути на обидві ноги якомога ближче до рук.

Стійка на лопатках. В. П.: лежачи на спині, руки внизу, долоні повернути до підлоги. Підняти ноги до тазу вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під поперек.

Стійка на голові з опорою на руки. В. П.: упор присівши. Одну ногу відставити назад, головою впертися в підлогу попереду рук так, щоб між руками та головою утворився рівносторонній трикутник. Махом однієї ноги і поштовхом іншої вийти в стійку. Основна вага тіла має падати на руки.

3.8. Методика розвитку гнучкості

Гнучкість – здатність здійснювати рухи в суглобах із великою амплітудою, тобто суглобова рухливість. У теорії і методиці бойового хортингу гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату спортсмена, що визначає межі рухів ланок тіла. Здатність спортсмена виконувати рухи з максимальною амплітудою визначають як гнучкість тіла. Як рухово-координаційну якість, її також можна визначити як здатність спортсмена бойового хортингу змінювати форму тіла, а також його окремих ланок, залежно від рухових завдань. Гнучкість перебуває під значним генетичним контролем і в онтогенезі вимагає раннього розвитку.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу залежить від таких показників:

– в'язкості м'язів;

– еластичності зв'язкового апарату;

– стану міжхребцевих дисків;

– стану кровотоку через м'язи;

– часу доби.

Розрізняють такі види гнучкості:

– активну (під час довільних рухів) і пасивну (під час розтягування м'язів зовнішніми силами);

– загальну і спеціальну;

– динамічну і статичну.

Найбільш ефективно гнучкість розвивається від 7 до 15 років.

Основу гнучкості як координаційно-рухової якості складають такі компоненти: особливості будови суглобово-зв'язкового апарату; стан збудливості, розтяжка м'язів; ступінь м'язово-суглобової чутливості. Якщо м'язи з їх навколишньою тканиною

володіють високим ступенем еластичності, відповідні їм суглоби здатні здійснювати рухи максимальної амплітуди. Якщо м'язи не розвинені, амплітуда руху суглобів скорочується. Ось чому без спеціалізованої підготовки ніколи не вийде сісти на шпагат відразу, без розігріву.

Розрізняють дві форми прояву гнучкості:

– **активна гнучкість** – характеризується величиною амплітуди рухів під час самостійного виконання вправ завдяки м'язовим зусиллям;

– **пасивна гнучкість** – характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил, наприклад: за допомогою партнера, обтяження тощо.

У пасивних вправах на гнучкість досягається більша амплітуда рухів, ніж в активних. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають «запасом гнучкості».

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість – це рухливість у всіх суглобах, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність змагальної та спеціалізованої професійно-прикладної діяльності в бойовому хортингу.

Для спортсменів бойового хортингу спеціальна гнучкість пов'язана насамперед з рухливістю в тазостегнових суглобах, а також з рухливістю хребта, плечових і гомілковостопних суглобів.

Джерела гнучкості. Крім розтяжки м'язів, тобто м'язової еластичності, гнучкість тіла залежить від натягу зв'язок, керуючих рухливістю суглобів, і від сили м'язів. Щоб міцно утримувати суглоб у потрібному положенні, зв'язки мають бути до деякої міри напруженими. Занадто напружені зв'язки обмежують амплітуду рухів суглобів, але, з іншого боку, занадто розслаблені зв'язки не здатні утримати суглоб. М'язову силу слід нарощувати паралельно з розвитком гнучкості. Гнучкість розвивають за допомогою спеціально підібраних вправ. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки за активною, пасивною або змішаною формою виконання, але і за характером.

Вправи на розтягування розрізняють на:

– динамічні;

– статичні;

– змішані стато-динамічні.

Прояв гнучкості залежить перш за все від анатомічної будови суглобів, еластичних властивостей м'язів і зв'язок, центрально-нервової регуляції тонусу м'язів. Чим більше конгруентність, тобто відповідність одна одній суглобових поверхонь, що з'єднуються, тим менша рухливість. Обмежує рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що знаходяться на шляху руху суглобових поверхонь. Обмеження гнучкості пов'язане також зі зв'язковим апаратом: чим товще зв'язки і суглобова капсула і чим більше натягнення суглобової капсули, тим більше обмежена рухливість. Крім того, розмах рухів може бути лімітований напруженням м'язів-антагоністів.

Тому прояв гнучкості залежить не тільки від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, форми та особливостей суглобових поверхонь, але і від здатності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються, з напруженням м'язів, що здійснюють рух, тобто від досконалості міжм'язової координації. Чим більше розвинені і сильні навколишні до суглобу м'язи, тим менше рухливість, а чим більш еластичні м'язи, тим рухливість у суглобі вище. До зниження гнучкості може призвести і систематичне або концентроване на окремих етапах підготовки застосування силових вправ, якщо при цьому в тренувальну програму не включаються вправи на розтягування.

Вправи на загальну гнучкість, наприклад, хребта досить прості: це різні нахили та повороти. Можна проводити їх стоячи з широко розсунутими ногами, тоді нахилятися треба буде так, щоб торкнутися підлоги руками, а з часом, коли позначаться опановані шпагати, ви дотягнетеся до підлоги і ліктями, а при нахилах у сторони тягніться чолом до коліна. Більшій глибині нахилів сидячи добре допомагає гімнастична палиця, пропущена під п'ятами. Такі нахили, крім того, непогано розвивають м'язи рук і черевного преса.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу. Гнучкістю називають здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Незважаючи на те, що у спортивній діяльності в бойовому хортингу амплітуда рухів відносно невелика, порівняно з гімнастикою, в систему фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу вправи на гнучкість слід вводити обов'язково, оскільки вони одночасно зміцнюють суглоби, зв'язки та м'язи, підвищують їх еластичність (здатність до розтягування), що є дієвим засобом попередження м'язових травм. Гнучкість сприяє і швидкості скорочення м'язів, а це необхідно для своєчасного виконання ухилів, піднурень, поворотів тулуба тощо.

Чим краще розтягуються м'язи, тим більша рухливість у суглобі, тим менший опір чинять м'язи-антагоністи. Попереднє розтягування м'язів збільшує силу їх скорочення. Крім того, вправи з великою амплітудою швидко нагрівають м'язи і готують їх до основної роботи. Тому в розминку спортсменів бойового хортингу слід включати і вправи на гнучкість.

Прояв гнучкості в той чи інший момент часу залежить від загального функціонального стану організму та від зовнішніх умов: добової періодики, температури м'язів і навколишнього середовища, ступеня стомлення. Зазвичай до 8–9 годин ранку гнучкість дещо знижена, проте тренування в ранкові години для її розвитку вельми ефективні. У холодну погоду, під час охолоджування тіла, гнучкість знижується, а за підвищення температури зовнішнього середовища і під впливом розминки – підвищується.

Втома також обмежує амплітуду активних рухів і розтяжність м'язово-зв'язкового апарату, але може сприяти прояву пасивної гнучкості. Гнучкість залежить і від віку: рухливість великих ланок тіла збільшується з 7 до 13–14 років і, як правило, стабілізується до 16–17 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Разом з тим, якщо після 13–14-річного віку не виконувати вправ на розтягування, то гнучкість може почати знижуватися значно раніше – вже в юнацькому віці.

І навпаки, практика показує, що навіть у віці 35–40 років, після регулярних занять із застосуванням різноманітних спеціальних

засобів і методів, гнучкість підвищується й у деяких спортсменів бойового хортингу досягає або навіть перевершує той її рівень, який був у них в юні роки. Тобто, гнучкість покращується з віком, досягаючи найбільшого розвитку, після чого якийсь час утримується на одному рівні, а потім поступово знижується.

Розвинена гнучкість надає рухам плавність, ефектність, легкість. У бойовому хортингу розтяжка ніг необхідна для проведення ударів ногами у верхню частину тіла, стрибків, технічних прийомів, що вимагають акробатичних навичок. За гарної гнучкості спортсмени легко сідають на шпагат. Гнучкістю визначається ефективність використання природної механіки тіла. Висококваліфіковані спортсмени бойового хортингу таким чином отримують можливість виконувати рухи з максимальною амплітудою, розвиваючи при цьому величезну швидкість і потужність.

РОЗДІЛ 4
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

4.1. Поняття базової техніки бойового хортингу

Базова техніка бойового хортингу є фундаментом для розвитку бойових навичок спортсмена. Техніка бойового хортингу включає в себе сукупність прийомів атаки та захисту, які необхідно освоїти спортсмену у вигляді рухових умінь і навичок для успішного проведення сутичок і плідної участі в процесі навчання, тренування та змагання. Під базовою технікою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій спортсменом бойового хортингу у процесі сутички для успішного виконання поставленого завдання, тобто перемоги над суперником.

Відпрацювання базової техніки бойового хортингу відбувається за основними принципами, такими як:

– послідовність і безперервність вивчення направленості та призначення рухів під час виконання прийомів;

– велика кількість повторень кожного окремого елемента.

Багаторазове виконання цих прийомів розвиває рухові навички та виробляє найбільш раціональні траєкторії рухів, а також індивідуальні амплітуди рухів, властиві кожному окремому спортсмену. Вони сприяють розвитку координації, спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективного проведення прийомів у реальній бойовій обстановці.

Базова техніка бойового хортингу – це стандартно-повторні вправи, згруповані в короткі комплекси, але певним принципом, наприклад, дії руками на місці, дії руками в русі, дії ногами на місці та в русі, дії руками та кидок, кидок і перехід на прийом партеру і так далі, відповідно до прийнятої методики навчання і тренування. У цих комплексах містяться найпростіші дії, що відображають суть прийомів бойового хортингу. Виконання цих дій сприяє сполученню специфічних рухів у ті поєднання, які є базовими діями для формування конкретного прийому.

Крім того, виконання базових вправ має ще й фізкультурно-спортивне та оздоровче значення. Відомо, що в процесі життєдіяльності опорно-руховий апарат піддається різним видам навантаження, які характерні для тієї чи іншої специфіки діяльності людини. У результаті цих навантажень відбувається деформування хребта, суглобів кінцівок, м'язів і зв'язок, що, у свою чергу, призводить до порушення симетрії тіла щодо умовних площин.

Усе це негативно впливає як на статичні, так і на динамічні характеристики спеціальних дій. У результаті виконання базових вправ ті порушення симетрії тіла, які були придбані протягом дня або більш тривалого періоду, ліквідуються, і створюється основа для формування правильної дії.

Техніка бойового хортингу є для спортсмена основною зброєю, яку він використовує для перемоги в сутичці, керуючись тактичним мисленням. Тому техніка прийомів має бути відпрацьована до автоматизму та виконуватися в максимально зручних положеннях на рефлекторному рівні.

Формування рефлексів на виконання прийомів атаки та захисту проходить у кожного спортсмена бойового хортингу індивідуально, тому принципи поступовості і повторення, а також правило: від простого – до складного, є обов'язковими для проходження повноцінного процесу навчання і тренування в системі бойового хортингу. Правильне застосування добре засвоєної техніки прийомів дозволяє швидко та легко виконувати найскладніші і різноманітні дії під час ведення сутички.

Швидкий темп сутички бойового хортингу передбачає максимальну доцільність рухів. Але технічну підготовленість спортсмена не можна розглядати ізольовано, а лише як складову єдиного цілого процесу підготовки, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними і тактичними можливостями спортсмена, а також певними конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується та чи інша рухова дія. За ступенем освоєння прийомів, атакувальних і захисних дій бойового хортингу технічна підготовленість характеризується трьома етапами підготовки:

– наявністю рухових уявлень про прийоми і технічні дії та спроби їх виконання;

– виникненням рухового уміння;

– утворенням рухової навички на рефлекторному рівні.

Технічна досконалість є фактором, що компенсує недоліки у підготовці спортсмена бойового хортингу. Технічний спортсмен витрачає менше енергії в сутичці, тому що включає в роботу тільки ті м'язи, які в даному русі виконують необхідні функції. Він не скутий, оскільки впевнений у своїй здатності відобразити раптову атаку супротивника, він дихає вільно, тому менше стомлюється, що дозволяє вести активну боротьбу впродовж усієї сутички. Ця здатність є показником високого рівня спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу.

Під час атаки або з метою подолання опору супротивника технічний спортсмен доцільно використовує можливості м'язів, включаючи їх у роботу послідовно чи одночасно. Крім того, він активно використовує свою вагу, інерцію руху маси тіла, а нерідко зусилля й інерцію руху противника.

Гарна базова техніка дає спортсмену виграш у швидкості. Вона ґрунтується на своєчасному включенні в роботу різних м'язів, що є однією з основ швидкості або різкості руху. Все це дозволяє спортсмену бойового хортингу долати опір фізично сильніших суперників, тобто частково компенсувати недоліки в силовій підготовленості, а також позитивно впливає на спеціальну витривалість.

Базова техніка прийомів бойового хортингу має тісний взаємозв'язок із тактикою, а вибір тактики залежить від уживаної спортсменом техніки. Техніка є основним засобом тактики, необхідною умовою для вирішення тактичних завдань. Системне вдосконалення та збагачення арсеналу базової та індивідуальної техніки є неодмінною умовою зростання тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу.

Техніка як спосіб виконання окремих змагальних дій безпосередньо пов'язана зі спортивною тактикою як загальним способом об'єднання всієї сукупності цих дій заради досягнення змагальної мети – перемоги над суперником. Відмінності між цими поняттями не абсолютні. У процесі змагання техніка практично невіддільна від тактики, що знаходить своє вираження у понятті про техніко-тактичні дії спортсмена бойового хортингу.

Важливим аспектом технічного тренування в бойовому хортингу є концентрація, тобто виконання базової техніки на граничних швидкостях із застосуванням максимально можливої потужності та з максимальним додатком сили. Це дає можливість відпрацьовувати виконання прийомів в умовах таких навчальних сутичок, які найбільше наближають тренування до змагальної ситуації.

Для техніки бойового хортингу характерна послідовність і раціональність рухів, кожна наступна дія повинна витікати з попередньої, тобто продовжувати рух попереднього прийому, і виконуватися з найменшими витратами енергії і терміновими показниками.

Чим більшою кількістю прийомів і технічних дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі сутички бойового хортингу, що характеризується безперервністю в чергуванні найрізноманітніших бойових рухів. При цьому положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, одночасно є вихідним положенням для виконання наступного руху.

У структурі технічної підготовленості спортсменів дуже важливо виділяти базові та додаткові рухи. Базовими є технічні елементи бойового хортингу, рухи і дії, що становлять основу технічної оснащеності цього виду єдиноборства, без яких неможливе ефективне здійснення змагальної практики з дотриманням існуючих правил або реалізації бойової ситуації у разі небезпеки. Вивчення, освоєння та вдосконалення базових рухів, тобто основної техніки бойового хортингу, є обов'язковим для будь-якого спортсмена, навіть початківця, який став на шлях бойового хортингу.

Додаткові рухи і дії є допоміжними діями, елементи окремих рухів, що характерні для окремого спортсмена, пов'язані з їх індивідуальними особливостями та прийнятні для його конституції тіла. Саме ці додаткові рухи та дії формують індивідуальну технічну манеру ведення сутички, індивідуальний стиль спортсмена бойового хортингу, який побудований на його природних даних.

У моментах проведення атак окремими ударами, серіями ударів, захватами і кидками в кінці кожної атакувальної дії спортсмен приймає зручне стійке положення для виконання

наступної атакувальної дії або будь-якої дії, пов'язаної із захистом. Саме ця навичка повернення в стійке положення після проведення технічної дії забезпечує контроль спортсмена над мінливими ситуаціями сутички, а також істотно впливає на підбір бойової дистанції для атаки або безпечної дистанції при виході з атаки.

На початкових етапах підготовки до змагань спортсменів невисокої кваліфікації рівень технічної майстерності та спортивний результат у цілому визначаються перш за все володінням і досконалістю базової техніки. На рівні вищої майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність конкретного спортсмена, можуть виявитися вирішальним засобом у досягненні перемоги над рівним суперником.

У сутичці бойового хортингу основними засобами досягнення перемоги над противником служать стійки, пересування, удари, захвати, кидки, утримання, больові та задушливі прийоми. Ці елементи є найважливішим компонентом базової техніки бойового хортингу. У виконанні цих прийомів велику роль відіграє раціональна координація рухів спортсмена бойового хортингу та його тактична грамотність.

Під правильною раціональною координацією рухів розуміється оптимальне використання сили м'язів тіла, що беруть участь у роботі під час виконання такого прийому, спрямованої на вирішення конкретного рухового завдання. Основною складовою кожного прийому є рух маси тіла та його окремих частин. Для досягнення максимальної ефективності під час нанесення будь-якого удару рукою, ногою або виконання кидка вкрай необхідно, щоб напрямок руху руки чи ноги, що б'є, і маси тіла завдавали разом імпульсного удару, а також напрямок кидка та переміщення маси тіла під час виконання кидка раціонально збігалися.

Здатність до створення виразних уявлень про рухи є важливим фактором, що обумовлює як ефективність технічного вдосконалення прийомів бойового хортингу, так і реалізації освоєних умінь і навичок.

Осягнення до повного зрозуміння бойового призначення базової техніки бойового хортингу – процес тривалий, по суті, нескінчений, у який включено безліч методик підготовки та різних

форм навчання. Всі ці методики зводяться до постановки базової техніки на підсвідомому автоматичному рівні виконання, де технічні дії виконуються з максимальним вкладанням маси тіла і на максимальній швидкості, що дає кінетичну енергію в сильній і потужній технічній дії в ударах, кидках та інших прийомах базової техніки бойового хортингу.

Чим більша маса тіла використовується під час виконання техніки, і чим більша швидкість руху цієї маси в потрібному напрямку, тим більша буде сила технічної дії. Доступний для початківців рівень вивчення базової техніки пов'язаний з її прямим призначенням як захисних і атакувальних дій. За необхідності зміни положень тіла та пересування під час виконання техніки знаходять опору в базових стійках, а також основних ударах, блоках, захватах і звільненнях від них, дисциплінуючих тіло і свідомість. Тренування спортсменів-початківців вже включає стандартні базові форми комбінування атак, захистів і контратак у пересуванні.

Підготовчі комбінації та імітаційні формальні комплекси призначені для відпрацювання окремих рухів і розвитку навичок, що становлять базову техніку – техніку школи бойового хортингу, основні рухи, що демонструють головні принципи бойового мистецтва, включені в атестаційну програму. Однак тренувальний процес переслідує розвиток і вдосконалення самого широкого арсеналу прийомів, які тільки може застосувати спортсмен.

Більшість рухів, що увійшли до програми атестації з бойового хортингу, мають кілька методів відпрацювання та можуть виконуватися практично з будь-яких положень. Крім того, в тренувальному процесі існують різні варіанти виконання базової техніки.

На початковому етапі підготовки спортсмени застосовують підготовчі вправи та комплекси, що можуть включати вивчення стійок і пересувань, способів самостраховки та відходів, піднурень, ухилень від ударів, основних варіантів виведення суперника з рівноваги та звільнень від його захватів, відпрацювання простих малоамплітудних прийомів.

На етапі вдосконалення рухових навичок у процес тренування можуть включатися складніші технічні елементи і комбінації, такі як акробатичні вправи, елементи спеціальної фізичної підготовки,

відпрацювання основних ударів і блоків, відпрацювання кидкової техніки і контрприйомів, початкова техніка партеру із застосуванням утримань, больових і задушливих прийомів.

На етапі виведення техніки на автоматичний підсвідомий рівень виконання та вдосконалення техніко-тактичних прийомів ведення сутички в тренувальний процес можуть бути включені прийоми складної кидкової техніки і переходи на больові та задушливі прийоми, відпрацювання кидків на час і швидкість, ударно-кидкові та кидково-ударні комбінації, навчальні сутички різної техніко-тактичної спрямованості, робота зі зброєю, психофізичні випробування бойового хортингу, робота над індивідуальною технікою.

Поняття індивідуальної техніки спортсмена бойового хортингу

Чим ширший запас технічних засобів і тактичних дій, якими володіє спортсмен, тим більш різноманітною та гнучкою буде його тактика. В арсеналі тактики кожного спортсмена бойового хортингу завжди присутня домінуюча сторона підготовки над іншими. У зв'язку з цим один спортсмен вважає за краще наступати, інший – контратакувати, в основі тактичного плану третього лежить розрахунок на витривалість, четвертий – віддає перевагу використанню швидкості. Тому в ході сутички кожному спортсмену притаманний свій індивідуальний стиль ведення сутички, характерний тільки для нього.

Фахівцями навчально-спортивної колегії Національної федерації бойового хортингу України розкрита ефективність індивідуальної підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації. Вивчення системи індивідуального стилю діяльності належить до фундаментальних проблем у бойовому хортингу і має виключне значення для подальшого розвитку та вдосконалення як загальнотеоретичних, так і практичних позицій.

Особливе значення процес індивідуалізації в бойовому хортингу має під час змагань, де дії протікають, інколи, у ситуаціях високого нервово-психічного напруження, тобто – в екстремальних умовах, пов'язаних із жорсткою конкуренцією спортсменів. У зв'язку з цим природні типологічні особливості спортсменів бойового хортингу виявляються найбільш виразно.

У теорії і методиці бойового хортингу індивідуальний підхід визначають як метод поліпшення спортивного результату за рахунок організації та планування тренувального навантаження. Індивідуальну навчально-тренувальну підготовку пов'язують з різними типологічними властивостями нервової системи, а під індивідуальним підходом у бойовому хортингу розуміють таку побудову навчально-тренувальної підготовки і таке використання його приватних засобів, методів і форм занять, при яких створюються сприятливі умови для найбільшого розвитку усіх фізичних якостей і тактичних здібностей спортсменів.

Кожен спортсмен бойового хортингу у процесі ведення сутички максимально підключає свої найбільш яскраво виражені сторони. За рахунок їх, як провідних індивідуальних особливостей, відбувається загальне вирівнювання всіх інших сторін підготовки. В одних спортсменів це генетичні задатки, в інших – рухова координація, у третіх – функціональні здібності, сила чи раціональне аналітичне мислення, багате м'язове почуття тощо. За нестачі одних здібностей чи якостей відбувається компенсація слабких сторін сильними і забезпечується формування найбільш відсутніх здібностей та якостей за рахунок дифузії сильно виражених сторін підготовки спортсменів бойового хортингу.

Часто вживані в тренувальних і змагальних умовах технічні дії та способи підготовки, їх виконання в кінцевому рахунку приводять до утворення специфічної, характерної тільки для даного спортсмена індивідуальної манери ведення сутички.

Індивідуальний технічний стиль діяльності спортсмена бойового хортингу починає формуватися після завершення етапу базової підготовки, в умовах якої відбувається вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, яка складається з варіативних дій, що утворюють атаки, захисти та контратаки в різних поєднаннях. Надалі, після декількох років поглибленого вдосконалення, стиль випрацьовується і набуває досконалості. Як правило, індивідуальний стиль діяльності реалізується спортсменом бойового хортингу через усі основні аспекти його базової технічної підготовки та персональних властивостей особистості, які відіграють істотну роль у результативності змагань.

Під час формування індивідуального стилю діяльності спортсмена бойового хортингу необхідно зосереджуватися на тих компонентах, які відіграють істотну роль у результативності змагань: мотивація, коронні атакувальні дії і всі різновиди тактики. У навчально-тренувальній практиці роботи з висококваліфікованими спортсменами бойового хортингу широко застосовується індивідуальний метод навчання та вдосконалення прийому за допомогою роботи з тренером на лапах, подушках, з борцівським манекеном або в спеціальних захисних жилетах.

Обумовлено це тим, що методи групового навчання під час виконання техніки в шеренговому строю, незважаючи на ряд достоїнств, коли відбуваються найбільш сприятливі умови для навчання типової техніки та рівномірного контролювання тренером всіх, хто займається, мають і недоліки. Основний з них полягає в тому, що тренер недостатньо допомагає спортсменові індивідуально оволодівати технікою прийому. Цей недолік є і в методі самостійного вивчення прийому спортсменами бойового хортингу в парах, оскільки тренер не завжди може звертати увагу на кожного учня.

Ніхто інший, крім тренера, в безпосередній роботі зі спортсменом не може зробити найбільш правильні зауваження про недоліки в оволодінні конкретною навичкою, ґрунтуючись на безпосередніх відчуттях під час виконання прийому.

Найбільш цінне, коли тренер безпосередньо навчає спортсмена і на лапах, і в жилетах, особливо якщо тренер припинив свої виступи нещодавно. Така обстановка створює більш специфічні умови для оволодіння прийомом. Однак у більшості випадків у цьому методі все ж є ряд умовностей, а саме: розмір і пружність лап, вік тренера, який виключає інтенсивні дії спортсмена тощо, і тому оволодіння прийомом відбувається у порівняно неспецифічних умовах.

Основними під час вивчення та вдосконалення прийому бойового хортингу є методи, в яких освоєння навички відбувається у специфічній обстановці безпосередньої взаємодії з партнером-суперником. Тому робота з тренером, зазвичай, використовується або на початковому етапі навчання, коли імітаційні дії тренера

створюють у спортсмена найбільш чітке і правильне уявлення про техніку прийому згідно з його індивідуальними особливостями або коли спортсмена необхідно виправити в техніці вже освоєного прийому.

Отже, індивідуалізована технічна підготовка з бойовому хортингу – це формування навичок виконання технічних дій у різних умовах спортивної діяльності відповідно до особливостей кожного спортсмена.

Спеціальна технічна підготовка безпосередньо пов'язана з пропорціями тіла і його соматичними особливостями, з функціональними особливостями спортсмена бойового хортингу, що значно впливають на його індивідуальну техніку. На відміну від загальної технічної підготовки, спеціальна підготовка важче піддається плануванню.

Обрання основної техніки для кожного спортсмена бойового хортингу іноді відбувається випадково в ході тривалої навчально-тренувальної роботи. Тренери віддають перевагу прийомам ударної чи кидкової техніки, прийомам партеру, які спортсменом легше інших виконуються та комбінуються з іншими прийомами.

Систематичне використання певних прийомів сприяє збагаченню рухових навичок спортсмена бойового хортингу. Умови тренування поступово ускладнюються до близьких за психологічним впливом до змагальних. Ефективність застосування обраної і відпрацьованої індивідуальної техніки цілком залежить від здатності спортсмена бойового хортингу до оволодіння комбінаціями прийомів. Використання окремих прийомів у сутичці бойового хортингу, як правило, не дає ефекту, оскільки час, необхідний атакуючому спортсмену, який атакує, для проведення удару або кидка, дозволяє суперникові вжити відповідних захисних заходів.

Вивчення своїх суперників призводить до того, що їх індивідуальна техніка і тактика вже не становлять секрету для спортсмена. Стають відомими не тільки особливості проведення самих прийомів індивідуальної техніки, але й їх підготовка, ведення сутички в цілому.

Техніка виконання коронних прийомів передбачає високий рівень розвитку груп м'язів, що беруть участь у цьому. Розвитком певних груп м'язів тренер сприяє вдосконаленню обраної

спортсменом індивідуальної техніки. Водночас вправи у виконанні певної техніки сприяють спрямованому фізичному розвитку. У цьому полягає взаємозв'язок техніки прийомів з фізичними якостями спортсменів бойового хортингу. Різноманітний характер рухів під час виконання індивідуальних і відпрацьованих прийомів сутички, великий комплекс захисних дій, що викликає напруження найрізноманітніших груп м'язів, сприяють різнобічному фізичному розвитку та вдосконаленню індивідуальної техніки спортсмена.

Мотивація при цьому створює стійкий стан на основі усвідомлення спортсменом бойового хортингу можливості через змагальний результат реалізувати свою технічну перевагу над суперником. На етапі поглибленого вдосконалення спортсмени намагаються довести конкретні атакувальні прийоми до досконалості, щоб вони під час проведення сутички з будь-якими суперниками забезпечували чисту перемогу або приносили переможні бали. Ці прийоми в застосуванні техніки бойового хортингу називають коронними. З допомогою коронних прийомів спортсмен бойового хортингу добивається високого тренувального ефекту та результативного виступу на змаганнях.

Удосконалення коронних прийомів забезпечується трансформацією тактико-технічної підготовленості шляхом розширення арсеналу індивідуальної техніки, підключення нових тактичних операцій, варіантів реалізації прийомів, способів ведення сутички, напрацювання та ускладнення комбінаційних зв'язок і серій ударів та кидків, за рахунок освоєння нових прийомів, зв'язок, комбінацій, серій.

У практиці проведення змагальних сутичок спортсменами бойового хортингу найбільш часто й активно застосовуються такі стилі ведення сутички: комбінаційний; темповий; силовий; динамічний та інші. У ході сутички їх вибір виправданий особливостями індивідуального володіння технічним арсеналом та достатнім рівнем розвитку фізичних якостей.

Основу індивідуального стилю спортсмена бойового хортингу становлять коронні атакувальні прийоми. Техніка атакувальних прийомів представлена засобами технічної підготовки, що створюють сприятливі ситуації для конкретної атакувальної дії. В основі вдосконалення техніки коронних прийомів лежать ситуації, пов'язані зі збільшенням потенціалу тактичних операцій.

Під час створення індивідуальних моделей технічних дій спортсмена бойового хортингу необхідно керуватися:

– усвідомленням власної технічної оснащеності, достоїнств і недоліків підготовки;

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

– усвідомленням необхідності витримки та розумного ризику, знанням варіантів поведінки в різні моменти сутички, умінням проводити розминку і регулювати психічний стан;

– здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам;

– розумінням психологічної і тактичної специфіки змагальної боротьби;

– чітким уявленням про цілі підготовки та участі в змаганнях, в окремій сутичці, про можливість і реальність досягнення поставленої мети.

Таким чином, в основу індивідуального стилю ведення сутички спортсменом бойового хортингу закладені улюблені технічні і тактичні прийоми, використовувані спортсменом бойового хортингу в індивідуальних варіативних комбінаційних поєднаннях, що створюють йому високий фон надійності при їх реалізації в умовах різних ситуацій сутички.

4.1.1. Розділи базової техніки бойового хортингу

Повний арсенал базової спортивної та прикладної техніки бойового хортингу включає у себе 28 розділів:

1. Стійки.
2. Пересування.
3. Самостраховки.
4. Ударні частини.
5. Захватні частини.
6. Техніка рук.
7. Техніка ніг.
8. Робота тазом.
9. Робота тулубом.
10. Робота головою.
11. Захвати та звільнення.

12. Контролі.
13. Кидкова техніка.
14. Техніка боротьби в партері.
15. Утримання.
16. Больові прийоми.
17. Задушливі прийоми.
18. Комбінування прийомів.
19. Захисні технічні дії.
20. Навчальні сутички.
21. Навчальні імітаційні форми бойового хортингу (формальні комплекси).
22. Прийоми самооборони та прикладна техніка.
23. Робота зі зброєю.
24. Розбивання твердих предметів.
25. Спеціальна фізична підготовка.
26. Спеціальна акробатика.
27. Виявлення та відпрацювання індивідуальної техніки.
28. Психофізичні випробування.

Кожен розділ базової техніки складається з певного набору технічних елементів, які обов'язкові для вивчення та застосовуються у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів бойового хортингу.

4.1.2. Зміст базової техніки бойового хортингу

Стійки і позиції

Позиції етикету

1. Стійка етикету.
2. Середня позиція етикету в присіді.
3. Середня позиція етикету стоячи на коліні.
4. Нижня позиція етикету сидячи на гомілках.
5. Нижня позиція етикету схрестивши ноги перед собою.

Бойові стійки

1. Бойова стійка (лівобічна, правобічна).
2. Перехідна позиція (лівобічна, правобічна).
3. Низька атакувальна стійка (лівобічна, правобічна).
4. Фронтальна бойова стійка.

Позиції напівстоячи

1. Бойова стійка (лівобічна, правобічна) в присіді.

2. Бойова стійка на коліні (лівобічна, правобічна).

3. Фронтальна бойова стійка в присіді.

4. Фронтальна бойова стійка на коліні (лівобічна, правобічна).

5. Фронтальна бойова стійка на колінах.

Пересування

Пересування в бойовій однобічній стійці

1. Природним кроком вперед, назад (підхід, відхід).

2. Бічним кроком у перехідній стійці вперед, назад (підхід, відхід).

3. Приставним кроком вперед, назад, у бік.

4. Скорочення, розрив дистанції (варіанти підскоків, відскоків).

5. Відходом убік і по діагоналях передньою, задньою ногою.

6. Заступом задньою ногою з розворотом (провал противника уходом з лінії атаки).

7. Кроком вперед із розворотом через спину, кроком назад із розворотом через груди.

8. Підсід під супротивника в низьку атакувальну стійку.

9. Підворот на кидок із підсідом, з включенням ноги (підніжкою, підхватом, зачепом).

10. Стрибком (поштовхом передньою, задньою ногою) уперед, у бік, назад, по діагоналях.

11. Зміна стійки (на передній, задній нозі, набіганням).

Пересування у фронтальній стійці

1. Кроком вперед, назад, по діагоналях.

2. Приставним кроком у бік (вліво, вправо).

3. Бічним кроком у перехідній стійці в сторону (вліво, вправо).

4. Зміщенням (відскоком) убік.

5. Заступом ногою назад з розворотом (провал противника уходом з лінії атаки).

6. Кроком у бік з розворотом через спину, через груди.

7. Стрибком вперед, назад, по діагоналях.

8. Підсід під противника в низьку атакувальну стійку.

9. Підворот на кидок із підсідом, із включенням ноги (підніжкою, підхватом, зачепом).

Пересування в позиціях напівстоячи

1. Пересування в бойовій однобічній стійці в присіді та на коліні:

– кроком вперед, назад;

– скороченням, розривом дистанції (підкроком, відкроком);

– приставним кроком;

– зсувом у бік – вліво, вправо, по діагоналях;

– перекидом вперед, назад, у бік, боком, по діагоналях;

– зміна стійки (на передній, задній нозі, набіганням);

– швидкий підйом у бойову стійку (вставання).

2. Пересування у фронтальній бойовій стійці в присіді та на колінах:

– кроком вперед, назад, по діагоналях;

– приставним кроком у бік (вліво, вправо);

– зсувом у бік;

– перекидом вперед, назад, у бік, вперед боком, по діагоналях;

– заступом ногою назад (провал противника уходом з лінії атаки);

– стрибком вперед, назад, по діагоналях (тільки для фронтальної стійки в присіді);

– швидкий підйом у бойову стійку (вставання) з положення лежачи.

Самостраховки тіла від ударів

Самостраховка від ударів суперника, пом'якшення удару

1. Пом'якшення ударів у голову

Варіанти вивчення техніки:

– відведення або зсув голови від основного центру прикладання сили удару;

– приєднання до ударного руху притискаючи підборіддя до грудей м'язами шиї.

Демонстрація техніки:

– від прямого удару рукою, ногою;

– від бічного удару рукою, ногою;

– від удару знизу рукою, ногою;

– від кругового удару рукою, ногою;

– від удару коліном у стрибку, із захватом руками шиї, голови.

Демонстрація техніки від удару рукою в двох варіантах: у захваті та без захвату.

Демонстрація техніки від удару ногою без захвату.

2. Пом'якшення ударів у тулуб

Варіанти вивчення техніки:

– локальне напруження та мобілізація м'язів тулуба;

– приєднання частини тулуба до ударного руху;

– зсув частини тулуба від основного центру прикладання сили удару.

Демонстрація техніки:

– від прямого удару в сонячне сплетіння, груди рукою, ногою;

– від бічного удару зліва, справа по ребрах, печінці, селезінці рукою, ногою;

– від удару знизу в сонячне сплетіння, по ребрах, печінці, селезінці рукою, ногою;

– від удару коліном прямого, бічного, у захваті та без захвату.

Демонстрація техніки від удару рукою у двох варіантах: у захваті та без захвату.

Демонстрація техніки від удару ногою: без захвату.

3. Пом'якшення ударів по кінцівках

Варіанти вивчення техніки:

– локальне напруження та мобілізація м'язів кінцівки;

– зсув від основного центру прикладання сили удару зміною положення кінцівки.

Демонстрація техніки:

– від прямого удару в плече, передпліччя рукою;

– від бічного удару в плече, стегно рукою, ногою;

– від прямого, бічного удару коліном у стегно в захваті та без захвату.

Демонстрація техніки від удару рукою у двох варіантах: у захваті та без захвату.

Самостраховка від ударів об підлогу при падінні

Самостраховка під час падіння вперед:

– падіння з фронтальної стійки на зігнуті руки;

– падіння з фронтальної стійки на одну руку і груди;

– перекид вперед з нестійкого положення з фронтальної, бойової стійки;

– стрибок із перекидом уперед з нестійкого положення.

Самостраховка під час падіння назад:

– падіння з фронтальної стійки на долоні рук;

– падіння з фронтальної стійки на одну руку і спину;

– перекид назад з нестійкого положення з фронтальної, бойової стійки;

– стрибок з перекидом назад із нестійкого положення.

Самостраховка під час падіння на бік:

– падіння з бойової стійки (лівобічної, правобічної) на долоню руки;

– падіння з фронтальної стійки на одну руку і спину;

– перекид боком з нестійкого положення з фронтальної, бойової стійки;

– стрибок із перекидом боком з нестійкого положення.

Методи падіння

У базовій програмі бойового хортингу існують три варіанти виконання самостраховки при падінні. Вони включені в екзаменаційну програму.

Варіанти самостраховки під час падіння: учнівський рівень

Самостраховка під час падіння назад.

Самостраховка під час падіння вперед.

Самостраховка під час падіння на бік.

Самостраховка під час падіння назад перекидом.

Самостраховка під час падіння вперед перекидом.

Варіанти самостраховки під час падіння: інструкторський рівень

Самостраховка стрибком під час падіння назад.

Самостраховка стрибком під час падіння вперед.

Самостраховка стрибком під час падіння на бік.

Самостраховка стрибком під час падіння вперед перекидом.

Самостраховка стрибком з переворотом через голову.

Варіанти самостраховки під час падіння: майстерський рівень (самостраховки під час падіння підвищеної складності)

Жорстке падіння без пом’якшення назад.

Жорстке падіння без пом'якшення на бік.

Самостраховка стрибком у перекиді з поворотом.

Самостраховка під час падіння вперед у перекиді без допомоги рук.

Самостраховка під час падіння на бік у перекиді без допомоги рук.

Методи самоконтролю у сутичці

Методи падіння.

Методи вистрибування.

Методи пом'якшення больового впливу.

Методи пом'якшення удару.

Методи зупинки руху противника.

Ударні частини

Ударні частини руки

1. Кулак.
2. Перевернутий кулак.
3. Долоня.
4. Ребро долоні.
5. Лікоть.

Ударні частини ноги

1. Подушка пальців.
2. Ребро ступні.
3. П'ята.
4. Підйом ступні.
5. Гомілка.
6. Коліно.

Захватні частини

Захватні частини руки

1. Кисті рук.
2. Ліктьовий суглоб.
3. Плечовий суглоб.
4. Обхват рукою і тулубом.
5. Обхват двома руками.

Захватні частини ноги

1. Колінний суглоб.
2. Обхват двома ногами.

Техніка рук

Блоки руками

1. Верхній блок уперед (передпліччям, долонею, відкидальний).

2. Нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний).

3. Середній блок внутрішній, зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний).

4. Бічний блок передпліччям верхній, середній.

5. Ліктьовий блок верхній, середній.

6. Блок передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній).

7. Схресний блок (верхній, середній, нижній).

8. Прихоплювальний блок із підходом на місці та в русі.

9. Відбив коліна, ноги на місці та відходом.

10. Блок протягуванням гомілки, виведення з рівноваги.

11. Блок скороченням дистанції.

Удари руками

1. Прямий у голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком).

2. Бічний у голову, тулуб, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком).

3. Удар знизу в голову, тулуб (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком).

4. Круговий удар у голову (з підходом, відходом).

5. Відкритою долонею в груди, плече, живіт.

6. Ребром долоні в тулуб, плече, стегно.

7. Ліктем прямий, бічний (в груди, плече, стегно).

8. Ліктем знизу, зверху (в тулуб, передпліччя, плече, стегно).

9. Ліктем з розвороту (в тулуб, плече).

10. Прямий удар двома руками в підборіддя.

11. Удар по блоку, пробивання блоку.

12. У стрибку прямий, бічний, знизу удари в голову.

Техніка ніг

Блоки ногами

1. Блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно.

2. Блок коліном від бічного удару ногою в тулуб.

3. Блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна.

4. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою / коліном в тулуб.

5. Накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно.

Удари ногами

1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

2. Прямий удар ногою (у тулуб, голову) на місці та в русі.

3. Бічний удар ногою (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

4. Бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

5. Сторонній удар ногою (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і вбік, вперед-боком.

6. Задній удар ногою (у тулуб, голову) на місці та в русі, у розвороті.

7. Внутрішній, зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці, у пересуванні, у розвороті.

9. Внутрішній, зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.

10. Зворотнокруговий удар із розвороту п'ятою ноги (у стегно, в тулуб, у голову) на місці та в русі (на підході, відході).

11. Удари ногою у стрибку:

– прямий удар ногою;

– бічний удар ногою;

– сторонній удар ногою (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком.

12. Удар по опорній нозі, виведення з рівноваги.

13. Внутрішній, зовнішній круговий удар прямою ногою в голову в розкрученому стрибку.

14. Зворотнокруговий удар із розвороту п'ятою ноги (у тулуб, у голову) у розкрученому стрибку.

Техніка тулуба

Ухили тулубом

1. Ухил тулубом убік.

2. Ухил тулубом назад.

3. Нирок під руку, що б'є.

Способи ухилів тулубом

Рух назад.

Рух убік.

Рух всередину.

Рух назовні.

Рух вниз.

Тримання балансу рівноваги тазом

Удари тазом

Техніка голови та шиї

Контролі у партері:

– скроневою частиною голови;

– лобною частиною голови;

– підборіддям.

Принципи нанесення удару головою:

– проникаючий;

– колючий;

– проносний.

Захвати та звільнення

1. Однойменний прямий захват передпліччя.
2. Прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.
3. Захват шиї (контроль голови).
4. Прямий захват обох ніг.
5. Захват руки під плече.
6. Захват протилежної руки (за передпліччя, за плече).
7. Захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).
8. Захват тулуба двома руками.
9. Захват тулуба ззаду просмикування руки.
10. Захват шиї і тулуба.
11. Захват шиї передпліччями в замок, відхід від захвату шиї.
12. Захват обох передпліч рук.
13. Захват руки з просмикування на себе.
14. Захват ноги з просмикування на себе.
15. Захват кисті.
16. Захват ступні (у партері).
17. Прямий захват руки та тулуба (спереду, збоку, ззаду).

18. Прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду).

19. Захват тулуба ногами в замок (у стійці, у партері).

Сполучення рук при захватах

1. З'єднання рук захватом зап'ястя;
2. З'єднання рук у гачок;
3. З'єднання рук у долоню.

Звільнення від захватів і обхватів входить як складова частина в безліч технічних дій тренувальної програми бойового хортингу. Періодично слід тестувати себе, проводячи захвати максимально сильно, але під час демонстрації кидків, ступінь зусилля має бути середньою.

Способи звільнення від захватів

1. Звільнення від захвату обертанням передпліччя.
2. Звільнення від захвату входом.
3. Звільнення від захвату зведенням рук.
4. Звільнення від захвату ріжучим рухом.
5. Звільнення від захвату поштовхом.
6. Звільнення від захвату круговим рухом.
7. Звільнення від захвату скручуванням тіла.
8. Звільнення від захвату викручуванням руки.
9. Звільнення від захвату вкручуванням.
10. Звільнення від захвату больовим впливом.

Тренуючись у техніці звільнень від захватів, слід звертати увагу на те, щоб після кожного прийому атакуючий втрачав рівновагу, а виконуючий звільнення постійно зберігав баланс.

Контролі

Бойовий хортинг також включає в себе розділ роботи тілом, до якого відносять різні способи нанесення ударів або поштовхів стегном, спиною та плечем.

Форми контролів

1. Больові дії на суглоби пальців.
2. Больові дії на ліктьовий суглоб.
3. Больові дії на зап'ясток.
4. Больові дії на плечовий суглоб.
5. Задушення та здавлювання.

6. Блокувальні рухи.

7. Ударні рухи.

Для ефективного виконання технічних дій бойового хортингу необхідно працювати всім тілом і обома руками, виходити з лінії можливої атаки супротивника та виводити його з рівноваги.

Кидки

Характеристика кидкової техніки

Форми кидків:

Кидки ногами.

Кидки стегном.

Кидки плечем.

Захвати за ноги.

Перекидання атакою ніг з позиції лежачи.

Кидки з падінням.

Кидки переворотом руками.

Форма кидків ногами першого рівня

Підбив ноги «відхват».

Підніжка під обидві ноги.

Бічний переворот.

Зачеп гомілкою зсередини.

Передня підніжка.

Зачеп зовні.

Зачеп зсередини рухом усередину.

Принципи кидків

Виведенням з рівноваги.

Підбивом.

Підставкою і поштовхом.

Завантаженням.

Больовим впливом.

Підготовка до виконання кидка

Виведення з рівноваги.

Виведення з рівноваги з зачепом обох ніг.

Виведення з рівноваги захватом стегна та поштовхом.

Перекидання захватом п'яти.

Перекидання упором у коліно.

Виведення з рівноваги зворотним захватом ніг.

Виведення з рівноваги

Базова форма виведення з рівноваги є необхідним вступним етапом для освоєння майже всіх технічних дій кидкової техніки бойового хортингу. В базовій техніці використовують вісім основних напрямів виведення з рівноваги.

Методи виведення з рівноваги:

Виведення з рівноваги вперед.

Виведення з рівноваги назад.

Виведення з рівноваги вправо.

Виведення з рівноваги вліво.

Виведення з рівноваги вправо вперед.

Виведення з рівноваги вліво вперед.

Виведення з рівноваги вправо назад.

Виведення з рівноваги вліво назад.

Виконуючи техніку виведення з рівноваги, важливо зберігати пряме положення тіла та стежити за тим, щоб не втратити власний баланс у процесі руху. Виведення з рівноваги проводиться рухом усього тіла, а не тільки руками. Синхронізація рухів усього тіла є важливим аспектом, на який необхідно звернути увагу в процесі тренування.

Класифікація кидкової техніки

Перекидання і звалювання.

Кидки за допомогою ніг.

Кидки за допомогою тулуба.

Кидки переворотом.

Перекидання і звалювання

Збивання з ніг і переводи в партер. Захвати за ноги в реальній ситуації при такій техніці розраховані на противника в русі. Руки в основній техніці майже не використовуються для ривка за ноги, і кидок виконується виведенням із рівноваги рухом усього тіла. Руки в цьому випадку виконують роль перепони, що не дозволяє супротивникові відійти та відновити баланс. Усі прийоми цього розділу припускають перекидання за рахунок виведення з рівноваги. Відривати захоплену ногу від поверхні можна в той момент, коли супротивник уже падає й, отже, це не потребує докладання сили.

Перекидання

1. Перекидання поштовхом захватом за одну ногу (стегно, п'яту).

2. Перекидання прямим захватом двох ніг руками та поштовхом плеча в живіт.

3. Перекидання зворотним захватом двох ніг руками та поштовхом тулуба в живіт.

4. Перекидання поштовхом захватом за одну ногу рукою та зачепом за другу ногу ногою.

5. Перекидання поштовхом назад через ногу.

6. Перекидання на бік упором ступнею в коліно захватом руки та шиї зверху.

7. Перекидання назад упором коліна під коліно захватом тулуба ззаду.

8. Перекидання на бік через ногу захватом тулуба ззаду.

Звалювання

1. Пряме звалювання завантаженням захватом руки та шиї зверху.

2. Бічне звалювання завантаженням захватом руки та шиї збоку.

3. Звалювання назад завантаженням зачепом ноги під коліно та захватом руки та шиї зверху.

4. Звалювання назад завантаженням упором коліна під коліно та захватом шиї ззаду.

Кидки за допомогою ніг

1. Підсічка ноги зовні.

2. Підсічка ноги зсередини (однойменна, різнойменна).

3. Бічна підсічка.

4. Бічна підсічка в такт кроків.

5. Задня підсічка.

6. Підсічка під опорну ногу із захватом ноги.

Зачепи

1. Зачеп ноги зовні (однойменний, різнойменний).

2. Зачеп ноги зовні розвернувшись.

3. Зачеп ноги зсередини (однойменний, різнойменний).

4. Зачеп ноги зсередини із захватом опорної ноги.

5. Зачеп ноги зсередини розвернувшись.

Підніжки

1. Підніжка передня.

2. Підніжка задня.

3. Підніжка бічна (однойменна, різнойменна).

Підхвати

1. Підхват стегном спереду під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

2. Підхват стегном спереду під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба.

3. Підхват стегном між ніг.

4. Підхват стегном збоку (зовнішній, внутрішній).

5. Підхват стегном ззаду (зовнішній, внутрішній).

Кидки упором ногою

1. Кидок упором ногою в стегно зсередини.

2. Кидок упором гомілкою між ніг.

3. Кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок розгинанням зачепом ноги зсередини.

5. Кидок підбивом упором під дві ноги (ножиці).

6. Кидок перекидом вперед упором стегном між ніг.

Кидки за допомогою тулуба

Кидки підбивом тазом

1. Підбив тазом спереду розвернувшись – кидок через стегно.

2. Підбив тазом спереду – кидок прогином.

3. Підбив тазом збоку – бічний кидок назад.

4. Підбив тазом ззаду – кидок назад захватом тулуба, контр-прийом проти кидка через стегно, плече, спину.

Кидки через спину

Ця форма кидків через спину використовує послідовності, схожі на попередні. У процесі тренування будь-якої техніки необхідно акцентувати увагу на тому, щоб зберігати рівною спину.

1. Кидок через спину захватом руки на плече (зі стійки, з колін).

2. Кидок через спину захватом руки під плече з падінням.

3. Кидок через спину захватом руки та шиї з падінням.

4. Кидок переворотом через спину – «млин» зі стійки, з колін.

5. Кидок переворотом через спину зворотним входом.

Кидки переворотом

Перевороти захватом тулуба

1. Переворот захватом тулуба спереду.
2. Переворот захватом тулуба збоку.
3. Переворот захватом тулуба ззаду.
4. Переворот захватом тулуба між ногами спереду.
5. Переворот захватом тулуба між ногами ззаду.

Перевороти захватом ніг

1. Переворот захватом ноги зовні.
2. Переворот захватом ноги зсередини.
3. Переворот захватом двох ніг.
4. Переворот зворотним захватом двох ніг.
5. Переворот зворотним захватом ноги між ногами.

Для ефективного виконання технічних дій необхідно працювати всім тілом і обома руками, йти з лінії можливої атаки противника та виводити його з рівноваги. При цьому застосовують принцип використання інерції руху противника.

Техніка боротьби в партері

Позиції партеру

1. Верхня базова позиція партеру (верхом).
2. Нижня базова позиція партеру.

Перекидання з положення лежачи

Перекидання важелем ноги.

Перекидання підбивом у підколінний згин.

Перекидання обвиванням ноги.

Вихід з нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки.

Вихід з нижнього у верхнє положення партеру прогином на мосту.

Утримання

1. Утримання за шию і руку.
2. Утримання за шию і тулуб.
3. Утримання поперек.
4. Зворотне утримання за шию і руку.
5. Виходи з утримання.

Больові прийоми

Принципи контролю кінцівки

Перегинання проти природного згину.

Згинання в природному напрямку.

Викручування кінцівки назовні.

Викручування кінцівки всередину.

Здавлювання м'яких тканин і обмеження нервів.

Больові прийоми на руку

1. Больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху.

2. Больовий прийом на ліктьовий суглоб схресно зворотним захватом руки.

3. Больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.

Больові дії на ліктьовий суглоб

Важіль ліктя боком.

Важіль ліктя обвиваючись.

Важіль ліктя захватом пахвою (під плече).

Хрестоподібний важіль ліктя.

Важіль ліктя через плече.

Уходи від больових прийомів на руку

Больові дії на суглоби пальців.

Больові дії на ліктьовий суглоб.

Больові дії на зап'ястя.

Больові дії на плечовий суглоб.

Больові дії на плечі

Вивертання плеча назовні замком.

Вивертання плеча назовні захватом під пахву (під плече).

Вивертання плеча назовні зовнішнім обвиванням.

Заклад руки за спину.

Перекидання закладом руки через плече.

Больові прийоми на ногу

Больовий прийом на гомілковостопний суглоб захватом ступні передпліччям (ущемлення ахіллового сухожилля).

Задушливі прийоми

Методи задушливих впливів

Дихальне удушення.

Кров'яне (артеріальне) удушення.

Дихальне удушення передбачає здавлювання дихального горла, що призводить до втрати свідомості через нестачу кисню.

Кров'яне удушення – це передавлювання сонних артерій, що призводить до втрати свідомості через припинення надходження крові в головний мозок.

Удушення здавлюванням тіла в ділянці діафрагми та легень. У разі здавлювання тіла травмуються внутрішні органи.

1. Задушливий прийом захватом шиї зверху.
2. Задушливий прийом захватом шиї ззаду.
3. Задушливий прийом захватом шиї ногами в замок.
4. Задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду.

Задушливі прийоми ззаду

Удушення передпліччям ззаду.

Удушення замком ззаду «без захвату за одяг».

Удушення коміром ззаду.

Удушення упором з під плеча.

Хрестоподібне удушення ззаду переворотом збоку.

Задушливі прийоми спереду

Удушення передпліччям двох рук.

Удушення двома ногами.

Удушення хрестом долонями до себе.

Здавлювання тулуба обома ногами.

Удушення хрестом.

Комбінування прийомів

Методи комбінування прийомів техніки бойового хортингу

Хибна і реальна атака.

Атака після підготовки (використання фінтів і обманів):

– після імітації удару в іншу ціль, що створює пролом в обороні;

– нанесення удару в одну й ту ж ціль, змінюючи напрямок і/або ритм однією і тією ж кінцівкою, це дозволяє обійти блоки;

– атака іншою кінцівкою, після імітації в ту ж саму ціль;

– зміна м'язового зусилля (після млявого руху, на який суперник не реагує, вибухом легше досягти результату атаки).

Реальна атака та дії, відповідно реакції противника.

Програмована реакція супротивника на першу атаку і наступна реальна атака.

4.2. Стійки і пересування

Принципи виконання і методика вивчення базових стійок

Тренування в бойовому хортингу, проведення навчально-тренувальних занять і проведення навчальних і змагальних сутичок супроводжується постійним використанням стійок та змінами позицій. Методика бойового хортингу передбачає вивчення стійок як дисциплінарного, так і спортивного характеру. Стійки етикету використовуються для підтримки необхідної дисципліни під час заняття.

Стійки етикету, що використовуються у навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу:

– стійка етикету (верхня позиція етикету стоячи);

– середня позиція етикету (стійка на коліні);

– нижня позиція етикету, яка, у свою чергу, буває двох різновидів:

– сід на гомілках;

– сід піджавши ноги.

Після вивчення стійок етикету новачки переходять до тренування, починають вивчати чотири різновиди стійок, що застосовуються під час проведення сутичок, а саме:

– однобічна бойова стійка (лівобічна, правобічна);

– фронтальна бойова стійка;

– перехідна позиція;

– низька атакувальна стійка.

Застосування та швидка зміна цих чотирьох стійок складає пересування та маневрування під час роботи з суперником. Для того, щоб впевнено застосовувати елементи пересувань і підтримувати необхідну стійкість, на тренуваннях відпрацьовуються варіанти таких стійок: широка та вузька стійка, висока та низька стійка.

При виконанні базових стійок дуже важливо розуміти правильність:

– положення тіла й кінцівок;

– застосування однобічної бойової стійки, фронтальної стійки, перехідної позиції та низької атакувальної стійки в ситуаціях сутички.

Стійка етикету (верхня позиція етикету)

Положення тіла і кінцівок. У стійці етикету ступні розташовані на ширині плечей носками злегка назовні й у розслабленому стані, ноги – як продовження тіла. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, позиція ступнів може незначно відхилятися від ширини плечей у зовнішню або внутрішню сторону, залежно від конституції тіла спортсмена, для прийняття максимально стійкого положення. Коліна також розслаблені, але максимально рухливі, готові до прийняття бойової стійки. Одна нога не повинна бути попереду іншої.

Тіло має бути розслабленим, але готове до будь-якого можливого руху, виконання захисту, нанесення удару в атаці, здійснення захвату. Плечі розслаблені й опущені вниз під вагою розслаблених рук. Кулаки злегка стиснуті. Підборіддя підняте, постава пряма, погляд – прямо перед собою. Подих вільний, природний і здійснюється, переважно, животом.

Перебуваючи в стійці етикету, необхідно бути психологічно пильним у кожну мить – принцип постійної готовності до дії. Стійка етикету одночасно є стійкою готовності.

Застосування стійки. Стійка етикету застосовується під час вітання між спортсменами, тренерами, представниками, під час входу в спортивний зал і виходу зі спортивного залу бойового хортингу, при шикуваннях до і після тренування та на семінарах, на початку і наприкінці виконання форм (формальних комплексів), під час пояснення інструктором навчального матеріалу, перед виходом на сутичку біля хорту, в інших випадках, передбачених спортивним етикетом.

Середня позиція етикету (стійка на коліні)

Положення тіла й кінцівок. Для того, щоб прийняти середню позицію етикету, спортсмен повинен зі стійки етикету встати на одне коліно, відвівши ліву або праву ногу назад. Відведена нога спрямована чітко назад, її ступня розташована вертикально з упором подушкою пальців у підлогу, п’ята направлена вверх. Коліно передньої ноги спрямоване вперед, її ступня повністю стоїть на підлозі. Тулуб розташований вертикально, плечі опущені. Положення рук може бути таким самим, як і в стійці етикету – руки

в кулаках опущені вниз, можна однойменну руку в кулаку або обидві руки покласти на коліно. Спина тримається прямо, подих вільний животом.

Застосування стійки. Середня позиція етикету застосовується у випадку, якщо тренер показує техніку перед шеренгами вишикуваних спортсменів, а учасники тренування, які стоять у перших шеренгах, закривають огляд іншим. У цьому випадку тренер може дати команду першим двом шеренгам стати на коліно. Позиція також застосовується секундантом, який перебуває біля змагального майданчика, для того, щоб не закривати огляд глядачам. Ця позиція може застосовуватися під час відпрацьовування ударів ногами, вдосконалення переходів у нижній бойовій стійці, інших методичних прийомах тренування.

Нижня позиція етикету

Нижня позиція етикету буває двох різновидів:

– сід на гомілках;

– сід схрестивши ноги.

Нижня позиція етикету «сід на гомілках»

Положення тіла та кінцівок. Для того, щоб прийняти нижню позицію етикету «сід на гомілках», спортсмен зі стійки етикету повинен встати спочатку на праве, потім на ліве коліно по черзі, плавно опустити таз, сівши на свої гомілки. Ступні при цьому можуть бути витягнуті і п’яти перебувають безпосередньо під тазом. Ступні також можуть бути уперті носками в підлогу. Спина тримається прямо, зберігаючи поставу, подих вільний животом. Положення рук може бути таким самим, як і у стійці етикету – руки в кулаках вільно опущені вниз уздовж тіла. Обидві руки в кулаках дозволяється класти на коліна. Відстань між колінами може бути підібрана спортсменом індивідуально (приблизно від 5 до 30 см).

Нижня позиція етикету «сід, схрестивши ноги»

Положення тіла та кінцівок. Щоб прийняти нижню позицію етикету «сід схрестивши ноги», спортсмен зі стійки етикету повинен встати спочатку на праве, потім упором лівої руки у підлогу допомогти тазу опуститися на підлогу, підтягуючи одночасно ліву ногу до таза. Потім швидким рухом правої руки підтягти праву ногу до лівої ноги, відвівши коліна в сторони.

Необхідно перевірити рівномірність вигинів ніг у колінах, щоб положення сіду виглядало симетрично. Ноги при цьому повністю розслаблені. Спина пряма. Руки, зібрані в кулаках, можуть лежати на підібраних ступнях і бути висунутими злегка вперед для підтримки рівноваги та рівного положення тулуба. Подих вільний животом. Погляд зосереджений у необхідному напрямку.

Застосування стійки. Нижня позиція етикету застосовується під час пояснення тренером навчального матеріалу, під час виконання медитації та в інших випадках, передбачених спортивним етикетом.

Бойова стійка (лівобічна, правобічна)

Положення тіла та кінцівок. Бойова стійка – оптимальне зручне положення всіх частин тіла спортсмена, при якому він може ефективно виконувати будь-які технічні дії у сутичці.

У ході сутички у спортсмена бойового хортингу часто з'являється необхідність зміни стійки з лівобічної на правобічну.

У класичній бойовій стійці передня ступня спрямована в напрямку атаки, направлена на суперника. Таке положення передньої ступні збільшує маневреність і, за необхідності зміни позиції чи виконання розвороту в зворотний бік при атаках з розкручуванням, дозволяє безперешкодно рухатися навколо центральної осі як в одну, так і в іншу сторону. Задня ступня розвернута приблизно під кутом 45° до лінії атаки на ширині, зручній для спортсмена.

При цьому вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги для його можливого швидкого пересування вперед і назад. Ноги злегка зігнуті в колінах, вага тіла перебуває на передніх частинах ступнів, п'ята передньої і задньої ноги в будь-який момент готова відірватися від підлоги і виконати рух.

При такому розташуванні ступнів щодо лінії атаки та рівномірному розподілі маси тіла на обидві ноги можливе виконання без додаткової підготовки всіх ударів передньою ногою, задньою ногою, задньою ногою з розворотом. Місце перетинання поздовжньої та поперечної осі відповідає проекції центра маси тіла на горизонтальну поверхню і є місцем рівноваги під час виконання пересувань.

Тулуб трохи нахилений уперед і розвернутий навколо вертикальної осі під кутом 45° щодо лінії атаки, спина пряма. Плечі розслаблені і подані трохи вперед. Переднє плече розташоване ледве вище заднього й прикриває підборіддя. Голова трохи нахилена вперед. Руки зігнуті в ліктях і захищають передпліччями тулуб. Кисті розслаблені й зібрані в кулаки, нахилені трохи всередину й спрямовані ударною поверхнею вперед. Кулак передньої руки знаходиться на рівні однойменного плеча, кулак задньої руки перебуває підборіддя.

Розвернуте щодо вертикальної осі положення тулуба дає можливість для виконання ударів руками без замаху, виконання прямих захватів рук і тулуба в стійкому положенні. Положення тулуба та взаєморозташування ніг у стійці перевіряється у такий спосіб: рівномірно присісти на обох ногах до моменту торкання підлоги коліном задньої ноги. Коліно задньої ноги і п'ята передньої ноги приблизно мають бути розташовані неподалік одне від одного.

Таке положення тулуба і взаєморозташування ніг у бойовій стійці дає можливість легко пересуватися, зберігаючи стійкість і якісно виконувати тактичні дії. Трохи зігнуті в колінах ноги дозволяють уникнути можливих травм колінних суглобів під час підсікань з боку супротивника. Зібране положення рук, плечей, голови є необхідною умовою для успішних атакувальних і захисних дій.

Перебувати в бойовій стійці необхідно в розслабленому стані, у постійній готовності до активних дій. Такий стан дозволяє уникнути передчасного стомлення м'язів, мобілізуватися в потрібний момент, розвинути максимальну початкову швидкість удару в атаці. У сутичці бойового хортингу, де дозволені захвати і кидки, положення рук можуть часто змінюватися, формування кистей можуть бути як у кулаках, так і з розкритими долонями, готовими до виконання захватів.

З набуттям спортсменом бойового хортингу змагального досвіду бойова стійка приймає певну індивідуальну стійку позицію, в якій спортсмен бойового хортингу може довго перебувати, ефективно захищатися і нападати. Така стійка випрацьовується на

основі його індивідуальних морфологічний особливостей і відповідає його індивідуальній манері ведення сутички.

Застосування стійки. Бойова лівобічна та правобічна стійка застосовується у сутичці для виконання технічних дій на дальній і середній дистанції, на навчально-тренувальних заняттях для відпрацьовування захистів і атак, підготовки стартового положення для проведення кидка.

Фронтальна бойова стійка

Положення тіла та кінцівок. У фронтальній стійці ступні розташовані на ширині плечей, вага тіла знаходиться на передній частині ступнів, ноги злегка зігнуті в колінах. Руки зігнуті в ліктях і мають приблизно симетричне положення щодо центральної осі. Кисті рук стиснуті в кулаках або з розкритими долонями для виконання прямих захватів супротивника. Лікті при цьому закривають тулуб із двох сторін, кулаки або кисті перебувають біля підборіддя і контролюють його захист. Спина пряма, подих вільний і чергується животом або животом і грудьми, залежно від ситуації сутички: здійснення нападу чи відображення атаки.

У фронтальній стійці спортсмен бойового хортингу повинен уміти виконати будь-який удар у будь-яку сторону, бути готовим при атаці швидко перейти вперед у бойову стійку з ударом, при захисті – піти з лінії атаки і миттєво контратакувати або піти назад у бойову стійку, заздалегідь готовлячи контратаку. У цій стійці часто виконуються атакувальні дії на ближній дистанції, тому небезпечно тримати підборіддя без прикриття руками. У ході сутички фронтальна стійка може змінюватися за шириною чи в позиції ступнів. Часто буває необхідно виставити ступню на половину своєї довжини вперед або назад, залежно від зміни кута атаки і кута прикладання сили.

Застосування фронтальної бойової стійки. Фронтальна бойова стійка застосовується для ведення сутички на ближній і середній дистанції, відпрацьовування базової техніки бойового хортингу на навчально-тренувальних заняттях. Стійка також широко застосовується для тренування спарингової витривалості, багаторазового повторення базової техніки за певний термін часу.

Перехідна позиція

Положення тіла й кінцівок. У перехідній позиції ступня передньої ноги ставиться в положення, зручне для підходу вперед або назад. Відстань між ступнями залежить від довжини кроку. Якщо необхідно підійти або відійти швидше, то довжина перехідного кроку більше, якщо повільніше, то довжина перехідного кроку менше і залежить від вибору дистанції до суперника. У перехідній позиції центр ваги може бути як на передній, так і на задній нозі.

При переході в цій стійці спортсмен має контролювати рухи суперника, для того, щоб у разі зміни ситуації сутички змінити довжину кроку перехідної позиції. Переходити можна в бойовій стійці вперед і назад, у фронтальній стійці – вліво та вправо. Варіанти переходу і напрямок залежать від кута необхідного пересування: під гострим кутом, по діагоналі тощо. У перехідній позиції руки в кулаках біля підборіддя, готові в будь-який час блокувати удар. Тулуб тримає рівновагу, погляд спрямований у напрямку пересування.

Застосування перехідної позиції. Перехідна позиція застосовується під час виконання пересувань при здійсненні кроків у сутичці залежно від ситуації, відпрацюванні базових ударів ногами в пересуванні на навчально-тренувальних заняттях.

Низька атакувальна стійка

Положення тіла й кінцівок. У низькій атакувальній стійці задня ступня стоїть на подушці пальців у стійкому положенні, а передня ступня знаходиться всією ступнею на поверхні підлоги. За рахунок рівного тулуба вага тіла розташована не повністю на передній нозі, а ближче до середньої лінії. Ноги сильно зігнуті в колінах. Коліно передньої ноги спрямоване в напрямку атаки, коліно задньої ноги спрямоване в підлогу. Руки, зібрані в кулаки та зігнуті в ліктях, – біля підборіддя.

З низької атакувальної стійки зручно наносити дальні удари руками, брати дальні захвати, та при цьому є запас стійкості для подальшого виведення суперника з рівноваги і продовження атаки кидком. Підборіддя злегка прикрите переднім плечем, погляд – у напрямку атаки.

Застосування низької атакувальної стійки. Низька атакувальна стійка застосовується для нанесення ударів руками на дальній дистанції сутички, вибору дистанції при підході до суперника й початку атаки. Стійка також широко застосовується для тренування ніг і напрацювання ударів ногами з додатковим навантаженням, тренування стійкості в навчальних заняттях, тренування атак руками з дальньої дистанції (ударів і захватів), тренування пересувань з додатковим навантаженням для відпрацювання стійкості та балансу атакувальної позиції.

Принципи виконання та методика вивчення базових пересувань

Під час проведення сутички спортсмени бойового хортингу виконують швидкі пересування, маневрують, застосовуючи різноманітну ударну та кидкову техніку. Всі пересування автоматично на підсвідомому рівні підбираються організмом з урахуванням зручності та стійкості. В методиці бойового хортингу існує багато засобів тренування та вдосконалення пересувань, комбінувань маневрів і підбору зручної дистанції для ефективної атаки ударом або кидком.

Усі ці різновиди пересування вивчаються в певній послідовності за окремими видами кроків, а також подальшим переміщенням ваги тіла з ноги на ногу. Всі маневри, які застосовуються в сутичці, можна класифікувати на дві частини: пересування в однобічній (лівобічній, правобічній) і фронтальній стійці.

Однобічна бойова стійка характеризується розміщенням ступнів ніг, однієї вперед до суперника, другої – назад, а також використання природнього бічного розвороту тулуба залежно від позиції.

Фронтальна бойова стійка зумовлює розміщення ваги тіла посередині між ногами, приблизно рівного розміщення ступнів на одній лінії по відношенню до суперника.

І однобічна, і фронтальна стійки можуть бути різними за шириною та висотою: широка або вузька, висока чи низька стійка. Залежно від необхідності виконання прийомів всі стійки можуть змінюватися як за шириною, так і за висотою. Наприклад, для нанесення дальнього удару рукою необхідно якомога вище

перебувати на ногах, тобто у високій, і не фронтальній, а однобічній стійці. І навпаки, для ефективного проведення кидка через спину необхідно прийняти низьку однобічну стійку, взяти щільний захват і, з підворотом розвернутися спиною до суперника, ще нижче присісти у фронтальне або бічне стартове положення кидка та виконати кидок. Усі пересування, відповідно до програми бойового хортингу, вивчаються у послідовності та варіативності застосування.

1. Пересування в однобічній бойовій стійці пропонуються для вивчення у таких варіантах:

– пересування кроком (підхід, відхід) – виконується простим кроком уперед або назад, який є природним для людини;

– пересування підкроком і відкроком (скорочення, розрив дистанції) – виконується швидкісним рухом ноги, яка знаходиться першою по ходу руху, тобто, якщо рух вперед, то передньою ногою, а якщо рух назад – то задньою;

– пересування приставним кроком (вперед, назад) – виконується приставляючи ногу, яка відстає, приблизно на одну лінію з тією ногою, яка буде виконувати основне пересування;

– пересування наскоком (варіанти підскоків, відскоків) – виконується відштовхуванням відстаючої ноги від підлоги та подальшим стрибковим рухом передньої ноги вперед по ходу пересування;

– вільне пересування човниковими стрибками – прості рухові маневрування вперед і назад;

– пересування бічним кроком (підхід, відхід схресним кроком) – виконується переходом бічним кроком, що дозволяє трохи схрещувати ноги, але зберігати цілісність стійки;

– пересування вбік (передньою, задньою ногою) – виконується підкроком убік (вліво, вправо);

– зміна стійки (на місці і набіганням) – варіанти зміни стійки не відходячи від суперника для підбору правильної дистанції та сторони для атакування;

– повороти і розвороти – здійснюються для контролювання суперника та напрямку його атак у момент небезпечного маневрування. Повороти та розвороти в бойовому хортингу вивчаються у такій послідовності:

– зміна кута атаки передньою ногою;

– зміна кута атаки задньою ногою;

– розворот у зворотному напрямі (розворот під кутом 180°);

– зміна кута атаки в захватній ситуації.

2. Пересування у фронтальній стійці здійснюються за напрямками: вперед і назад, вліво і вправо. Пересування у фронтальній стійці вперед і назад виконується кроком або стрибком.

Пересування кроком: пересування у фронтальній стійці вперед; пересування у фронтальній стійці назад.

Пересування стрибком: пересування у фронтальній стійці стрибком уперед; пересування у фронтальній стійці стрибком назад.

Пересування у фронтальній стійці вбік виконується вліво або вправо (а також по діагоналі) такими способами:

– пересування підкроком (зсувом, відскоком) – відхід з лінії атаки, який виконується *зсувом вліво* або *зсувом вправо*;

– пересування приставним кроком убік, що виконується приставним *кроком вліво* або *приставним кроком вправо*;

– пересування бічним кроком, що, у свою чергу, розрізняються на:

– пересування вліво у фронтальній стійці заступом вперед;

– пересування вправо у фронтальній стійці заступом вперед;

– пересування вліво у фронтальній стійці заступом назад;

– пересування вправо у фронтальній стійці заступом назад.

Ці базові пересування, у свою чергу, комбінуються у різних сполученнях, і під час проведення сутички приймають вільну форму пересування. Для підвищення спортсменами бойового хортингу свого кваліфікаційного рівня на іспитах і атестаціях їм необхідно продемонструвати не тільки знання окремих пересувань у стійках, а реальне використання стійок і пересувань у підборі дистанції для проведення захистів та ефективних атакувальних дій ударами та кидками.

Пересування в бойовій стійці

Під час проведення сутички бойового хортингу пересування відіграють величезну роль. Спортсмен повинен уміти швидко скоротити дистанцію і атакувати, миттєво піти від атаки супротивника або ж навпаки – наздогнати супротивника, який відступає.

Бойовий хортинг дуже жорсткий вид спорту і запізнювання в пересуваннях, так само як і невміння постійно підтримувати стійку позицію, майже завжди загрожує поразкою.

Пересування в бойовому хортингу дуже різноманітні, і отже, арсенал техніки пересувань, що входить у базовий розділ, надто широкий і складний для вивчення. Але існують певні принципи пересувань, які спортсмен бойового хортингу має знати перед тим, як почати змагальну діяльність.

Наприклад, рух уперед краще починати ногою, яка стоїть попереду, слідом за нею миттєво підтягується задня нога. Кожна фаза такого руху має фіксувати спортсмена в бойовій стійці. Рух вліво починає нога, що стоїть ліворуч, слідом за нею підтягується нога, що стоїть праворуч, і навпаки. Підсумовуючи вищесказане, можна вивести загальні правила пересувань: першою крокує нога, що стоїть ближче до напрямку руху.

Сам рух починається з поштовху дальньої ноги. Кроки мають бути вільними та рівними за довжиною, що забезпечить спортсмену збереження бойової стійки в будь-який момент руху. М'якість пересувань і відчуття готовності атакувати, зарядженості на обмін ударами та кидкові дії забезпечить правильну постановку ступні, що розподіляє вагу на передню частину тіла.

Крім звичайних пересувань вперед–назад, вліво–вправо, вперед–вправо, вперед–вліво, назад–вправо, назад–вліво тощо, в бойовому хортингу використовуються кроки, підкроки, відкроки, підскоки, злиті ковзання, повороти, обертання зі зміщенням центру атаки як на лівій, так і на правій нозі. Як правило, у кожного існує одна позиція, в якій спортсмен бойового хортингу і проводить всю сутичку.

Звичайно, бойова стійка може видозмінюватися залежно від індивідуальних якостей спортсмена, але вимоги, які висуваються до неї, залишаються одні й ті самі – це має бути впевнена стійка позиція, що дозволяє легко та економічно пересуватися в будь-якому напрямку.

Положення рук і ніг у стійці має забезпечувати максимальний захист і одночасно готовність атакувати в будь-який момент. Спортсмен бойового хортингу може перебувати як у лівобічній,

так і в правобічній позиції. За вимогами базової техніки бойового хортингу в бойовій стійці ступні розташовані майже паралельно, носок передньої ступні спрямований на супротивника. П'ята задньої ноги може бути дещо підведена. Ноги злегка зігнуті в колінах. Вага тіла розподілена на обидві ноги практично рівномірно.

Це дозволяє успішно атакувати та контратакувати як з лівої, так і з правої ноги чи руки. Тулуб злегка розвернутий лівим плечем до супротивника, таз трохи поданий вперед, що дає відчуття контролю рівноваги. Голова ледь нахилена вперед, підборіддя опущене вниз. Лікті захищають тулуб, кулак задньої руки знаходиться біля підборіддя або скроні.

Всі ці вимоги є орієнтовними для спортсменів-новачків і спортсменів середнього рівня підготовки. Досвідчені фахівці, які багато років тренуються, вже відпрацювали саме свою зручну бойову стійку, в якій легко рухатися та швидко пересуватися по хорту. Для уникнення помилок на початковому етапі навчання при пересуванні в сутичці необхідно слідкувати за тим, щоб не привчатися розслаблятися та ставити ноги на п'яти. Не треба робити занадто широкі кроки, не треба сильно згинати коліна під час пересувань у бойовій стійці, не треба перехрещувати ноги.

Необхідно постійно слідкувати за тим, щоб під час пересувань у бойовій стійці не порушувати положення тулуба. При підскоках не слід високо підстрибувати, волочити ноги, робити занадто довгі рухи, складати ноги разом і перехрещувати їх. На всіх етапах тренування пересувань необхідно вдосконалювати вміння легко та швидко переміщатися, контролюючи положення кінцівок.

Це може бути частиною розминки та розігрівання, наприклад – «двобій з тінню», або завершальною вправою, коли спортсмен бойового хортингу набув втомленості, але продовжуєте контролювати свою здатність правильно рухатися. Для більш поглибленого вивчення зручних і ефективних способів пересувань у сутичці бойового хортингу існує певна послідовність методики вдосконалення рухів і кроків, а також змін положень тулуба та плечового поясу.

Бойова стійка характеризується не тільки положенням ступнів і ніг, а й тулуба та плечового поясу по відношенню до

супротивника. Технічний арсенал пересувань у бойовій стійці базової техніки бойового хортингу пропонує до навчання перелік варіантів пересувань:

– пересування кроком (підхід, відхід);
– пересування підкроком (скорочення/розрив дистанції);
– пересування приставним кроком (вперед, назад);
– пересування наскоком (варіанти підскоків, відскоків);
– вільне пересування човниковими стрибками;
– пересування бічним кроком (підхід, відхід);
– пересування вбік (передньою та задньою ногою);
– зміна стійки (на місці і набіганням);
– повороти та розвороти.

1. Пересування кроком (вперед, назад – підхід, відхід)

При виконанні кроку вперед для підходу до суперника з бойової стійки необхідно перенести вагу тіла на передню ногу і задньою ногою виконати крок уперед, відразу розташувавши ступню на зручному стійкому положенні від задньої ступні. Положення тулуба та рук змінюється в дзеркальному відображенні. Коли задня ступня під час виконання кроку перетинає центральну лінію, руки стають симетрично, закриваючи ліктями тулуб, а кистями з відкритими долонями чи зібраними в кулаки вони закривають підборіддя.

Під час виконання кроку назад для відходу від суперника в бойовій стійці необхідно перенести вагу тіла на задню ногу, а потім передньою ногою виконати крок назад, відповідно прийнявши стійку бойову позицію.

2. Пересування підкроком (скорочення та розрив дистанції)

Скорочення дистанції – найпоширеніший і швидкий спосіб переміститися до суперника на відстань, зручну для атаки. Для цього, перебуваючи в бойовій стійці, необхідно швидко перемістити вагу тіла на задню ногу і, відірвавши передню ступню від поверхні підлоги, відштовхнутися задньою ногою та перемістися, зберігаючи ту ж бойову стійку, в якій перебували в стартовому положенні.

Відстань, необхідна для пересування, регулюється силою поштовху задньої ноги. Ноги під час пересування злегка зігнуті в

колінах, задня нога при цьому відштовхується від підлоги подушкою пальців на підошві ступні. Руки під час пересування не міняють свого положення, зігнуті в ліктях і знаходяться зібраними в кулаках біля підборіддя.

Розрив дистанції – застосовується для швидкого відходу від атаки суперника на коротку відстань. Для того, щоб розірвати дистанцію не спотворюючи бойової стійки, спортсмену необхідно відірвати задню ногу від підлоги та відштовхнутися назад передньою ногою. Відстань, необхідна для відходу від прямого удару, регулюється силою поштовху передньої ноги. Зазвичай після швидкого розриву дистанції в сутичці слідує заздалегідь підготовлена контратака, тому під час пересування необхідно не відпускати з під контролю дії суперника, передбачаючи можливе продовження атаки.

3. Пересування приставним кроком (вперед, назад)

Пересування приставним кроком уперед виконується в бойовій стійці для підходу до суперника, не змінюючи позиції. Для пересування приставним кроком вперед задня нога відривається від підлоги і приставляється ближче до передньої ноги, а передня нога після цього відразу виставляється вперед. Задня нога може приставлятися безпосередньо поруч із передньою ногою, ступні при цьому можуть перебувати неподалік одна від одної. Задня нога може приставлятися, наблизившись до передньої ноги на відстань, необхідну для початку атаки.

Пересування приставним кроком назад виконується у зворотній послідовності: передня нога приставляється назад до задньої ноги на необхідну для пересування відстань або приставляється поруч із задньою ногою, після чого задня нога відставляється назад, і спортсмен зберігає бойову стійку після пересування.

4. Пересування наскоком (варіанти підскоків, відскоків)

Пересування наскоком у правобічній стійці виконується невеликим відставленням задньої ноги назад з упором її в підлогу та штовханням цією ногою вперед. При цьому вага тіла переміщується з правої – задньої ноги на ліву – передню. Після виконання наскоку вперед швидко приймається бойова стійка.

Пересування відскоком виконується пересуванням передньої ноги трохи вперед та упором її в підлогу, штовханням назад. Після перенесення ваги тіла з передньої ноги на задню приймається попередня бойова стійка.

5. Вільне пересування човниковими стрибками

Пересування по хорту човниковими стрибками виконується на носках ступнів, постійно рухаючись стрибками в протилежні сторони (вперед – назад, вліво – вправо). При цьому поштовх відбувається зі змінним зусиллям кожної ноги, опора при штовханні приходиться одночасно на обидві ноги, а центр ваги перебуває посередині.

Щоб рухатися човниковими стрибками вперед, необхідно при кожному штовханні давати більше зусилля на задню ногу, а для того щоб рухатися назад, при кожному штовханні дається більше зусилля на передню ногу. Тулуб при цьому бере участь у завданні напрямку стрибка, руки зібрані до голови, зігнуті в ліктях. При пересуваннях човниковими стрибками потрібно відчувати розташування ніг без опускання погляду вниз, погляд має бути спрямований на суперника.

6. Пересування бічним кроком (підхід, відхід)

Пересування бічним кроком з підходом до суперника виконується для скорочення великої відстані у сутичці. Для цього, перебуваючи у бойовій стійці, необхідно задню ногу перемістити вперед, ставлячи її на ступню в положення, зручне для перенесення на неї ваги тіла. Потім перемістити вагу тіла на виставлену вперед ногу і зробити крок вперед, виставивши знову передню ногу бойової стійки. Ноги при переході утворюють приблизно схресне положення та зігнуті в колінах. Руки і тулуб при цьому зберігають колишнє положення бойової позиції.

Пересування бічним кроком з відходом від суперника виконується для відходу від атаки на безпечну відстань. При цьому передня нога заводиться назад, переміщується на неї вага тіла, потім робиться крок назад і приймається попередня бойова стійка. Розташування ніг і тулуба таке ж, як і при пересуванні вперед. Погляд при цьому не повинен відриватися від суперника. Навіть при відході на безпечну відстань спортсмену бойового хортингу необхідно здійснювати контроль дистанції до суперника.

7. Пересування вбік (передньою та задньою ногою)

При пересуванні в бойовій стійці в сторону необхідно враховувати принцип постійного контролю ситуації сутички, тому що робоча дистанція від суперника не змінюється, а змінюється тільки кут атаки. Тому суперник у будь-який момент при виконанні пересування може атакувати. У цьому випадку принцип контролю ситуації сутички дотримується, якщо переміщувана нога не змушує розвертати тулуб спиною до суперника.

Якщо у лівобічній бойовій стійці необхідно перемістити вліво, то спочатку необхідно відставити вліво передню (ліву) ногу, потім приставити на зручну відстань задню (праву) ногу, прийнявши бойову стійку. Якщо в лівобічній бойовій стійці необхідно перемістити вправо, то спочатку необхідно відставити вправо задню (праву) ногу, потім приставити на зручну відстань передню (ліву) ногу, прийнявши бойову стійку.

Бойова стійка виконується з кутом тулуба приблизно 45° стосовно центральної лінії для стабільності і зменшення площі влучення атак суперника, тому передня ступня ноги розташована лівіше центральної лінії, а задня – правіше центральної лінії. Таким чином, рух у пересуванні в бойовій стійці вбік має починатися в необхідному напрямку тією ногою, яка ближче до даної сторони. Тулуб і руки при цьому своїй позиції не міняють.

8. Зміна стійки (на місці та набіганням)

Зміна бойової стійки на місці здійснюється підведенням задньої ноги на одну лінію з передньою та відведенням передньої ноги назад, або підведенням передньої ноги до задньої і виконанням кроку вперед задньою ногою, приймаючи протилежну бойову стійку.

Відстань між приставленою та опорною ногою має бути такою, що забезпечує стійке проміжне положення, ноги при цьому не зводяться разом і не розставляються занадто широко (знаходяться орієнтовно на ширині плечей). Відстань дорівнює проекції ніг у бойовій стійці на фронтальну лінію. У момент переходу, коли ноги розміщені на одній лінії, руки знаходяться симетрично, зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя.

Зміна бойової стійки набіганням виконується поштовхом передньої ноги, яка потім ставиться на одній лінії поруч із задньою ногою в той момент, коли задня нога виконує швидкий м'який рух у бік атаки, та легким стрибком ставиться вперед. Рух виконується, зберігаючи бойову стійку і пильність в оцінці ситуації сутички.

9. Повороти та розвороти

Повороти та розвороти на місці та в русі виконуються для зміни кута атаки, а також з метою уникнення атаки суперника під певним кутом, щоб швидко зайняти зручну позицію для контратаки. Якщо суперник виконує великий маневр пересуванням убік або при нанесенні удару надмірно провалюється, кут контратаки при цьому може бути до 90°. Елементи повороту в практиці бойового хортингу вивчаються для відпрацювання ударної техніки бойового хортингу в імітаційних вправах, а також у захватній ситуації при обопільному захваті партнерів.

Зміна кута атаки передньою ногою починається з пересування передньої ноги відставленням її в необхідному напрямку під певним кутом до суперника, що пересунувся вбік. Якщо суперник зробив маневр вправо, то передня нога переміщується на суперника вправо, якщо він зробив пересування вліво, передня нога виконує відповідне пересування вліво. Ногу при цьому не слід піднімати високо, а переміщувати її легким підкроком вліво чи вправо, або взагалі ковзним рухом.

Під час виконання повороту в однобічній бойовій стійці на суперника передньою ногою для швидкого підбору робочої дистанції може бути використаний невеликий підкрок або відкрок. Контратаку в цьому випадку зручно починати відведеною назад ногою чи рукою. Тулуб і руки зберігають при цьому положення бойової стійки.

Зміна кута атаки задньою ногою виконується відразу з бойової стійки рухом задньої ноги, відведенням її за передню ногу або пересуванням ноги вбік однойменної руки з одночасним розворотом тулуба під кутом, зручним для контролю суперника та контратаки. В бойовій практиці для зміни кута атаки під час запеклої сутички з сильним супротивником при рівному обміні

ударами досвідчені спортсмени бойового хортингу частіше використовують переміщення задньої ноги, і такий маневр вважається обережнішим і безпечнішим.

Розворот під кутом 180°. Під час проведення сутички бойового хортингу ситуацій для здійснення розворотів під кутом 180° (розворотів) практично не виникає, крім тих ситуацій, при яких спортсмен виявляється розвернутим спиною до суперника. Цей розворот використовується переважно для відпрацювання ударно-блокувальної базової техніки бойового хортингу руками та ногами при пересуваннях.

Для виконання розвороту в однобічній стійці спочатку виконується невеликий підкрок передньою ногою вперед–усередину для набору безпечної дистанції від суперника, а після цього виконується розворот тулуба на 180° та постановка задньої ноги в стійке положення (тепер при розвороті вона стала передньою). При постановці ноги її необхідно трохи відвести вбік для прийняття стійкого положення бойової стійки, щоб проекція ступнів по відношенню до фронтальної лінії була приблизно на ширині плечей, тобто необхідно прийняти зручну бойову стійку.

Зміна кута атаки в захватній ситуації. При обопільному захваті однобічна бойова стійка дещо змінюється відповідно до впливу та кута прикладання сили суперника. Вона може варіюватися дистанцією між ногами шляхом відставлення ноги для упору для поширення чи подовження стійки, або взагалі змінитися ближче до фронтальної. Для тренування поворотів у захваті підбираються партнери одного зросту.

Після виконання обопільного захвату виконуються пересування по хорту з поворотами під невеликими кутами, оскільки під час захвату стає значно легше контролювати маневри суперника. Кроки під час пересувань виконуються так само, як і при роботі на ударній дистанції або при імітаційних вправах без партнера.

Пересування у фронтальній стійці

Фронтальна стійка у бойовому хортингу під час проведення сутички використовується на ближній та клінчевій ударній дистанції. Із фронтальної стійки зручно наносити удари з обох сторін лівою або правою рукою, лівою чи правою ногою. В базовій техніці бойового хортингу фронтальна стійка – це не тільки положення

ступнів ніг, а й положення плечового поясу і тулуба у фронтальному положенні по відношенню до суперника.

Стійка зумовлює знаходження центру ваги посередині між ногами, при цьому ступні можуть бути не на одній точній ліній, а одна ступня може бути трохи попереду іншої – головне щоб тулуб і плечі були рівно розвернуті на вразливі місця на тілі суперника, прострілювалися з обох сторін.

Пересування у фронтальній стійці в розділі базової техніки бойового хортингу розглядаються у напрямках: вперед і назад; вліво та вправо.

Різновиди пересувань у фронтальній стійці вперед і назад:

– пересування кроком;

– пересування стрибком.

Різновиди пересувань у фронтальній стійці вбік (вліво, вправо):

– пересування підкроком (зсувом, відскоком);

– пересування приставним кроком убік;

– пересування бічним кроком.

Пересування у фронтальній стійці вперед і назад

1. Пересування кроком

Пересування у фронтальній стійці вперед виконується кроком уперед лівою або правою ногою на необхідну для атаки відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

Пересування у фронтальній стійці назад виконується кроком назад лівою чи правою ногою на необхідну для відходу від атаки спереду відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки, як і в попередньому варіанті, зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

2. Пересування стрибком

Пересування у фронтальній стійці стрибком вперед виконується стрибком вперед лівою або правою ногою на необхідну для атаки відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

Пересування у фронтальній стійці стрибком назад виконується стрибком назад лівою або правою ногою на необхідну для відходу від атаки спереду відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки, як і в попередньому варіанті, зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

Якщо склалася ситуація сутички, при якій зручно атакувати стрибком з ударом рукою або ногою, таке пересування має бути контрольоване як пересування у фронтальній стійці без удару.

Пересування у фронтальній стійці вбік (вліво, вправо)

1. Пересування підкроком (зсувом, відскоком) – відхід з лінії атаки

Відхід з лінії атаки зсувом вліво виконується перенесенням ваги тіла на ліву ногу, поштовхом правою ногою з наступним стрибком у ліву сторону, зберігаючи фронтальну бойову стійку.

Відхід з лінії атаки зсувом вправо виконується перенесенням ваги тіла на праву ногу, поштовхом лівою ногою з наступним стрибком у праву сторону, зберігаючи фронтальну бойову стійку. Спина рівна, погляд не відривається від суперника.

2. Пересування приставним кроком вбік

Пересування у фронтальній стійці приставним кроком вліво виконується підведенням правої ноги до лівої ноги на половину або більшу відстань, потім відведенням лівої ноги в ліву сторону на відстань, рівну положенню ступнів у фронтальній стійці. Руки і тулуб при цьому своїх положень не змінюють.

Пересування у фронтальній стійці приставним кроком вправо виконується підведенням лівої ноги до правої ноги на половину або більшу відстань, потім відведенням правої ноги в праву сторону на відстань, рівну положенню ступнів у фронтальній стійці. Руки і тулуб при цьому пересуванні так само своїх положень не змінюють.

3. Пересування бічним кроком

Пересування у фронтальній стійці вбік переходом може виконуватися двома способами: заступом вперед і заступом назад. Для такого пересування застосовується перехідна базова стійка бойового хортингу. При пересуваннях у перехідній базовій стійці тулуб тримається рівно, руки зігнуті в ліктях і направлені в сторону переходу.

Пересування вліво у фронтальній стійці заступом вперед виконується перенесенням ваги тіла на ліву ногу, переднім бічним кроком правою ногою і прийняттям фронтальної стійки кроком убік лівою ногою.

Пересування вправо у фронтальній стійці заступом вперед виконується перенесенням ваги тіла на праву ногу, переднім бічним кроком лівою ногою і прийняттям фронтальної стійки кроком убік правою ногою.

Пересування вліво у фронтальній стійці заступом назад виконується перенесенням ваги тіла на ліву ногу, заднім бічним кроком правою ногою і прийняттям фронтальної стійки кроком убік лівою ногою.

Пересування вправо у фронтальній стійці заступом назад виконується перенесенням ваги тіла на праву ногу, заднім бічним кроком лівою ногою, і прийняттям фронтальної стійки кроком убік правою ногою.

4.3. Ударна техніка рук

Загальні принципи постановки ударної техніки рук

Базову техніку рук у спортивному розділі змішаного єдиноборства бойовий хортинг можна розділити на три основні групи:

а) удари;

б) захисна техніка рук, блокування; в) захватна техніка.

Але, розвиваючи всі ці елементи, можна відзначити головне: чим сильніший м'язовий корсет рук, чим більшу швидкість і потужність він розвиває при виконанні рухів, тим успішніше ця техніка застосовується в реальних ситуаціях сутички бойового хортингу. Іноді можна спостерігати, що у спортсмена є обсяг і розвинена мускулатура м'язів, але удар не має руйнівної сили, тому що спортсмен при ударі використовує тільки силу своєї руки. Це означає, що він не може використовувати весь свій потенціал як м'язів, так і роботи таза, інерції тулуба.

Для постановки потужного удару необхідно підготувати всі аспекти. Сила удару залежить не тільки від сили скорочення м'язів, але й від узгодженості всього тіла при ударі, правильного перенесення ваги тіла, подачі інерції руки в потрібний момент, ударного

імпульсу, який іде від опорної задньої ноги через усе тіло до місця прикладання удару, від швидкості м'язового скорочення, міцності ударної частини та інших важливих складових. Для постановки сильного удару необхідно в процесі тренування навчитися концентрувати силу як ударної руки, так і всього тіла, відпрацьовувати вміння узгоджувати роботу плеча, тулуба, тазостегнового суглоба, відчувати коли і як перенести центр ваги для посилення удару.

У кінцевій фазі удару поперек служить як передавач енергії, він передає задану задньою ногою інерцію через хребет і м'язи спини та преса, який швидко вибирає потрібний йому розворот тулуба. В цей момент ударне плече вже заряджене на потужний удар і м'язами руки посилає кулак безпосередньо в ціль. При цьому все тіло рухається в єдиному пориві, забезпечуючи удару нищівну силу. Передпліччя і плече є при цьому всього лише провідником потужного заряду, а ударна частина летить у ціль за рахунок набраного імпульсу від задньої ступні, яка відштовхується від підлоги, через ногу і таз, поперек і тулуб, у плече і руку.

Під час підготовки удару коліна повинні бути злегка зігнуті, оскільки в цьому випадку спортсмен отримує потрібну йому амортизацію. Перебуваючи на носках із зігнутими в колінах ногами, спортсмен легше набирає необхідну дистанцію, змінює її в потрібний момент, підбираючи ситуацію, в якій починає атаку. Якщо в цей момент сутички зручно бити передньою рукою, це не означає, що доведеться користуватися тільки силою передньої руки.

Вам необхідно швидко набрати інерцію від однойменної ноги, навіть злегка, але розвернути тулуб для замаху, і швидким рухом тазу і тулуба послати плече ударної руки вперед. Рука автоматично вилітає в ударну позицію і ви наносите потужний удар передньою рукою, використовуючи інерцію всього тіла. Поворот тіла в попереку надає умови для того, щоб створюване зусилля виявилося найбільш повним і вільним.

Такий спосіб створення ударного зусилля, коли взаємодіють руки і ноги, створює більш сприятливі умови для подальших дій для безперервної атаки. Після нанесення сильного удару, який вивів суперника з рівноваги, зручніше перейти на кидкову атаку для переведення суперника в партер, або надійно взяти захват для проведення

больового або задушливого прийому. Такий захват починається в стійці і з успіхом може закінчитися в партері. Змішана сутичка бойового хортингу, де присутній великий арсенал дозволених прийомів, передбачає відпрацювання кожної технічної дії не просто до автоматизму, а ще й передбачаючи можливі дії суперника, готовність на них відреагувати черговою несподіваною атакою.

Тренуючи силу і швидкість різних дій під час відпрацювання ударів і прийомів, одночасно необхідно посилювати твердість і здатність опору ударним навантаженням тих місць кулака і ступні, якими наносяться удари. Сила і швидкість удару також залежать від попереднього розтягування м'язів, яке створюється за рахунок випереджаючого руху частин тіла. Прикладом таких механізмів в ударному русі є випереджаючий рух стегна по відношенню до плечового поясу, що призводить до розтягування м'язів тулуба і м'язів-згиначів плеча руки, що б'є. Внаслідок цього в м'язах тулуба і плечового поясу накопичується потенційна енергія пружної деформації. Після чого рух руки до цілі забезпечується за рахунок переходу енергії таза в спрямовану енергію рухомої до цілі руки.

Оскільки побудова різних частин тіла людини неоднакова і в реальній сутичці, то можна потрапити супротивнику по жорсткій кістці й травмуватися самому. Якщо спортсмен отримує навіть невелику травму ударної частини руки або ноги, то це негативно позначається на силі удару, він обмежує силу удару підсвідомо, щоб не погіршити отриману травму, тому краще всього підготувати себе перед сутичкою, зібратися думками, сконцентруватися на результаті. Контроль над своїми діями абсолютно позитивно позначиться на веденні самої сутички, ви свідомо, а не спонтанно будете атакувати, своєчасно виставляти підставки та блоки під час захисту, встигати робити потрібний захват, а отже, зменшите ймовірність отримання небажаного удару або травми.

Для подібної надійної роботу повинна бути достатня сила м'язів, напрацьована на тренувальних заняттях із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Щільний і надійний м'язовий корсет захистить кістки вашого скелета, ущільнить і прикриє сухожилля суглобів від зайвих ударних ушкоджень під час атак і захистів. Наносячи удари, думайте і контролюйте розташування всіх частин тіла, прикривайте м'язами кісткові тканини.

4.3.1. Фази ударного руху

Ударний рух спортсмена можна умовно розбити на три основні фази:

Доударна фаза.

У першій фазі рух починається з певного стартового положення удару, в якому спортсмен прийняв рішення починати удар, спрацьовує тіло як єдина пружина, здійснюється розгін плеча і руки з ударною частиною – кулаком.

Ударна фаза.

Ударна фаза – момент безпосереднього зіткнення, контакт ударної частини з поверхнею цілі, в яку наноситься удар.

Післяударна фаза.

Повернення руки після нанесення удару, під час якого відбувається послідовне гальмування частин тіла від низу до верху за рахунок швидких гальмуючих дій усього тіла.

Це дуже важливий момент, в який необхідно встигнути оцінити результат удару, визначити його дії у відповідь, а також миттєво на них відреагувати продовженням атаки або відходом.

4.3.2. Сила удару

Перший компонент сильного удару. Сила удару вимірюється в кг/с. Якщо розглянути силу удару згідно з законами фізики, то буде зрозуміло, що сила удару залежить від маси предмета, що вдаряє, тобто кулака, маси руки і швидкості його переміщення – максимально отриманого прискорення в момент фази удару. Сила удару в основному визначається швидкістю і залежить як від фізичної сили людини, так і від його володіння базовою технікою. Це головна складова сили удару. Другий компонент сили удару залежить від кута прикладання сили. Якщо ви з повною потужністю і використанням інерції тіла завдали потужного різнойменного удару задньою рукою супернику в підборіддя, але він вчасно зробив ухил тулуба, то кулак у рукавичці, злегка зачепивши ціль, пронесе всю свою інерцію мимо, і результат від такого удару буде слабким. Третій компонент прикладання сили удару полягає в напрямку руху цілі в момент удару.

Оскільки сутичка бойового хортингу проходить в інтенсивному темпі, ви повинні правильно вибирати ударну ситуацію, вигідну для вас. Тобто якщо голова суперника в момент удару рухалася назад, а він у цей момент відхилив тулуб, то сила удару зменшується рівно на величину прискорення, з яким суперник робив відхилення назад. І навпаки, якщо ви змогли зловити суперника на протиході, тобто, нанести йому прямий удар у той момент, коли він рухався вперед, кинувся атакувати, то Ваш удар стане сильніше рівно на величину прискорення його руху вперед. Четвертий компонент – це жорсткість ударного інструменту, тобто вашого кулака, і жорсткість або м'якість ударної поверхні, яку необхідно вразити. Якщо в сутичці бойового хортингу рука з силою вдарить у тазостегнову кістку суперника, то ефект від удару буде невеликий.

Ви в цьому випадку неправильно вибрали місце прикладання удару, або не встигли його вибрати. Приклад другого раунду: гола рука зібрана в кулак, сама по собі жорстка, потужне ударне формування, завдала удар в сонячне сплетіння супернику. В цьому випадку ми можемо очікувати результативний удар, тому що сонячне сплетіння саме по собі м'яке і не захищене потужною м'язовою тканиною, а ударна частина кулака виявилася жорсткою і глибоко увійшла при ударі в тіло, завдаючи шкоди супернику.

4.3.3. Швидкість удару

Для спортсмена бойового хортингу в часто змінюваних ситуаціях сутички дуже важливо розвинути здатність розвивати максимальну швидкість атакувального руху в мінімальний час, який можливий у цій ситуації. Для цього м'язи повинні бути еластичними, здатними швидко і сильно напружуватися, витривалими і добре тренованими. В анатомії людини визначено, що наявність швидких волокон у м'язовому корсеті людини йому дає генетика, тобто спортсмен вже народився з певним співвідношенням швидких і повільних волокон у мускулатурі. Але швидкість як фізична якість спортсмена також добре піддається розвитку.

Для цього можна використовувати чутливу грушу, ракетки для нанесення і контролю швидкості ударів, тканинні мішені, проводити імітаційну підготовчу вправу «двобій з тінню» у високому темпі і багато інших методик розвитку швидкості удару. Крім того, швидкість залежить від володіння спортсменом технікою. Технічно підготовлений спортсмен робить удари і блоки швидше, тому що його кінцівки і все тіло працює раціонально, відпрацювалися всі необхідні навички, правильна амплітуда рухів, чіткість виконання технічних елементів базової техніки бойового хортингу. Для конкретного спортсмена найбільший ефект дає техніка, в якій максимально використовуються його психофізичні здібності і анатомічна побудова. Це дасть можливість значно збільшити швидкість удару.

4.3.4. Точність удару

Точність ударів, що наносяться, безпосередньо залежить від швидкості реакції і координації спортсмена. Спортсмен з поганою координацією набагато гірше реагує на зміни ситуацій сутички, удари змащує або взагалі завдає мимо цілі. Якщо у спортсмена гарна швидкість і високорозвинена координація, то він може швидко бити точно в ціль, а в разі маневреності суперника, підсвідомо змінити напрямок удару, і наздогнати ціль, тобто потрапляти точно в больові місця суперника, випереджаючи його реакцію на атаки і застосування захисних дій . Така ж ситуація і з блокуючими діями: вчасно і правильно виставити підставку або блок – це результат тренування реакції і координації.

Ефективність ударних і захисних дій

Ефективність технік можна назвати кінцевим результатом дій спортсмена у сутичці. Якщо удар завдано сильно і точно – він ефективний, якщо блок виставлений вчасно і забезпечив безпеку – він також ефективний. У серійній роботі в момент нанесення ударів по різних больових місцях можна також визначити ефективність атак. У процесі обміну ударами між учасниками змагання один б’є точніше і більше, а другий слабше і рідше, отже, ефективність атак першого спортсмена вище, тобто і перевага у нього.

Правильне використання енергії пружної деформації м'язів тулуба і плеча в ударному русі є істотним і додатковим фактором, що підвищує швидкість і ефективність удару.

Якщо перший спортсмен вдаліше ставить блоки, менше пропускає ударів, а другий не встигає блокувати і пропускає удари, отже, ефективність захисту першого спортсмена вище. Для себе можна ще визначити критерій ефективності за таким принципом: у сутичці ви поставили перед собою технічне завдання, його виконали легко – це ваша висока ефективність, виконали важко або з рівним результатом – низька ефективність технік.

Під час нанесення акцентованого удару ви повинні бути абсолютно налаштовані на результат. У вас має бути дух рішучості. На практиці це повна моральна і фізична зосередженість саме в момент торкання, незалежно, що це: атака, контратака або блокування. У якусь частку секунди вся ваша енергія повинна бути вкладена саме в цей рух або удар, якому ви віддаєтеся до кінця. А в момент торкання ударної поверхні до супротивника ваше тіло завмирає нерухомо після переміщення або обертання.

Синхронність повинна бути досконалою. Тоді й відбита хвиля енергії буде поширюватися туди, куди завдано удару. Має відбутися максимальне напруження в кінцевій фазі удару. Щоб удар виявився ефективним, він повинен бути якомога швидшим. Коли швидкість у кінцевій точці максимальна, а концентрація повна і миттєва, тоді удар досягає великої сили. Таким чином пояснюється уривчастість ударних рухів у бойовому хортингу і пов'язана з цим втома, що викликається поперемінними швидкими концентраціями і розслабленнями.

Оскільки максимальне напруження закінчується після нанесення удару деконцентрацією, то м'язи розслабляються, свідомість відпочиває, виконується короткий вдих після видиху, який супроводжував ударну дію. Таким чином знімається напруження і зберігається рівновага, але ви залишаєтеся в готовності для нового сильного ударного руху. Ніколи не забувайте під час ваших тренувань, що домігшись легкості у виконанні рухів у хортингу, без зосередженості в момент ударного руху удари стають зовсім неефективними і ви тільки втрачаєте час. Якщо полегшити ударне напруження і довести його до ідеалу, то цим спортсмен ще збільшить

міць атаки за рахунок дуже швидкого імпульсного руху тулуба. Загальні фактори, що впливають на силу удару:

– фізична сила людини, м'язова сила і підготовленість внутрішніх органів;

– загальна координація, спритність, рухливість тощо;

– спеціальна координація – техніка удару;

– психологічна підготовка – «сила духу» – націленість на перемогу;

– час переходу м'язів від розслаблення до напруження і навпаки – спосіб розгону ударної частини тіла;

– максимальне напруження в кінцевій фазі удару – сумарна концентрація всіх сил у момент контакту з ціллю;

– емоційний стан.

Ступінь впливу, вражаюча здатність і нанесений збиток від удару в ціль залежить від:

– сили удару;

– розміру площі контакту ударної частини тіла з ціллю (тиск – вимірюється в кг/кв.см);

– жорсткості ударної конструкції, від задньої ноги, тулуба до кулака, що б'є;

– глибини проникнення ударної частини в ціль;

– твердості, пружності, жорсткості та інших механічних якостей больової зони, в яку наноситься удар.

4.3.5. Спеціальна координація

Під спеціальною координацією в бойовому хортингу потрібно розуміти навик спортсмена максимально використовувати всі частини тіла для оптимізації рухових дій у сутичці при ударній і захисній роботі. Шляхом практичних занять спортсмен підбирає для себе техніку і використовує свою конституцію тіла. При нанесенні удару це може виглядати як подача ударного імпульсу знизу – від ноги до кулака, який завдає ударне зусилля безпосередньо в намічену ціль.

При цьому всі частини тіла надають імпульс і попередньо підсилюють швидкість частині тіла, включивши тулуб, де нога відштовхується від підлоги, через колінний і тазостегновий суглоб

тулуб набирає швидкісно-силовий рух, потім тулуб, у свою чергу, розганяє плече і передпліччя. Все це проходить одночасно в одному монолітному русі. Велике значення для збільшення сили удару при цьому має морально-вольовий настрій, психічний стан спортсмена, налаштованого на атаку суперника сильним ударом і готового включити для цього всі свої внутрішні резерви.

Дуже важливо під час вивчення спеціальної координації, збільшення сили удару розглядати всі деталі, в цьому випадку дрібниць немає. Якщо у спортсмена нестабільна і нестійка стартова позиція перед початком удару, то це удар значно послабить. Якщо сталася в цей момент навіть найменша втрата рівноваги, це так само зробить удар слабким. Ваша спеціальна координація повинна також бути підготовлена для швидкого підбору доударної дистанції, тому що сильно нанесений удар, який не повністю дійшов до своєї цілі або швидше ніж необхідно зустрівся з ціллю, буде набагато слабкіше удару, який потрапив у момент максимального напруження в кінцевій фазі удару і жорсткої ударної конструкції вашого скелета. Скручування передпліччя має пряме відношення до поліпшення ефективності техніки.

Отже, можна сказати, що рух подальшої частини тіла викликається імпульсом, створеним рухом попередньої частини тіла і кожна наступна частина тіла починає свій рух не з нульової швидкості, а з кінцевої швидкості руху попередньої частини тіла, яка виконує роль стартового місця розгону. Технічна складова сили удару є результатом послідовного розгону збільшення швидкостей окремих частин тіла від низу до верху: ноги, стегна, руки. Сила і дальність удару досягається випереджаючим рухом стегна по відношенню до плечового поясу, що призводить до попереднього розтягування м’язів тулуба, тобто сприяє створенню необхідних умов для здійснення подальшого скорочення і активного включення м’язів тулуба в ударний рух.

Під час виконання удару також важливо не втратити рівноваги, потрапити в ціль і швидко перейти до наступних технічних дій. Під час серійних атак гарна спеціальна координація дозволить спортсменові коригувати силу і темп, вибирати больові місця, визначати ступінь загрози при блокуваннях і швидко та точно реагувати на зміни ситуацій сутички бойового хортингу.

4.3.6. Біомеханіка удару

Переміщення великої кількості маси, сумарна маса всіх частин тіла, що беруть участь в ударі, з великим прискоренням виробляє потужність – показник сили удару. Згідно з законами фізики потужність прямо пропорційна масі і прискоренню. Маса частин тіла людини постійна і в період ведення сутички незмінна. А прискорення – це постійно змінюваний показник, причому прямо залежний від розвитку фізичних якостей спортсмена. Можемо розібрати приклад стартового доударного положення, тобто стійки. Для створення прискорення необхідна опора, якою і є стійка спортсмена. Якщо удар починається зі стійкого положення, то початкове прискорення ударної частини відразу буде мати високі показники.

Максимальна сила ноги у разі розгинання її в колінному суглобі проявляється при кутах 110–125°, а ширина розстановки ніг при цьому у фронтальному напрямку коливається від 20 до 35 см. Ці дані можна використовувати при посиленні стійки спортсмена. Якщо спортсмен стоїть нестійко, при ударі відхиляє тулуб назад, або робить інший дисбалансуючий рух у момент удару, то прискорення на самому початку буде малим, і, природньо, це позначиться на кінцевому прискоренні в момент контакту ударної частини з ціллю.

Отже, якщо положення стійке і вкладення тазу та тулуба в удар відбулося вчасно і швидко, то й удар вийде сильним. Положення ніг при цьому може бути індивідуально для кожного спортсмена. Наступний фактор, який збільшить кінцеве прискорення, – це величина амплітуди руху ударної частини. Якщо рука виставлена занадто вперед на суперника, то до кінцевої цілі кулаку залишається мало місця, і розгону для удару немає. Якщо спортсмен повністю вкладає в удар все тіло, але амплітуда занадто коротка, то ударна частина не може набрати великого прискорення, отже, удар, згідно з біомеханічним законом, буде слабкішим.

Деякі спортсмени використовують замах для подовження та збільшення ударної амплітуди. Досвідчені спортсмени б’ють без замаху, використовуючи стартове прискорення та швидкісну

потужність тіла і таким чином збільшують частоту нанесення ударів серіями. Спортсмен, який набрав для удару зайвий замах, створює для себе небезпечне становище, оскільки часто відводить руку для удару за проекцію голови. Такий маневр дуже небезпечний у сутичці із швидкісним суперником, адже він може швидко винести руку і нанести удар у відкриту частину обличчя, голову.

Тому одним із основних моментів спеціальної координації є правильне застосування своїх частин тіла за законами біомеханіки. З кожного положення спортсменів у сутичці є багато варіантів атак і захистів, їх вибір на високій швидкості шляхом тренувальних сутичок, підбору дистанцій дозволить кожному спортсмену вибрати коронні прийоми, саме його удари та серії ударів. У проміжках між обміном ударами під час пересувань і відходів у сутичці для навчання початківців рекомендується тримати руки біля голови, лікті опущені вниз на тулуб. Це дозволить максимально прикрити голову і больові місця тулуба від несподіваних ударів, а також ударні частини, тобто кулаки, тримати ближче до себе, щоб мати за необхідності ударну амплітуду до суперника, що дозволяє нанести результативні удари.

Ще важливий біомеханічний момент – перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу. Застосування переміщень тіла для підбору амплітуди для удару відбувається за рахунок зорового аналізу положення суперника. Але скільки ж разів потрібно зробити один і той же рух, щоб підібрати правильну відстань для нанесення удару – це питання досвіду і таланту. Обдаровані спортсмени це роблять автоматично.

У генах людини закладені природні принципи координації, але координація піддається тренуванню, тому навіть не дуже здібні спортсмени, але працелюбні і наполегливі, можуть добитися необхідного досвіду та відпрацювати складно-координаційні удари і комбінації. У цьому питанні практика краще будь-якої теорії, потрібно більше тренуватися і експериментувати на різних суперниках.

Зазвичай, біомеханіка ударів і блоків у кожного спортсмена індивідуальна, тобто конституція тіла, довжина кінцівок, ширина

плечей і кісток, зрісто-вагові параметри, наявність розтяжки, швидкісно-силові дані, розвиток психологічних і швидкісно-силових якостей – це питання індивідуальності, але в процесі тренувань, підбираючи суперників із різними антропометричними даними, можна напрацювати і натренувати відчуття дистанції та удару з урахуванням швидкої зміни ситуацій сутички, наносити удари на відході, підході, у відході з лінії атаки, і навіть у стрибку. Все це досягається терпінням і працьовитістю при спостереженні досвідченого тренера-наставника.

Біомеханічний аналіз ударної руки під час прямого удару спортсмен може проаналізувати для себе індивідуально, враховуючи силу і фізичні дані плечового поясу – переднього, середнього та заднього пучка дельтоподібного м'яза, довжини плеча та передпліччя, положення і міцності зап'ястного суглоба, а також його супінацію (рух всередину – укручування) при нанесенні удару, положення ліктя під час розгинання руки при ударі, положення кулака у разі контакту з ціллю.

Рука повинна починати рух зі зручної позиції, надійно і впевнено набирати прискорення, рухаючись до цілі і, розгинаючись, наносити ударну дію по цілі під максимально можливим контролем та йти в початкове положення в більш розслабленому стані і під максимальним контролем, щоб у разі необхідності використовувати її в потрібному місці або для блоку, або для підставки, або для наступного удару цієї ударної серії. Свою біомеханіку частин тіла при веденні сутички, спеціальну координацію зручно коригувати та розвивати спостерігаючи за своєю роботою в дзеркало, переглядаючи відео своїх сутичок, слухаючи поради тренера-наставника.

Сутичка бойового хортингу – це своєрідна творчість, де можна розкрити всі свої бойові якості, розвинути навички ударної і кидкової техніки, застосовуючи широкий арсенал прийомів атак і захистів у стійці й у партері. Якщо спортсмен виконує правий бічний удар рукою, то його ноги приблизно перебувають на відстані ширини плечей одна від одної, його права нога майже пряма, його праве стегно обертається вперед, він весь трохи подається вперед, його праве плече, лікоть і кулак формують коротку дугу.

Суглоби, які з'єднують його ноги з його кулаком, вирівняні, утворюючи не пряму лінію, а спіраль.

Удар має велику силу, коли спортсмен рухається саме так. Якщо він зупиниться – потужність його удару істотно зменшиться. Те ж саме справедливо і для прямого удару. Права нога спортсмена майже пряма і знаходиться ззаду. Його поперек трохи нахилений вперед, строго вздовж вектора сили, яка створюється ногою. Його плечі, лікоть і кулак розміщені на прямій лінії. В цьому випадку кістки скелета вибудувані в пряму лінію, а не в спіраль. Такий удар має велику потужність, але тільки якщо спортсмен перебуває в русі. Якщо він робить паузу, потужність падає.

Сила при цьому передається через правильно зігнуті суглоби від ступнів до колін, стегон, плечей, ліктя, зап'ястя, кулака. У кінцевій фазі удару, якщо враховані закони біомеханіки удару, розглянуті вище, то під час нанесення прямого удару короткий біомеханічний аналіз буде таким: ступні – частина тіла, що торкаються землі і забезпечують стартовий поштовх ударної конструкції, приймають ударний імпульс таза, який посланий вперед, подають його на гомілку і вигином колінного суглоба на стегно, яке слідують за гомілкою, тулуб з плечовим поясом слідують за стегном і тазом, плече за тулубом, передпліччя через ліктьовий суглоб – за плечем, кулак через зап'ясний суглоб за передпліччям і врізається в ціль. Від кулака і до ступні існує та швидко працює своєрідна пружна пружина з частин тіла, сила і пружність якої і забезпечуються біомеханікою прямого удару, а також спеціальною координацією спортсмена. Якщо розглянути бічний удар, то частина тіла, яка торкається землі – це ступні ніг, частина тіла, що контактує з ціллю, є правий кулак. Кулак, лікоть і плече формують коротку дугу, яка є повністю перпендикулярною до вертикалі. Кістки від кулака до ступні формують пружинисту спіраль навколо центральної лінії спортсмена, який наносить удар. У цьому випадку біомеханічний аналіз бічного удару правою рукою дозволив нам визначити, куди і в якому напрямку має бути додаток сили, направлено прискорення ударної частини, а також амплітуда всього руху – від стартового положення до удару, та повернення частин тіла після удару в необхідне стійке положення.

У цьому зв'язку можна сказати, що потужність виникає тільки в русі і при правильному вирівнюванні для передачі максимального імпульсу від ноги по суглобах до ударної частини. Спортсмен сам вибирає, який удар наносити потужно, а який має бути перевірочним. Сильний удар повинен супроводжуватися вирівнюванням тіла і вкладенням ваги тулуба в удар, слабкий перевірочний досить викинути без включення пружинистого імпульсу тіла і будь-якого замаху.

4.3.7. Вибір больових точок

Вид спорту бойовий хортинг передбачає вміння наносити удари руками і ногами, руки у змаганнях у сутичці бойового хортингу одягнені в рукавиці. Це значно розширює арсенал ударної техніки і дає більшу можливість вибору атак. Якщо розглянути удари руками, то в рукавицях больовими точками можуть бути: підборіддя, скронева частина голови, відкрита частина обличчя, печінка, селезінка, для ударів по тулубу і у рукавицях, і відкритою долонею без них, і ліктем, ударними больовими точками можуть служити: сонячне сплетіння, печінка, нирки, передпліччя і плечі, грудна область тощо.

Залишається вибрати метод нанесення удару: як бити, вибравши ціль, можна визначити: чим бити, і головне – бажаний передбачуваний результат удару: який нанесений збиток. На питання: як бити – можна отримати відповідь, визначивши положення суперника відносно вас. Якщо він стоїть перед вами прямо на відстані удару, – можна наносити прямий удар.

Якщо відкрив голову праворуч, – правий бічний, якщо нахилився вперед і можна дістати рукою, – можна наносити удар у підборіддя знизу. Відкрив печінку сам або атакує правою, робимо ухил і б'ємо по печінці лівою, якщо надмірно повернутий лівим боком, – можна пробити під серце лівою. У такому творчому підході і є простий і головний секрет вибору больових точок у сутичці. Основний критерій при цьому один – що повинно статися в результаті нанесення удару.

На результат удару можуть вплинути абсолютно всі складові: і відстань до цілі, і становище суперника, і м'якість або твердість цілі. По твердих цілях: передпліччя, скронева частина голови, підборіддя – потрібно бити удари руйнівної властивості, по м'яких цілях, наприклад, у сонячне сплетіння або печінку – проникаючої властивості. У досвідченого спортсмена це почуття закладене і визначене до нанесення удару. Методики підготовки таких ударів можуть бути різними: вибір жорсткого мішка, м'якого прогумованого мішка, ракеток для відпрацювання швидкості удару, м'яких і жорстких подушок тощо, все залежить від мети тренування.

Але основний принцип – це практичні заняття, проведення навчальних сутичок на різні завдання: на вибір різних цілей у повільному і швидкому темпі, на вибір однієї больової точки та напрацювання в неї максимально сильного удару, на вибір рівня атаки (верх, середина, низ), перехід від захватної до ударної техніки тощо. Дуже добре дає результат проведення навчально-тренувальних сутичок зі спортсменами класом вище, або участь у тренувальних заняттях у групі зі старшими і досвідченішими спортсменами. У таких навчальних сутичках ви будете намагатися встигати за досвідченим суперником і можете одразу отримати консультацію в поправці вашої техніки та вмінні вибирати больові точки.

4.3.8. Базові удари руками технічної програми бойового хортингу

Ударна техніка рук у бойовому хортингу дуже широка і складна, тому що сутичка дозволяє використовувати багатоваріантні удари руками. До переліку базових ударів руками, що застосовуються в сутичці, згідно з програмою бойового хортингу, входять:

– прямий удар;
– бічний удар;
– удар знизу;
– круговий удар;
– удар відкритою долонею;
– удар ліктем.

Прямий удар рукою (однойменний та різнойменний)

Вивчення прямого удару передбачає розгляд основних технічних питань:

– прямий однойменний удар;

– прямий різнойменний удар;

– різновиди ударних цілей прямого удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);

– різновиди ударних частин прямого удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);

– застосування прямого удару в положеннях партеру;

– методика навчання прямого удару.

Також вивчається застосування прямого удару двома руками, який застосовується у сутичці значно рідше, але для відштовхування зі щільного обопільного захвату у клінчевій дистанції.

Різновидами ударних цілей прямого удару служать: голова; тулуб (груди; живі); кінцівки (плече, передпліччя, стегно, гомілка).

Різновиди ударних частин прямого удару:

– горизонтальне положення кулака;

– вертикальне положення кулака;

– перевернутий кулак.

Знання моментів та призначення застосування прямого удару в положеннях партеру також відіграє велику роль для успішного проведення сутички.

Методика постановки прямого удару включає в себе (орієнтовно):

– відпрацювання перед дзеркалом на місці;

– відпрацювання перед дзеркалом під час пересувань;

– скорочення і розрив дистанції під час відпрацювання прямих ударів;

– підхід до суперника і відхід від суперника з прямим ударом;

– прямий удар з кроком вперед і назад;

– відпрацювання ударів по повітрю на місці та у пересуванні;

– імітаційні вправи з додатковим обважненням;

– постановка прямих ударів на настінній подушці;

– постановка прямих ударів на підвішеному важкому мішку;

– робота на лапах і подушках з партнером.

Бічний удар (однойменний та різнойменний)

Для вивчення та вдосконалення бічного удару необхідно відпрацювати основні методики:

– різновиди ударних цілей бічного удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);

– різновиди ударних частин бічного удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);

– застосування бічного удару в положеннях партеру;

– методика навчання бічного удару.

Основні методичні прийоми навчання бічного удару:

– постановка бічних ударів на настінній подушці;

– постановка бічних ударів на підвісному важкому мішку;

– постановка бічних ударів на лапах і спортивних подушках;

– робота на гумі.

Удар знизу (однойменний та різнойменний)

Для освоєння удару рукою знизу та ефективного застосування його під час проведення сутички розглядаються основні методичні аспекти, такі як:

– різновиди ударних цілей удару знизу (голова, живіт);

– різновиди ударних частин удару знизу (горизонтальним, вертикальним кулаком);

– застосування удару знизу в положеннях партеру;

– методика навчання удару знизу.

Розділи методики навчання удару знизу:

– імітаційна робота по повітрю перед дзеркалом;

– варіанти серійних комбінацій для постановки ударів знизу;

– імітаційна вправа «двобій з тінню» з обважненнями;

– робота на лапах;

– робота на нахиленому мішку;

– робота на гумі.

Круговий удар (однойменний та різнойменний)

Основні методики освоєння кругового удару:

– круговий різнойменний удар з розворотом (через спину);

– різновиди ударних цілей кругового удару (голова);

– різновиди ударних частин кругового удару (горизонтальним, вертикальним кулаком);

– застосування кругового удару в положеннях партеру;

– методика навчання круговому удару.

Методичні засоби навчання круговому удару:

– робота по повітрю перед дзеркалом;

– імітаційна робота з обважненнями;

– робота на підвішеному важкому мішку;

– робота на лапах і подушках;

– робота з гумою.

Удар відкритою долонею (однойменний та різнойменний)

Основні удари відкритою долонею в стійці:

– прямий удар підставою долоні в тулуб;

– бічний удар підставою долоні в тулуб;

– бічний удар ребром долоні в тулуб.

Основні удари відкритою долонею в партері:

– прямий удар підставою долоні в тулуб;

– бічний удар підставою долоні в тулуб;

– бічний удар ребром долоні в тулуб;

– удар ребром долоні зверху по тулубу.

Різновиди ударних частин удару відкритою долонею:

– підстава долоні;

– ребро долоні.

Варіанти застосувань удару долонею в сутичці бойового хортингу:

– різновиди ударних цілей удару відкритою долонею;

– застосування удару відкритою долонею в положеннях партеру.

Методика навчання удару відкритою долонею:

– робота по повітрю перед дзеркалом;

– імітаційна робота «двобій з тінню» з ударами відкритою долонею;

– робота з обважненнями;

– робота на підвішеному мішку середньої жорсткості;

– робота по жорсткій поверхні;

– навчальні сутички в стійці;

– навчальні сутички в партері.

Удар ліктем (однойменний та різнойменний)

Основні методичні питання вивчення та вдосконалення удару ліктем:

– різновиди удару ліктем (прямий удар ліктем; бічний удар ліктем; удар ліктем знизу; удар ліктем зверху; удар ліктем у бік; удар ліктем назад);

– різновиди ударних цілей удару ліктем.

Різновиди ударних частин удару ліктем:

– ударна частина – вістря ліктя;

– ударна частина – підстава ліктя.

Важливу роль для отримання перемоги у сутичці має застосування удару ліктем у положеннях партеру.

Методичні прийоми навчання і засоби тренування та вдосконалення удару ліктем:

– робота по повітрю перед дзеркалом;

– імітаційна вправа «двобій з тінню» з ударами ліктем;

– робота з обважненнями;

– робота на вертикальному і нахиленому важкому мішку;

– робота на лапах і подушках;

– навчальні сутички.

4.4. Захвати в системі бойового хортингу

Розділ захватної техніки в бойовому хортингу надзвичайно обширний та ефективний. Це зумовлено специфікою проведення сутички у два різнопланових раунди, де один раунд проводиться із застосуванням рукавиць, тобто захвати відіграють роль фіксуючого елемента, і другий раунд голими руками, де дозволена робота і у стійці і в партері. За методикою бойового хортингу дуже ретельно розглядаються призначення і функції захватів у сутичці бойового хортингу, а також повна класифікація захватів усього технічного розділу прийомів.

За застосуванням захвати в сутичці розрізняють: атакувальний захват; захисний захват; попередній або проміжний захват; обопільний захват. Відповідно до цього вивчається: характеристика атакувального захвату; характеристика захисного захвату;

варіант прориву захисного захвату; характеристика попереднього або проміжного захвату; характеристика обопільного захвату.

Всі взаємоположення захватів обох спортсменів можуть створювати такі три значущих для спортсмена положення: виграшне положення; рівнозначне положення; програшне положення. За спрямованістю на кінцевий результат сутички в методиці бойового хортингу захвати класифікуються: кидкові; утримувальні; больові; задушливі. За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікуються: активні; пасивні.

Захватні дистанції в сутичці бойового хортингу: дистанція поза захватом; захватна дистанція; клінчева дистанція. Також використовуються переходи з однієї дистанції в іншу. Окремо вивчаються біомеханічні основи захватної техніки хортингу та переходи від однієї техніки партеру на іншу, а саме:

– від утримуючого захвату на больовий;

– від утримуючого захвату на задушливий;

– від больового захвату на задушливий;

– від задушливого захвату на больовий.

Використання захватної сили в двох напрямках (вибірково):

– задушливий захват у партері за шию ззаду і обхват тулуба ногами з прогином у спині; важіль ліктя між ніг і підбив тазом атакуємого плеча. Для успішного проведення захватних дій спортсмен повинен розуміти принципи забезпечення жорсткості захватів та застосування контрзахватів і перезахватів, а також основні тактико-технічні принципи проведення захватів у стійці і партері. За різновидом застосування захвати діляться на: повні і фіксуючі.

Також необхідно проаналізувати варіанти захватів і прихватів руками в сутичці бойового хортингу. Захвати рук суперника руками в рукавицях: захват зап’ястя і передпліччя під плече; захват плеча під плече; захват двох рук під плечі. Захвати ніг суперника руками в рукавицях: захват гомілки під плече; захват гомілки на плече; захват коліна під плече; захват двох ніг під плечі. Захвати шиї: захват шиї під плече збоку; захват шиї під плече зверху; захват шиї ззаду.

Захвати тулуба: захвати тулуба без кінцівок і шиї; захвати тулуба та шиї (діагональ); захват тулуба і рук; захват тулуба і ніг; захват тулуба між ніг. Напрямки атаки захватів: захвати спереду; захвати збоку; захвати ззаду. Захвати тулуба: захват тулуба спереду; захват тулуба збоку; захват тулуба ззаду.

Захвати тулуба та шиї (діагональ): діагональний захват тулуба та шиї спереду; діагональний захват тулуба та шиї ззаду. Захвати тулуба і руки, рук: захват тулуба і руки спереду; захват тулуба і руки збоку; захват тулуба і руки ззаду; захват тулуба і двох рук спереду; захват тулуба і двох рук ззаду. Захвати тулуба і ноги: захват тулуба і ноги спереду; захват тулуба і ноги збоку; захват тулуба і ноги ззаду.

Захват тулуба між ногами: захват тулуба між ніг спереду; захват тулуба між ніг ззаду.

Також треба докладно вивчити варіанти захватів відкритою долонею в сутичці бойового хортингу в стійці, де програма навчання включає вивчення захватів відкритою долонею в наступних різновидах: захвати рук; захвати ніг; захвати шиї; захвати тулуба; комбінації повних і фіксуючих захватів руками. Захвати рук суперника включають в себе захвати зап'ястя і передпліччя.

Прямий захват зап'ястя: прямий захват зап'ястя; прямий захват зап'ястя однойменної руки; прямий захват зап'ястя різнойменної руки; прямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки; прямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки. Зворотний захват зап'ястя: зворотний захват зап'ястя; зворотний захват зап'ястя однойменної руки; зворотний захват зап'ястя різнойменної руки; зворотний захват зап'ястя у верхньому положенні руки.

Захват зап'ясть двох рук: прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні; зворотний захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні; зворотний захват зап'ясть двох рук у верхньому положенні. Захват двома руками за зап'ястя: прямий захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні; зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні; комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні.

Окремо вивчаються захвати передпліччя під плече.

Захвати плеча: захват плеча і зап'ястя; захват плеча і передпліччя під плече.

Захвати ніг суперника у стійці проводяться за: гомілку; стегно. У сутичці партеру можливо проводити захвати за: ступню; гомілку; стегно.

Захвати за ступню виконуються за: гомілку; стегно. Захвати за гомілку: захват однойменної гомілки; захват різнойменної гомілки; повний захват гомілки під плече; фіксуючий захват гомілки на передпліччі.

Захвати за стегно: захват однойменного стегна; захват різнойменного стегна.

Захвати шиї: захват шиї під плече збоку; захват шиї під плече зверху; захват шиї ззаду.

Захвати тулуба: захвати тулуба без кінцівок і шиї; захвати тулуба та шиї (діагональ); захват тулуба і рук; захват тулуба і ніг; захват тулуба між ніг. Дані п’ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки: захвати спереду; захвати збоку; захвати ззаду. Захвати тулуба: захват тулуба спереду; захват тулуба збоку; захват тулуба ззаду.

Захват тулуба та шиї (діагональ): діагональний захват тулуба та шиї спереду; діагональний захват тулуба та шиї ззаду. Захват тулуба і руки, рук: захват тулуба і руки спереду; захват тулуба і руки збоку; захват тулуба і руки ззаду; захват тулуба і двох рук спереду; захват тулуба і двох рук ззаду. Захват тулуба і ноги: захват тулуба і ноги спереду; захват тулуба і ноги збоку; захват тулуба і ноги ззаду. Захват тулуба між ніг: захват тулуба між ніг спереду; захват тулуба між ніг ззаду.

Комбінації повних і фіксуючих захватів руками: захват руки під плече і шиї збоку; захват руки під плече і шиї зверху; захват руки і тулуба з під руки спереду; захват руки і тулуба ззаду; захват однойменного стегна під плече і тулуба спереду; захват однойменного стегна під плече і шиї; захват різнойменного стегна і шиї спереду.

Також необхідно проаналізувати характеристику та особливості захватних дій руками в сутичках партеру. Різновиди захватів партеру за їх призначенням: попередні (проміжні); захисні; атакувальні. За кінцевим результатом атакувальні захвати розрізняються на: результативні; не результативні. Результативні

атакувальні захвати: утримуючі; больові; задушливі. Існують різні варіанти захватів і прихватів руками в сутичках партеру: попередні та захисні захвати; атакувальні захвати.

Арсенал атакувальних захватів партеру включає в себе: утримуючі захвати; больові захвати; задушливі захвати. Утримуючі захвати: захват верхом; захват шиї та плеча збоку; захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг; захват шиї і стегна (захват впоперек). Больові захвати рук: важіль ліктя захватом руки між ногами. Больові захвати ніг: утиск ахіллового сухожилля захватом ноги під плече; важіль коліна захватом ноги ногами. Задушливі захвати: захват голови під плече (гільйотина); захват шиї ззаду. Захвати відкритою долонею в сутичках партеру розділяються на: утримувальні; больові; задушливі.

Утримувальні захвати: захват верхом; захват шиї та плеча збоку; захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг; захват шиї і стегна (захват впоперек); захват шиї і тулуба з боку голови. Больові захвати розділяються на захвати рук та ніг. П’ять варіантів больових захватів рук: захват на важіль ліктя (прямий, захватом руки між ногами); захват на вузол ліктя; захват на зворотний вузол ліктя; захват на утиск двоголового м’яза плеча; захват на вузол плеча. Чотири варіанти больових захватів ніг: захват на утиск ахіллового сухожилля; захват на важіль коліна; захват на утиск литкового м’яза; захват на вузол ступні.

Больові захвати рук розділяються на: больовий захват на важіль ліктя; больовий захват на утиск ахіллового сухожилля. Важіль ліктя захватом руки між ногами: важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на спині; важіль ліктя захватом руки між ніг в положенні на животі; важіль ліктя захватом руки під плече. Больовий захват на вузол ліктя: вузол ліктя; зворотній вузол ліктя; зворотній вузол ліктя з положення зверху; зворотній вузол ліктя з положення знизу; больовий захват на утиск двоголового м’яза плеча; больовий захват на вузол плеча.

Больові захвати ніг – три варіанти захватів: утиск ахіллового сухожилля; важіль коліна; утиск литкового м’яза. Больовий захват на важіль коліна: важіль коліна захватом ноги між ногами; больовий захват на утиск литкового м’яза «канарка»; больовий захват на вузол ступні зворотним захватом гомілки під плече.

Типи задушливих захватів: удушення передпліччям із захватом долоні в долоню; удушення згином ліктя із захватом на вузол. Взаємне положення спортсменів при цьому може бути різним: атакуючий знизу, зверху, збоку тощо. Будь-який з цих захватів можна зробити з будь-якого положення.

Задушливі захвати: задушливий захват голови під плече («гільйотина»); задушливий захват шиї ззаду; захват шиї передпліччям ззаду з контролем замком; захват шиї передпліччям ззаду з захватом на вузол (з упором в голову суперника).

Методика тренування захватної техніки бойового хортингу

Фізіологічний аналіз захватних дій спортсмена та фізіологічні рухові функції руки: згинання пальців (стиснення долоні); згинання кисті; супінація передпліччя; згинання передпліччя; згинання і приведення плеча.

Для спортсмена надто важливо зрозуміти: принципи дії згинання пальців (стиснення долоні); методику тренування та розвитку захватних функцій кисті; вплив статичних вправ для зміцнення захвату кисті.

Статичні вправи для зміцнення хвата кисті: стійка на пальцях в упорі в підлогу на час; стійка на пальцях в упорі на стіну; стояння на пальцях, впертих у землю; вис на перекладині; тримання ваги в руках.

Динамічні вправи для зміцнення захвату кисті: стискання і розтискання порожніх рук; стискання кистьового еспандера; обертання палиці в захваті з партнером; поперемінне стискання долонь з суперником; звільнення від захвату за зап'ястя; тренування захвату зап'ястя хрестом з партнером; лазіння по линві; лазіння на руках по горизонтальних навісних сходах.

Статичні вправи для збільшення сили згинання кисті: утримання кистями грифа від штанги; утримання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна; утримання гантелі кистю руки; утримання руки суперника.

Динамічні вправи для збільшення сили згинання кисті: піднімання кистями грифа від штанги; піднімання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна; піднімання гантелі кистю руки; згинання кисті суперника в захваті.

Методика тренування захватних функцій передпліч

Супінація передпліччя: обертання гантелей у руках; робота на гумі; перетягування руки суперника.

Згинання передпліччя: підтягування на перекладині; згинання рук з обтяженням у положенні стоячи; перенесення партнера на руках.

Методика тренування захватних функцій плечового поясу

Згинання і приведення плеча: жим штанги лежачи від грудей; обертання штанги лежачи круговими рухами; тренування згиначів плечей на тренажері «метелик»; стискання манекена (опудала) в стійці; стискання манекена в партері; робота з партнером на затримку захвату; перенесення партнера боком; смуга випробувань бойового хортингу в партері (спеціальну вправу з методики підготовки спортсменів бойового хортингу).

Тренування захватів за тулуб з партнером: піднімання партнера на захваті; витягування руки на больовий прийом.

Для ефективного виконання захватної техніки бойового хортингу в сутичці необхідно проявляти максимальну силу захватів у сутичці партеру, знати моменти прикладання сили, а також вміти чергувати напруження та розслаблення.

4.4.1. Класифікація захватів технічного розділу бойового хортингу

Всі захвати, що застосовуються в сутичці бойового хортингу, можна класифікувати за різновидами функціональної спрямованості. Згідно зі своїми основними функціями захватні дії поділяють на атакувальні, захисні, проміжні або попередні і обопільні, тому характеристика захватів у методиці бойового хортингу розглядається з позиції безпосереднього практичного застосування, що й призвело до визначення різновидів захватів програми навчання з бойового хортингу. За методами застосування захвати розрізняють:

– атакувальний;

– захисний;

– попередній або проміжний;

– обопільний.

Характеристика атакувального захвату

Атакувальний захват є активною захватною дією, узятою з заздалегідь підготовленого оптимального положення з метою призупинити активність суперника і розвинути власну атаку, здійснивши виведення суперника з рівноваги або переведення сутички в партер кидком або збиванням. Атакувальний захват може з успіхом супроводжуватися ударними діями вільною від захвату рукою, ударними діями колін, обвиваючими діями ніг, збиваючи тулуб або підбиваючи таз під опорну ногу або тазостегновий суглоб суперника, користуючись короткочасною пасивністю суперника або нестійкістю його бойової стійки. Найчастіше атакувальний захват спортсмен напрацьовує до досконалості коронного прийому для впевненої кидкової атаки з продовженням атакувального захвату в партері для проведення утримання, больового або задушливого прийому.

Якщо цей захват не є його основним і відпрацьованим, то в цьому випадку спортсмен не завжди може виконувати реальні технічні дії і, отже, позбавляє себе можливості впевнено заходити на кидок з максимально можливим кінцевим результатом. Для відпрацювання атакувальних зручних захватів для проведення кидків необхідно проводити навчальні сутички з різними противниками, повторюючи одні й ті самі елементи і захвати. У багатьох ситуаціях сутички атакувальний захват слідує відразу після вдало проведеної ударної серії в голову і тулуб суперника, а також у момент обопільного виграшного захвату, коли короткочасна втрата рівноваги суперника або дисбаланс його бойової стійки використовуються для швидкого взяття атакувального захвату і потужного підвороту на кидок.

Атакувальний захват також доцільно брати в момент вдалої зміни попереднього захвату на атакувальний, використовуючи технічну або тактичну помилку суперника. Взявши контрольний проміжний захват з метою розвідки стійкого положення суперника або розвідки його пересування в момент вкладання його основного зусилля в попередній захват, ви побачили його непідготовленість, замішання, метушливість, ослаблення уваги, в такому випадку негайно виконайте перезахват з попереднього в активний

атакувальний – і рішуче і потужно, згрупувавши тіло в потрібному напрямку, проводьте захід або підворот на кидок, готуючи продовження атаки в партері. Практично в усіх вигідних ситуаціях партеру атакувальний захват партеру є наслідком вдалого атакувального захвату у стійці.

Характеристика захисного захвату

Захисний захват має на меті нейтралізувати дії противника і забезпечити безпечне або вигідне положення для продовження сутички. У багатьох ситуаціях сутички бойового хортингу захисний захват береться в момент ударної атаки суперника. На самому початку ударного руху захисним захватом можна нейтралізувати ударний рух кінцівки або, будучи готовим і налаштованим на перехоплення ударної кінцівки, цілком ймовірно захопити саму ударну кінцівку – руку чи ногу в середині руху, коли підставка або блок зупинили ударну дію, а ударна кінцівка знаходиться ще на початку повернення у вихідне положення бойової стійки.

У момент підвороту або заходу суперника на кидок захисним захватом можливо здійснити контрприйом, а в деяких ситуаціях, перехопивши кидкову атаку суперника, можна використовувати момент короткочасної зупинки для перехоплення рук в нове більш зручне положення атакувального захвату і з упевненою амплітудою, направивши інерцію всього тіла, виконати контркидок уже в своєму атакувальному захваті, підготувавши продовження атаки в партері. Уміння працювати в захисному стилі і бути готовим у будь-який момент зупинити рух суперника захисним захватом за шию, тулуб або кінцівки додасть спортсмену більшої впевненості в моментах стримування атак суперника.

Стримуючи прохід у ноги захисним захватом за шию зверху, можна легко перейти в атакувальні дії задушливим прийомом. Піймавши ударну руку суперника під плече захисним захватом, можна нанести удари вільною рукою в голову і перейти на кидок через спину захватом руки під плече. Особливу роль відіграють захисні захвати в сутичці партеру, коли суперник має переважну позицію. В цьому випадку, нейтралізувавши ударну руку суперника захисним захватом за зап’ястя, необхідно почати вихід у верхнє положення підбивом тазу і скинути з себе суперника обертанням тулуба в сторону захопленої руки.

У рівнозначній ситуації сутички захвати, що мають захисну функцію, в будь-який момент можуть перейти в атакувальну дію шляхом використання переміщення ваги тіла та інерції тулуба. Вигідний захисний захват завжди надійний і міцний. Починаючи захисний захват, необхідно простежити, чи справді знаходишся у стійкому положенні, маєш максимальну опору на обидві ноги і центр ваги – посередині опори.

У момент випередження суперника в захваті і переходу в атаку ця умова не обов'язкова, головне – надійність атакувального захвату і цілеспрямованість і впевненість у виконанні всієї кидкової амплітуди від початку кидка (підворота на кидок) до фіксації суперника на підлозі або проведення точної ударної атаки в партері. Під час взяття захисного захвату за руки або руку і шию не залишайте без уваги роботу ніг суперника, а при проході в ноги або перехопленні удару ноги і взятті захисного захвату за ногу або обидві ноги намагайтеся контролювати рух і розміщення рук суперника. Захисний захват у сутичці відіграє важливу стабілізуючу роль як з вашого боку, так і з боку противника, тому, починаючи рух на кидок в атакувальному захваті, слід вгадати варіант захисту суперника захисним захватом і його можливу контратаку.

За активної оборони можна зробити захисні захвати, які заважають, а інколи і зовсім не дають противнику можливості нападати ні ударами, ні кидками. Ці ж захвати можуть бути використані спортсменом, який захищається, для нападу на противника деякими основними кидками. Готуючись до проведення сутички, досвідчений спортсмен враховує, якими ударними комбінаціями і кидками найімовірніше буде нападати його суперник, і якими відповідними захисними захватами він розраховує в цьому випадку захищатися, і яким чином планує нападати на нього в контратакувальних діях. Виходячи з цього, до кожної сутички і до кожного майбутнього суперника потрібно підібрати відповідні захисні захвати.

Користуючись певним захисним захватом, буде тактично грамотно в одній і тій же сутичці урізноманітнити методи ведення сутички, а особливо захисні дії. У всіх випадках жорсткий і надійний захисний захват відволікає сили противника від проведеного ним прийому на подолання механічної перешкоди, створеної захисним захватом на шляху виконання цього прийому.

У випадках, коли суперник багаторазово намагається провести один і той самий прийом, захисний захват може бути використаний для вимотування його сили, а також захисним захватом можна відвернути увагу противника від підготовлюваного прийому. В цьому випадку, зробивши захисний захват, спортсмен своїми діями повинен показувати противнику, що його влаштовує результат сутички, і що він за допомогою такого захвату зберігає результат сутички. Втрата пильності суперника в певний момент повинна жорстко каратися вашим несподіваним рішучим атакувальним напором.

Прорив захисного захвату. Ця спрямована атакувальна технічна дія спортсмена має бути ретельно спланованою після проведення розвідки і аналізу методів захисту суперника проти певної вашої атаки. Наприклад, двічі повторивши на початку сутички ударно-кидкову атаку: лівий, правий прямий, лівий знизу – перехід на кидок вліво через спину захватом шиї, але не проводячи кидок, а зупинивши проміжне положення на захисному захваті суперника за ваш тулуб ззаду, і потримавши його за шию в небезпечному положенні нахилу, відпустіть захват і вийдіть. Він із задоволенням відійде на безпечну дистанцію, звільнивши голову від захвату.

У наступній ударно-кидковій атаці замість зусилля для кидка через спину зайдіть на задню підніжку, приготувавши щільний захват для здійснення повного утримання в партері захватом шиї та руки під плече. Цей прийом, напевно, стане несподіваним для вашого суперника, оскільки він підсвідомо готувався після ударної атаки парирувати ваш кидок через спину контрприйомом у зворотному напрямку. Зайшовши на задню підніжку, ви тільки тактичним методом здійснили прорив захисного захвату суперника за тулуб проти підготовлюваного кидка через спину. Отже, моделюючи самостійно ситуації захватних атак і захистів, необхідно відпрацьовувати різні варіанти проривів захисного захвату в навчально-тренувальних сутичках і перевіряти навички прориву захисту у змагальних сутичках.

Характеристика попереднього або проміжного захвату

Попередній захват несе контролюючу функцію, він може бути не відчутний, але саме з попереднього або проміжного захвату може бути завдано несподіваний удар вільною рукою або проведено несподіваний кидок, на який ви не встигнете відповісти. Звичайне призначення проміжного чи попереднього захвату – це розвідувальні дії, просмикування, промацування стійкості бойової стійки суперника.

Захват, узятий з метою стримування і подальшого перехоплення, створює незручності супернику і дає можливість при швидкому перехопленні хоча б однією рукою нанести удар вільною рукою або виконати кидок з нестандартного положення, з якого ви можете не чекати початку атакувальних дій. У ситуаціях сутички бойового хортингу, де дозволений практично весь природний арсенал ударів, попередній захват буває самим короткочасним і часто буває обопільним. Попередні захвати дають зручні вихідні положення для подальших атакувальних захватів і проведення з ними кидкових атак.

Починаючи зближення із суперником, ви можете спробувати захопити його найближче до вас однойменне зап'ястя руки попереднім захватом і звернути увагу на його реакцію: якщо вириває руку, просмикуючи на себе, – можна наносити серію ударів у голову з переходом на кидок, якщо викручує зап'ястя на місці, демонструючи стійкість положення і силу руки, можна відразу починати кидок захватом шиї або проходом в ноги, якщо кидається бездумно в атаку в обмін ударами, можна піти з лінії атаки або зайти збоку і вдарити з дальньої дистанції гомілкою по стегну або в тулуб збоку.

Цей аналіз ситуації сутички, неспішність у зміні позиції при попередньому обопільному захваті дозволить контролювати свої больові точки, стійкість бойової стійки і можливість дочекатися технічної помилки суперника, після чого з найбільш ймовірною шкодою для його тіла провести ударну атаку чи впевнено увійти на кидок. Попередній (проміжний) захват повинен бути одночасно і м'яким, і жорстким, і коротким, і тягучим, мати достатню чутливість для передачі інформації про супротивника в максимально короткий час. Проміжний пасивний захват може миттєво перейти в атакувальний активний захват, як тільки ви оцінили ситуацію сутички, як сприятливу для проведення атаки.

Характеристика обопільного захвату

Якщо провести аналіз захватних технік, проведених за кількість часу сутички, то отримаємо результат про те, що практично всі захватні дії протягом сутички проходять в обопільному захваті. Тільки один спортсмен від ударної техніки переходить у кидкову атакувальним захватом, він відразу потрапляє в захисний захват. Така ситуація може тривати протягом атаки в стійці і продовжитися в партері.

Швидка зміна ситуацій партеру і обмін ударами в обопільних захватах є основною технікою ведення сутички лежачи. У ситуаціях обопільного захвату в стійці вирішується головне питання, хто вийде на вигідну верхню позицію партеру, а хто залишиться внизу в захисній і більш складній ситуації? У обопільному захваті все залежить від того, який захват тримає кожен зі спортсменів. Усі взаємоположення захватів обох спортсменів можуть створювати такі три важливі для спортсмена положення:

– виграшне;

– рівнозначне;

– програшне.

Проведемо характеристику кожного з цих положень. Виграшне положення обопільного захвату дає можливість спортсмену успішно проводити оптимальні технічні дії в атакувальному захваті навіть при відповідному захисному захваті противника.

Рівнозначне положення обопільного захвату дає можливість успішно проводити технічні дії сутички однаковою мірою обом спортсменам.

Програшне положення обопільного захвату не дає можливості проведення своєї відпрацьованої техніки, залишаючи варіант оборони захисним захватом проти прагнення суперника успішно провести свою атаку. У ситуації обопільного захвату багато чого залежить від підготовленості спортсменів, тому досвідчений і добре підготовлений спортсмен бойового хортингу, потрапивши в програшне положення захвату, може за рахунок переміщень на ногах і зміни захватів перейти в виграшне положення. Перебуваючи в рівнозначному положенні захвату, кожен із суперників має рівні шанси взяти вигідний захват і тим самим перевести суперника в програшне положення захвату, в якому почати свою напрацьовану атаку. За спрямо-

ваністю на кінцевий результат сутички в методиці бойового хортингу захвати класифікуються на:

– кидкові;

– утримувальні;

– больові;

– задушливі.

Кидкові захвати виконуються для виконання кидка в стійці. Утримуючі захвати виконуються для проведення утримання, можуть готуватися ще в стійці і тривати в партері. Больові захвати виконуються для проведення больового прийому на кінцівки суперника. Задушливі захвати виконуються за шию суперника для проведення удушення. За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікують на:

– активні;

– пасивні.

Під час активного захвату рука виконує будь-яку технічну дію. Під час пасивного захвату рука знаходиться в захватному стані на атакувальній частини тіла суперника в контролюючому статичному положенні.

4.4.2. Захватні дистанції в сутичці бойового хортингу

Специфіка змішаного єдиноборства під час взяття в захват суперника вимагає попереднього зближення в момент нейтралізації ударних дій. Уникнути удару і перейти в захват можна безпечно в долі секунди, визначивши необхідну дистанцію. Дистанції для використання захватів можуть швидко змінюватися протягом сутички, але при добре відпрацьованих прийомах захватів усі вони зводяться до щільної ближньої сутички, мета якої – отримати перевагу над суперником, провівши кидок, утримання, больовий або задушливий прийом. Для успішної реалізації цієї технічної мети спортсмен повинен якомога швидше пройти до суперника певну дистанцію від найдовшої до найкоротшої. У сутичці бойового хортингу як у стійці, так і в партері розрізняють три захватні дистанції:

– дистанція поза захватом;

– захватна дистанція;

– клінчева дистанція.

Дистанція поза захватом. Ця дистанція до суперника характеризується тим, що в ній проводиться маневрування і вибір зручної позиції без контакту з суперником, а також може йти обмін ударами і розвідувальні ударні дії. На дистанції поза захватом підбирається зручний для атаки момент, пересуваючись по хорту (змагальному майданчику), завдаючи довгі удари і роблячи всілякі обманні рухи без захватів супротивника. Дистанція поза захватом є попередньою захватної дистанцією для вибору моменту і входу на захват. З дистанції поза захватом із застосуванням ударів або без них спортсмени переходять у захватну дистанцію.

Захватна дистанція. Захватна дистанція є основною робочою дистанцією, з якої починається кидок або збивання суперника в партер. Вона відповідає середній або ближній ударній дистанції і характеризується можливостями наносити потужні удари і брати зручні захвати, великим вибором технічних прийомів. У захватній дистанції спортсмени діють рішуче і цілеспрямовано, вибравши інструмент атаки. Захватні ситуації при цьому можуть бути як односторонніми, так і обопільними, спортсмени можуть брати один одного в захват за зап'ястя, передпліччя, плечі, ступні, гомілки, стегна. Кидок або збивання суперника в партер може проводитися прямо з захватної дистанції, і якщо не вдалося завдати суперникові нищівного удару, поваливши його в нокдаун або нокаут, то головна мета – вирішальна технічна дія буде виконана тільки в клінчевій дистанції. Саме захватна основна дистанція є підготовчою для переходу в клінчеву дистанцію.

Клінчева дистанція. У клінчевій дистанції спортсмени перебувають у близькому щільному захваті, обопільному захваті, можуть охоплювати один одного за тулуб попереду, збоку або ззаду, шию, обмінюватися ударами в клінчевому захваті. Клінчева захватна дистанція характеризується підходом суперника впритул, обхопивши один одного, притискаючись тулубом один до іншого або обвиваючи ногу ногою. У клінчевій захватній дистанції в стійці проводяться всі основні кидки через спину, стегно, плече, підніжки, підхоплення, перевороти, а також дозволяється наносити удари вільною від захвату рукою. У клінчевій захватній дистанції партеру проводиться утримання, больовий і задушливий прийом, перевороти і виходи зі складних положень.

Використовуючи переходи з однієї дистанції в іншу, пересування і маневрування в захваті, у вас з'явиться навик прикладання сили в необхідному раціональному напрямку. У бойовій практиці із застосуванням захватної техніки існують два способи отримати перемогу над суперником, коли перший зводиться до прямого протиставлення силі ще більшої сили і перемагає фізично сильніший спортсмен, а другий спосіб визначається напрямом прикладання сили в тривимірному просторі. І в цьому випадку визначається спосіб і напрям сили захвату, які дозволять використовувати силу суперника проти нього самого, ваш додаток сили забезпечує при цьому руховий контроль, а ваше максимальне зусилля в ключовому кінцевому моменті больового або задушливого прийому дозволяє здобути перемогу.

4.4.3. Застосування контрзахватів і перезахватів

Процес взяття захвату здійснюється дуже швидким і цілеспрямованим рухом руки, який має бути безперервним і швидкісним. Якщо рух руки для захвату буде не досить швидким, суперник миттєво відреагує і прибере атакуєму захватом частину тіла. Якщо цей рух буде непевним, то навіть при здійсненні захвату суперник зможе легко вирватися з нього. Основний, швидкий і найнадійніший спосіб реакції на захват суперника – контрзахват. Контрзахватом вважається відповідь захватом на захват суперника, при якому зберігається стійке положення бойової стійки і здійснюється короткочасна нейтралізація планованої суперником кидкової атаки. Під час захватної атаки суперника за вашу однойменну руку (зап'ястя руки) контрзахватом може бути захват його ж руки, що виконує захват, або захват іншої вільної руки.

Мета контрзахвату – створити рівнозначне захватне положення при захватній атаці суперника. З положення контрзахвату може проводитися контркидок у сторону, протилежну спробі суперника провести кидок в атакувальному захваті. Контрзахватом або відповідним захватом шиї зверху можна реагувати на прохід суперника в ноги із захватом ноги за стегно. При підвороті суперника на кидок через спину із захватом руки на плече можна відреагувати

контрзахватом тулуба ззаду і контркидком назад через ногу. З правильно взятого контрзахвату завжди можна атакувати, перетворивши контрзахват у атакувальний основний захват. Якщо суперник проводить атаку невпевнено або допустив технічну помилку, розвернувшись до вас спиною в момент втрати захвату, ви можете здійснювати контратакувальні дії відразу як основну контратаку, в цьому випадку ваш контрзахват гратиме роль основного атакувального захвату, з якого починається впевнена кидкова дія. У разі больового захвату суперника за вашу руку в партері контрзахватом буде служити захват свого ж зап'ястя, який протистоїть випрямленню вашої атакувальної больовим прийомом руки. У ситуації частого обміну захватами в сутичці партеру спортсмени часто застосовують і беруть контрзахвати на противагу захватів на больовий або задушливий прийом.

Перезахват. Перезахватом вважається захватна технічна дія, яка при зміні положення рук під час захвату дозволяє змінити напрямок докладання сили попередньої захватної дії. Тобто якщо ви готували атаку кидком – передню підніжку вправо, але попередньо тримали суперника за обидва передпліччя захватом кистей рук, необхідно швидко виконати перезахват правою рукою за шию суперника і з подальшим підворотом таза і виставленням ноги під обидві ноги суперника провести передню підніжку вправо.

Якщо вдалося захопити руку суперника в партері між ніг і двома передпліччями в замку та атакувати його руку больовим прийомом важелем ліктьового суглоба, то, зробивши верхнім передпліччям замку перезахват за зап'ястя атакуємої руки суперника, отримуєте набагато більший важіль і можливість витягнути його руку на больовий прийом. Протягом сутички бойового хортингу спортсмени можуть робити в кожному положенні захват однієї руки по кілька перезахватів, поки не візьмуть необхідний для атаки основний атакувальний захват. В основному боротьба за захват у сутичці проводиться за допомогою:

– взяття свого атакувального захвату;

– виконання свого перезахвату;

– нейтралізації атакувальної дії суперника контрзахватом.

4.4.4. Основні тактико-технічні принципи проведення захватів у стійці

Робота із захватами в бойовому хортингу дуже різноманітна, включає в себе атакувальні захватні дії, звільнення від захватів, зміни захватів і випередження захватів, різні збивання і різноманітні специфічні моменти партеру, пов'язані з контролем утримання, больового та задушливого прийому. Всі захватні дії в бойовому хортингу застосовуються в умовах обопільного опору. Суперник миттєво реагує на ваш захват діями. Таким чином, підходячи до розділу вивчення різновидів захватів, необхідно розглянути основні принципи захватної техніки, варіанти та підготовку захватних частин руки.

За різновидом безпосереднього застосування захвати рукою можна розділити на повні і фіксуючі. Повний захват рукою – це захватна дія, при якій захоплена частина суперника щільно контролюється по всій її окружності. Повним захватом можна вважати захват кистю руки зап'ястя супротивника, оскільки пальці вашої кисті здатні повністю обхопити його передпліччя біля зап'ястя. При цьому ви фіксуєте пальці, стискаєте кисть, а його зап'ястю додатково не даєте зісковзнути з передпліччя вашого захвату.

Повним захватом вважається захват під плече руки, ноги, шиї, оскільки в цьому випадку ваша рука повністю обвиває захоплену кінцівку або шию суперника по всьому колу. Повним захватом можна вважати захват тулуба, тулуба і шиї супротивника двома руками, коли ваші руки створюють міцне захватне кільце навколо захопленої частини і ви повністю контролюєте переміщення цієї частини.

Повним захватом вважається захват кінцівки суперника в одному місці двома долонями, коли пальці ваших долонь створюють повний обхват його кінцівки, що також йому ускладнює можливість звільнення від захвату. Фіксуючий захват рукою – це захватна дія, при якій захоплена частина суперника контролюється з одного боку її кола. Фіксуючим захватом вважається прихват суперника однією рукою за плече, гомілку, стегно, шию. Винятковою особливістю фіксуючого захват рукою є неучасть у ньому

великого пальця руки. Така захватна дія виконується відкритою долонею, коли всі пальці долоні, включаючи великий, зібрані разом. Фіксуючий захват може мати різні напрямки – як притягувальний, при якому долонею робиться зачіп за захоплювану частину, так і відштовхуючий або відвідний у сторону, при якому долоня діє за принципом упору в потрібну сторону.

При виконанні фіксуючих захватів (прихватів) від ступеня стиснення пальців залежить рухова можливість рук і кількість груп м'язів, що беруть участь у роботі. Тому стискаються тільки три пальці, а великий і вказівний повинні бути трохи розслаблені і бути на додатковому контролі. Перебуваючи в захваті, спортсмен ніби розподіляє свою вагу тіла на суперника через точки захватів, чим збільшує свою стійкість.

Цей розподіл зусиль дає можливість більш вільної дії ногами і гарного контролю дій суперника, який намагається звільнитися з-під дії сил, що притискують його до опори. Концентрація цього тиску на одну руку і ослаблення іншої дає можливість завантажувати потрібну ногу суперника. Через такий захват спортсмен руками відчуває положення суперника, який допомагає йому вибірково застосовувати технічні дії.

Дуже важливо пам'ятати про те, що вже на початковій стадії формування техніки бойового хортингу необхідно вчитися виконувати прийоми зі стану опору на суперника. Якщо постійно намагатися виконувати кидки з вільного стану, не впливаючи на суперника через захват, то згодом у сутичках складно буде їх застосовувати.

Захват руки на одній стороні вважається захисним тому, що, виконавши цей захват, спортсмен не має можливості правильно виводити з рівноваги суперника, а отже, він його тримає з метою захисту.

Крім того, однойменний захват однією рукою небезпечний тим, що в будь-який момент можна отримати удар далекою (різнойменною) рукою або ногою суперника, тому що дистанція досить близька, а достатнього контролю над суперником односторонній захват не забезпечує, тому він може бути тільки попереднім і використовуватися для переходу на основний атакувальний

захват. Спортсмен у сутичці виконує, в основному, конкретні і результативні, а отже, відомі його суперникові прийоми з певних захватів. У зв'язку з цим у процесі вдосконалення дій у захватах кожному спортсмену необхідно напрацьовувати свою схему вибору і послідовність взяття захватів проти конкретних типів суперника.

Спортсмени в сутичці можуть перебувати в таких положеннях, що стосуються захватів: поза захватом, в обопільному захваті, коли захват тримає один зі спортсменів. Поза захвату обидва можуть піти на швидкий розрив дистанції, перейти до ударних дій або виконати кидок захватом частини тіла (кидок захватом рук, ніг, тулуба), в цьому випадку теоретично у них є рівні можливості виконати захват і кидок. У випадку, коли захват тримає один спортсмен, а другий – без захвату, і такі моменти в сутичках створюються дуже часто, перевагу має спортсмен, який тримає захват, тому інший спортсмен відразу прагне нанести удар будь-якою вільною від захвату частиною тіла. Отже, працюючи над захватами, необхідно враховувати надійність кожного з них, навчитися визначати силу захвату, а також відчувати відношення сили і стійкості вашого захвату до сили і стійкості захвату суперника. Цей принцип лежить в основі володіння перевагою в обміні захватами з суперником протягом усієї сутички.

Програма бойового хортингу включає в себе вивчення захватів відкритою долонею в таких різновидах:

– захвати рук;
– захвати ніг;
– захвати шиї;
– захвати тулуба;
– комбінації повних і фіксуючих захватів руками.

Захвати рук суперника

Як у природі, так і в спортивній сутичці бойового хортингу руки суперника є найнебезпечнішою зброєю проти вас. Тому ефективні захвати рук суперника можуть значно убезпечити вас у багатьох ситуаціях сутички. Руки суперника знаходяться на найближчій дистанції до вас, можуть і здатні виконувати високошвидкісні дії, яким неможливо запобігти. Уміння захопити руку суперника і вчасно запобігти атаці є важливою здатністю, яка лежить в основі захватного тренування базової техніки бойового хортингу.

Рука людини складається з трьох основних сегментів, які і беруть участь у захватній роботі: кисть, передпліччя, плече, отже, захвати за руки суперника можна розглядати з позиції цих трьох сегментів: захват за зап'ястя, передпліччя і плече, потім одночасні захвати за обидва зап'ястя, передпліччя та плеча, а також захвати двома руками за одну і ту саму руку.

Захвати зап'ястя і передпліччя

Прямий захват зап'ястя

Прямий захват зап'ястя. Прямий захват зап'ястя виконується долонею в такому положенні, коли її великий палець розгорнуто в напрямку ліктьового суглоба захопленої руки суперника. Прямим захватом можна атакувати як однойменну, так і різнойменну руку. Прямий захват зап'ястя однойменної руки. При прямому захваті однойменної руки, захват виконується за тильну сторону долоні або нижню частину передпліччя.

Прямий захват зап'ястя різнойменної руки. При прямому захваті різнойменної руки, захоплююча долонь знаходиться на внутрішній стороні нижньої частини передпліччя. При виконанні повного захвату великий палець долоні розташовується навпроти інших пальців і зап'ястя обхоплюється пальцями кільцем по колу променево-зап'ясткового суглоба. Під час виконання фіксуючого захвату великий палець долоні перебуває разом з іншими пальцями і рух руки суперника, його зап'ястя контролюється тільки з одного боку. Прямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки. Прямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки виконується простою захватною дією, наблизивши долоню до руки суперника, що перебуває в паралельному положенні по відношенню до захватної руки. Прямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки. Прямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки (бойовому положенні) виконується підйомом ліктя захватної руки в сторону і переворотом долоні її ребром вгору. Таким захватом зручно збивати руку суперника з бойового положення в нижнє.

Зворотний захват зап'ястя

Зворотний захват зап'ястя. Зворотний захват зап'ястя виконується долонею в положенні, в якому її великий палець знаходиться з боку зап'ястя захопленої руки, а ребро долоні – з боку її ліктя.

Зворотний захват зап’ястя однойменної руки. Зворотний захват зап’ястя однойменної руки виконується з тильного боку долоні захоплюваної руки при відведенні ліктя захватної руки. Таким захватом зручно проводити збивання захвату суперника, а також збивання прямих ударів у тулуб. Зворотний захват зап’ястя різнойменної руки. Зворотний захват зап’ястя різнойменної руки виконується з внутрішньої сторони нижньої частини передпліччя захоплюваної руки.

Зворотний захват зап’ястя в нижньому положенні руки. Зворотний захват зап’ястя в нижньому положенні руки виконується бічним рухом долоні, розгортаючи великий палець на себе, а ребро долоні на суперника. Зворотний захват зап’ястя у верхньому положенні руки. Зворотний захват зап’ястя у верхньому положенні руки проводиться прямим зближенням долоні до вертикально піднятого передпліччя і подальшим захватом за область променево-зап’ястковий суглоб.

Захват зап’ясть двох рук

Прямий захват зап’ясть двох рук у нижньому положенні. Прямий захват зап’ясть двох рук у нижньому положенні проводиться прямим зближенням долонь рук до опущеного горизонтально передпліччя і подальшим захватом за променево-зап’ястковий суглоб обох рук. Зворотний захват зап’ясть двох рук у нижньому положенні. Зворотний захват зап’ясть двох рук у нижньому положенні проводиться зближенням долонь рук з обох зовнішніх сторін до опущених горизонтально передпліч і подальшим захватом за променево-зап’ястковий суглоб обох рук. Зворотний захват зап’ясть двох рук у верхньому положенні. Зворотний захват зап’ясть двох рук у верхньому положенні проводиться прямим зближенням долонь рук до піднятого вертикально передпліччя в бойове положення і подальшим захватом за променево-зап’ясткові суглоби обох рук.

Захват двома руками за зап’ястя

Прямий захват двома руками за зап’ястя в нижньому положенні. Прямий захват двома руками за зап’ястя в нижньому положенні виконується обхватом долонями рук променево-зап’ясткового суглоба захоплюваної руки. Захват може виконуватися

замком долонь, тобто одна долоня, що охоплює руку, лягає на другу долоню руки, яка вже виконала захват у тому ж місці. Захват руками послідовно – коли одна атакуюча захватом рука бере захват трохи далі за вільне місце захоплюваної руки. Зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні. Зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні виконується обхватом променево-зап'ясткового суглоба вертикально розташованої руки суперника в бойовому положенні долонями з двох сторін.

Комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні. Комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні виконується прямим захватом однойменної руки зовні і зворотним захватом різнойменної руки зсередини променево-зап'ясткового суглоба руки суперника, розташованої в нижньому горизонтальному положенні готовності.

Захват передпліччя під плече

Захват передпліччя під плече виконується фіксуючим притисненням передпліччя суперника плечем до тулуба з обов'язковим контролем долонею ліктя або плеча захопленої руки суперника.

Захвати плеча

Плече від природи має потужну мускулатуру і малий важіль, тому при захваті плеча одночасно здійснюється контроль передпліччя атакуємої руки. Це може бути контроль передпліччя захватом зап'ястя іншою рукою або контроль передпліччя захватом під плече.

Захват плеча і зап'ястя. Захват плеча різнойменною долонею і зап'ястя однойменною долонею виконується одночасним захватом для подальшого проведення кидка. Такий захват може бути короткочасним і проміжним, а також попереднім захватом для підготовки основного захвату з переходом на кидок.

Захват плеча і передпліччя під плече. Захват плеча різнойменною долонею і передпліччя під однойменне плече виконується для підготовки кидка. Такий захват добре фіксує одну руку, але абсолютно безконтрольно залишає іншу, тому час на підготовку кидка повинен бути мінімальний.

Захвати ніг суперника

Ноги людини набагато могутніше рук, тому до питання виконання захватів суперника за ноги необхідно підходити ретельно готуючись. Не дивлячись на те, що нижня частина гомілки ноги людини не настільки товста, щоб не обхопити її пальцями хоча б на дві третини по колу, але рекомендується виконувати захвати за гомілку фіксуючою захватною дією, тобто великий палець долоні тримати разом з іншими пальцями, тому що різкий рух гомілки за рахунок включення найпотужніших м'язів стегна і таза можуть пошкодити і вивихнути великий палець захватної долоні. Нога людини складається з трьох основних сегментів: ступні, гомілки і стегна. Отже, у базовій техніці підготовки спортсменів бойового хортингу до сутичок використовується вся можлива захватна техніка на ноги. У стійці можливо проводити захвати за:

– гомілку;

– стегно.

У сутичці партеру можливо проводити захвати за:

– ступню;

– гомілку;

– стегно.

Захвати за ступню

У сутичці партеру правилами бойового хортингу дозволено проводити больовий прийом на гомілковостопний суглоб, тому в базовій техніці програми бойового хортингу вивчається захват за ступню. Зазвичай він проводиться важелем руки, яка захопила ступню через передпліччя другої руки, яка впирається у вигляді важеля в гомілку захопленої ноги.

Захвати за гомілку

Фіксуючий захват за гомілку виконується проходом у ноги суперника. Під час виконання проходу в ноги необхідно стежити за обороною і зустрічним рухом колін суперника, а також не дозволити суперникові захопити вас рукою під плече за шию зверху.

Захват однойменної гомілки проводиться зачепом долонею за гомілку однойменної ноги суперника. Захват різнойменної гомілки проводиться проходом в ноги зачепом долонею за гомілку різнойменної ноги противника. Повний захват гомілки під плече

проводиться в момент спроби суперника вдарити вас бічним ударом ноги в тулуб або голову. Рука підхоплює ударну ногу суперника і притискає її до тулуба під плечем. Фіксуючий захват гомілки на передпліччі проводиться в момент спроби суперника нанести бічний удар ногою в тулуб або голову. Рука прихоплює ударну ногу на передпліччя і за рахунок піднімання плеча виводить суперника з рівноваги з продовженням кидкової атаки.

Захвати за стегно

Стегно людини має великі за обсягом і сильні м'язи, які здатні створювати самий потужний опір захватів, тому стегно може бути захоплене тільки фіксуючим захватом за участі як долоні, так і передпліччя. Захватне кільце для обхвату стегна створюється всіма сегментами руки: долонею, передпліччям, плечем за допомогою зустрічного руху тулуба.

Захват однойменного стегна виконується захватом стегна однойменної ноги із зовнішнього боку притисненням до тулуба. Захват різнойменного стегна здійснюється рукою з внутрішньої сторони стегна різнойменної ноги.

Захвати шиї

Захват шиї під плече збоку. Захват шиї під плече збоку виконується щільної фіксацією і бічним скручуванням голови суперника захватом за шию плечем і передпліччям. Друга рука при цьому може допомагати фіксувати захватну руку, притискаючи її за зап'ястя до тулуба або захопити однойменне плече суперника біля ліктьового суглоба і допомагати руху скручування вниз. Без елемента скручування голови за шию суперника такий захват буде не активним і небезпечним, спритним для контрдій суперника.

Такий захват у стійці може бути успішним початком для продовження утримуючого захвату в партері для проведення утримання захватом шиї збоку. Захват шиї під плече зверху. Захват шиї під плече зверху виконується притисканням шиї суперника зверху передпліччям до ваших грудей. Цей захват може бути використаний і як задушливий прийом захватом шиї зверху при зупинці проходу суперника до вас у ноги. Друга рука при цьому повинна фіксувати зап'ястя захватної руки і притискати її до грудей або допомагати силовому згинанню руки в ліктьовому суглобі. Розпочатий захват у стійці може бути продовжений у партері як удушення.

Захват шиї ззаду. Захват шиї ззаду є небезпечним задушливим захватом, оскільки повернувшись до вас спиною, суперник не має можливості відповідного захисного захвату руками або ногами, а ви маєте захват і руками, і, перевівши сутичку у партер, – ногами, обхопивши ними тулуб суперника в «ножиці» (схрестивши гомілки зачепом ступнями). Такий захват повинен супроводжуватися фіксацією вільної руки зап'ястя захватної руки і посиленням захватної задушливої дії.

Захвати тулуба

Захвати тулуба відіграють важливу роль у сутичці бойового хортингу, оскільки вони виконуються в клінчевій щільній захватній дистанції сутички і в стійці і в партері. У програму вивчення базової техніки бойового хортингу включені розділи захватів тулуба в такій послідовності:

– захвати тулуба без кінцівок і шиї;

– захвати тулуба та шиї (діагональ);

– захват тулуба і рук;

– захват тулуба і ніг;

– захват тулуба між ніг. Ці п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки:

– захвати спереду;

– захвати збоку;

– захвати ззаду. Розглянемо докладно принцип виконання кожного різновиду захватів тулуба.

Захват тулуба спереду, збоку, ззаду

Захват тулуба спереду. Виконується при щільному підході на клінчеву захватну дистанцію прямим захватом тулуба руками в замку або без нього. Захват тулуба без замка руками проводиться як відкритими долонями всередину до тулуба, так і руками, сформованими в кулаки. Замок руками виконується захватом однією рукою зап'ястя іншої захватної руки. Захват тулуба збоку. Виконується в положенні, коли суперник розгорнутий до вас боком також обхватом тулуба двома руками або захватом рук у замок.

Під час такого захвату у вас з'являється істотна перевага для проведення кидка, оскільки у вас є стійке положення ніг, а суперникові незручно вас атакувати руками ударами в тулуб або голову.

Захват тулуба ззаду. Виконується при положенні, коли суперник стоїть до вас спиною або при самостійному заході супернику за спину. Обхват руками тулуба суперника виконується як без замка, так і в замку при захваті однією захватною рукою зап'ястя другої руки. Захват тулуба ззаду є найбільш безпечним і таке положення дає великі можливості для переводу суперника в партер кидком або збиванням з ніг, а також проведенням задушливого прийому захватом шиї ззаду.

Захват тулуба та шиї «діагональ» спереду, ззаду

Діагональний захват тулуба та шиї спереду. Виконується при близькому підході до суперника в клінчевій щільній захватній дистанції. Він може бути повним або фіксуючим. Повний діагональний захват виконується руками в замку, коли є сильне захватне кільце навколо захватної частини тулуба суперника. Фіксуючий діагональний захват тулуба спереду виконується накладенням долонь на шию суперника і тулуб під плечем. Такий захват не може бути особливо щільним і не жорстко сковує рухи суперника, але дає можливість контролювати його пересування і не дозволяє йому вільно атакувати.

Діагональний захват тулуба та шиї ззаду. Виконується як попередній захват для переводу суперника в партер або перезахвату на задушливий прийом за шию ззаду. Цей захват може бути як руками в замку, так і фіксуючим, але для вас у будь-якому випадку він вигідний, оскільки може бути посилений обхватом ногами суперника ззаду.

Захват тулуба і руки, рук

Захват тулуба і руки спереду. Виконується притисненням однієї руки суперника до тулуба обхватом руками. У більшості випадків використовується захват руками в замку. Захват тулуба і руки збоку. Виконується притисненням найближчої руки суперника до його тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас боком. Захват тулуба і руки ззаду. Виконується притисненням руки суперника до тулуба, коли він повернутий до вас спиною. Такий захват має велику перевагу і можливості проведення кидкової атаки з переведенням суперника в партер.

Захват тулуба і двох рук спереду. Малозастосовний захват, але відпрацьовується в практиці навчання бойовому хортингу і виконується притисненням двох рук суперника до тулуба. Захват тулуба і двох рук ззаду. Може бути частіше застосованим, ніж захват двох рук і тулуба попереду, виконується притисненням двох рук суперника до тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас спиною.

Захват тулуба і ноги

Захват тулуба і ноги виконується при проході в ноги суперника для відриву від підлоги з кидком або переведення суперника в партер.

Захват тулуба і ноги спереду. Виконується прямим проходом у ноги суперника і обхватом однією рукою його тулуба за поперек, а другою захватом за стегно. Захват тулуба і ноги збоку. Виконується присідом або проходом у ноги суперника, коли він повернутий до вас боком, обхватом однією рукою його тулуба за поперек, а другою захватом за стегно. У такому захваті можливо притиснення стегна суперника до ваших грудей. Захват тулуба і ноги ззаду. Виконується обхватом однією рукою тулуба суперника за поперек ззаду, а другою захватом за стегно або гомілку. Захват застосовується для збивання суперника в партер, відриву його від підлоги або перезахвату на більш зручний кидковий захват.

Захват тулуба між ніг

Захват тулуба між ніг спереду. Виконується за рахунок підсідання під суперника і прихвату на передпліччя тулуба суперника між ніг спереду. Друга рука може мати фіксуючий захват за шию, руку або тулуб. Захват тулуба між ніг ззаду. Виконується під час розвороту суперника до вас спиною для відриву його від підлоги або виведення з рівноваги за рахунок прихвату на передпліччя тулуба суперника між ніг ззаду. Друга рука повинна контролювати тулуб суперника у верхній частині, щоб у подальшому після відриву від підлоги або створення дисбалансу мати важіль для перевороту або збивання в партер.

4.4.5. Методика тренування захватної техніки бойового хортингу

Методика тренування техніки захватів включає в себе кілька напрямів, рівною мірою важливих для постановки досконалої захватної роботи, здатної забезпечувати всі необхідні технічні дії спортсмена в сутичці бойового хортингу, пов'язані зі взяттям суперника під контроль. Вправи для відпрацювання захватів можна розбити на такі групи:

– зміцнення пальців, зв'язок і м'язів кисті, передпліччя, плечового поясу, великого грудного та найширшого м'яза спини, тренування інших груп м'язів, що несуть високі захватні навантаження в сутичці;

– навчання та удосконалення техніки захватів у стійці;

– навчання та удосконалення техніки захватів у партері;

– тренування захватів на снарядах і спеціальних тренажерах;

– відпрацювання техніки падінь у захваті;

– імітація захватів без партнера;

– навчально-тренувальні сутички з партнером без опору на малих швидкостях, удосконалення рухів на малих швидкостях тільки на перших етапах вивчення та відпрацювання певних захватів;

– тренування в парах із партнерами, використовуючи дозований опір і виконання спеціальних завдань;

– відпрацювання тактико-технічних завдань: контроль над захватом противника, зміна захвату, перехід від утримуючого на больовий, задушливий захват і навпаки;

– ускладнені умови роботи в захваті, робота з мінливими партнерами в колі, на обмеженій площі, проти декількох супротивників, з обумовленим і не обумовленим нападом, з важким суперником, з високим або низьким суперником;

– навчальні сутички в стійці тільки в захватах без ударів;

– сутички в партері – боротьба на захватах у півсили;

– тренування рефлексів швидкого реагування при несподіваних нападах у різних ускладнених ситуаціях, сполучених з подоланням великих захватних навантажень і виходів зі складних захватів;

– тренувальні сутички за обумовленими правилами бойового хортингу;

– змагальні сутички.

Усі ці методики можна чергувати залежно від мети і завдання навчально-тренувального заняття.

Основою захватної роботи в сутичці є підготовленість рук і м'язів тулуба. Ці групи м'язів пов'язані безпосередньо між собою і можуть ефективно працювати тільки у взаємодії один з одним. Якщо сильна кисть і м'язи передпліччя захопили зап'ястя суперника, але спина не підготовлена для того, щоб притягнути за захоплене зап'ясті суперника до себе, зробити перезахват за шию і перейти на кидок, то підсумковий результат тренування буде слабким, тому необхідно готувати всі групи м'язів, пов'язані з захватною діяльністю в сутичці.

Всі групи м'язів розвивають по різному, а потім відпрацьовуючи на тренуваннях захвати з кидками і без них, привчають м'язи працювати в комплексі, тренування групують – пальці, передпліччя, біцепси, спина (підтягування на перекладині). Тренування згиначів є найважливішою методикою тренування захватних м'язів. Наступна можлива група: пальці, передпліччя, трицепси, великі грудні м'язи (згинання-розгинання рук в упорі стоячи на пальцях) – тренування розгиначів якраз тієї групи м'язів, яка забезпечує захисні дії і протистояння захватам суперника, а також оборонна робота рук у партері безпосередньо залежить від спеціальної координації та потужності розгиначів рук.

Основний принцип підготовки захватної техніки в бойовому хортингу – розвиток необхідних якостей і навичок за рахунок вправ, максимально наближених до реальної ситуації сутички. Будь-які спеціальні вправи повинні максимально наближено імітувати бойову ситуацію сутички.

Це забезпечує ефективність тренування і готує спортсмена до виконання захватного завдання саме за рахунок своїх природних і фізіологічних даних, тому що конституція тіла кожної людини індивідуальна і спортсмен, який відпрацював до автоматизму захват і кидок на тренуванні обов'язково зможе виконати цю ж дію на змаганнях навіть в умовах протистояння суперника. Під

час підготовки до змагань можна тренуватися щодня по два тренування на день: вранці – технічні питання і основа – відпрацювання в парі, ввечері – зміцнення і тренування спеціальних фізичних якостей і та ж основа – відпрацювання захватів у парі в реальних ситуаціях з противником.

Під час удосконалення спеціальних фізичних якостей при підготовці до захватної роботи основний акцент необхідно робити на розвиток сили та локальної витривалості кистей рук і передпліч. Також можна тренуватися з гумою і обтяженнями. Необхідно застосовувати як статику, так і динаміку в захватах. Статика – це допоміжне тренування, динаміка – це основа всього тренування захватної техніки. Необхідно так само приділяти увагу загальній фізичній підготовці, чергуючи її з плаванням, бігом, спортивними іграми, лижними пробіжками та іншими різноспрямованими способами тренування спритності і координації.

4.5. Ударна техніка ніг

Техніка роботи ногами у бойовому хортингу включає в себе: ефективні ударні атакуючі дії одиночними ударами, а також серіями ударів, оригінальну манеру рухів ніг при блокуваннях, пересуваннях та безліч різноманітних дій, які виконуються в стрибку та дозволяють спортсменам продемонструвати різні сторони своєї підготовленості (силу та потужність удару, швидкість, координацію рухів тощо). Удари ногами дуже специфічні. Різниться кілька основних їх різновидів: удари пробивні, пронизливі, штовхальні, притискаючі, змітаючі (з пронесенням), удари в стрибку. Залежно від висоти знаходження ударної цілі удари поділяють за рівнем на: високі, середні і низькі.

Вся ударна техніка виконується за певними практичними принципами виконання. Тулуб з ударною ногою повинен становити пряму лінію ноги і стегна. Сила і швидкість є найголовнішими якостями потужних жорстких ударів. Якщо в виконанні удару беруть участь тільки м’язи ноги, сила і швидкість визначаються тільки їх дією. Але з іншого боку, коли стегно також викидається вперед разом з ногою, удару допомагає все тіло.

Поштовх, створюваний при використанні стегон, збільшує швидкість руху ноги і дає величезний виграш у силі. Крім того, навіть якщо стегно викидається в бік удару, сила та швидкість істотно зменшуються, якщо весь тулуб не рухається по тій же лінії. Наприклад, при нанесенні стороннього удару в тулуб суперника, якщо стегно і нога рухаються по одній лінії, а тулуб відстає. Суперник приймає удар так, що сила удару повертається назад до того, хто б'є. У цей момент тулуб і нога діють як два тіла, пов'язані тазостегновим суглобом. Нога рухається назад під дією сили реакції з боку міцного преса суперника.

Ця сила призводить до зворотного поштовху стегна, однак тулуб продовжує рухатися в первісному напрямку. Зрештою сила удару та ефективність зменшується, оскільки складові діють у протилежному напрямку. Якщо ж тулуб, стегно і нога знаходяться на одній лінії і рухаються в одному напрямку, то розвинена швидкість і сила не відводяться в різні сторони, а діють в одному напрямку. Сила і швидкість можуть змінити напрямок на зворотний, проте ні сила, ні швидкість ніколи не зменшуються або розділяються, і не гасять самі себе.

За амплітудою нанесення всі удари ногами поділяють на:

– прямі удари: прямий удар, сторонній удар, удар назад, прямий удар коліном;

– бічні удари (різнорівневі): бічний удар (у нижній «лоукік», середній та верхній рівень), круговий удар, бічний удар коліном;

– висхідні та низхідні: удар знизу, удар зверху, удар коліном знизу;

– удари з розворотом: зворотнокруговий удар, удар назад з розворотом.

У момент атакування при нанесенні ударів ногами треба зводити до мінімуму різкі зміни в ритмі і русі. Перед і під час будь-якого удару ногою не слід робити раптових помітних рухів очима або тулубом. Якщо під час сутички атакуючий рухається, цей рух повинен тривати якомога довше аж до моменту, коли безпосередньо наноситься удар, тобто ударна частина ноги стикається з больовою точкою суперника. Якщо атакуючий долю се-

кунди знаходиться в нерухомій твердій стійці, його тіло повинно залишатися нерухомим, але в момент початку удару – дуже швидко починає рухатися. Сенс у будь-якому випадку полягає в тому, щоб противник не міг передбачити, в який момент буде завдано удару.

При підготовці удару ногою дуже необхідно використовувати хибні рухи очима і периферичний зір. Оскільки очі, швидкі погляди, перекіс зору часто видають, куди буде завдано удару, то стеження за рухами очей супротивника може дати інформацію про його безпосередні наміри. Тому досвідчений спортсмен завжди стежить за очима противника, однак використовує фінти та хибні рухи власних очей, щоб приховати свої наміри. Крім того, поряд зі сфокусованим поглядом слід користуватися периферичним зором, оскільки це дозволяє візуально контролювати великий обсяг роботи. З іншого боку вузькосфокусований погляд неодмінно змушує концентруватися на одній малій області в кожен момент, нехтуючи іншими можливостями, відкритими для атаки.

Для того, щоб удари були максимально ефективними і потужними, існують певні принципи, засновані на законах фізики та анатомії людини, яких необхідно дотримуватися. Спортсмен повинен незмінно дотримуватися певної техніки, що базується на цих принципах незалежно від того, який удар він виконує: сторонній, бічний, прямий тощо. Наступні правила жодною мірою не охоплюють весь спектр базової техніки для багатьох ударів. Вони, однак, відображають найбільш важливі аспекти ударних рухів, що є загальними для усіх ударів ногами. Необхідно під час нанесення удару ногою використовувати повну силу тільки на максимальному розпрямленні ударної конструкції (тулуба і ноги); високо піднімати коліно і ногу, якою наноситься удар; тулуб з ударною ногою повинен становити пряму лінію, при цьому особливу увагу потрібно приділити стегнам (винесенню коліна).

Також необхідно використовувати повну силу під час максимального розпрямлення ударної ноги. Дехто вкладає повну силу протягом виконання всього удару, в результаті чото м’язи безперервно напружені. Це не тільки змінює швидкість удару, але і марно розтрачує енергетичні ресурси, натомість якщо удар наноситься з

максимальною швидкістю, вся нога повинна залишатися розслабленою аж до моменту повного розпрямлення, потім вся сила (і, отже, напруження м'язів) буде вибуховою і вкладеною в одну гранично коротку мить удару. Дуже важливо також високо піднімати коліно і ногу, якою наноситься удар. Всі удари повинні починатися з максимально піднятого коліна. Тоді відповідний удар можна зробити одним рухом.

Перевага при цьому полягає в такому: удар набуває більшої проникаючої сили, коли кут між ударною ногою і площиною ударної цілі зменшується; у супротивника залишається менше часу, щоб зреагувати: при високо піднятому коліні удар можна наносити в різні цілі (у верхній, середній або нижній рівні) і в результаті цього противнику важче передбачити, куди саме наноситься удар; ударний рух з такого положення складніше блокувати. Коли удар наноситься прямо з землі в будь-яку ціль, противнику досить опустити свою руку, щоб стримати його. Коли нога високо піднята і знаходиться ближче до тіла супротивника, він вже не може блокувати настільки ефективно. У цей момент суперник не може заздалегідь передбачити, за якою траєкторією буде рухатися атакуюча нога, і отже, – не може швидко вибрати відповідний захист: підставку або блок.

У зв'язку з цим досвідчені спортсмени ніколи не починають удар ногою, підтягуючи ступню ударної ноги до коліна опорної ноги. Такий рух зменшує швидкість і розтрачує силу. Якщо противник атакує ударом руки в голову. У цьому випадку спортсмен у відповідь цілиться ногою у відкритий живіт або грудну клітку супротивника, сподіваючись випередити рух суперника сторонн ім або бічним ударом ноги.

Якщо він підтягне свою ногу до коліна опорної ноги, то відразу зможе оцінити, наскільки це уповільнює початковий ударний рух. Перед тим, як він зможе підняти коліно і зробити удар, рука супротивника вже досягне цілі. Замість цього необхідно винести коліно ударної ноги вперед і відразу нанести удар. Тоді, навіть якщо сам по собі удар виявився б занадто повільним, щоб досягти цілі, просування противника все одно було б зупинено і його атака зведена нанівець.

У швидкісній зміні позицій та стійок дуже важливо реагувати на пересування суперника та у бойовій стійці (лівобічній або правобічній) вибирати варіанти ударів як передньою, так і задньою ногою. Удар передньою ногою хороший як стопорний удар, що дозволяє несподівано атакувати при відходах і утримувати супротивника на середній дистанції. Удар задньою ногою відрізняється великою силою і використовується переважно в атаках на дальній дистанції. Удари ногами із фронтальної стійки використовуються переважно на ближній і середній дистанціях. Різні способи пересувань, зміни стійок, розпірки та штовхальні удари, відволікаючі рухи і облудні маневри дозволяють використовувати всю ударну базову техніку бойового хортингу в широкому діапазоні можливостей.

Загальні принципи виконання ударів ногами:

– максимальне використання розгинання колінного суглоба ударної та опорної ноги;

– вага тіла повинна переноситися по атакуючій нозі до місця її контакту з тілом суперника, а потім назад у вихідне положення бойової стійки;

– опорна нога повинна забезпечувати хорошу стійкість позиції;

– перед початком удару слід додати тілу необхідну орієнтацію по відношенню до місцезнаходження суперника, підібрати зручну дистанцію для нанесення удару швидкісним пересуванням;

– у момент ударної взаємодії ступня опорної ноги повинна бути нерухома, а нога максимально напружена (має відбутися максимальна напруженість ударної конструкції у кінцевій фазі удару);

– для забезпечення стійкості коліно опорної ноги має бути не абсолютно прямим, а злегка зігнутим;

– об’єкт атаки і відстань до нього заздалегідь повинні бути вивірені поглядом.

Удари ногами являють собою унікальний та дуже ефективний розділ атакувальних дій спортсмена, і необхідно завжди пам’ятати, що, крім цих загальних принципів, є свої особливості у виконанні кожного різновиду ударів ногами. Крім того, слід

мати на увазі, що у сутичці важливо не тільки завдати потужний і точний удар, але й швидко забирати атакуючу ногу, повернувши її у вихідне положення, щоб уникнути захоплення ноги, а також з метою підготовки наступних технічних дій.

Найбільш сильні, потужні і ефектні удари у сутичці бойового хортингу проводяться саме ногами і являють собою одну з найбільших небезпечних для суперника видів озброєння. Техніка ударів ногами для освоєння є найбільш складною, оскільки вимагає спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на збільшення рухливості в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах. Спортсмену необхідно знати та використовувати принципи постановки та виконання ударів ногами, що відповідають законам фізики та анатомії людини, яких необхідно дотримуватися, щоб удари ногами були максимально ефективними і потужними.

Під час відпрацювання техніки ударів ногами особливу увагу треба приділяти:

– правильному розташуванню центру ваги тіла (центу тяжіння) щодо опорної ступні, від стартової позиції і до завершення удару;

– максимально повній постановці опорної ступні, без відриву п’яти від землі, особливо в момент самої ударної взаємодії ударної частини з уразливою точкою на тілі суперника;

– максимально статичному, по можливості, положенню опорної ступні при виконанні прямих та бічних ударів ногами.

Техніка виконання ударів ногами вимагає великої стійкості бойової позиції, оскільки під час ударного руху доводиться короткий момент стояти практично на одній нозі. Удари ногами в бойовому хортингу ефективно використовуються для ведення сутички на всіх дистанціях: дальній, середній, ближній.

4.5.1. Біодинаміка удару ногою

Для ефективного використання технічного арсеналу ударної техніки ніг спортсмен має розуміти основні принципи біодинаміки удару. Прийоми ударної техніки ніг, одиночні удари та комбінації і серії ударів ногами, що наносяться спортсменом, який володіє цими принципами, завжди дуже сильні. Водночас є спортсмени, які мають дуже розвинену мускулатуру, проте їх удари досить слабкі. Причина цього така: сила удару залежить не тільки від сили скорочення м'язів, а від узгодженості всіх частин тіла, взаємодії тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, а також від швидкості скорочення м'язів.

Непідготовлений спортсмен, завдаючи удару ногою, використовує лише силу своєї ноги. Той, хто розуміє принципи використання ваги тіла під час виконання ударів, не тільки чудово використовує силу ноги, але й концентрує силу свого тіла, змушує стрімко і злагоджено рухати тулуб, таз, стегно, і всю силу цього руху може сконцентрувати в кінцевій фазі удару, породжуючи вибухову силу. Не даремно досвідчені спортсмени вивчають такі поняття, як енергетика, імпульсний викид енергії під час удару, вибухова сила тощо. Візьмемо для прикладу випадок, коли з лівобічної стійки наноситься бічний удар правою ногою.

Він починається з того, що відбувається поворот тулуба і підкручується рухом талії, вага тіла переноситься на ліву ногу, потім виноситься праве коліно збоку і так поступово енергія удару від стегна опорної лівої ноги через сідниці, талію, поперек і стегно ударної правої ноги, врешті-решт, досягає ударної частини – ступні правої ноги. Поперек відіграє роль моста, що з'єднує реактивну силу тіла через його поворот – рух попереку з силою ноги, в результаті чого формується вибухове зусилля і все приводиться в рух, тобто, все тіло рухається в єдиному пориві.

Такий удар несе в собі величезний нищівний заряд. Нога при цьому є лише провідником зусилля, і тільки все тіло, взаємодіючи усіма м'язами, може зробити це зусилля досить потужним. У випадку, якщо спортсмен атакуючи рухається вперед, і хоче, щоб удар ноги був досить сильний, йому необхідно зігнути коліна,

центр ваги тіла злегка зрушити до задньої ноги, розгорнути тіло проти напрямку удару і з таким замахом почати ударний рух, використовувати реактивну силу для того, щоб підвищити швидкість удару. Поворот тіла в попереку створює умови для того, щоб створюване зусилля виявилося найбільш повним і вільним.

Цей спосіб створення ударного зусилля, коли взаємодіють тулуб і ноги, створює більш сприятливі умови для подальших дій та для безперервної атаки. Цей момент дуже важливий як для нападу, так і для оборонної контратаки. Зазначені підходи дозволяють зробити висновок, що швидкість і сила удару залежать від раціонального послідовного імпульсного включення в ударний рух елементів тіла, а саме: рух подальшої частини тіла (сегмента) викликається імпульсом, створеним рухом попередньої частини тіла і, таким чином, кожна наступна частина тіла починає свій рух не з нульової швидкості, а з кінцевої швидкості руху попередньої частини тіла, яка ніби виконує роль забезпечення в багатоступінчастій технічній дії.

Таким чином, технічна складова сили удару ногою є результатом послідовного розгону (послідовного збільшення швидкостей) окремих частин тіла зсередини до ступні. Методи розгону в різних видах ударів можуть бути різні. Крім того, тренуючи силу та швидкість різних дій під час відпрацювання прийомів з ударами ногами, одночасно треба посилювати твердість і опірність ударним навантаженням тих місць ступні, якими наносяться удари. Оскільки побудова різних частин тіла людини неоднакова, в реальній сутичці можна потрапити супернику по жорсткій кістці (наприклад, по стисненому ліктьовому суглобу), і поранитися самому. Водночас, щоб уникнути травмувань ударних частин ноги, якими наносяться удари, таких як передня поверхня ступні та гомілки, їх необхідно заздалегідь до цього готувати – набивати, загартовувати та укріплювати.

Слід знати деякі закони ударних рухів ногою:

– швидкість удару ногою буде набагато нижчою, якщо верхня частина тіла неконтрольована;

– коли тіло перебуває в стабільному положенні, швидкість удару ногою збільшується;

– швидкість руху ноги буде повільною, якщо бити тільки ногою, треба виконувати імпульсний рух тазу і стегна;

– потужність удару ногою багаторазово зростає, якщо удар проводиться всім тілом;

– нахиляючи тулуб убік, коли робиться обертання, є велика ймовірність втратити рівновагу і впасти;

– при нанесенні удару ногою треба слідкувати за діями суперника, мати гарний зоровий контроль його тіла від голови до ступнів.

Це лише мала частина з усього, що включають у себе принципи проведення швидкісних ударів ногами, але саме ця частина вважається основою для тренування швидкості ударів ногами.

Також важливим фактором для збільшення швидкості виконання ударів ногами є вміння розслаблятися. Адже коли м'язи ніг напружені, вони реагують набагато гірше на команди для здійснення ударів, що подаються мозком, ніж розслаблені. Треба намагатися розслаблятися перед початком ударного руху і зберігати якомога менше напруження в м'язах під час проведення удару. Розслабленість ніг дозволяє зберігати енергію в їхніх м'язах і знижує кількість сили, необхідної для швидкого переміщення ноги під час удару.

Також, крім швидкості ударів ногами, на тренуванні паралельно вдосконалюється вибухова потужність ноги; відточується техніка різних ударів ногами; підвищується швидкість під час виконання техніки ударів ногами; тренується техніка за максимальної швидкості удару. Основні елементи тренування швидкості удару: під час тренування швидкості удару ногою ніколи не можна використовувати складні технічні удари; необхідно ретельно відпрацьовувати кожен удар окремо і тільки потім переходити до відпрацювання його на швидкість; не рекомендується перенапружувати м'язи ніг піж час роботи на швидкість ударів ногами.

До тренування на швидкість ударів ногами потрібно приступати маючи тільки добре розвинені м'язи ніг і тулуба, тому що слабкі м'язи не здатні переносити велике напруження і легко травмуються. Вдосконалення ударів ногами проходить за принципом поступовості та повільного освоєння. Поверхневе освоєння певної ударної техніки ногами не гарантує подальшого якісного вдосконалення швидкості цих ударів.

4.5.2. Поняття про техніку захисту від ударів ногами

Удари ногами у технічного досвідченого спортсмена є дуже сильними, потужними, швидкісними і небезпечними. Вони наносяться по усіх рівнях та з різноманітних положень і дистанцій. Ударом ноги можна не тільки збити суперника, але навіть якщо попасти у блок, ударна сила пробиває блокування і дія досягає цілі. Для захисту від ударів ногами необхідно використовувати перевірені методи та застосовувати для захисних дій протидію не тільки блокуючих частин тіла, а й інерцію всього тіла спортсмена.

Оволодіння арсеналом захисних дій від ударів ногами, безперечно, підвищує боєздатність спортсмена. Захисти використовуються для того, щоб надійно захищати від ударів ногами вразливі місця тіла і вибирати відповідний момент для переходу від захисту до контратаки і своєї ефективної атаки. В основі захисних дій від ударів ногами суперника лежить уміння прогнозувати атакувальні дії суперника і способи, якими може бути організована власна атака. У техніці захисту від ударів ногами виділяють п’ять основних типів захистів:

– захист від ударів ногами пересуванням;
– захист від ударів ногами за допомогою рук;
– захист від ударів ногами за допомогою ніг;
– захист від ударів ногами рухом тулуба;
– комбінований захист.

Усі ці типи захисних дій проти ударів ногами у реальній сутичці проводяться як одиночно, так і комплексно. В багатьох випадках під час захисту використовується два або три типи захистів одночасно, наприклад, у разі пересування виставлення підставки гомілкою, тощо.

Захист від ударів ногами пересуванням. Швидкі та цільові маневри, які здійснюють спортсмени під час проведення сутички, ведуть до зміни позицій, виконання кроків вперед і назад, застосування підкроків вперед та відкроків назад, скорочення і розриву дистанції, уходів з лінії атаки, розворотів і навіть обертань. Усі ці технічні дії пересувань по хорту ефективно застосовуються при захисних діях. Якщо суперник атакує з дальньої дистанції, такі захисти виконуються особливо доречно та завчасно, але при значному

скороченні захисти пересуваннями можуть не спрацювати, зважаючи на те, що суперник має коротку траєкторію для здійснення удару ногою, який можна відбити блоком, або прийняти підставкою.

Коли суперник проводить прямий удар ногою, кращим захистом пересуванням буде відхід назад. Якщо суперник наносить бічний удар, спортсмену слід зманеврувати від удару вбік. Під час використання пересувань та маневрів проти ударів ногами потрібно особливо уважно стежити за пересуваннями суперника, завжди дивитися на нього і не випускати з поля зору до моменту закінчення захисного маневрування пересуванням.

Захист від ударів ногами за допомогою рук. Руки спортсмена є високо координованими та швидкісними, що дозволяє виконувати захисні дії проти такої техніки ніг з високою точністю та чутливістю моментів застосування сили. До переваг захисту руками відносять високу надійність і ефективність, до недоліків те, що використання рук для протидії ударам ногами сковує контратакувальні дії. Якщо обидві руки задіяні для блокування удару ногою, то контрдії у цей момент швидко можна провести тільки ногою. Але якщо тільки одна рука блокує удар ногою, то друга якраз може бути задіяна для виконання контрудару. У захисті руками прийнято розрізняти пасивні та активні захисти. До пасивних захистів відносять підставки, відбиви та блоки, а до активної – контрудари.

Підставка є зупинкою удару ногою супротивника підставленням кисті, плеча та передпліччя. Відбив – зустрічний рух рукою, спрямований на зміну напрямку удару ногою супротивника. Блок рукою – зустрічний рух рукою, що зв'язує удар ногою противника і не дозволяє виконати його за оптимальною амплітудою і з оптимальною швидкістю.

Контрудар – це зустрічний удар, який наноситься під час удару ногою супротивника і зупиняє розвиток його атаки, він повинен випереджати удар ногою, що наноситься противником, щоб досягти цілі раніше, ніж удар ногою суперника. Нейтралізувати удар ногою в цьому випадку можна:

– на початку удару ногою, коли використовується контрудар або блок;

– у середині удару ногою, коли використовується відбив;

– у кінці удару ногою, коли використовується підставка.

Захист від ударів ногами за допомогою ніг. Цей клас захисту заснований на виконанні підставок ногами, блоків ногами, а також випереджальних та контрударів ногами. Спортсмен бойового хортингу, який має гарні швидкісно-силові якості, завжди зможе зблокувати та встигне нанести випереджальний удар ногою в той момент, коли суперник тільки починає рухатися для скорочення дистанції та заходу на ударну позицію ноги. Як випереджальні удари найчастіше використовується прямий удар передньою (рідше задньою) ногою з бойової стійки. Для здійснення захистів ногами, безперечно, треба мати треновані та підготовлені (загартовані) ноги, щоб можна було протипоставити ефективну захисну дію ногою проти удару ногою супротивника.

Захист від ударів ногами рухом тулуба. Це досить складний тип захисту, перевага якого полягає в тому, що руки й ноги спортсмена залишаються вільними від протидії атакам супротивника при збереженні бойової дистанції, що створює можливість для швидкої відповідної атаки рукою чи ногою. До основних прийомів захисту тулубом відносять ухили, відхили і нирки.

Ухил – це ухилення тулуба вбік від удару ногою без зміни місця вправо або вліво.

Відхил – відхилення тулуба від удару ногою назад.

Піднурення – ухилення тулуба від удару ногою рухом вниз або вниз і убік під ударну ногу противника без зміни місця, при якому голова спортсмена знаходиться нижче ударної ноги супротивника.

Комбінований захист. Сутичка бойового хортингу зазвичай проходить у запеклій боротьбі між спортсменами. У бойовій обстановці одиночні прийоми захисту використовуються, як правило, у різних з'єднаннях один з одним, утворюючи цілісну дію, яка застосовується для захисту від декількох ударів (ногами та руками) або збільшення ступеня надійності захисту проти удару ногою для забезпечення страховки від можливого чи прогнозованого продовження атаки противника. Такі дії визначають як комбінований захист, оскільки різні способи захисту виконуються одночасно. Досвідчені спортсмени найчастіше використовують саме комбіновані типи захистів, зважаючи на підвищену маневреність та варіативність контрдій після ефективного застосування захисту.

Виконання захисних дій від ударів ногами, освоєння захисних дій значно складніше, ніж вивчення атакувальних дій. Від кожного удару ногою можуть бути застосовані кілька різних захистів, залежно від дистанції, швидкості і тактичних задумів. Захисні дії проти удару ногою слід застосовувати швидко і своєчасно, що вимагає швидкісної складної реакції. У кожному конкретному випадку застосовуються ті захисні дії, які створюють найбільш вигідне положення для контрдій у повторній і зустрічної формі. Прагнучи до їх швидкого виконання, захисні дії проводяться з малою амплітудою, тому зростає роль зорового контролю для визначення початку удару ногою, якому треба запобігти таким захистом.

Якість захисту визначається його своєчасністю та точним розрахунком, він не повинен бути ні передчасним, ні запізнілим. Таким чином, досконалість захисних дій проти ударної техніки ніг визначається не тільки правильністю їх виконання, але і швидкістю захисних рухів. Великий арсенал захисних дій спортсмена є належним фундаментом для досягнення високого рівня спортивної майстерності. Тільки швидко реагуючи на ударні технічні дії ногами суперника, правильно оцінюючи бойову ситуацію та свої можливості у цьому епізоді сутички, можна своєчасно та ефективно виконати необхідну захисну техніку проти удару ногою.

4.5.3. Базова техніка ударів ногами в стійці

Основний розділ ударної техніки ніг включає удари у стійці. Під час проведення сутички та маневрування спортсмени часто змінюють стійки та положення, використовуючи при цьому ударну техніку ніг, наносячи удари, які вважають зручними відповідно до тієї або іншої стійки.

Удари ногою є найбільш потужними під час проведення сутички в стійці. Якщо опанувати ними на належному рівні, то можна домогтися більш потужного ефекту, ніж за допомогою рук. Однак оволодіння цією технікою вимагає багато часу і зусиль. Під час удару ногою у стійці першорядне значення має гарна рівновага, оскільки вага тіла підтримується тільки однією ногою. Це положення ускладнюється ще й сильною віддачею в момент контакту

ступні з уразливою точкою на тілі суперника. Щоб протидіяти цьому, слід твердо ставити ступню опорної ноги, яка повністю напружена, носками пальців треба ніби хапати підлогу хорта.

Спортсмену необхідно намагатися амортизувати віддачу щиколоткою, коліном і стегном опорної ноги, а також тримати верхню частину тіла перпендикулярно до поверхні хорта та добре збалансованою. Для досягнення максимального ефекту слід наносити удар всім тілом, а не однією ногою. Штовхання стегон у напрямку до цілі також сприяє досягненню максимальної потужності ударного руху.

Після контакту з ціллю спортсмену слід миттєво відсмикнути назад ногу, що не дозволить противнику провести захват і підбити опорну ногу. Як тільки нога повернеться у вихідне положення, вона повинна бути готова до повторного удару або здійснення маневру та швидкісного пересування.

У перелік базових ударів ногами в стійці програми навчання з бойового хортингу входять:

– прямий удар;
– бічний удар;
– удар знизу;
– удар зверху;
– задній удар;
– круговий удар;
– зворотнокруговий удар;
– удар коліном.

4.5.4. Прямий удар ногою

Прямий удар є одним із самих простих у виконанні ударів ногами. Його простота виконання зумовлена тим, що при його нанесенні нога викидається вперед за своєю природною траєкторією. Існує багато варіантів виконання цих прийомів. Бойовий хортинг має свої характерні риси в техніці прямих ударів, а різні способи їх виконання можуть відрізнятися між собою безліччю деталей і елементів техніки. Це відноситься і до дистанції, і до способу перегрупування активних ланок тіла, і до положення

центру ваги в різних фазах удару, і до амплітуди виведення тазу вперед, до ступеня відхилення тулуба назад, розташування ступнів у момент зіткнення з ціллю тощо. Тим не менш, є найбільш загальні особливості, притаманні прямим ударам ногами:

– удари наносяться вперед;

– удари наносяться підошовної частиною ступні (подушкою пальців або п'ятою);

– руки підняті і закривають голову і корпус від зустрічних ударів;

– за рідкісним винятком ноги в момент зіткнення з метою випрямлені в колінних суглобах;

– тулуб не відхиляється або незначно відхиляється за проекцію п'яти опорної ноги.

Прямі удари ногами можуть відрізнятися за технікою виконання і залежно від тактичних завдань.

Прямий удар ногою призначений для атаки суперника розташованого перед атакуючим. Об'єктом атаки є передня частина голова (відкрита частина обличчя), область грудної клітки, сонячне сплетіння, плаваючі ребра, живіт, пахвові западини і стегна.

Загальні правила виконання удару:

– у момент контакту з тілом суперника опорна нога не повинна напружуватися;

– удар починається з різкого виносу зігнутої в коліні ноги в напрямку грудей суперника і з цього положення виконується розгинання в колінному суглобі, перехід від першої фази удару до другої повинен бути швидким і поступальним;

– ступня повинна рухатися до цілі по прямій лінії (максимально короткій амплітуді);

– відразу ж після контакту з тілом суперника нога повинна швидко повертатися назад і ставати на опору з прийняттям бойової стійки;

– визначаючи доцільність виконання удару, ретельно розраховуйте висоту розташування і віддаленість цілі;

– ступня опорної ноги повинна бути якомога більше повернута в напрямку удару;

– тулуб не повинен занадто відхилятися назад.

Звикнути піднімати ногу для удару так, як потрібно, допоможе додаткова опора на гімнастичну стінку. Виконуйте поступово та повільно винесення коліна та розгинання ноги. Інша вправа – винесення ноги над стільцем. Поставте стілець перед собою і виконуйте удари над стільцем, це дасть розуміння правильного виносу коліна, щоб не торкатися ногою стільця ні в момент удару, ні у момент повернення ноги після удару.

Серед усіх ударів ногою прямий удар вважається найпростішим через те, що він проводиться по прямій траєкторії вперед. Але все одно його не так просто проводити, як може здатися на перший погляд.

Найбільш характерні помилки під час нанесення прямого удару ногою:

– значне відхилення тулуба назад;

– опускання або розведення рук в сторони;

– завалювання вперед з втратою рівноваги після удару;

– коротке й недостатнє випрямлення ніг у колінних суглобах;

– витягнута шия і підняте підборіддя;

– розсіяний погляд, що не забезпечує певного контролю над маневром суперника.

Прямий удар передньою ногою з однобічної бойової стійки. Для прямого удару в ціль зазвичай використовується підстава (подушка) пальців ступні або п’ята попереду стоячої ноги. Метод удару ногою подібний вибуховому викиду ступні вперед. Але в момент удару центр рівноваги залишається позаду (на задній нозі) від центру протягом усього удару ногою. Щоб прямо вдарити передньою ногою, підніміть коліно попереду стоячої ноги і повністю зігніть його до тих пір, поки стартове положення не буде настільки готовим до викиду ступні, наскільки це можливо, відповідно до конституції ноги. З цієї позиції викиньте ногу назовні в ціль прямим рухом.

Прямий удар ногою можна дуже ефективно виконувати з однобічної бойової стійки в оборонних діях. Наприклад, після руху суперника вперед для атаки разом з ударом рукою можна виконати негайно прямий удар передньою ногою в тулуб супротивника. Цей прийом до деякої міри важкий, тому що центр ваги

злегка попереду від центру самої стійки. Щоб вдарити ногою з цієї позиції, потрібно, щоб вага тіла на мить підтримувалася однією позаду стоячою ногою. Оскільки центр ваги попереду, то важко утримати рівновагу протягом удару ногою. Отже, цей прийом можуть практикувати тільки лише спортсмени, які мають належні швидкісні дані.

Спортсмен бойового хортингу повинен вміти вільно використовувати прямі удари передньою ногою залежно від ситуації. Його тіло має навчитися реагувати на зміни обставин. Він повинен миттєво і майже несвідомо створювати зміни позиції, швидко переносити центр ваги на задню ногу, слідкувати за зміною стійок та маневрування суперника, змінами дистанції до нього і розташуванням цілей.

Прямий удар ногою виконується викиданням підстави пальців, ступні або п'яти в уразливу точку супротивника – його обличчя, сонячне сплетіння, нижню частину живота, стегно. Цей удар ногою особливо ефективний, коли ціль перебуває у порівняно низькій позиції і ваша ступня може рухатися по короткій траєкторії. І навпаки, удари ногою по цілях, розташованих занадто високо, тягнуть порушення рівноваги спортсмена.

Важливі умови для ефективного нанесення високих прямих ударів передньою ногою:

– використовуйте для удару ногою всю довжину своїх стегон;

– повністю і сильно напружуйте коліно ноги, що б'є, для запобігання реакції удару назад у ногу від амортизаційного імпульсу та поштовху цією ногою від пружної цілі;

– коли удар наноситься основою пальців ступні, напружуйте і випрямляйте щиколотку (гомілковостопний суглоб), фіксуючи його у необхідне ударне формування;

– якщо удар наноситься п'ятою, повністю згинайте і натягуйте на себе щиколотку, а також виводьте п'яту вперед;

– починайте ударний рух підніманням коліна ноги якомога вище і повним його згинанням;

– тримайте руки біля підборіддя, контролюючи свою голову та захищаючи від можливих ударів.

Тренувальний метод для прямих ударів передньою ногою з однобічної стійки:

– перенесіть вагу тіла на задню ногу і підніміть коліно передньої ударної ноги, повністю його згинаючи у колінному суглобі;

– сильно і різко напружте винесене вперед коліно, спрямуйте його в середину тулуба противника (на середній рівень);

– коли робите удар ногою, тримайте опорну ногу твердо в позиції на підлозі хорту;

– поверніть ударну ступню в стартову позицію удару (винесене коліно вперед);

– багаторазово повторюйте викиди ступні поперемінно лівою та правою ногою.

Прямий удар задньою ногою з однобічної бойової стійки. Прямий удар задньою ногою є одним із найсильніших і дуже важко блокованих ударів ногами. Для виконання удару необхідно перенести вагу тіла на передню ногу, злегка зігнути опорну ногу, задня ударна нога виноситься вперед та сильно згинається в коліні, при цьому п’ята підноситься якнайближче до сідниць. Потім за рахунок розгину ноги необхідно послати ступню ударної ноги по прямій траєкторії до цілі. Ударною поверхнею є основа пальців підошовної частини ступні або п’ята. Уразливими частинами на тілі суперника можуть служити: голова, живіт, сонячне сплетіння, стегно. Найбільш сильний удар виходить, якщо в момент розгинання подати стегно опорної ноги з імпульсом усього тіла вперед.

Техніка виконання: коліно відставленої назад ноги підноситься до грудей, щоб ступня перебувала на рівні коліна опорної ноги. Тепер нога розпрямляється в коліні, пальці відтягнуті на себе. Щоб вдарити п’ятою, необхідно ступню притягнути до себе і виставити п’яту вперед. Цей варіант удару для новачків менш травмонебезпечний, ніж удар подушкою пальців. Ударний рух має супроводжуватися імпульсним викидом стегон, цей викид трохи викликає поворот опорної ноги, який робить цей удар значно ефективнішим.

Важливі умови для ефективного нанесення прямих ударів задньою ногою:

– виконуйте імпульсний рух стегнами вперед, коли б’єте ногою, уявляючи, що удар б’ється стегнами точно так само, як і ногою;

– при ударі верх тіла схильний до нахилу назад, тому, виключаючи спеціальні випадки, чиніть опір цієї схильності, переносячи центр тіла трохи вперед, коли б'єте ногою;

– тримайте руки біля голови напоготові до подальших ударно-блокуючих дій;

– спрямовуйте погляд на суперника.

Силовий прямий удар ногою. Відштовхнувшись ступнею від опори, спортсмен згинає коліно атакуючої ноги і виносить стегно вгору. Коли коліно досягає верхньої точки траєкторії свого руху, він різко розгинає його і завдає удару, одночасно випрямляючи в гомілковостопному і колінному суглобах опорну ногу. Синхронно з цим він виводить вперед таз. Дещо пізніше, перед самим контактом, повертається на носку опорна ступня і розгортаються плечі і таз, внаслідок чого збільшується дистанція ураження і помітно посилюється сам удар. У момент контакту ноги повністю випрямлені, живіт втягнутий, підборіддя опущене до грудей, погляд спрямований на суперника. Однойменна атакуючій нозі рука трохи виведена вперед і напівзігнута, друга зігнута і піднята для захисту голови і тулуба. М'язи-антагоністи ніг і середньої частини тулуба максимально блоковані.

Після удару атакуюча нога різко, одним рухом, повертається на місце, причому п'ята по ходу цього руху підтягується до паху. Найчастіше цей удар наноситься плюснами підошовної частини ступні, як правило, в тулуб або в голову. Він відрізняється значною силою і дозволяє атакувати з великої відстані. Крім того, описаний спосіб виконання цікавий тим, що в такому варіанті його досить важко зблокувати, відбити або захопити. Недоліком є невелика втрата швидкості і велика помітність удару через затягнуту початкову фазу ударного руху.

Швидкісний прямий удар ногою. Удар починається з відштовхування ступнею ноги, що б'є від опори. Нога згинається в коліні, одночасно вперед виноситься стегно. Дещо пізніше, слідуючи імпульсу руху, вперед виводиться і таз. У момент, коли коліно атакуючої ноги пройде приблизно половину шляху, опорна нога випрямляється в колінному і гомілковостопному суглобах, а ударна нога швидко і хльостко розгинається в коліні. Загальний центр ваги в цей момент повинен у момент удару бути напроти пальців опорної ступні.

В останній фазі удару ступня опорної ноги і таз синхронно повертаються всередину. Тулуб також розгортається всередину навколо вертикальної осі, виводячи вперед однойменну атакуючу ногу і руку і закриваючи плечем притиснуте до грудей підборіддя. Друга рука залишається зігнутою і захищає голову і бічну частину тулуба від зустрічних ударів. Прямує удар знизу вперед і наноситься плюснами підошви, рідше – всією ступнею або п'ятою.

У кінці удару таз виведений вперед і трохи розгорнутий. Живіт втягнутий, обидві ноги розігнуті. Найчастіше цей удар завдається в нижню частину тулуба (живіт) та стегно. Такий удар володіє великою швидкістю і малопомітний, у результаті чого часто виявляється раптовим.

Короткий прямий удар ногою. Такий удар наноситься з ближньої дистанції. Відштовхнувшись ступнею від опори, спортсмен згинає атакуючу ногу в коліні і виносить стегно вперед-вгору. У момент, коли коліно буде приблизно на середині шляху до цілі, він різко розгинає ногу і завдає удару, повністю випрямляючи при цьому опорну ногу і посилюючи удар виведенням тазу вперед. У момент контакту його підборіддя притиснуте до грудей, руки зігнуті, лікті притиснуті до тулуба. Кулаки внутрішньою частиною притиснуті до підборіддя. Живіт втягнутий, м'язи ніг і нижньої частини тулуба блоковані.

Таке положення створює жорсткість кінематичного ланцюга тіла. Після зіткнення з ціллю атакуюча нога повертається у вихідне положення по тій самій траєкторії. Існує варіант виконання короткого прямого удару без виведення тазу вперед. Можна також проводити цей прийом, не підводячись на носку опорної ступні. У цьому випадку опорна нога в момент удару може бути трохи зігнутою в коліні, а тулуб злегка відхилений назад. Обидва ці варіанти роблять удар більш коротким, але менш сильним. Ударною поверхнею є п'ята і середня частина підошви ступні, а при атаці в голову – подушечки пальців ступні.

Короткий прямий удар ногою в гомілку супротивника має бути виконаний атакувальною ногою з плавним, а не різким поштовхом.

Цей удар використовується для атаки в тулуб, ноги і дещо рідше – в голову суперника. Він відрізняється малою амплітудою, високою швидкістю і достатньою стійкістю. Часто застосовується під час зустрічної контратаки. Під час атаки в гомілку його можна використовувати як відволікаючий маневр.

Дальній прямий удар ногою. Прямий удар з дальньої дистанції наноситься для ураження голови або тулуба суперника. Він характеризується максимальною робочою відстанню від центру ваги тіла до цілі. Дальні удари мають бути надзвичайно швидкісними, оскільки, чим більше траєкторія руху ударної частини кінцівки (ступні), тим легше супернику впіймати ногу та захопити її для проведення контрприйому або звалювання захватом ноги. З іншого боку прямий удар ногою в голову може досягати своєї мети завдяки тому, що суперник не очікує його дальності.

Удар у цьому випадку ефективно проводиться у підборіддя знизу. Для виконання дальнього прямого удару необхідно під час викидання ступні вперед виконати відхил тулуба назад. Саме відхилення має контролюватися, тому що при занадто великому відхилення втрачається і сила удару, а головне – рівновага, що може бути використано суперником для проведення контратакуючих дій.

Прямий удар ногою у стрибку. Техніка виконання прямого удару пов’язана зі стрибучістю та координаційними здібностями. У разі вирішення вистрибувати для проведення удару спортсмену необхідно швидко визначити дистанцію до суперника, а при самому вистрибуванні – контролювати реакцію та пересування суперника, зміни його положення по відношенню до атакуючого. Ударна дистанція регулюється при цьому довжиною стрибка. Прямі удари ногою у стрибку можуть бути двох варіантів:

– нанесення удару ногою, під час вистрибування іншою ногою;

– нанесення удару ногою, яка виконує штовхання для вистрибування.

У першому варіанті (нанесення удару ногою, під час вистрибування іншою ногою) винесення ударної ноги відбувається одночасно з відштовхуванням від хорту. Удар наноситься подушкою пальців ступні і при цьому ударна нога залишається під час приземлення передньою при прийнятті однобічної бойової стійки.

У другому варіанті (нанесення удару ногою, яка виконує штовхання для вистрибування) під час штовхання викидається стегно іншої ноги коліном вперед і завдяки розніжці у повітрі відбувається зміна ноги, і вперед для удару виходить поштовхова нога. Під час виходу коліна поштовхової ноги вперед у стрибку відбувається швидкісне розпрямляння ноги і сформована ударна частина – подушка ступні викидається вперед у ціль для здійснення ударного руху.

4.5.5. Бічний удар ногою

Бічний удар ногою є надзвичайно потужним, часто застосовуваним у сутичці бойового хортингу серед усіх ударів ногами та ідеальним для атаки суперника, розташованого спереду від атакуючого. У більшості випадків він наноситься підйомом ступні, а значно рідше – подушечкою ступні. До початку удару атакуючий повинен виконати необхідні пересування, щоб забезпечити оптимальну відстань до суперника. Удар зазвичай наноситься задньою ногою, рідше передньою. Для нанесення бічного удару на тілі суперника є багато уразливих місць, це і голова, і бічні місця тулуба, і стегна з обох сторін – удари по зовнішній частині стегна та по внутрішній частині стегна.

Загальні правила виконання бічного удару ногою. Для забезпечення руху ступні до цілі по дузі виконується винесення стегна вперед трохи через сторону. У момент ударної взаємодії подушечка ступні розташовується перпендикулярно до тіла суперника. Ступня досягає найвищої точки траєкторії безпосередньо перед контактом з тілом суперника, при цьому в момент початку контакту пальці звернені трохи вниз. У момент контакту з тілом суперника ступня опорної ноги повернена назовні від лінії удару не більше ніж 45°. Ударна нога не повинна занадто сильно згинатися.

У процесі удару руки слід тримати перед грудьми, але робити ними відповідний реверс для підтримання позиції рівноваги, кулаки краще тримати біля підборіддя (у верхній області тулуба). Для відпрацювання бічного удару поодинці непогано застосовується для опори гімнастична стінка. Хоча, як практично і всі інші

удари ногами, бічний удар може наноситися передньою або задньою ногою, все ж на тренуваннях краще ставити цей удар у виконанні задньою ногою: при цьому стегно працює з більшою амплітудою, а ступня проходить більш довгий шлях і запасає більше ударної енергії. Під час такого виконання для тренування можна використати стілець, поставлений так, щоб сидіння його торкалося винесеного вперед коліна.

Це змусить піднімати стегно досить високо, щоб бічний удар ногою вражав уявного супротивника, а не спинку стільця. У реальному бічному ударі атакуюча нога рідко випрямляється повністю, оскільки цьому перешкоджає захист супротивника або попадання удару в ціль. Однак для максимальної ефективності удару, а також на випадок промаху необхідно тренуватися в ударах з повним випрямленням колінного суглоба.

Щоб уникнути травм при такій техніці, слід у кінцевій фазі удару підхоплювати атакуючу гомілку сильним напруженням м'язів стегна. Щоб привчити стегно до правильного виносу, спочатку просто піднімайте його в бік рукою, а потім укладайте коліно на поперечину гімнастичної стінки. У такому положенні для збільшення відчуття координації можна попрісідати на опорній нозі, щоб кут між стегнами мимоволі збільшився. З часом можна закладати своє коліно ще на одну поперечину вище.

Для відпрацювання бічного удару у фазі виносу піднімайте ударну ногу так, щоб ступня проходила вище рівня тазу. Коли звикнете з цим виносом і зможете впевнено зберігати рівновагу, можна переходити до тренувань зі стільцем. На тренуваннях поодинці можна спробувати наносити бічний удар не з класичної бойової стійки, а з такого вихідного положення, в якому ступні стоять практично разом. Така позиція може інколи виникнути і в реальній сутичці, якщо, наприклад, необхідно буде зблизитися з суперником в кроці або стрибку, або ж якщо, навпаки, атакувати буде він, а вам доведеться у відступі оборонятися зустрічним ударом.

Бічний удар із однобічної бойової стійки можна наносити як передньою ногою, так і задньою.

Принципи виконання бічного удару ногою:

атакуючу ногу підняти через сторону вгору, тулуб при цьому повернути боком до супротивника;

п'яту опорної ноги повернути так, щоб стегно внутрішньою стороною було розвернуто до супротивника, розгинаючи ударну ногу, нанести йому удар підйомом ступні збоку по тулубу;

наносячи удар подушкою пальців ступні, не слід забувати про фіксацію ступні в ударне формування та натягування пальців на себе.

Бічний удар ногою в нижній рівень – удар по стегну – «лоукік». Удар по стегнам збоку є дуже поширеною технікою бойового хортингу як різновид ефективного низького бічного удару ногою. Зазвичай він виконується не підйомом ступні, а нижньою частиною гомілки, що робить його більш жорстким і зручним для ведення сутички на середній і ближній дистанціях. У базовій техніці бойового хортингу різновиди ударів по стегнам важливі як для виключення ніг суперника (зменшення його маневреності), так і в якості початкового удару з продовженням серії ударів руками. Він характеризується активним винесенням коліна і стегна збоку і швидкісним вихлестом гомілки по цілі. Використовуються також удари з розгону та з проносом.

Бічний удар ногою по зовнішній частині стегна. Основна ціль удару – середина бічної поверхні стегна, максимальний ефект відбувається особливо при перпендикулярному напрямку удару по зовнішній частині стегна. Разом з тим будь-які зміни дистанції народжують безліч різновидів удару, в яких змінюються кут атаки, область ураження (наприклад, зміщується вперед вище коліна), а також ударна частина ногою (наприклад, верхня частина гомілки).

Бічний удар ногою по внутрішній частині стегна. По внутрішній частині стегна бічний удар видається особливо потужним. Такий бічний удар ногою в нижній рівень дозволяє атакувати стегно під кутом 45° всередину досить ефективно. Його особлива потужність зумовлена силою м'язів передньої сторони стегна, природним рухом ударної кінцівки та короткою амплітудою удару, для нанесення якого не треба високо піднімати ногу, а достатньо зробити замах відкроком ногою назад і вже мати зручну стартову позицію для вибухового ударного руху.

Різновид удару, що виконується подушкою пальців ступні, обмежений у застосуванні, оскільки вимагає великої точності, щоб уникнути травмування пальців. Техніка бічного удару ногою в нижній рівень дозволяє також бити підйомом ноги по литковому м'язу.

Бічний удар ногою у верхній рівень – удар по голові. Це є дуже потужний удар, що дозволяє серйозно вразити супротивника. З вихідного положення попереднього удару необхідно, не опускаючи коліно, відвести стегно в сторону назовні до упору. Далі виконується круговий рух ступні за рахунок розгину в колінному суглобі в горизонтальній площині знизу вгору. Під час виконання цього удару необхідно зберігати рівновагу за рахунок балансуючого положення рук. Ціль удару – обличчя, бічна частина голови, шия. Основна ударна поверхня – підйом ступні.

І все ж при цьому є ряд мінусів, здатних перекреслити всю ймовірну ефективність бічних ударів ногами у верхній рівень, а саме:

– великі енерговитрати в момент нанесення високого удару;

– ймовірність падіння в результаті втрати рівноваги через зміщення розташування центру ваги в момент удару в верхній рівень або захоплення ноги противником;

– випадковий травматизм як у результаті невдалого падіння, так і жорсткого зустрічного блокування.

Бічний удар ногою в повороті. Початкове положення: однобічна бойова стійка (лівобічна або правобічна). Ударну ногу підняти коліном вперед на рівень стегон, нога зігнута максимально, п'ята знаходиться біля сідниці. Стегно ударної ноги паралельне підлозі, опорна нога злегка зігнута. Підйом відставленою назад ноги врівноважується невеликим відхиленням тулуба. Далі слідує вибуховий різкий поворот тулуба на 90° з винесенням ударної ноги вперед на суперника (п'ятка опорної ноги спрямована вперед по лінії удару). Стегно ударної ноги направлене на супротивника, тулуб відхиляється трохи назад, після чого нога через бічну амплітуду повністю і швидкісно розпрямляється в пряму лінію, спрямовану в уразливу точку удару на тілі суперника, пальці відтягнуті вперед як продовження ступні, щоб вдарити підйомом ступні. За хорошої розтяжки спортсмени часто застосовують удари

нижньою половиною передньої частини гомілки. Найбільш вразливі місця для цього удару: обличчя, бічна частина голови, низ живота, бічна частина тулуба, плаваючі ребра, печінка, нирки.

Силовий бічний удар ногою. Бічний удар ногою з акцентом на силу використовується у ситуаціях, коли спортсмен абсолютно впевнений у тому, що ударна частина потрапить у ціль, а не по жорсткій кінцівці суперника, що викличе забій на нозі або інше травмування. Силовий бічний удар наноситься зі зручної стійкої позиції. Спочатку здійснюється вибуховий імпульсний рух тазу, а за ним викидається ударна частина завдяки швидкісному виносу коліна через сторону до суперника.

У момент зіткнення ударної частини (підйому ступні або нижньої частини гомілки) спортсмен повинен зробити додатковий імпульсний рух усім тілом за амплітудою удару, ніби вкручуваний, що дасть значене посилення ударної дії завдяки покладанню ваги тіла та вкладанню енергії в удар. Силовий удар збоку наноситься частіше по тулубу та стегнам, і рідше у голову. Також він виконується з однобічної позиції задньою ногою, передня нога не зможе передати необхідного максимального зусилля на уразливу точку на тілі суперника.

Швидкісний бічний удар ногою. Бічний удар з акцентом на швидкість наноситься по максимально короткій амплітуді. Це може бути передньою ногою з однобічної бойової стійки, а також на середній та ближній дистанції. При виконанні швидкого удару збоку коліно ударної ноги швидкісним підніманням починає рух ударної ноги, а після цього додається вага тіла вкладанням в ударний рух. Ударною частиною бічного удару на швидкість може бути як підйом ступні, так і подушка пальців ступні.

Найчастіше такий удар є дугоподібним ударом ногою на середньому рівні. Виконується в основному під час пересувань за допомогою контролю нижньої частини тулуба (живота і ніг). Швидкісний бічний удар може досягати мети навіть у разі швидкісних пересувань суперника, зважаючи на те, що фізіологічно суперник не має такої здібності, щоб змінити позицію швидше, ніж ударна нога вийде для здійснення руху. Винести для удару коліно та розігнути ногу завжди швидше, ніж перемістити частину тіла або пересунутися по хорту.

Короткий бічний удар ногою. Короткі бічні удари наносяться з ближньої або середньої дистанції. Вони характеризуються тим, що при винесенні коліна і стегна бічною амплітудою для нанесення удару нога не повністю розгинається у тазостегновому суглобі, а удар наноситься ніби на місці, не включаючи вагу тазу в ударний рух. У багатьох випадках у колінному суглобі нога також може до кінця не розгинатися. Завдяки цьому дальність удару (ударний важіль кінцівки) значно скорочується. Короткі бічні удари гомілкою по стегнах можна застосовувати і під час обопільного захвату.

Дальній бічний удар ногою. Дальній бічний удар наноситься з дальньої дистанції частіше в голову, а рідше у тулуб суперника. По стегнах зазвичай дальні бічні удари необхідної сили не мають, оскільки при повному розгинанні ударної ноги виходить довгий ударний важіль. Дальній бічний удар наноситься винесеною ногою збоку через бічну амплітуду і характеризується максимальним витягненням ударної ноги до цілі суперника. Під час виконання удару коліно ударної ноги виходить на ударну позицію, потім відбувається повне розгинання ноги і у тазостегновому, і в колінному суглобі. Таз під час виконання ударного руху подається трохи вперед у напрямку уразливої точки на тілі суперника, а верхня частина тіла відхиляється назад, руки при цьому русі виконують реверсивне призначення.

Така ударна позиція дозволяє вражати ціль, що знаходиться порівняно далеко, але на відстані досягнення бічного удару. Ударна частина – підйом ступні. Такі удари треба намагатися проводити якомога швидше, та після удару швидко повертатися у вихідне положення бойової стійки, оскільки під час виконання дальньоамплітудного руху в суперника є більше часу на проведення контрдій. Дальній бічний удар часто проводиться з пронесенням, коли нога після досягнення цілі не повертається за тією ж амплітудою, а проходить по ходу рухової дії, після чого спортсмен або підтягує ногу по короткій траєкторії назад до себе, або виконує повний оберт на 360°, і знову приймає бойову стійку для продовження боротьби.

Бічний удар ногою в стрибку. Під час проведення сутички іноді спортсмени застосовують стрибкові дії та проводять бічні удари, перебуваючи у повітрі. Така техніка виконання дозволяє несподівано для суперника значно скоротити дистанцію, а також нанести бічного удару в голову з розкручення. Бічний удар у стрибку виконується двома способами. Перший, – коли відштовхування від хорта робиться однією ногою, а іншою наноситься удар. Другий спосіб, коли відштовхування виконується ногою з винесенням коліна іншої ноги, потім у повітрі відбувається зміна ніг розніжкою (як ножиці), і удар наноситься тією ногою, яка виконувала відштовхування.

Під час маневрування спортсмен підбирає момент для здійснення стрибка. Потім виконується стрибок, який супроводжується повним контролем координації рук, тулуба, ніг, погляду. Після виконання стрибка спортсмену слід швидко прийняти стійке положення бойової стійки, не дозволяючи супернику перейти в контратаку.

4.5.6. Удар ногою знизу

Удари ногою знизу мають надзвичайну силу і потужність. У результаті проведення удару ногою знизу сутички бойового хортингу часто закінчуються нокаутом або певні ситуації сутички закінчуються нокдауном. Всі удари ногою знизу наносяться із середньої або ближньої дистанції, вони є швидкісними і ефективними.

Удар подушкою пальців ступні знизу у нижню щелепу і живіт. Такий удар наноситься винесенням коліна вперед та швидкісним розгинанням ноги у колінному суглобі. Ударне формування ступні – подушка пальців. На відміну від прямого удару, при нанесенні удару знизу нога у коліні не розгинається, а удар наноситься знизу зігнутою у коліні ногою.

Удар ногою знизу підйомом ступні в голову. Удар знизу підйомом ступні наноситься в ситуаціях сутички, коли суперник нагнутий вперед. Для цього виконується невелике зміщення вбік від центральної лінії атаки та наноситься удар у відкриту частину обличчя. Також можна своїми тактичними і технічними діями

змусити суперника зробити нахил, а потім провести удар. Наприклад, якщо після сильного заднього удару ногою супернику в живіт (печінку, селезінку) він втратив рівне положення тулуба, зробив природний для такої ситуації нахил, у цьому випадку дуже ефективним буде застосування удару знизу в голову підйомом ступні.

Удар ногою знизу подушкою пальців ступні або підйомом ступні в живіт. За такою ж амплітудою як удар ногою знизу в голову наноситься удар у живіт, але у ситуаціях, коли суперник зігнувся вперед, або дещо нахилений. Єдина відмінність – стегно залишається паралельним підлозі, а ступня повертається ще більше до виконуючого удар або удар наноситься підйомом ступні (ступня витягується, пальці ударної ноги напружені та стиснуті разом).

Удар гомілкою знизу по внутрішній поверхні стегна. Удар наноситься різким розкриттям коліна підйомом ступні по внутрішній частині стегна супротивника не по прямій, а трохи косій траєкторії – до 45°. Удар найчастіше наноситься нижньою або середньою частиною передньої поверхні гомілки. Під час відсмикування та повернення ноги назад вона спочатку згинається у колінному суглобі, потім опускається на підлогу хорта. Також важливо, щоб обидва рухи виконувалися як єдине ціле, швидко і злагоджено.

4.5.7. Удар ногою зверху

Удари ногою зверху надзвичайно несподівані. Вони застосовуються у випадках, коли суперник зігнувся, намагається атакувати опустивши руки, а також просто коли від менший за зростом. Ударна частина удару ногою зверху – п’яткова кістка ступні є нищівною проникливою та міцною зброєю.

Удар ногою зверху наноситься швидкісним підніманням ноги через сторону вище голови суперника та різким опусканням її на ціль. Коли ударна частина ноги – її ступня досягла найвищої точки траєкторії п’ята ноги спрямовується вниз, формується та стискається ступня та рухається до цілі по прямій лінії зверху вниз. Удари зверху частіше використовують у сутичці спортсмени, які мають гарну розтяжку. Особливе значення має розтяжка на поздовжній шпагат.

Безумовно, щоб високо та швидко підняти ногу над головою суперника, необхідно мати не тільки гнучкість, але й швидкісно-силові якості. Треба зазначити, що найкращий момент для виконання удару ногою зверху – це коли суперник знаходиться у глухому захисті, затуляється і не зможе встигнути підхопити ударну ногу, яка у максимальному піднятті триває долю секунди, але цей момент є сприятливим для здійснення контрдій. Для вибору зручної позиції для нанесення удару спортсмену необхідно підібрати дистанцію швидкісним пересуванням підкроком вперед або відкроком назад.

Під час проведення удару необхідно тримати стійке положення тулуба та рівновагу, виконувати удар швидко та повертати ногу назад у вихідне положення бойової стійки. Зважаючи на те, що удар ногою зверху має дуже високу та довгу амплітуду виконання, спортсмену слід контролювати дії суперника і не дати йому провести контрдії захватом ударної ноги, звалюванням вниз на підлогу хорта, підсічкою під опорну ногу. Щоб не втрачалася потужність рухової дії, удар не слід використовувати для атаки цілей, розташованих нижче рівня живота атакуючого. Основні цілі удару ногою зверху – відкрита частина обличчя, нижня щелепа, ключиця, плечі, передпліччя.

Удар ногою зверху зовнішнім підніманням ноги. Під час нанесення удару нога піднімається маховим рухом через зовнішню сторону та опускається ударною частиною на уразливу точку суперника. Це є дуже зручним замахом для виконання удару, зважаючи на те, що при здійсненні піднімання ноги погляд на противника не затуляється ногою, і дуже зручно контролювати його дії та пересування. Під час винесення ноги через зовнішню сторону руки необхідно тримати перед грудьми напоготові для захисту від несподіваних контрдій.

Удар ногою зверху внутрішнім підніманням ноги. Під час піднімання ноги через внутрішню амплітуду для нанесення удару ногою зверху виконується маховим рухом ноги з одночасним контролем дистанції до суперника. Такий замах має бути дуже швидкісним, оскільки у момент пересічення ноги лінії обзору спортсмен на долю секунди втрачає зосереджений контроль над суперником, не бачить його дій та пересувань, що може відобразитися на подальшій несприятливій ситуації збиванням з ніг, підсічкою або підхватом

опорною із захватом ударної. Маховий рух ногою не обов'язково виконувати абсолютно прямою ногою, він може бути і злегка зігнутою ногою, але при кінцевій фазі удару – опусканні п'яти на ціль, нога має бути випрямленою для того, щоб не забезпечити її додатковою амортизацією, що значно зменшить ефективність удару.

Удар ногою зверху в наступальних діях. Самий вдалий момент для нанесення удару ногою зверху є той, у якому спортсмен йде вперед, атакує всіма способами, а суперник пішов у глухий захист, затуляється руками та трохи присів на ногах. Використовуючи таку ситуацію, можна краще вибрати ударну ціль, підібрати дистанцію та ефективно провести атаку ногою зверху. Замах ногою з підніманням її вгору виконується у цьому випадку зі зручної позиції у динаміці атакувальних дій, що надає спортсмену додаткових можливостей.

Удар ногою зверху на відході. Значно рідше ніж в атакуючих діях, але у певних випадках не менш ефективно використовуються удари ногами зверху у захисних діях на відході. Цей елемент зручно проводити, коли суперник робить крок вперед, а спортсмен, виконуючи крок назад та одночасним рухом піднімає передню ногу вище голови суперника і опускає її ступнею з ударним рухом зверху вниз. Удар вимагає надзвичайної швидкості, зважаючи на те, що під час руху вперед супернику буде зручніше звалити атакуючого назад, впіймавши його ногу, або провести підсічку під опорну ногу.

Удар ногою зверху по спині зігнутого суперника. Під час проведення сутички випадають моменти, коли суперник згинає спину, нахиляючись вперед, уходить у партер, впираючись рукою об підлогу хорта. Такі моменти бувають значно рідше, ніж вищенаведені, але методика бойового хортингу розглядає можливість атакування ногою зверху під час переходу сутички зі стійки у партер. У цьому випадку доречним може бути проведення удару ногою зверху по спинним м'язам та ребрам суперника, але не по хребту (удару по хребту правилами змагань з бойового хортингу заборонені). Такий удар може забити ребра, область нирок, а також надати супернику на деякий момент відчуття морального дискомфорту та фізичної дестабілізації позиції партеру, які спортсмен може з успіхом використати для проведення подальшої атаки у сутичці партеру.

4.5.8. Сторонній удар ногою

Сторонній удар ногою – один із найбільш ефективних способів атаки суперника, розташованого збоку по відношенню до атакуючого, тому що він наноситься дуже міцним ударним формуванням. Удар наноситься ребром ступні. Основні цілі – скроня, обличчя, сонячне сплетіння, плаваючі ребра, печінка, нирки. Хоча у бойовому хортингу не прийняті спеціальні бічні стійки, все ж в обстановці сутички не раз можна опинитися боком до супротивника.

Припустимо, він раптом зманеврує убік, відшукуючи прогалини у вашій обороні, або зуміє провести підсічку так, що вас розгорне на опорі. Щоб не повертатися в бойову стійку для проведення прямого або бічного удару, доведеться навчитися наносити сторонній удар, тягнутися до суперника, але діставати його в уразливу точку ребром ступні. Напрямок удару йде вбік, і у фінальній фазі удару нога витягується так, що разом з опорною ногою і тулубом становить одну площину.

Загальні правила виконання стороннього удару. Ступня повинна рухатися до цілі по прямій лінії з проникаючим рухом. Незалежно від використовуваної стійки на початку виносу ноги ударна ступня повинна опинитися поряд з внутрішньою стороною коліна опорної ноги та бути приблизно сформованою для удару ребром ступні. У момент контакту з тілом суперника пальці ноги, що б'є, повинні бути звернені трохи вниз, а ступня опорної ноги розгорнута приблизно на 75° назад-назовні по відношенню до напрямку удару. Щоб вдарити вище, слід, зберігаючи рівновагу, відхилити тулуб у бік, протилежний напрямку удару. Удар ребром ступні може наноситися прямо, а також убік.

Під час виконання удару рекомендується одночасно в тому ж напрямку виконувати баланс однойменної руки. Обертання на ступні опорної ноги в процесі виконання удару забезпечує виконання провертання стегна. Для відпрацювання стороннього удару ногою спочатку треба привчити ноги викидатися в сторону, і для цього треба триматися за поперечину гімнастичної стінки. З опорою у фазі винесення піднімайте ударну ногу в сторону так, щоб

ступня проходила вище рівня тазу. Коли ви звикнете з цим виносом і зможете впевнено зберігати рівновагу, переходите до тренувань без опори. Для початку можна спробувати наносити сторонній удар не з класичної бойової стійки, а з високої фронтальної стійки – вихідного положення, в якому ступні стоять на ширині плечей. Сторонній удар є дуже сильним і ефективним ударом, якщо попаде у больову точку.

Техніка виконання: однобічна (лівобічна або правобічна) стійка, коліно підняте до грудей, стегно цієї ноги майже у вертикальному положенні. При підніманні коліна перенести центр ваги на опорну ногу. Після цього завдати удару, розпрямивши ногу по прямій траєкторії вбік. Ударний рух врівноважується невеликим відхилом тулуба назад (зворотний рух тулуба), але нахилом не можна зловживати, щоб не порушити рівноваги і не послабити силу удару. Ударна ділянка (частина) в сторонньому ударі – частина ребра ступні, що ближче до п'яти (можливо також нанесення удару самою п'ятою і всією ступнею). Ступня при кінцевій фазі удару повинна бути паралельна підлозі. Удар наноситься однаково добре в обличчя, сонячне сплетіння, живіт.

Цей удар зазвичай спрямований у бік без повороту тіла. Для атаки використовується ребро ступні. Удар можна широко виконувати проти цілі, розташованої прямо спереду, повертаючи стегна і тіло на 90° вліво або вправо. Залежно від позиції противника та інших обставин можна нанести і короткий удар знизу вгору ногою.

Важливі умови для ефективного нанесення високих прямих ударів передньою ногою:

– у момент удару направляйте ступню і коліно опорної ноги прямо вперед і уникайте зміни їх позиції;

– тримайте всю підошву опорної ступні в щільному контакті з підлогою хорта;

– злегка згинайте коліно опорної ноги і тримайте опорну ступню стійко і міцно;

– перед ударним виносом ноги підніміть ступню до коліна опорної

– ноги;

– направляйте коліно ноги, що б’є, по діагоналі в бік на висоті стегна, а ступню направте прямо вперед;

– поверніть свою ступню вниз до тих пір, поки ребро ступні попрямує в напрямку цілі і паралельно поверхні підлоги;

– коли б’єте ногою, рухайте верх тіла в напрямку цілі;

– по можливості повертайте ступню після удару в її колишнє положення, і так швидко, наскільки це можливо, і займайте врівноважену позицію, що допомагає підготуватися до наступного руху;

– виконуйте удар розгинанням ноги та викиданням ступні максимально швидко і прямо;

– коли ціль порівняно високо, піднімайте вище коліно ноги, що б’є. Тренувальний метод для підготовки стороннього удару:

– із однобічної бойової стійки перемістіть вагу тіла на передню ногу;

– підніміть ступню задньої ноги у формуванні ребра ступні до коліна опорної ноги (коліно направляється приблизно на 45° у бік);

– від області внутрішньої частини опорної ноги винесіть вгору-вбік ударну ногу підошвою ступні – ребром ступні вперед паралельно підлозі;

– максимально напружте формування ступні у кінцевій фазі удару;

– поверніть ступню назад у вихідне стартове положення до коліна опорної ноги;

– повернiться в бойову стійку.

Відпрацьовуйте удари поперемінно лівою і правою ногою.

Рекомендації щодо виконання сторонніх ударів ногами. Якщо загальний рух тулуба і стегон (центр ваги спортсмена) рухаються назад, а тулуб нахиляється вперед, спортсмен не в змозі вдарити прямо стороннім ударом. Замість цього він б’є ногою злегка вперед від необхідного напрямку. Удар ногою з цієї позиції втрачає деяку частку своєї ефективності. Попереджайте цю помилку, виводячи стегна вперед.

Якщо спортсмен недостатньо напружує ударну ступню, він не здатний вдарити ногою ефективно за допомогою ребра стегна. Необхідно повністю напружувати і згинати щиколотку і виставляти

п’яту у напрямку удару. Якщо п’ята або будь-яка сторона опорної ступні занадто піднімається від хорту на носок у продовженні удару ногою, це значно послабляє рівновагу.

Позиція коліна опорної ноги повинна бути такою, щоб вертикальна лінія опускалася з нього на кінчики пальців ступні. Треба тримати опорне коліно і щиколотку твердо і стійко. Також необхідно уникати обертання або надмірного нахилу верху тіла в напрямку, протилежному напрямку удару ногою. Слід випрямлятися, дивитися на удар і врівноважувати позицію, допомагаючи собі в напрямку сильного удару ногою, а отже, забезпечувати тверду і стійку базу для наступного руху.

Сторонній удар ребром ступні вниз (у нижній рівень). Основна ціль (уразливі точки) цього удару – стегно і гомілка противника. Їм можна також зупинити атакуючу ногу супротивника. Амплітуда рухів під час удару вниз невелика, але це один із низьких ударів, яким у поєднанні з ударами рук можна успішно атакувати.

Техніка виконання стороннього удару ребром ступні вниз із бічної бойової стійки задньою ногою:

– ліва ступня на місці або ковзає вперед на півкрок;

– центр ваги тіла перенести вперед на передню ногу та зігнути в коліні;

– задню ударну ногу, зігнуту в коліні, підняти, гомілку розгорнути назовні;

– сформувати ударну частину – ребро ступні паралельно підлозі хорта;

– розпрямляючи коліно, нанести удар вперед-вниз до рівня стегна;

– максимально напружити ударну ногу в кінцевій фазі удару та основне зусилля спрямувати до зовнішнього краю ступні.

Короткий сторонній удар ногою. Виконуючи короткий сторонній удар ногою, слід в основному звертати увагу на швидкісний поштовховий рух. Удар спрямований переважно на живіт, значно рідше – у голову супротивника. Вихідна позиція для нанесення удару – однобічна бойова стійка. Різко вдарити ребром ступні у бік, великий палець ударної ноги напружити і притиснути до інших пальців ступні, а п’яту виставити у напрямку уразливої

точки на тілі суперника. Під час короткого удару стегна напружуються, тулуб і опорна нога обертаються, але траєкторія удару не подовжується тазом, а він залишається на місці, контролюючи різкий викид стегна зі ступнею, таким чином збільшується швидкість удару.

Тулуб необхідно тримати по можливості перпендикулярно, а плечі фронтально. Руки допомагають зберігати рівновагу. У момент ударної взаємодії різко призупинити рух, напружуючи м'язи, не дозволяючи занадто довго перебувати на одній нозі. Відразу після удару нога різко відсмикується і ставиться назад у позицію бойової стійки. Для швидкого засвоєння удару рекомендується виконувати швидкісну ударну підготовчу вправу – викид ребра ступні вбік, тримаючись за гімнастичну стінку.

Також під час тренування для підготовки удару добре його виконувати в положенні сидячи, підвищуючи швидкість викидання ступні. Спочатку необхідно спробувати нанести удар повільно і напружено, і таке виконання вправи сприяє його швидкому засвоєнню, а потім поступово збільшувати темп виконання до максимально можливого. Виконувати таким чином, поки природно не зменшиться швидкість за рахунок втомленості м'язів.

Дальній сторонній удар ногою. Сторонній удар ногою з дальньої дистанції з вкладанням всієї маси тіла є дуже сильним і ефективним ударом. Техніка виконання: бічна стійка, коліно підняте до грудей, стегно цієї ноги майже у вертикальному положенні. Під час піднімання перенести центр ваги на опорну ногу, потім завдати удару, розпрямивши ногу по прямій траєкторії в напрямку уразливої точки суперника.

Цей рух врівноважується невеликим нахилом тулуба в бік, зворотний від напрямку нанесення удару, але нахилом не можна зловживати, щоб не порушити рівноваги і не послабити силу удару. Ударна ділянка в дальньому бічному ударі – частина ребра ступні, ближча до п'яти. Можливо також нанесення дальнього бічного удару п'ятою і всією ступнею. Ступня повинна бути паралельна підлозі хорта. Удар з дальньої дистанції призначений для нанесення в голову (обличчя, нижню щелепу), сонячне сплетіння, живіт.

Сторонній удар ногою з розворотом тулуба на 180°. Сторонній удар ногою з розворотом наноситься у випадках, коли спортсмен повернений до суперника боком під кутом, більшим ніж при бойовій стійці. При цьому вага тіла переноситься на передню ногу, а тулуб розгортається через спину на 180°. Одночасно піднімається вгору стегно задньої ноги. Ударний рух виконується активним розгинанням стегна ударної ноги. Таз виведений вперед, живіт втягнутий, підборіддя опущене до грудей, руки і праве плече підняті для страховки від можливих зустрічних або відповідних дій. Ударною поверхнею є ребро ступні, п'ята або вся ступня. Після виконання удару необхідно повернутися у вихідне положення по траєкторії удару і прийняти бойову стійку. Під час розвороту через спину необхідно направляти погляд поворотом голови через плече і супроводжувати ним суперника, контролюючи його маневри, до кінця здійснення ударного руху ногою.

Сторонній удар ногою в стрибку. Сторонній удар у стрибку, якщо досягне цілі, є надзвичайно потужним ударом, що дозволяє атакувати противника з великої дистанції по будь-якому рівню. Для виконання удару з положення бойової стійки необхідно сильно відштовхнутися від підлоги передньою ногою. У момент набору висоти сильно зігнути ударну ногу в коліні і у верхній точці за рахунок розгину ноги в колінному суглобі з силою викинути ступню назовні в напрямку цілі, одночасно згинаючи іншу ногу і підносячи п'яту поштовхової ноги якомога ближче до сідниць. Руки при цьому розміщені перед грудьми та виконують реверсний рух, допомагаючи зберегти рівновагу.

4.5.9. Задній удар ногою

Удар назад (задній удар ногою) наноситься на двох рівнях в живіт, а рідше – у голову. Це є найпотужнішою зброєю, що дозволяє використовувати п'яту як найбільш жорстку бойову поверхню ступні в глибоких проникаючих у тіло людини ударах. Надзвичайно важливий у застосуванні як випереджальний, відштовхувальний і стопорний ударний рух. Він може виконуватися назад і в будь-яких інших напрямках із заступами, з розворотом вперед або у напіврозвороті – вбік.

Теорією та методикою бойового хортингу розглядається різновид заднього удару ногою в розвороті більше ніж просто удар назад, оскільки він застосовується значно частіше під час пересування розворотом через спину, аніж у ситуаціях, коли спортсмен розвернений спиною до суперника, що у реальній сутичці буває рідко.

Базовими способами виконання заднього удару під час атаки вперед із однобічної бойової стійки є:

– удар задньою ногою із заступом передньою ногою і подальшим розворотом через спину (при цьому п'ята проходить під сідницями по центральній осі атаки, що дозволяє здійснити дуже сильну атаку, яка повинна бути добре підготовлена);

– удар задньою ногою з обертанням на підставі (подушці) пальців ступні передньої ноги (при цьому п'ята для потрапляння в центр рухається по злегка закругленій траєкторії, що робить атаку більш швидкою і несподіваною);

– удар передньою ногою з заступом задньою ногою заднім підкроком вперед, потім удар ногою, що стояла попереду, дозволяє дістати противника на підході або відході за рахунок різкого скорочення дистанції, а також зупиняти противника під час розташування до нього боком і повністю контролювати його дії.

Під час нанесення удару ударну частину треба сформувати так, щоб п'ята була спрямована на супротивника, а стегно було паралельним підлозі хорта. Опорна нога злегка зігнута для збереження рівноваги. Розгинати ударну ногу слід, супроводжуючи різким рухом стегон. Удар різкий врівноважується нахилом тулуба вперед. Обличчя і погляд повернений до противника. Удар має наноситися по траєкторії точно назад, а не в бік. Удар наноситься в нижню частину живота, грудну клітку і обличчя, а також іноді спрямовується у стегно.

Задній удар є найсильнішим ударом серед усіх ударів людини завдяки величині м'язового корсета задньої поверхні стегна та сідниці. Застосовується для атаки супротивника, що знаходиться ззаду. Удар наноситься п'ятою, ребром ступні або всією підошвою ступні (що менш ефективно і менш проникливо). Перевага удару – максимальна дистанція ураження. У момент удару тулуб

нахиляється вперед і трохи розгортається у бік атаки. При відпрацюванні цього удару поодинці зручно триматися руками об поперечину гімнастичної стінки і викидати удари ногами назад. Це робиться як для відпрацювання виносу ноги, так і для постановки високих ударів.

Удар ногою назад (задній удар) наноситься по цілі, розташованій позаду, п'ятою ноги або всією підошвою ступні. Можна наносити удар маховим або поштовховим рухом. Якщо задати тулубу швидкісне обертання розворотом через спину, то можна бити і по супернику, який стоїть попереду. У цьому випадку виходить практично некерований, але вододіючий величезною міцю ударний рух. Також задній удар є ефективним для захисту від супротивника, який атакує ззаду.

Ударні цілі заднього удару: сонячне сплетіння, живіт, стегно, рідше – голова. Задній удар дуже зручно комбінувати з іншими ударами ногами (прямими, бічними, знизу, зверху), а також під час обертань тулуба у розвороті.

Методичні рекомендації щодо застосування заднього удару у сутичці. Для посилення удару використовуйте м'язи сідниць. Використовуйте принцип пружини для стегон під час нанесення удару. За допомогою заднього удару важко завдати точного удару, необхідно переконатися, що тіло суперника перебуває в правильному (зручному) положенні для удару. Направляти стегно прямо в уразливу точку, якщо тулуб правильно повернений до суперника. У цьому випадку більше шансів потрапити точніше.

Під час нанесення удару треба зберігати рівновагу, а при розвороті для заднього удару контролювати обертання таким чином, щоб не зробити занадто сильне обертання, що не дозволить зупинити тіло для вибору стартового положення для удару. Також необхідно підібрати розворот, щоб не сталося недокручення тулуба та при неповному розвороті не достатньо обертання, щоб винести ударну ногу у вибуховому імпульсному ударному русі на суперника.

Якщо опорна нога стоїть недостатньо стійко, спортсмен може втратити рівновагу в результаті віддачі під час удару. Також

слід уникати сильного нахилу верхньої частини тулуба вперед. При нанесенні удару, а головне після ударної взаємодії слід контролювати напруження м'язів живота і грудей для того, щоб при розвороті обличчям до суперника він не завдав несподіваного удару рукою в живіт чи сонячне сплетіння.

Короткий задній удар ногою. Короткий задній удар ногою є одним із найсильніших ударів у бойовому хортингу. Удар виконується на середньому рівні. Зазвичай цей удар наноситься з розворотом через спину, і оскільки супротивник перебуває поза увагою, то нанесення удару являє певні труднощі, пов'язані з точним попаданням по цілі. З цієї причини засвоєнню цього удару потрібно приділяти багато часу. Особливу увагу під час нанесення удару необхідно приділити тому, що розгинання ударної ноги відбувається не повністю, а може бути навіть наполовину згину ноги, тобто удар наноситься зігнутою у коліні ногою. Ударна частина – п'ята ступні. У вихідній позиції бойової стійки вага перебуває на передній нозі. Задня нога піднімається вгору, пальці ніг напружені і підняті вгору.

Виконується подальший розворот тулуба, погляд через плече на супротивника. П'ятка по можливості витягується вперед, носок назад, коліно прямує вперед і вниз. Тулуб перпендикулярний підлозі або відхилений трохи назад для підтримки рівноваги. Стегно ударної ноги піднімається вгору, що і визначає висоту удару. Коліно і пальці ніг спрямовані вниз (на кінцевому етапі ступню ноги можна вивернути трохи назовні), а тулуб можна повернути трохи вперед.

У момент удару рух припиняється і м'язи напружуються. Тут потрібно звернути особливу увагу на те, щоб м'язи опорної ноги, попереку і спини були сильно напружені. У наступний момент нога ставиться кроком вперед або по тій же траєкторії із зворотним розворотом (що застосовується значно рідше) повертається у вихідну позицію. У момент удару опорна нога не відривається від підлоги і коліно цієї ноги не випрямляється. Потрібно пам'ятати, що сила удару залежить від поштовху стегон.

Дальній задній удар ногою. Дальній задній удар наноситься ногою, що регулює дистанцію досягнення удару розгинанням у колінному суглобі. Ударну ногу треба стиснути так, щоб п'ята була спрямована на супротивника, а стегно йшло паралельно підлозі хорта. Такий удар надзвичайно потужний, але він поступається іншим у швидкості виконання завдяки довгій амплітуді та розвороту через спину. Друга нога злегка зігнута для збереження рівноваги. Після виконання розвороту слідує розгинання ноги, супроводжуючись різким рухом стегон. При цьому нога в колінному суглобі практично повністю випрямляється. Різкий удар врівноважується відхилом тулуба від у напрямку, зворотному від удару. Погляд у кінцевій фазі контролює рух ноги, а обличчя повернене до супротивника. Необхідно звернути увагу, щоб удар йшов по траєкторії назад, а не вбік.

Задній удар ногою в стрибку. У бойовому хортингу часто вживаються задні удари в стрибку з розворотом, які виконуються швидкісним обертанням, яке значно посилює ударний рух. Існує два різновиди удару, перший – коли одною ногою виконується відштовхування для стрибка, а іншою наноситься удар, і другий – коли поштовхова нога наносить удар. Незважаючи на те що удари в стрибку дуже сильні, їх виконання пов'язане з деяким ризиком, оскільки існує небезпека втрати рівноваги і впасти прямо під суперника.

Це найсильніший удар з усіх стрибкових ударів, він виконується дуже швидкісним обертальним рухом, який неможливо зблокувати. Тобто для забезпечення захисту краще не виконувати підставки або блока, а якщо вдасться уникнути удару пересуванням або відхилом тулуба. Під час удару важливо використовувати поштовхову силу стегон. На удар потрібно дивитися через плече. Після нанесення удару ногу різко відвести назад. Виконуючи високий стрибок передньою ногою, повернутися в найвищій точці і завдати заднього удару.

4.5.10. Круговий удар ногою

Круговий удар ногою наноситься на всі три рівні: верхній (у голову), середній (у тулуб), нижній (по стегнах та гомілках). Він використовується у ситуаціях сутички, коли суперник явно відкрив уразливу точку на своєму тілі. Удар наноситься різким рухом ноги п'ятою зовні усередину.

Круговий удар у верхній рівень передньою ногою. Для проведення удару в верхній рівень у бічну частину голови (скроневу область) або у нижню щелепу збоку передньою ногою рух починається з відхилу тулуба назад та одночасного виносу коліна вперед-назовні. Після цього відбувається викид ступні ударної ноги вперед по ходу розгинання ноги і різким зворотним рухом ступня спрямовується у ціль збоку амплітудою ззовні всередину.

Круговий удар у верхній рівень задньою ногою. Якщо круговий удар наноситься з однобічної стійки задньою ногою, то початковим рухом буде перенесення ваги тіла на передню ногу та виведення коліна задньої ударної ноги назовні з одночасним бічним розворотом тулуба. Розворот тією частиною тіла до суперника, нога якої буде ударною. Після швидкісного викидання ступні ударної ноги в стартове положення удару, йде згинання ноги біцепсом стегна та направленням ударної частини ступні у ціль – скроневу частину голови або щелепу суперника.

Виконуючи удар, потрібно уявити, що він хльостко наноситься по власній спині при невеликому розвороті тулуба. Погляд при цьому зосереджений на ударній частині ноги, яка зустрічає ціль. Удар також ефективний, коли він наноситься з обертанням, але його техніка за методикою бойового хортингу має назву зворотнокругового удару ногою.

Круговий удар у середній рівень. Для нанесення удару в середній рівень по ребрах, печінці, нирках, нижній частині живота стегно ударної ноги виноситься паралельно підлозі хорта рухом назовні. Після цього різким згинанням ноги в колінному суглобі п'ята ударної ступні направляється в уразливу точку на тілі суперника.

Круговий удар у нижній рівень. Дуже часто та ефективно застосовуються кругові удари п'ятою по зовнішній поверхні стегна (значно рідше по гомілці). Для проведення прийому слід виконати замах ноги назовні та з силою зігнути ногу в колінному суглобі, направляючи ударну частину ноги у ціль, розвернувши ударну ступню таким чином, щоб п'ята при ударі по стегну зустріла ударну поверхню під кутом близько 90º. Багаторазове попадання такого удару по стегну може суттєво знизити маневреність суперника.

Короткий круговий удар ногою. Короткий круговий удар застосовується на ближній та середній дистанції. Він характеризується швидкісним виконанням та вкороченою амплітудою виконання. Короткі удари збоку п'ятою по тулубу або по стегну наносяться з неповним доворотом тулуба та незначним замахом, але викидання ступні для стартового положення удару та згинання ноги в ударному русі проводиться практично злито без паузи. Особу ефективність такий удар має у дальній захватній позиції, коли суперник не досить близько тримає обопільний захват, і водночас є достатня територія для замаху на круговий удар.

Дальній круговий удар ногою. Дальній круговий удар у переважній більшості випадків у сутичці використовується для нанесення удару по голові з дальньої дистанції. Він характеризується підвищеним витягненням ударної ноги, коротким але швидкісним замахом та відхиленням тулуба при нанесенні удару. Такий удар для спортсмена, який має хорошу розтяжку, може стати у пригоді в момент пересування відкроком у захисних діях. Але необхідно стежити за тим, щоб суперник не захопив ударну ногу у захват і не виконав контркидок (звалювання, підсічку під опорну ногу), що у момент невеликого зволікання дуже ймовірно, зважаючи на те, що у момент максимального витягнення ноги до голови спортсмен перебуває у розвернутому спиною до суперника дещо нестійкому положенні.

4.5.11. Зворотнокруговий удар ногою

Зворотнокруговий удар ногою є ефективним, потужним та часто застосовуваним ударом під час проведення сутички бойового хортингу і являє собою круговий удар з розворотом через спину. Він використовується для атаки суперника, розташованого попереду від атакуючого, і, як правило, наноситься п'ятою або підошвою ступні із стиснутими і витягнутими пальцями ноги.

До початку удару атакуючому спортсмену необхідно виконати необхідні пересування, щоб забезпечити оптимальну відстань до суперника. Початкове положення під час виконання удару: однобічна стійка. Удар виконується задньою ногою і починається з перенесення ваги тіла на передню ногу з одночасним розворотом через спину навколо вертикальної осі. Ударна нога піднімається на рівень стегон, зігнута у коліні, п'ята направлена вперед на ударну ціль.

Після розвороту по ходу обертального руху стегно, а за ним і гомілка силовим швидкісним рухом направляються в уразливу точку на тілі суперника. Опорна нога злегка зігнута. У випадку, коли удар наноситься не п'ятою, а підошвеною стороною ступні, удар нагадує ляпас долонею. Ступню при цьому краще тримати трохи підтягнутою сухожиллям щиколотки до зовнішньої сторони ступні. Повертатися після нанесення удару треба в ту сторону, де опорна нога.

Навіть якщо противник пішов з-під удару, повернення у вихідне положення бойової стійки відбувається в тому ж напрямку. Найбільш вразливі місця для зворотнокругового удару ногою: потилична та бічна частина голови (а якщо можливо, то й обличчя), плечі, передпліччя, тулуб, стегно. Під час нанесення удару необхідно підтримувати рівновагу тіла реверсним рухом рук і тулуба. Удар часто застосовується як злитий проносний ударний рух, що не містить пауз, а проводиться до закінчення обертальної енергії тулуба і прийняття попередньої позиції.

Зворотнокруговий удар у верхній рівень. Удар з розворотом у голову «вертушка» наноситься швидкісним обертанням навколо осі задньою ногою з однобічної стійки. Рухова ударна дія починається на виставленій вперед нозі, з бічної стійки робиться обертальний поворот тулуба через спину приблизно на 270º, нога,

відставлена назад, описує дугу майже по підлозі, а потім швидкісним висхідним рухом піднімається по дугоподібній траєкторії і вдаряє уразливу частину голови. Ефективний прийом проводиться попаданням з боку у нижню щелепу.

Після завершення удару рекомендується проведення серії ударів руками, одночасно з постановкою ноги. Зважаючи на те, що цей удар вважається складнокоординаційною технікою, особливу увагу під час обертання слід приділяти контролюванню рівноваги. При нанесенні дальнього удару в голову тулуб злегка відхиляється для підтримання стійкої позиції під час обертання та нанесення удару, погляд зосереджений на уразливій точці суперника.

Зворотнокруговий удар у середній рівень. Удар у середній рівень з розворотом є надзвичайно потужним і нищівним завдяки обертальному прискоренню та міцності п'яткової кістки ступні. Удар проводиться винесенням стегна з гомілкою через спину на рівень тазу та подальшим посиланням ступні у ціль злитим рухом від початку до моменту ударної взаємодії. Уразливими місцями для такого удару є ребра, печінка, нирки, косі м'язи живота, сонячне сплетіння. При точному попаданні у одну з цих больових точок п'ята ударної ступні ніби врізається нищівним рухом у тіло суперника і має високу проникливість, що призводить до нокдауну, а іноді й нокауту.

Зворотнокруговий удар у нижній рівень. Зворотнокруговий удар у нижній рівень по стегну можна застосовувати як на ближній, так і на середній дистанції. Після обертання через спину ступня п'ятою врізається у зовнішню поверхню стегна суперника, що при успішному влученні (іноді неодноразовому) дозволяє значно зменшити його маневреність. У гомілку цей удар практично не застосовується.

Зворотнокруговий удар у стрибку. Стрибковий варіант зворотнокругового удару виконується з підготовкою стартового положення для стрибка. Перед вистрибуванням спортсмен приймає бічну стійку і трохи присідає, згинаючи ноги в колінах. Після цього слідує вистрибування з одночасним обертанням через спину, яке повністю відбувається у повітрі. Удар наноситься із бічної стійки ногою, що була спочатку відставлена назад.

У момент вистрибування спортсмен вже повинен уявляти весь обертальний стрибковий рух до моменту зустрічі ноги з ціллю. При відриванні від підлоги ударна нога виносить ступню по дугоподібній траєкторії в голову суперника. Удар у стрибку використовується для ураження голови, і у середній рівень застосовується значно рідше. У нижній рівень наносити удари з вистрибуванням сенсу немає. Під час приземлення спортсмену необхідно слідкувати за діями ніг суперника, швидко прийняти вихідне положення бойової стійки.

4.5.12. Удар коліном

Удари колінами за своєю жорсткістю та швидкістю є дуже ефективною зброєю у сутичці бойового хортингу. Вони наносяться переважно з ближньої дистанції, і навіть при обопільному захваті. Часто один удар коліном може зробити вирішальний вплив на результат сутички. Для цього треба володіти великою швидкістю і умінням вкладати в удар масу тіла. Переважна більшість сутичок бойового хортингу закінчуються на дистанції клінчу. Тут прямі удари руками і стусани ступнею втрачають свою силу. Основними способами поразки на ближній дистанції стають поштовхи, кидки і виведення з рівноваги. Але зброя ближньої дистанції сутички – удар коліном може значною мірою позбавити суперника маневреності, завдати йому сильного забою, або взагалі повергнути нокдауном чи нокаутом.

Зважаючи на те, що ударну дію коліном виконує всього один сегмент ноги – стегнова кістка, удар володіє високою міцністю. Удари колінами наносяться по всіх рівнях. Нижній рівень – по стегнах, у середньому рівні – в тулуб, і верхній рівень – у голова. Все це показує, наскільки надійною зброєю вони є. Удари колінами застосовні в будь-якій ситуації, це може бути як самий обмежений простір, в момент обміну захватами, так і вільна сутичка на дистанції на середині хорта. Нанесення цих ударів не тягне за собою негативних наслідків, викликаних відсутністю розігріву, або не зовсім правильною технікою виконання.

Під час нанесення ударів колінами припустимі будь-які відхилення від правильної техніки, причому удар зберігає свою силу. У правильному ударі коліном беруть участь такі потужні двигуни, як м'язи преса і опорної ноги. При технічному ударі коліном його розгін починається не з підтягування стегна вгору, а з поштовху від підлоги. М'язи живота лише підхоплюють рух, а завершує його розгинання опорної ноги, що утворить жорстку ударну конструкцію.

Удар коліном наноситься з тієї зони, яка в умовах ближньої дистанції сутички майже не контролюється візуально. Фактор несподіванки не дає супротивникові вчасно зреагувати на удар. Також він наноситься по тих цілях, які в клінчі неможливо прикрити руками або убезпечити за рахунок напруження м'язів. Коліном зазвичай б'ють в серце, по печінці, в стегно і сонячне сплетіння. За особливої майстерності і гарної розтяжки можна нанести удар і в нижню щелепу, що є дуже ефективним елементом із усіх технік коліном.

Техніка виконання ударів колінами. Однобічна бойова стійка (лівобічна або правобічна). Центр ваги перенесіть вперед, опора на ліву ногу. Праву ногу підніміть, згинаючи в коліні. Груди закриті, живіт втягнутий. Ударна частина ноги – коліно (верхня частина колінного суглобу). Нанесіть різкий удар вгору. У момент удару руками зробіть реверсний рух вниз, голову злегка нахиліть вперед. Після виконання удару задню ударну ногу швидко поставте на підлогу, поверніться в бойову стійку. Удар коліном вгору застосовується для атаки супротивника в голову, живіт, а також по стегнах.

Коліно також вельми серйозна зброя, від різких потужних ударів дуже важко захиститься. Удари коліном виконуються під час захоплення суперника за плечі, або під час клінчу. Існує різновид удару захопленням суперника за шию або одяг руками та нанесенням удару знизу вгору і вперед. Тут необхідно скористатися коліном дальньої ноги, удар спрямовано в сонячне сплетіння або в голову. Пересуванням тазу необхідно вкладати в удар всю вагу тіла. Це удар, під час якого тулуб нахиляється назад, а опорна нога піднімається на носок. Ударною поверхнею є не нижня частина стегна, а колінна чашечка. Коліно під час удару має бути якомога сильніше зігнуте. Удари коліном за своєю траєкторією можна застосовувати прямо, збоку, знизу.

Прямий удар коліном

Прямий удар коліном наноситься по прямій траєкторії вперед-вверх у голову, живіт і стегно противника.

Прямий удар коліном у верхній рівень. Удар коліном у верхній рівень прямо найкраще вивчається, перебуваючи в правильній бойовій стійці. Для виконання удару необхідно високо підняти зігнуту в коліні ударну ногу, намагаючись притиснути гомілку до стегна. Після цього потрібно дотягнутися коліном до уявної або реальної цілі за рахунок руху тазу. Руки витягнути трохи вперед. Ударна конструкція: тулуб та кінцівки слід напружити у момент контакту коліна з уразливою точкою, при цьому потрібно трохи відхилитися назад. В основі правильного виконання удару в голову лежить рух тазу та стегна вперед-вверх.

Оскільки він є ключовим, цей рух потрібно відчути та виконувати у злитому ударному русі. Після повільних повторень можна прискорити темп, упевнитися в тому, що удар коліном наноситься високо, але спрямований вперед, і ніяк не вгору. Якщо удар спрямований вгору, він може не потрапити у ціль або пройти ковзним рухом перед обличчям суперника.

Прямий удар коліном у середній рівень. Удар коліном прямо у напрямку живота дуже часто застосовується на ближній та середній дистанції. Для нанесення удару необхідно прямим швидкісним рухом винести стегно ударної ноги вперед, ногу сильно зігнути у коліні, і з таким щільним формуванням направити ударну частину в живіт суперника. Під час нанесення удару коліном у тулуб дуже часто використовують контрольні захвати руками за шию і плечі. Зручність такого захвату та удару в тому, що ударний рух можна повторювати декілька разів поспіль, накопичуючи пробивну дію на уразливу точку.

Удар коліном у тулуб можна істотно підсилити за рахунок подачі тазу вперед. Цей удар вже складніший, але саме він присутній у більшості ситуацій сутички бойового хортингу як основний. Щоб його нанести, до попереднього додайте різкий винос ударної ноги вперед. Робиться це за рахунок подачі тазу в напрямку удару. Бажано в кінцевій фазі додати не просто розпрямлення, але активний поштовх опорною ногою. Тіло у доударній фазі

стискається і у момент нанесення удару різко розпрямляється як пружина. При цьому бажано руками утримувати супротивника, щоб він не погасив імпульс своїм відльотом назад. Такий удар коліном наноситься в сонячне сплетіння, нижні ребра і в печінку, може потрапити у селезінку.

Прямий удар коліном у нижній рівень. Удар коліном прямо по стегнах – це прийом ближньої дистанції сутички, який дозволяє позбавити маневреності суперника забити йому стегна. Насправді цей удар коліном наноситься не суглобом, а прилеглими м'язами. Незважаючи на пряму траєкторію і простоту, в цій техніці є чимало нюансів, які потрібно врахувати.

Головною ударною поверхнею тут служить не саме коліно, а верхня частина коліна, що знаходиться над чашечкою. Справа у тому, що стегно є самим небезпечним та міцним з ударних цілей прямого удару коліном. Якщо не врахувати цю специфіку удару коліном по прямій траєкторії у стегно, то можна травмувати колінний суглоб. Пристрій цього суглоба, одного з самих складних і таких, що легко травмуються в людському тілі, не дає можливості використовувати його як пробивного пристрою.

Ударною поверхнею тут є прилеглі потужні м'язи стегна – медіальний широкий і латеральний широкий м'язи. Вони досить масивні, щоб передати ударний імпульс в стегно противника. Таким чином, прямий удар коліном наноситься швидкісним викидом напівзігнутої ноги вперед по надзвичайно короткій траєкторії у стегно. Під час зміни положення стегна противником удар може потрапити як у передню частину стегна, так і у зовнішню або внутрішню поверхню стегна. Під час нанесення удару слід уважно стежити за тим, щоб не попасти у колінний суглоб, або не зустріти такий самий зустрічний удар коліном, що може при зіткненні також привести до травмування чашечки суглоба.

Прямий удар коліном передньої ноги з однобічної бойової стійки. Удар коліном передньою ногою наноситься перенесенням ваги тіла на задню ногу, винесенням переднього коліна на ударну позицію.

Послідовність виконання удару. Прийміть однобічну стійка. Центр ваги перенесіть вперед, опора на задню ногу. Передню

ногу підніміть, згинаючи в коліні. Грудна клітка закрита, живіт втягнутий. Ударна точка – чашечка колінного суглоба. Нанесіть різкий удар вгору, та одночасно у момент удару руками зробіть реверсивний рух вниз, голову злегка нахиліть вперед. Удар коліном можна виконати також у стрибку. Після виконання удару ударну ногу швидко поставте на підлогу хорта, поверніться в бойову стійку. Удар також може наноситися з пересуванням.

Наприклад, прийміть однобічну бойову стійку, виконайте стрибок назад і нанесіть прямий удар переднім коліном у тулуб із захватом голови двома руками. Це, мабуть, найпростіший і загальновідомий спосіб удару коліном. Саме йому навчають на всіх прискорених курсах самооборони. Він не вимагає від спортсмена особливих фізичних кондицій і технічної майстерності.

Щоб нанести його, просто різко підніміть вгору зігнуту в коліні ногу. Якщо хочете додати сили – в кінцевій фазі розпряміть опорну ногу. Удар цей найчастіше наносять у той момент, коли спортсмени перебувають у обопільному захваті. Особливої точності під час нанесення удару в тулуб не потрібно, у районі живота знайдеться уразлива точка. Простота і мала амплітуда дають можливість швидко виконати повторний той самий удар.

Прямий удар коліном задньої ноги з однобічної бойової стійки. Удар задньою ногою є максимально сильним та ефективним, зважаючи на те, що він має довгу амплітуду для розгону ударної частини. Техніка виконання: прийміть однобічну бойову стійку. Перенесіть вагу тіла на передню ногу, одночасно згинаючи ногу в коліні і виносячи вперед вгору стегно задньої ноги, виконайте ударний рух коліном вперед. Опорна нога випрямлена, а нога, що б’є, – максимально зігнута.

Таз виведений вперед, живіт втягнутий, плечі на одному рівні, підборіддя притиснуте до грудей. Руки імітують захоплення голови. Після виконання удару поверніть ногу у вихідне положення за траєкторією удару і прийміть попередню бойову стійку. Такий удар під час захвату руками за шию і плечі дає можливість багаторазового повторення техніки.

Прямий удар коліном у стрибку. Удар коліном можна виконати також у стрибку. Перебуваючи на дистанції від суперника,

необхідно здійснити відштовхування від підлоги хорта у напрямку уразливої точки (ударної цілі), винести коліно вперед і викинути таз разом зі стегном імпульсним рухом вперед, здійснюючи таким чином удар. Під час захвату також можна нанести прямий удар у стрибку. Для цього, схопивши противника за плечі, слід зробити високий стрибок і завдати удару одним коліном.

Удар у стрибку переднім викидом коліна. Під час виконання удару відбувається відштовхування від підлоги ударної ноги з одночасним викидом коліна вперед. Після цього відбувається основна стрибкова дія технічного елемента – відштовхування опорною ногою і направлення ударного коліна в ціль. Під час нанесення удару відбувається імпульсне розгинання стегна у тазостегновому суглобі з рухом вперед на ціль. Після закінчення техніки приймається вихідне положення бойової стійки.

Удар у стрибку коліном поштовхової ноги. Цей стрибковий прийом ударом коліна виконується викидом одного коліна і стегна вперед, а потім шляхом швидкісної зміни (розніжки) у повітрі відбувається нанесення удару коліном ноги, яка виконувала штовхання для стрибка. Цей удар з успіхом може посилюватися захватом суперника за плечі та натягуванням його назустріч удару.

Бічний удар коліном

Техніка виконання бічного удару коліном виконується швидкісним викидом колінного суглоба через сторону вперед. За принципом виконання вона дещо схожа на застосування бічного удару ступнею чи гомілкою по нижньому рівню «лоу-кік». Бічний удар коліном застосовується переважно з захватом суперника за плечі або голову. Для проведення удару спортсмен спочатку тягне суперника в одному напрямку, а потім удар наносить в іншу – назустріч.

Удар спрямований у середину стегна, по ребрах або в живіт. Удари колін є основою ведення сутички на ближній дистанції (у клінчі). Існує другий варіант нанесення бічного удару коліном, який використовується під час ведення сутички в одязі, коли спортсмен бере захват суперника руками за одяг з того ж боку, з якого наносить удар, б’є коліном по дузі та одночасно притримує суперника, спрямовуючи його уразливу точку на удар. Удар коліном збоку використовується на всіх рівнях: у голову, у тулуб та по стегнах.

Бічний удар передньою ногою з однобічної стійки. Для нанесення удару коліном з однобічної бойової стійки з передньої ноги перенесіть вагу тіла на задню ногу, винесіть переднє коліно вперед-вверх через бічну траєкторію, нанесіть удар та поверніть ногу у вихідне положення. Такий самий удар ефективніше використовувати із застосуванням пересувань. Наприклад, зробіть відкрок назад та швидкісним викидом коліна через сторону нанесіть удар по уразливій точці. Дуже часто перед виконанням удару застосовуються контролі та захвати суперника за плечі, шию, голову. Реверсним рухом направляючи тіло суперника на удар, можна суттєво збільшити його силу та проникливу здатність.

Бічний удар задньою ногою з однобічної стійки. Це є надзвичайно потужний та ефективний удар. Він спеціально створений для клінчу, використовуючи його особливості, він для суперника може стати великим сюрпризом. Противник бере захват, але не треба їх збивати убік, а дайте відповідь захватам, зафіксувавши його кінцівки вгорі. У цей самий момент виконайте штовхання задньою ногою від підлоги, викиньте коліно через бік в уразливу точку і нанесіть бічний удар коліном збоку по дузі задньою ногою. Ціль ударного руху – нижні ребра та внутрішні органи живота. Можна також збити супернику руки вниз і нанести бічний удар коліном через руки у підборіддя, але така техніка під силу спортсменам, які мають хорошу розтяжку або просто високий зріст. Але при високому зрості також необхідна розтяжка та швидкісно-силові якості для нанесення високого бічного удару коліном задньою ногою. Цей удар можна наносити і не настільки високо. Його метою цілком може послужити зовнішня бічна поверхня стегна.

Бічний удар внутрішньою стороною колінного суглоба. Удар коліном збоку дуже часто наноситься з неповним підніманням вбік стегна. При невеликому відведенні стегна вбік ударною частиною буде не чашечка колінного суглоба, а його внутрішня сторона. Техніка виконання удару: прийміть однобічну бойову стійку. Виконайте стрибок назад, перенесіть вагу тіла на задню ногу, одночасно згинаючи її в коліні і виносячи через сторону стегно передньої ноги. Виконайте ударний рух коліном. Опорна нога випрямлена в колінному суглобі, а ударна нога – максимально зігнута.

Таз виведений вперед, живіт втягнутий, плечі на одному рівні, підборіддя притиснуте до грудей. Руки імітують захоплення плечей, шиї, голови. Задньою ногою також дуже зручно наносити удар. З партнером, наприклад, зустріньте його захвати руками контролем передпліч зверху. У цей самий момент нанесіть удар внутрішньою бічною частиною коліна (медіальний широкий м'яз) збоку по дузі ззовні-всередину.

Поверніть ногу у вихідне положення за траєкторією удару і прийміть бойову стійку. Під час нанесення удару по тулубу необхідно стежити за тим, щоб не влучити у лікоть суперника, оскільки внутрішня сторона колінного суглобу може бути не підготовлена до такого міцного зіткнення.

Бічний удар коліном у верхній рівень. Удар коліном збоку в голову наноситься винесенням коліна через сторону високим підніманням стегна. Весь ударний рух виконується злитою технічною дією та посилюється відштовхуванням опорної ноги від підлоги хорта. Навіть не самий досвідчений спортсмен знає про можливість такого удару на ближній дистанції. А отже, входячи в клінч, буде намагатися прикрити голову руками. Довга амплітуда дає можливість вийти із зони ураження простим відкроком назад. Для того, щоб суперник не уникнув удару, слід контролювати процес захватними діями.

Високі удари коліном вимагають довгого відпрацювання, бажано з використанням важкої груші і партнера. Зважаючи на досить амплітудні рухи під час недостатнього контролю руху при ударі, атака коліном у голову значною мірою відкриває спортсмена для контратаки противника. Тому слід доводити удари до цілі і під час застосування техніки уважно стежити за маневром суперника.

Бічний удар коліном у середній рівень. Удар коліном збоку по тулубу наноситься відштовхуванням ударної ноги від підлоги, винесенням коліна через бічну амплітуду вперед та направленням ударної частини в тулуб суперника. У кінцевій фазі удару необхідно максимально напружити тіло і кінцівки, а також завдати додаткового імпульсного руху тазом для посилення ударної дії. Під час виконання удару руки необхідно тримати у захваті суперника або перед грудьми зі здійсненням реверсивної дії для підтримки рівноваги.

Бічний удар коліном у нижній рівень. Удар коліном у нижній рівень виконується короткою амплітудою та неповністю зігнутою ногою у колінному суглобі. Удар по стегну вимагає ретельного напрацювання. Груша і партнер теж обов'язкові. Без допомоги останнього спортсмену не так просто буде розібратися, в який момент і куди бити коліном. Проблема ще й у тому, що якщо коліно зустрінеться з блокуючою дією суперника на його виставлений лікоть або таке ж коліно, може бути зведений нанівець ефект удару, а що ще гірше, – може бути отримана травма коліна. Удар коліном по стегну суперника практично завжди виконується у клінчевій захватній ситуації сутички під час обопільного захвату.

Бічний удар коліном у стрибку. Під кутом у стрибку коліном бити завжди складніше, ніж прямо. Але такий прийом дає можливість обминути блокування. Удар збоку коліном у голову в стрибку без захвату може ефектним і не вийти, а от у захваті по тулубу збоку – це якраз удар ефективний. Під час застосування удару необхідно вибрати момент, коли суперник підняв одну руку для удару або виконання захвату за шию чи голову, у цей момент треба ударною ногою відштовхнутися від підлоги і швидкісним імпульсним рухом тулуба і тазу викинути стегно в уразливе місце на тілі суперника, направляючи туди коліно. У цьому випадку штовхання також може відбуватися одразу двома ногами, а ударна нога потім злитим рухом виходить на ударну позицію.

Розніжка у стрибку при ударах коліном збоку в реальній сутичці практично не застосовується.

4.5.13. Удари ногами в захватній позиції

Під час проведення сутички спортсмени часто обмінюються захватами, і на фоні цього відбувається боротьба за свій атакувальний захват. Для використання зручних положень для нанесення ударів ногами у всіх цих випадках необхідно включати активну роботу тулуба. Якщо почалася боротьба за захват між суперниками, ноги залишаються переважно на підлозі та виконують завдання стійкості, підтримки рівноваги та направлення зусиль.

У момент прикладання зусилля та перенесення ваги тіла для опору на одну ногу, інша нога може бути незадіяна і використана для проведення удару. Безперечно, такий удар не може бути у верхній рівень (у голову), але практично завжди його можна нанести у нижній – по нозі (у стегно, у гомілку), а у деяких ситуаціях, при переході на захват однією рукою на середній дистанції – ефективним може бути проведення бічного удару гомілкою в тулуб супернику.

Удари ногами в однобічній захватній позиції. При зближенні спортсменів для проведення сутички видається випадок, коли можна захопити фіксуючим захватом руку суперника однією рукою. При цьому трапляється ситуація, у якій спортсмен має можливість нанести удар супернику гомілкою у тулуб, а при гарній розтяжці навіть і в голову. По стегну також можна нанести удар і гомілкою, і коліном. Така дистанція вважається середньою, але контроль над захопленою рукою не надасть суперникові можливості зміститися швидким пересуванням та уникнути ударної атаки. Виконання такої техніки розглядається під час однобічного захвату: коли один спортсмен взяв атакуючий захват за зап'ястя руки, а інший не встиг цього зробити.

Удар гомілкою в тулуб у однобічній захватній позиції. При добре вивіреній дистанції удар гомілкою по тулубу суперника збоку є ефективним засобом дестабілізації його пересувань, а також спроб захватних дій. Під час проведення удару захоплену руку необхідно тримати до моменту зустрічі гомілки з ребрами. Винесення ноги для ударного руху може посилюватися не тільки відштовхуванням ступні ударної ноги від підлоги хорту, а й натягуванням захопленої руки рухом на себе, що посилює зустрічне зусилля удару, який необхідно нанести назустріч загального руху суперника вперед.

Удар гомілкою в стегно в однобічній захватній позиції. Удар гомілкою в ситуації контролюючого захвату руки суперника також ефективно наноситься по внутрішній або зовнішній поверхні стегна. Для цього при контролюванні захопленої руки спортсмен виконує зустрічний імпульсний рух тазу на суперника і у момент розгону викидає гомілку розгинанням колінного суглоба

по стегну суперника. Іншу руку, що не задіяна у захваті, необхідно тримати напоготові напроти грудей для виконання оборонного захвату або блокування від можливого удару суперника у голову.

Удари ногами в позиції обопільного захвату. Позиція обопільного захвату між суперниками ведеться у ближній дистанції або дистанції впритул. Під час боротьби спортсменів за свій атакуючий захват для проведення кидка ноги суперників впираються у підлогу, створюючи стійке положення та опір діям суперника.

У такому положенні неможливо зробити амплітудний замах для посилення удару ногою, а також підняти коліно вище поясу для нанесення удару у тулуб, що однозначно є небезпечною та необачною дією, зважаючи на те, що супернику, маючи щільний захват, буде дуже легко протидіяти і він може провести збивання, звалювання, підсічку опорної ноги, підхват під стегно або відхват гомілки і перейде в ефективну атаку. Але у момент обопільного захвату цілком безпечним для виведення з рівноваги буде нанесення швидкісних ударів колінами по середньому і нижньому рівнях та ступнями по нижньому рівню.

Удар коліном у тулуб у позиції обопільного захвату. У обопільному захваті боротьбу за захват та змінюючи позицію можна успішно атакувати суперника ударом коліна в тулуб. Для цього необхідно здійснити контролюючий піднімальний рух ліктя суперника або відтиснути лікоть суперника від тулуба і у цей момент нанести удар коліном. Прямий удар коліном наноситься при невеликому нахилі суперника вниз, а бічний удар коліном можна ефективно задіяти по нижніх ребрах або під нижні ребра. Бічний удар наноситься в момент нахилу суперника вбік, причому удар доречно наносити з того боку, у який суперник зробив нахил. При цьому руками можна допомагати немов насунути тулуб суперника на ударне коліно збоку. Після нанесення удару необхідно швидко опустити ногу на підлогу і знову прийняти опору на обидві ноги.

Удар коліном у стегно у позиції обопільного захвату. Якщо обопільний захват не дозволяє відтиснути суперника навіть трохи для нанесення удару коліном у тулуб і суперник знаходиться впритул, у такому випадку до елементів боротьби за захват

рукам і підтримання рівноваги тулубом можна з успіхом додавати удари колінами по стегнах. Виконанням зустрічних ударів колінами по стегнах суперника можна відволікати його увагу від основних дій у захватах і боротьбі, а також безперечно завдавати забиття стегнових м'язів.

У момент нанесення удару коліном із захватної позиції впритул або ближньої дистанції необхідно переконатися у тому, що суперник не має атакувальної переваги, тобто не йде на кидок або не наносить міцного удару. У такий момент краще ногу від підлоги не відривати, а виконати захисні дії, стабілізувати ситуацію, і вже після цього швидко атакувати суперника ударом коліна у стегно.

Підсікальні удари підошвою ступні по гомілці у позиції обопільного захвату. У процесі боротьби за атакувальний захват для проведення кидка спортсмени обмінюються ударами та намагаються вивести один одного з рівноваги. Одним із таких методів виведення з рівноваги є підсікальні удари підошвою ступні по ніжній частині гомілки. Великого ударного ефекту підсікальні удари не несуть, але вони працюють як розвідувальні швидкісні дії на стійкість суперника на ногах.

У момент запеклої сутички навіть невеликого похитування буде достатньо для подальших активних дій. Підсікальні удари в цьому випадку виконують допоміжну функцію. Вони виконуються як випробувальний елемент на утримання стійкого положення суперником, а також ці удари поступово завдають поранень та забиття передньої та бічної поверхні нижньої частини гомілки суперника.

Прямий підсікальний удар у гомілку наноситься по прямій траєкторії, але розвернутою назовні ступнею. Якщо нога суперника залишилася упертою у підлогу, то гомілка отримала удар, а якщо вибилася назад, то таку ситуацію необхідно швидко використати для подальшого виведення суперника з рівноваги та продовження атаки кидком чи ударами.

Бічний підсікальний удар у гомілку наноситься зовні усередину як по однойменній, так і по різнойменній гомілці суперника. Швидкісні бічні удари по нижніх частинах гомілок над поверхнею хорту безперечно відіграють як відволікаючу, так і впливову

функцію. Якщо суперник встояв на нозі, то його гомілка отримала ударну дію, але якщо нога піддалася зрушенню, то негайно треба переходити до включення силового напору на тулуб у зворотному напрямі для виведення суперника з рівноваги та продовження атаки іншими можливими способами.

Топтальний удар підошвою ступні зверху вниз по гомілці та підйому ступні суперника. Основна мета цього удару – гомілка і ступня суперника. Таким ударним рухом ноги зручно наносити швидкісні удари по найнижчих цілях, а також ними можна зупинити атакуючу ногу противника. Удар наноситься зверху вниз-вперед. Амплітуда рухів під час удару зовсім невелика. Це один із непомітних ударів, яким у поєднанні з ударами рук можна атакувати суперника, підбираючись до свого атакувального захвату для проведення кидка.

Техніка виконання прийому:

Центр ваги тіла переноситься на одну ногу, яка стає опорною, і злегка зігнутою в коліні. Іншу ногу необхідно відірвати від підлоги, зігнути в коліні, підняти на ударну стартову позицію, ступню та гомілку повернути вбік, щоб носок був назовні. Нанести удар вперед-вниз по цілі, розгинаючи коліно ударної ноги. Зусилля при цьому необхідно направити до зовнішнього краю ступні.

У момент нанесення удару опорна нога виконує імпульсне незначне згинання для посилення удару, і ні в якому разі не розгинається при ударі, що знивілює ударний рух, і навпаки надасть супернику момент для атакування проведенням підсічки й подальшого виведення з рівноваги звалюванням на підлогу хорта.

Удари ногами з захватом атакуючої ноги супротивника. Техніка виконання ударів ногами із позиції, коли захоплена нога суперника вимагає надто стійкого положення стійки і гарного відчуття координації ударного руху, зважаючи на те, що під час нанесення удару на спортсмена впливає два фактори:

1) додаткова маса ноги суперника збільшує тяжіння та загальне навантаження;

2) захоплений у таку ситуацію суперник, намагаючись звільнитися від захвату ноги, своїми рухами впливає на координацію удару, заважає відчути та виміряти траєкторію руху ударної частини до цілі.

Усе це значно ускладнює проведення удару, але якщо після захвату ноги суперника провести швидкі підготовчі дії, що стабілізують позицію, то цілком можливе ефективне проведення ударів у такому епізоді сутички. За довжиною важелів під час удару при захваті ноги супротивника можна розрахувати та застосувати удари коліном у тулуб (рідше трапляється можливість проведення удару у голову) та удари по опорній нозі, що спортсмени найчастіше використовують для переведення сутички у партер.

Удар коліном із захватом атакуючої ноги супротивника. Удар коліном у момент захоплення ноги суперника проводиться по тулубу (прямою та бічною амплітудою), а також у стегно опорної ноги. Можливість для нанесення удару залежить від місця захвату ноги суперника. Якщо нога захоплена за згин коліна – то це відповідає дистанції для удару коліном у стегно або нижню частину живота. Якщо вдалося спіймати ногу суперника гомілкою під пахву, то для ефективного нанесення удару коліном необхідно просмикнути захоплену ногу на себе, і потім провести удар.

При захваті зігнутої ноги суперника та піднятті її вверх цілком можливе нанесення удару коліном у сонячне сплетіння, по печінці, селезінці. А якщо вдалося нагнути суперника нижче виведенням з рівноваги або захватом за голову другою рукою та силовим нахилом, то у цьому випадку можливий сильний удар коліном у обличчя або нижню щелепу суперника.

Удар коліном у тулуб з захопленням атакуючої ноги супротивника. Для виконання удару необхідно стабілізувати стійку, не хитатися, а націлитися на проведення удару. При виконанні підготовчої вправи з партнером працюйте у такій послідовності: прийміть бойову стійку, виконайте захват передньої ноги противника (з його однобічної стійки) і одночасно нанесіть прямий (бічний) удар переднім коліном у тулуб. Повторюйте удар декілька разів, потім змініть позицію з лівої на праву. Підтягуйте ближче до себе захоплену ногу у момент нанесення удару.

Удар коліном у голову з захопленням атакуючої ноги супротивника. Дістати у голову з такого положення значно складніше. Для цього можна використати такі обставини: суперник зробив нахил вперед; суперник падає вперед; вдалося захопити

шию суперника другою рукою та нагнути його вперед. Для відпрацювання техніки удару з партнером застосовуйте таку послідовність вправи: прийміть бойову стійку, виконайте захоплення ноги партнера і одночасно нанесіть прямий (бічний) удар коліном передньої ноги з однобічної бойової стійки в голову суперника.

У разі якщо швидкісні підготування до удару проведено, але зрозуміло, що коліно не дістане голови, розпрямляйте ударну ногу та бийте гомілкою або підйомом ступні. Такий удар також ймовірно провести у момент недотримання суперником стійкого положення. Після закінчення ударного руху нога швидко ставиться на підлогу та приймає на себе необхідну частину ваги тіла і приймає стійку опору.

Бічний удар ногою по опорній нозі з захватом атакуючої ноги супротивника. Удар по опорній нозі з захватом ударної ноги суперника має на меті, по-перше, збити суперника з опорної ноги та кинути його таким чином на спину на хорт, по-друге, вплинути ударом на больову точку (стегно або гомілку). Перше і основне завдання технічної дії виконується за рахунок удару та продовження вбивання захватами рук. При захваті ударної ноги під плече (пахвою) суперник не має стійкого положення для маневрування і робить захисти від падіння роботою тулубом, але його руки являють собою велику загрозу. Саме руками суперник може у такій ситуації наносити прямі удари, які допоможуть йому відштовхнутися від атакуючого, а при попаданні й розраховувати на успіх.

Бічний удар гомілкою по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар наноситься передньою поверхнею нижньої частини гомілки з однобічної стійки передньою ногою. При виконанні удару необхідно зручно та щільно захопити ногу суперника (а якщо вона погано захоплена, то перезахопити), винести коліно передньої ноги вперед бічною траєкторією і, розпрямляючи ногу в колінному суглобі, швидкісно нанести удар по стегну опорної ноги суперника. Удар повинен мати акцент з пронесенням, що в разі залишення суперника на нозі, дасть можливість виправити ці обставини повторним ударом, але разом із звалювальним рухом тулуба. У разі нахилення суперника вперед, можна провести повторний удар гомілкою не у стегно, а в голову.

Прямий удар коліном по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Прямий удар коліном у стегно у момент захоплення ноги суперника проводиться прямою короткою амплітудою. Коліно ударної ноги при цьому трохи згинається у суглобі, а руки (і та, що тримає ногу, й та, що працює у захваті шиї чи плеча суперника) виконують зустрічний звалювальний рух – просмикування на себе, вбік. Завдяки такому посиленню суперник не тільки не встоїть на одній нозі, а й отримає сильний удар чашечкою або вістрям коліна у передню (внутрішню) поверхню стегна.

Бічний удар коліном по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар коліном збоку по стегну опорної ноги при захваті ударної ноги суперника відбувається швидкісним викиданням коліна у стегно по бічній траєкторії. Такий удар при щільному захваті можна проводити у повторенні двічі, а то й тричі. Просмикування за захоплену ногу на себе може супроводжуватися міцним обертальним рухом тулуба, що прискорить виведення суперника з рівноваги та падіння його спиною на хорт. Під час переведення сутички в партер та опускання суперника необхідно слідкувати за тим, щоб при обертальному русі тулуба рука, що захопила ударну ногу, не попала під падаючий тулуб і не травмувалася під його вагою.

Підсікальний удар підошвою ступні по гомілці опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар підошвою ступні по гомілці у момент захвату ноги суперника схожий на проведення підсічки під опорну ногу. Різниця тільки у силі удару по нозі. Якщо при виконанні підсічки основною підсікальною частиною є щиколотка ноги суперника і метою є кидок суперника на хорт, то при ударі ступнею по гомілці основною ударно-підсікальною частиною є нижня частина гомілки опорної ноги суперника, а мета поділяється на дві: нанесення ударного збитку по гомілці; збивання суперника ударною дією з опори і опрокидуванням на спину на хорт. Після захвату ноги можна наносити удари ступнею по гомілці неодноразово. Також усі прийоми ударів по опорній нозі можна комбінувати, наприклад, спочатку вдарити коліном по стегну, а потім вдарити підошвою ступні по гомілці та звалювальним рухом тулуба кинути суперника спиною на хорт.

4.5.14. Удари ногами зі стійки по лежачому супернику

Зважаючи на те, що офіційними правилами змагань з бойового хортингу удари ногами по голові лежачого суперника заборонені, у бойовому хортингу розглядаються методики підготовки та застосування ударів ногами по лежачому противнику у місця, які є уразливими точками на його тілі, і по яких дозволено проводити удари: тулуб і кінцівки. По тулубу дозволено наносити удари такі, як і у стійці, а по кінцівках – усі удари як при веденні сутички в стійці, за винятком заборони нанесення тотальних ударів по руках, які лежать на підлозі хорту.

Під час нанесення удару зверху по кістці руки, безумовно, вона не витримає, так як повністю лежить на підлозі хорту, що є м'яким покриттям, та прогнеться у зламному положенні і зламається у місці нанесення сильного удару міцної та важкої ноги. Але існує для атакування ударами ногами по тулубу та ногах доволі широкий арсенал прийомів.

Під час проведення сутички часто трапляються моменти, коли один суперник падає на хорт, а другий залишається стояти на ногах. У цьому випадку нижній спортсмен приймає захисну нижню позицію партеру – перевертається на спину ногами до суперника. У такому положенні нижній спортсмен піднімає ступні ніг у напрямку тулуба та голови суперника, демонструючи готовність до захисних дій, та проводить захисти від ударів верхнього спортсмена. У зв'язку з цим методика бойового хортингу розглядає удари ногами зі стійки по лежачому на спині та готовому до захисту супернику.

Удари по лежачому супернику ногами можуть проводитися у розвідувальних діях – щоб перейти у наступ, відкинути ноги нижнього та опинитися у верхній, маючій перевагу, позиції партеру – сидячи зверху на тулубі суперника. Але при вдалім проведенні удару ногою у тулуб можна отримати значну перевагу та відправити суперника у нокдаун або при повному пробиванні й у нокаут.

Відповідно до переміщень нижнього верхній, стоячий на ногах спортсмен, вибирає зручні ударні позиції та уразливі точки на тілі суперника. Найбільш часто застосовуються удари ногами по

лежачому на спині супернику: удар подушкою пальців ступні по тулубу (по бічних м'язах тулуба та ребрах); удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу (у область серця, сонячне сплетіння, живіт, печінку, селезінку); удар по стегну; удар по гомілці. Крім цього, при атакуванні нерідко буває момент, коли доводиться захопити ноги лежачого на спині суперника пахвами (під плечі). У такому моменті можна наносити удари ногами, тримаючи лежачого суперника за ноги.

Удари ногами на дистанції по лежачому на спині супротивнику. У момент потрапляння суперника вниз у положення партеру на спину верхній суперник продовжує атакувати та намагається завдати удару ногою. Це відбувається до тих пір, поки спортсмени обидва не переходять у положення партеру. Але до цього часу у верхнього стоячого на ногах спортсмена є перевага у маневреності, за рахунок якої він вибирає уразливі місця на лежачому для нанесення ударів ногами.

Удар по тулубу. Удар ногою по тулубу лежачого суперника наноситься різними формуваннями ступні: подушкою пальців ступні; п'ятою; ребром ступні. У будь-якому випадку спортсмен має вицілювати уразливу точку на тулубі лежачого суперника, знаходячись біля нього та маневруючи. Крім ударів ногами, спортсмен вибирає сприятливий момент для переміщення, щоб сісти на суперника зверху та продовжити атакування.

Удар подушкою пальців ступні по тулубу. В момент невеликого відхилення ніг від напрямку захисту (від стоячого супротивника) або навмисного відведення ніг у верхнього з'являється можливість нанесення удару подушкою пальців ступні по тулубу лежачого суперника. Удар наноситься прямою або бічною траєкторією, але відповідно до положення суперника. Подушка пальців має потрапити в уразливу точку бічної сторони тулуба, по ребрах збоку. Для більш ефективного ураження атакуючий може використати маневр вбік або під крок таким чином, щоб опинитися збоку від лежачого, і з такого положення (зазвичай під кутом до тіла суперника) позаду стояча нога із бічної бойової стійки виходить на удар через замах. При сильному попаданні у бік тулуба удар призводить до забиття не тільки міжреберних м'язів, а й дихання.

Удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу. При падінні суперника вниз на хорт, стоячий суперник може використати ситуацію і нанести удар ногою зверху по тулубу лежачого супротивника. У момент нанесення удару нога, яка буде атакувати (зазвичай та, що опиняється ближчою до тулуба лежачого), згинається у коліні з можливим підняттям вгору, потім усією силою опускається на тулуб (прямо в уразливу точку) суперника, вдаряючи вниз. У момент зіткнення м'язи ніг, як і всі м'язи тіла, напружені. Рух виконується як одне ціле. Існують варіанти формування ударної частини для проведення цього удару: п'ята, ребро ступні, підошва ступні. При виході на ударну позицію необхідно стежити за тим, щоб лежачий на спині суперник не наніс удар відповідний ногою.

Удар по стегну. Ця техніка проводиться з урахуванням розташування суперника, позиції його стегон, кута (ударного вектора), під яким зручно наносити удар по стегну.

Удар по стегну подушкою пальців ступні. У момент, коли суперник тримає ступні над хортом, його коліна і стегна направлені на стоячого. У такому положенні може пройти удар по стегну збоку подушкою пальців ноги.

Удар по стегну гомілкою. Якщо суперник задирає ноги та піднімає ступні вверх, його стегна нахиляються назад, що, у свою чергу, дає можливість нанесення бічного удару гомілкою по стегну, а також топтального удару підошвою ступні по стегну вперед-зверху.

Удар по стегну ребром ступні. При маючому місце бічному розвороті також може бути ефективним удар ребром ступні по низхідній траєкторії у задню поверхню стегна.

Удар по гомілці. Удар по гомілці наноситься ногою збоку. Якщо гомілки низько опущені, то використовується бічний удар нижньою частиною гомілки по литковому м'язу. Якщо гомілки підняті вверх, у цей момент можна завдати прямого удару подушкою пальців ступні по литковому м'язу задньої сторони гомілки. Ці удари не часто застосовуються, зважаючи на ціль малого розміру та її велику рухливість, але якщо лежачий суперник зволікає та тримає ноги у нерухомій позиції, то удари по гомілці можуть завдати йому певної шкоди.

Удари ногами по захопленому за ноги лежачому на спині супротивнику. Часто виникає ситуація, коли стоячому на ногах спортсмену вдається захопити одну або обидві ноги під пахви. У цьому випадку виникає можливість атакувати ударами ногами по тулубу суперника, тримаючи його за гомілки та не дозволяючи вільно змінити позицію.

Удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу захопленого за ноги супротивника. Удар наноситься у ситуації щільного контролю обох ніг суперника під пахви. Як тільки з'явилося відчуття стійкості при контролі ніг, необхідно одразу переходити на ударну атаку зверху по тулубу. Удар наноситься у випадку, коли суперник не прогинається у спині, а навпаки ліг лопатками на хорт. У цей момент ударна нога виходить на удар біля піднятого та підконтрольного стегна суперника, піднімається для удару вверх і опускається вниз ударною частиною на уразливу точку по тулубу суперника. Удар ефективніше проводиться п'ятковою кісткою по м'яких тканинах живота.

Удар коліном по стегну захопленого за ноги супротивника. Якщо суперник сильними та потужними рухами ніг не дозволяє щільно утримати ноги (а ноги, звісно, сильніші за руки), то у цьому випадку можна впертися коліном у задню поверхню стегна однієї з захоплених та контрольованих ніг суперника, а коліном іншої ноги завдати удару по іншому (різнойменному) стегну. Пробивної сили такі удари не несуть, але вони, безперечно, виконують контролюючу функцію, не дають супернику зібратися та вільно вийти із захвату.

Після нанесення декількох підряд прямих ударів коліном (чашечкою колінного суглоба або вістрям коліна) по задній частині стегна, перевернутого догори суперника, можна використати момент, кинути захват ніг та несподівано перейти у верхнє положення партеру – сидячи зверху на суперникові, і вже з нього продовжувати атакувати прийомами партеру.

4.5.15. Удари ногами з нижньої позиції по стоячому супернику

Крім захистів блокуваннями та підставками у нижньому положенні партеру від стоячого на ногах суперника, досвідчені спортсмени приділяють багато уваги захисту ударами після падіння або ударам ногами з нижньої позиції. Дійсно, з нижньої позиціє неможливо зманеврувати, набрати необхідну дистанцію та влучити у суперника ногою. Але якщо стоячий спортсмен сам підійшов та ще й необачно нахилився для якихось дій, то у цьому разі виникає можливість нижньому спортсмену завдати удару ногою по уразливій точці верхнього, стоячого на ногах.

Удар з нижньої позиції по ногах стоячого супротивника. При захисті ногами лежачий на спині спортсмен має зігнуті ноги, якими можна наносити удари. Найближчими цілями для цього є ноги стоячого спортсмена. Удари наносяться п’ятою та підйомом ступні (рідше подушкою пальців ступні).

Удари в гомілку стоячого суперника. Гомілка стоячого на ногах суперника у більшості випадків є найближчою ціллю для лежачого на спині спортсмена, тим більше, що у запеклому пориві атакування верхній дещо не звертає уваги на розташування гомілок, зважаючи на те, що вони є у сутичці другорядними ударними цілями. Цей момент можна використати для нанесення ударів ногами по його гомілках.

Удар п’ятою в гомілку стоячого суперника наноситься розгинанням ноги вперед, і при цьому другу ногу необхідно тримати піднятою та зігнутою напоготові для захисту та нападу ударом.

Удар підйомом ступні в гомілку стоячого суперника наноситься бічною траєкторією у той момент, коли верхній наблизився на відстань досягнення удару збоку. Удар наноситься по зовнішній або внутрішній стороні литкового м’яза, і ні в якому разі не по передній жорсткій частині гомілки.

Удар у стегно стоячого суперника. Стегно є досить сильним та захищеним. Воно для лежачого на спині спортсмена може здатися не пробивним при ударі ногою.

Прямий удар ногою у стегно стоячого суперника наноситься п’ятою. Ноги, знаходячись у оборонній позиції лежачого спортсмена, зігнуті приблизно наполовину, і тому для нанесення

прямого удару у стегно коліно ударної ноги перед ударом можна додатково не згинати. Це дає додаткові переваги для несподіваного удару. У момент, коли верхній суперник наблизився на дистанцію досягнення удару, нога розгинанням у колінному суглобі направляє ударну ступню п'ятою вперед у стегно.

Бічний удар ногою у стегно стоячого суперника. Стегно вражається підйомом ступні або нижньою частиною гомілки. Під час атакувальних дій та наближенні верхнього суперника перед нанесенням удару відбувається невеликий бічний замах зігнутої ноги поворотом тазу та розгинанням ноги у колінному суглобі наноситься удар. Руки при цьому виконують захисні блокувальні або захватні дії і в будь-якому разі знаходяться напоготові перед грудьми.

З нижньої позиції на спині удари по стегнах стоячого суперника не будуть мати абсолютної пробивної сили, зважаючи на те, що у такій ситуації розгін ударної частини замахом ноги або імпульсний рух тулубом і тазом використовується частково. Але удари по стегнах у такому випадку несуть не тільки пробивну, а й відволікаючу функцію. Прикладами є ситуації сутичок, коли після отримання удару ногою по стегну верхній суперник робить помилку і нахиляється, щоб атакувати рукою, на що отримує доволі сильний удар ногою у голову.

Удар з нижньої позиції у тулуб стоячого супротивника. Удар у тулуб стоячого противника наноситься п'ятою, ребром ступні – по прямій траєкторії, а подушкою пальців та підйомом ступні – по бічній траєкторії. Техніка нанесення удару залежить від маневру стоячого противника та його позиції тулуба.

Прямий удар ногою у тулуб стоячого суперника наноситься п'ятою та ребром ступні. У разі нанесення удару п'ятою, нога виходить прямо на удар, одночасно витягуючи ударне формування – п'яткову кістку вперед. Удар ребром ступні виконується з попереднім невеликим поворотом тазу та розгинанням ноги у колінному суглобі з формуванням ступні та винесенням ребра ступні вперед по ходу руху ноги. Ударними цілями при нанесенні прямих ударів по тулубу є сонячне сплетіння, нижня частина живота, печінка, селезінка.

Бічний удар ногою у тулуб стоячого суперника. У разі нанесення бічного удару ногою по стоячому супернику необхідно

вкладати силу розгинання ноги та тазостегнового суглоба. Для виведення ноги на ударну позицію тулуб перевертається трохи на бік, для того щоб удар набув бічної траєкторії. Нога при цьому може більш сильніше зігнутися у доударній позиції. Під час нанесення удару ударна нога розгинається і направляє ударну частину в ціль. Зважаючи на кут розташування тулуба суперника та довжину дистанції, вибирається формування ударної частини – або проникливий удар подушкою пальців ступні, або підйомом ступні. Якщо суперник підійшов ближче ударної дистанції бічного удару підйомом ступні, удар можна нанести нижньою частиною гомілки.

Удар з нижньої позиції у голову стоячого супротивника

Прямий удар ногою у голову стоячого суперника. Зважаючи на те, що стоячий суперник від лежачого знаходиться зі сторони ніг, то у разі нахилення для атакування він своїм тулубом затулить траєкторію розгону ударної ноги для прямого удару у голову. Таким чином, прямий удар ногою по голові стоячого суперника наноситься у випадках, коли суперник знаходиться збоку від лежачого. У такій ситуації удар ногою виконується по прямій траєкторії формуванням – подушкою пальців ступні, але для стоячого суперника удар буде заходити збоку. Ударна ціль основна – нижня щелепа; додаткова – відкрита частина обличчя (верхня щелепа, ніс) та бічна частина голови (вухо, скроня).

Бічний удар ногою у голову стоячого суперника. Якщо суперник занадто низько нахилився і надає можливість ударити його ногою в голову, то у переважній більшості удар з нижньої позиції у голову стоячого супротивника наноситься по бічній амплітудній траєкторії підйомом ступні (рідше подушкою пальців ступні). Основна ударна ціль при цьому – нижня щелепа, додаткова – обличчя та скронева частина голови (бічна сторона, вухо). Для нанесення удару необхідно швидко визначити необхідне формування ударної частини та з розворотом тулуба винести коліно через бічну траєкторію. Після цього можливим імпульсним рухом тазу подати вперед стегно у напрямку голови суперника і розгинанням ударної ноги нанести удар. Руки при цьому виконують стабілізуючу функцію, роблять реверсивний рух. В ударі задіяне все тіло. В разі успішного попадання необхідно використати ситуацію, швидко піднятися на ноги та продовжити атакувати ударами рук і ніг, кидковою технікою.

4.5.16. Удари ногами в сутичках партеру

Під час проведення сутички у партері спортсмени застосовують різноманітні маневри, переміщення ваги та зміни положення тіла, ведуть боротьбу за атакуючі захвати і на фоні всього цього проводять ударні дії руками та ногами. Якщо з ударною технікою все зрозуміло і зручно, то удари ногами у партері мають певну специфіку проведення. Винятком є те, що застосування ударів ногами в голову під час проведення сутички у партері заборонено правилами змагань з бойового хортингу (крім випадків, коли лежачий спортсмен наносить удар ногою в голову стоячому на ногах суперникові), і тому методикою бойового хортингу розглядаються удари в партері ногами по тулубу і ногах.

Загальне поняття про техніку ударів ногами у партері. Удари ногами у партері використовуються у двох положеннях: перше – коли суперник не проводить захватних дій, тобто можна без урахування захватів суперника не сковуючись наносити удари ногами. Такі удари мають назву добивальних ударів. Саме добивальні удари колінами, а іноді і ступнею несуть велику нищівну силу та наносять великої шкоди уразливим частинам тіла суперника. Інші удари наносяться з позиції обопільного захвату, такі удари мають бічну траєкторію і зазвичай наносяться п’ятою ззовні усередину.

Будь-який удар ногою в партерній сутичці – це складний рух, що складається з поступального напруження усього тіла та різкого силового зрушення ударної частини по цілі по найкоротшій траєкторії. При ударах використовується імпульсний вибуховий рух усього тіла, який тільки можливо розвинути у конкретній ситуації взаємодії між суперниками. Спортсмени при веденні сутички в партері швидко змінюють позиції, обертаються навколо різних осей в різних суглобах і всього тіла в цілому.

Удар ногою в партері будується таким чином, що рух частин тіла і зусилля передаються від тазу на стегно і далі наноситься удар коліном, або – від тазу на стегно, від стегна на ступню і далі наноситься удар п’ятою. Енергія ударної дії від ударної поверхні ноги, що виконує ударний рух, передається на уразливу точку на тілі суперника.

Ефективність удару ногою в партері складається з цілого ряду чинників: швидкості, досягнутої ударною частиною до моменту контакту з ціллю, кількості задіяних в ударі м'язів, зусилля, що розвивається тазом, стійкого стартового передудармого положення тіла (горизонтального або під кутом), особливо в момент контакту з поверхнею уразливої точки. Розрізняють основу техніки ударів ногами у партері та деталі техніки. В основі техніки виділяється провідна ланка – найбільш важлива і вирішальна частина дії.

У техніці ударів ногами у партері провідним є ударний рух ноги. На провідній ланці увага загострюється найбільше. Важливо зазначити, що деталі техніки будь-якої бойової дії є надто важливими. Наприклад, деталі техніки добивального удару коліном у тулуб, такі як положення рук або голови, що захищають спортсмена від контратакувальних ударів противника. У процесі вивчення техніки ударів ногами в партері можна виділити ряд відносно завершених етапів, якім відповідають певній стадії формування ударної рухової навички:

– етап початкового розучування ударної рухової дії (стадія розучування навичок вибору моментів для нанесення ударів ногами у партері, вміння відтворювати техніку удару ногою в партері по супернику в загальній формі);

– етап поглибленої ударної дії (на цьому етапі відбувається уточнення рухового ударного вміння, деталей проведення ударів ногами у партері із часто змінюваними епізодами партерної сутички, це вміння на цьому етапі частково стає навичкою);

– етап закріплення і вдосконалення ударів ногами у сутичках партеру (формування стійкої і варіативної навички застосування ударів ногами у партері у різноманітних епізодах, а також вдосконалення техніки виконання ударів та збільшення їх сили і потужності).

У процесі вивчення техніки ударів ногами у партері важливо будувати навчання прийому в межах першого, другого і тільки частково третього етапів, тобто не намагатися твердо заучувати техніку удару (тільки так і не інакше), зважаючи на те, що при проведенні сутички на хорті у партері будуть виникати різноманітні

ситуації (обмін захватами з суперником, зміни положень) настільки варіативні, що їх неможливо передбачити, а отже, шаблонно до них ставитися буде неправильно.

Це пояснюється тим, що багато залежить від індивідуальності спортсменів, а також від фізичної сили та витривалості (саме спеціальної спарингової витривалості). Намагаючись стабільно і твердо заучити класичне виконання ударів ногами, спортсмен знижує технічну можливість прояву варіативності та індивідуальності, здатність змінити техніку ударів ногами зі зміною умов і завдань сутички у партері.

Безумовно, щільні обопільні захвати впритул сковують рухову амплітуду колін, не дозволять проводити ефективні удари ногами. Але іноді застосування ударів ногами цілком доречне. Основні ударні частини ударів ногами у партері: коліно (колінна чашечка та вістря коліна) і п'ята.

Удари коліном у партері

Удар коліном в партері потужна, ефективна і швидкісна дія, яку практично неможливо зблокувати. Він наноситься суперникові, який лежить на спині або на животі, і не може здійснити захвату, тобто удар наноситься як добивальний метод.

Удар коліном зверху супротивнику, який лежить на спині. У момент, коли вдалося звалити противника на підлогу хорта, а дух його не зламаний, він намагається піднятися. У цей момент настав час застосувати як добивальну техніку удар колінами. Притисніть руки супротивника до його тіла і просто впадіть коліном йому на живіт, грудну клітку або нирки. Цей удар виконується по траєкторії зверху-вниз, він набагато простіший і дієвіший численних заломів і важелів, але після нього необхідно відразу перейти на прийом партеру для утримання, больового або задушливого захвату. До того ж він не позбавляє спортсмена мобільності, що є доречним у тому випадку, коли спортсмен планує продовжувати атаку, сідаючи на суперника зверху.

Бічний удар коліном по супротивнику, який лежить на спині. Якщо суперник лежить на спині до нападаючого не ногами, а боком, то буде ефективним здійснити бічний удар коліном супернику в тулуб. Удар наносять після того, як верхньому вдалося впертися обома руками у тулуб суперника, який лежить (або однією

рукою в тулуб, другою – в хорт або іншу частину тіла суперника). Після здійснення необхідного контролюючого упору рукою об тулуб суперника, який лежить на спині ударна нога відводиться назад на замах та з силою повертається прямим ударним рухом коліна у бічну частину тулуба суперника. Удар можна повторювати поки той, хто лежить, не відреагує зміною позиції. Під час нанесення ударів потрібно бути обережним, щоб не пропустити ударів руками чи ногами у голову, надійно фіксувати противника руками, перш ніж встромляти йому в бік коліно.

Удар коліном в партері по супротивнику, який лежить на животі. Іноді при переведенні суперника у партер вдається ефективна атака, чим на частку секунди виключити його пильність. У цей момент суперник, щоб залишити уразливі місця подалі від можливих подальших ударів, перевертається на живіт, затуляючи нижню щелепу долонями рук. Це дуже сприятливий момент для нанесення удару коліном у бічну частину тулуба (не по хребту).

У такому згрупуванні досвідчений суперник буде перебувати дуже недовго, і потрібно не вагаючись та швидко упертися у спину суперника руками, зафіксувати його положення, і з такої позиції нанести спрямований удар коліном вкладаючи в нього свою вагу тіла та інерцію руху ударної ноги. Основна больова уразлива точка при ударі – область печінки, бік тулуба та нижні плаваючі ребра супротивника. Удари можна повторювати до моменту зміни суперником положення тіла. Якщо суперник перевертається на спину, доцільно спробувати сісти на нього зверху в активну атакуючу верхню позицію партеру і продовжувати атакувати.

Удар коліном в тулуб суперника з нижньої позиції. У момент, коли суперник стоїть збоку на колінах, атакуючи захватними діями, є можливість нанесення бічного удару коліном дальньою від нього ногою. Для цього необхідно скувати захватні дії рук суперника, відштовхнутися дальньою від суперника ногою від підлоги хорта і після винесення стегна через бічну траєкторію нанести удар коліном по тулубу суперника. Уразливою точкою може бути бік тулуба, область печінки, нирок, а також нижні плаваючі ребра. Після нанесення удару треба розвернутися до суперника ногами і обхопити його ногами у контролюючий захват за тулуб, що дасть спортсмену додаткові варіанти атакування.

Удари п’ятою в партері

Удар п’ятою в партері у тулуб суперника. Удар у тулуб суперника п’ятою наноситься у ситуації, коли вдалося захопити ногу суперника у больовий захват із защемленням ахіллового сухожилля. У цей момент активно атакується нога больовим захватом. Але ноги, що тримають між собою захоплену ногу, лежать зверху на тулубі суперника, а під час запеклого протистояння (зазвичай суперник також проводить атаку на ногу) це зручна позиція для нанесення ударів п’ятою зверху по тулубу (а іноді і рукам) суперника.

Для нанесення удару нога, яка звільняється після супротиву суперника (обертання та перекачування з боку на бік при проведенні больового прийому на ногу), піднімається над тулубом суперника та опускається сильним швидкісним ударом по больовій точці (зазвичай це сонячне сплетіння, живіт, область селезінки та печінки, а також удар зверху по нижніх плаваючих ребрах).

Удар п’ятою в партері по стегні суперника. Удар наноситься у ситуації, коли відбувається утримання зверху, а ноги виконують опорну стабілізуючу функцію. У момент зміни напрямку зусилля, коли суперник намагається перевернутися, його нога впирається у підлогу хорта, а верхній спортсмен може звільнити різнойменну ногу, підняти її, зробивши бічний замах, та нанести удар п’ятою по бічній поверхні стегна впертої у підлогу ноги суперника. Такий удар, по-перше, завдасть ударної шкоди нозі суперника, а по-друге, зупинить відхід суперника з нижнього положення партеру.

Удар п’ятою в партері у гомілку суперника. Удар п’ятою у гомілку суперника наноситься як з верхнього, так і з нижнього положення партеру.

Удар п’ятою у гомілку суперника з верхнього положення партеру. У момент утримання захватом шиї та тулуба зверху спортсмен щільно тримає нижнього суперника, притискаючи його грудну клітку до своєї. У такому положенні нижній спортсмен намагається викрутити тіло з-під захвату, піти з утримання і, отже, впирається ногами в підлогу для додаткової опори. Тримаючий суперника зверху, спортсмен застосовує всі засоби для того, щоб завадити цьому.

Він опутує ноги нижнього своїми ногами, обвивальними діями, але іноді для утримання стійкого положення достатньо однієї ноги. Вільну від контролювання дії суперника ногу можна використати для нанесення удару. І, отже, у такому обопільному захваті напроти п'яти верхнього знаходиться саме гомілка нижнього спортсмена. У цей момент для нанесення удару ногу відводять у бік і сильним швидкісним ударним рухом повертають у гомілку суперника, та не просто падає на хорт для здійснення опори, а вдаряє п'ятою суперника по гомілці, а вже потім шукає опору на підлозі хорта. Такий удар не несе нищівної дії, але працює як такий, що впливає забиттям зовнішньої поверхні литкового м'яза гомілки та, безперечно, відволікає увагу нижнього спортсмена і дисбалансує його захисні дії.

Удар п'ятою у гомілку суперника з нижнього положення партеру. Якщо нижній спортсмен зміг обхопити верхнього нападаючого своїми ногами у щільний контролюючий захват, у нього з'являється можливість здійснити удушення ногами діафрагми, підготувати атакуючі захвати руками для проведення больового прийому на руках, перейти на задушливий прийом ногами (трикутник), але у разі короткочасного звільнення однієї ноги він може вдарити п'ятою цієї ноги у гомілку верхнього суперника, який лежить на хорті.

Для цього треба зробити додатковий контролюючий захват руками за голову верхнього, притиснути її до грудей, а потім швидко підвести ногу для удару, зробити замах та опустити ногу низхідним ударним рухом п'ятою на ікроніжний м'яз різнойменної гомілки суперника. Під час обміну атакуючими захватами такі удари можуть виконуватися неодноразово, що додатково надасть ударної переваги, а у разі сильного своєчасного попадання може завдати серйозного пошкодження ударній точці, яка під час підняття на ноги дасть про себе знати і зробить маневреність супротивника не такою швидкою і спритною, як раніше до падіння.

4.5.17. Методика навчання захисній техніці ніг

Захисна техніка ніг у сутичці бойового хортингу різноманітна. Вона включає в себе різні маневрування, пересування по хорту, зміни вертикального положення згинанням ніг у колінних суглобах, ухиляння з перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу і ще багато варіантів роботи ніг у стійці. Такий самий численний арсенал захисних дій ногами, що стосується переміщень у просторі, існує для роботи та координації дій у сутичках у партері.

Але, окрім пересувань, до переліку захисних діє належать технічні засоби виконання захистів ногами, зокрема підставки під удари ніг, блоки ногами, контроль коліном та ступнею, які заважають активному пересуванню суперника, а також виконують підготовчу функцію для виведення з рівноваги з продовженням серійної ударної атаки, звалювання або перед здійсненням спрямованої кидкової атаки.

У бойовому хортингу прийнято розрізняти п’ять основних видів захистів від ударів ногами:

1) захисти пересуванням (кроки назад і вбік, відходи з лінії атаки, відкроки, відскоки, зміни стійки та інші швидкісні маневри);

2) захист рухом тулуба (ухили, відхиляння і піднирювання);

3) захисти за допомогою рук (підставки, відбивання блоками всередину та назовні, накладки);

4) захисти за допомогою ніг (підставки та блоки ногами);

5) комбіновані захисти, що поєднують при виконанні кілька видів захистів.

Певний спосіб захисту залежить від виду удару, від того, якою ногою противник завдає удару, від цілі, по якій наноситься удар противником (ноги, тулуб або голова). Основну роль у виборі захисту в сутичці відіграють тактичні задуми. Все це дозволяє успішно проводити захисні дії, а також швидко планувати та реалізовувати контратакуючі дії. Надійність захисту дозволяє зробити відповідний маневр якомога швидшим і впевненішим. Одним з видів захисту є захист за допомогою ніг.

4.5.18. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг

Моменти застосування ударів ногами під час проведення сутички бойового хортингу постійно змінюються. Це зумовлено тим, що безпосередньо змінюється постійно сама дистанція. Техніка ударів ногами в бойовому хортингу – практичний арсенал можливих атакуючих і захисних дій, ударна міць, що зробили бойовий хортинг не тільки спортивним, а й професійно-прикладним видом єдиноборства.

Ударна техніка ніг у бойовому хортингу в основному базується на технічних діях по нижньому та середньому рівнях. Ударними частинами є ступня, гомілка та коліно, а ударними цілями на тілі суперника є живіт, стегно (зовнішня і внутрішня поверхня) та гомілка. Удари ногами зі стійки у верхній рівень наносяться рідше. Блокуючі дії ногами, підставки та блоки від ударів, різні підсічки, зачепи і підхвати застосовуються дуже часто, практично постійно.

Звичайно, більш ефектно виглядають високі удари ногами, а при точному і акцентованому попаданні в ціль швидко досягається бажаний кінцевий результат. Спортсмени вибирають нижній та середній рівень нанесення ударів за їх більш коротку траєкторію виконання, а отже, швидкість та практичність. Але це не означає, що треба відмовитися від ударів ногами в голову. Дуже важливо підвести противника до такої атаки. Як показує практика, на початку сутички першим ударом ногою у верхній рівень нокаутувати противника майже неможливо, і цьому є ряд пояснень. Основна причина в тому, що супротивник готовий до атаки і, в першу чергу, чекає удару саме в голову. Під час проведення сутички треба працювати спокійно і обдумано, реально оцінивши ситуацію і обопільні потенційні можливості, проте починати свої атакуючі дії ногами по нижньому рівню, по стегнах та гомілках, і намагатися у такий спосіб, проводячи розвідку відповідного арсеналу дій супротивника, визначити його вміння пересуватися під час ведення сутички, виявити характерні особливості блокування і контратаки.

Це потрібно, щоб нав'язати йому свою манеру і тактику сутички. І тільки вивчивши противника та зрозумівши його можливості, можна приймати рішення про атакування ногами у верхній рівень. Техніка ніг у сутичці бойового хортингу поділяється на ударну, захисну (підставки та блокування) і техніку виведення з рівноваги (підсічки, зачепи, підніжки, підхвати, відхвати, підсади).

Якщо центр ваги тіла знаходиться поза зоною опорної ступні, то ймовірність падіння в момент нанесення удару буде вельми висока. При цьому значною мірою страждає і сила удару. Неповна постановка опорної ступні істотно збільшує навантаження на гомілковостопний суглоб, що також загрожує травматизмом.

Зупинимося на найбільш вживаних ударах ногами як у спортивній, так і в прикладній техніці бойового хортингу. Найчастіше у сутичці бойового хортингу використовуються бічні удари, бо вони найбільш зручно наносяться по противникові, який стоїть спереду. Дуже пробивної сили наноситься задній удар, який застосовується як з розворотом через спину, так і у ситуаціях, коли спортсмен розвернутий до суперника спиною.

Надзвичайно часто і ефективно у сутичці бойового хортингу застосовуються удари колінами як прямі у тулуб та голову, так і бічні. Удари коліном зручно наносити збоку по стегнах та по бічних м'язах тулуба. Якщо вдалося суперника вимотати і він став працювати повільніше і не так швидко реагує на атаки, то у цьому випадку досвідчені спортсмени вицілюють верхніми ударами ногами голову суперника (відкриту частину обличчя та бічні частини голови – область нижньої щелепи та вуха).

Удари ногами знизу часто використовуються з дальньої дистанції зверху по обличчю, ключиці. Удари ногами знизу ефективно застосовуються у голову та живіт у момент нахилу суперника вперед. Зворотнокруговий удар ногою наноситься у верхній рівень з дальньої дистанції підошвеною частиною ступні та п'ятою, а із середньої дистанції по тулубу збоку та по бічній частині стегна також п'ятою. Саме п'ята вважається уразливою та самою пробивною і нищівною ударною частиною ноги спортсмена.

Тактика застосування ударної та захисної техніки ніг також залежить від зрісто-вагових показників суперника. Проти високого за зростом суперника необхідно більше застосовувати ударну

техніку по тулубу та ногах і не намагатися завдавати ударів по голові, що буде небезпечним для підтримання стійкого положення бойової стійки. І навпаки, якщо суперник зростом нижчий, можна з успіхом застосовувати удари коліном у верхній та середній рівень, а також у комбінаціях з ударами руками використовувати бічні удари по голові.

Удари ногами завдяки їх довжині і потужності ефективніші, ніж удари руками, однак набагато більш складні щодо технічного виконання. Щоб краще використовувати ударну та захисну техніку ніг, спортсмену потрібно їх заздалегідь готувати до специфічних навантажень і тренувати: розвивати м'язи і надавати їм еластичності.

У комбінаціях з ударами рук ударна техніка ніг стає надзвичайно ефективнішою і несподіваною, що дає спортсмену додаткові тактичні можливості їх застосування. Спортсмен повинен навчитися миттєво переходити з пасивного стану у стан бойової готовності для того, щоб атакувати до того, як суперник зуміє передбачити його дії. Будь-які сумніви про здатність спортсмена захистити себе повинні бути викорінені шляхом психологічної підготовки, перш ніж він потрапить у стресовий стан або просто навчиться виходити від атак суперника. Час реакції на будь-яку дію ділиться на три фази – сприйняття, рішення і дія, – що разом займає частку секунди.

Сприймати інформацію і приймати відповідні рішення доцільно в розслабленому стані, щоб не дати натяк супротивникові про подальші дії. Як тільки спортсмен сфокусувався, він може провести атаку ногами настільки швидко, що суперник не встигне відреагувати. Щоб правильно виконати цей тип атаки, спортсмен повинен бути абсолютно впевненим у своїй готовності і здатності правильно діяти, інакше він програє певний епізод сутички, а якщо буде діяти так і далі, то й усю сутичку.

Впевненість спортсмена у собі повинна народжуватися в сутичках з реальними суперниками, коли він повинен зберігати постійний стан готовності, уважності, спостерігати за подіями, що відбуваються навколо нього, бути в будь-який момент готовим у разі небезпеки реалізувати потенційну силу ударів ногами. Цей особливий фізичний, психологічний і емоційний стан спортсмен може освоїти тільки в умовах безпосередньої сутички з противником.

Щоб навчитися ідентифікувати відкриті уразливі точки на тілі супротивника для ударів ногами і передбачати його дії, необхідно частіше проводити тренувальні та змагальні сутички. Почуття синхронності можна набути шляхом багаторазового відтворення атак доти, поки у спортсмена не з'явиться тверда впевненість у тому, що він зможе застосовувати відпрацьований удар ногою в умовах реальної сутички.

Однією з причин того, що у досвідчених спортсменів настільки хороша швидкість удару ногами є те, що вони тисячі разів відпрацьовують свою техніку в спарингу. І коли перед ними виникає ціль, вони не думають, а діють, тобто швидко і влучно наносять удар ногою. Цю підсвідому навичку можна набути, але короткого шляху немає. Спортсмен повинен тренуватися знову і знову, відпрацьовувати всі можливі ситуаційні сутички доти, поки його дії у застосуванні техніки ніг не стануть інстинктивними і він зможе швидко і раціонально підбирати ефективні елементи атакувальної та захисної техніки ногами на підсвідомому рівні.

4.6. Кидкова техніка бойового хортингу

За технічним виконанням кидки доцільно віднести до складної групи прийомів. У сутичці бойового хортингу їх прийнято використовувати переважно на ближній дистанції в тому випадку, коли немає фізичної переваги суперника або він розбалансований і зробив помилку. Варто пам'ятати, що кидок не є кінцевою метою сутички, його завдання – створення сприятливих умов для нанесення добивальних ударів у партері.

Кидкова техніка бойового хортингу за класифікацією поділяється на: техніку боротьби у стійці, техніку боротьби у партері і перехід від боротьби стоячи до боротьби у партері, що включає комбінації з кидків і прийомів боротьби партеру.

Методика навчання кидкової техніки залежить від складу і підготовки групи. Наприклад, в дитячому віці до 13 років у бойовому хортингу використовують методику, що відрізняється від рекомендованої для дорослих. Важливо, особливо для маленьких дітей, навчати спочатку найпростіших кидків, тобто тих, які

виконуються за рахунок впливу на найнижчу частину ноги. Коли новачок починає досить впевнено виконувати такі прийоми, як задня підніжка, бічна підніжка, інструктор переходить до таких прийомів, як, наприклад, зачеп з середини, кидок через стегно або зачеп різнойменної ноги ззовні і т. д.

Ці досить прості кидки найлегше освоїти новачкам і, що важливо, найпростіше засвоїти правильну техніку страховки під час падіння. У міру розвитку навичок і покращення техніки страховки можна поступово вводити більш складну техніку. У навчанні кидкової техніки бойового хортингу варто дотримуватися принципів поступовості та повторення, а також до вивчення кожної окремої групи прийомів необхідно додавати вивчення самих принципів виконання.

Наприклад, підсічки виконуються в основному за рахунок ніг, зачепи – за рахунок рук, підхвати – за рахунок ніг, підніжки – за рахунок рук, підсади – за рахунок тулуба та інших частин тіла. Для освоєння кидків потрібні і теоретичні знання, і практична підготовка, а також правильна методика оволодіння технікою і тактикою кожного прийому.

4.6.1. Вивчення кидків різних типів і груп

Важливою складовою бойового хортингу є кидкова техніка і техніка самооборони. У спортивному напрямі бойового хортингу дозволені будь-які кидки за винятком небезпечних кидків, здатних заподіяти серйозної травми супернику. Крім того, під час спортивних сутичок оцінюється, як якість продемонстрованої кидкової техніки, так і добивальні атаки, що є логічним завершенням кидка – нейтралізації суперника. У бойовому напрямі такі добивальні удари є фінальними і демонструють повну нейтралізацію дій суперника і завершення сутички на свою користь.

Кидкова техніка бойового хортингу являє собою гармонійне злиття високої загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки з технікою боротьби та досконалим володінням прийомами, які від природи гармонійно підходять спортсмену відповідно до конституції його тіла. Саме за рахунок своєї природності

бойовий хортинг справив величезний вплив на розвиток бойової культури не тільки в Україні, а й за її кордоном, стикаючись з іншими методиками підготовки прийомів кидкової техніки іноземних стилів боротьби та бойових мистецтв.

І все ж, принципи, ідеологія і мотивація кидкової техніки в бойовому хортингу істотно відрізняються від кидкової техніки застосовуваної в інших школах єдиноборств. У науковій та методичній літературі з бойового хортингу є посилання на старих майстрів, які рекомендували класичну схему контратаки: захист – удар – кидок – завершальний вражаючий удар. Цей принцип безпосередньо відображає філософію бойового хортингу, і підтверджує не агресивну, а оборонну сутність бойового хортингу як сформованого бойового мистецтва.

У бойовому хортингу, також як і в реальному житті, кидки мають величезне значення: по-перше, сам кидок на землю або на підлогу безумовно потрясе суперника. Крім того, тіло супротивника, який лежить на жорсткій поверхні після проведеного кидка, і при наступному нанесенні ударів, не амортизує (або компенсує удар), що істотно підвищує можливість виведення його з ладу, веде до його поразки і швидкого завершення сутички.

Досить подивитися професійні сутички бойового хортингу за різними версіями, де беруть участь бійці різних стилів і де істотну перевагу мають ті спортсмени, які поряд з ударною технікою рук і ніг гарно володіють кидкової технікою. У той же час, не варто забувати про прикладне значення кидків у бойовому хортингу і ключові відмінності від інших напрямів змішаних єдиноборства, де суперники зближуються, міцно захоплюють один одного за частини тіла, одяг, а потім шукають можливість для проведення будь-якого кидка або іншої технічної дії (переводу у партер, звалювання тощо).

У бойовому хортингу така тактика ведення сутички виключена, оскільки на явне прагнення скоротити дистанцію для здійснення захвату супротивник негайно відповість ударом і тим самим отримає вигіднішу позицію для продовження атаки, зробить неможливим подальше проведення не тільки кидка, але і будь-якої іншої технічної дії. У спортивному розділі бойового хортингу

існує розряд змагань, де спортсмени змагаються без захватного одягу (майка та шорти) і у захватній хортовці (куртка, підперезана поясом та брюки).

В одному змаганні спортсмени хватаються пальцями за кінцівки та тулуб, в іншому – за змагальний одяг і далі виконують кидкову техніку. Якщо для проведення кидка використовуються руки, то різні за характером варіанти захватів – тиск, підтягування суперника на себе, підхвати та інші в основному виконуються відкритою кистю руки, передпліччям або ліктьовим згином. У бойовому хортингу атакуючий спортсмен розпочинає проведення кидка з більш довгої дистанції, ніж у звичайній боротьбі і маскує його будь-якою атакувальною дією (зазвичай ударом рукою або ногою).

Якщо ж ви захищаєтесь, то атакуючий сам скорочує дистанцію і зазвичай кидок виконується безперервно після захисту або після захисту та контратакувального удару.

Якщо здійснюється захват, то він виконується у фазі руху, що безпосередньо передує початку кидка, або одночасно з ним.

Кидкова техніка в бойовому хортингу здебільшого виконується не за рахунок розвитку великого фізичного зусилля, супроводжуваного захватом за кінцівки чи одяг, а завдяки атакувальним або контратакувальним діям, використанню зусилля, інерції руху і енергії суперника, тонко відчуваючи мить його найменшої стійкості. Саме у цей момент проводиться кидок. Обов'язковою і логічною умовою є проведення добивальних та нейтралізуючих ударів руками або ногами. Для цього при проведенні кидка необхідно зберегти стійке положення.

В іншому випадку сам кидок і всі попередні йому дії не будуть мати логічного завершення – закінчення сутички. Під час виконання кидка необхідно намагатися зайняти таку позицію стосовно суперника, щоб не дати йому можливості схопити вас за кінцівки чи одяг і повалити вас за собою на підлогу у вигідну йому позицію партеру. Однак можна і залишитися на ногах після кидка або збивання суперника з ніг та продовжувати атакувати ударами ногами.

За основним принципом техніки бойового хортингу захват і кидок виконуються безперервно як єдина технічна дія і завершення атаки – атакувальний удар – не пізніше, ніж через 1 с після кидка. Цю паузу спортсмен, що атакує, може використати, щоб мати можливість точніше прицілитися, проте вся комбінація повинна бути логічно вибудуваною і єдиною.

Якщо спроба проведення кидка не вдалася, в бойовому хортингу при проведенні спортивної сутички спортсменові буде зручніше припинити подальше утримання супротивника захватом і перейти до інших дій (розірвати дистанцію, продовжити атаку тощо), щоб не отримувати зайвих ударів. У разі спроби виконати повторний кидок, намагаючись вивести суперника з рівноваги, спортсмену треба діяти дуже рішуче та цілеспрямовано.

У прикладному розділі бойового хортингу специфіка кидків визначається постійною реальною загрозою з боку супротивника, часто озброєного. У цьому випадку найчастіше застосовують захвати пальцями за хортовку, інший одяг, особливо за руку зі зброєю, що супроводжується випереджальними приголомшуючими ударами, вибиванням зброї, і наступним кидком. Після проведеного кидка, практично миттєво наноситися завершальний вражаючий удар. Причиною падіння можуть також бути больові дії на суглоби. Ці принципи є основними особливостями, що відрізняють кидки бойового хортингу, а також прикладне спрямування бойового хортингу.

Популярність системи бойового хортингу забезпечується високою ефектністю її кидкової техніки, яка обумовлена повною кінематичною свободою дії з використанням неконфліктних захватів за кінцівки чи одяг. Така свобода забезпечується демонстраційним режимом кваліфікаційної оцінки діяльності в бойовому хортингу.

Спортсмени бойового хортингу мають можливість не тільки виступати на змаганнях, а й вивчати прикладну техніку, підвищувати рівень знань та складати іспити на підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу (ранку), де у програму включена обов’язкова демонстрація прийомів кидкової техніки.

Вихід бойового хортингу на світову спортивну арену різко поширив кидковий арсенал і його спортивну ефективність у зв'язку з підвищенням психічного навантаження спортивної сутички, що пояснює високу кінематичну жорсткість оборонних захватів у цій системі. Дані лабораторного експерименту засвідчили не досить ефективний вплив на хід сутички сковуючих оборонних захватів на збереження серединної структури традиційних кидків і необхідність корекції її першої та останньої фази виконання (підбір дистанції та взяття атакувального захвату).

Особливості техніки кидків бойового хортингу різних класифікаційних типів дозволили виділити такі варіанти:

низькоамплітудні кидки з використанням техніки одночасного впливу на супротивника за рахунок ривка та збивання з ніг, результатом чого є втрата рівноваги та падіння на підлогу хорту (у змагальній сутичці оцінюється – 1 бал);

високоамплітудні кидки для зриву оборонного захвату – знизу-вгору і вбік передбачуваного кидка з вкладенням повної сили та маси тіла, результатом чого є підхоплення ваги тіла суперника, часткове прийняття маси його тіла на себе та падіння суперника на підлогу хорту з великою амплітудою (у змагальній сутичці оцінюється – 2 бали).

Навчання й тренування спортсменів на етапі базової тактико-технічної підготовки (навчально-тренувального етапу) комплексам різноспрямованих кидків в умовах жорсткого обміну ударів забезпечили їм перевагу в підсумковій змагальній діяльності над учасниками змагань, які не займаються за цими методиками вивчення кидкової техніки бойового хортингу.

Коригування техніки кидків в умовах жорсткого обміну ударами у сутичці на етапі спортивного вдосконалення дозволяє домогтися підвищення ефективності кидкової техніки на даному етапі підготовки порівняно з результатами учасників змагань, які не займаються за цими методиками вивчення кидкової техніки.

З метою підвищення результативності змагальної діяльності юних спортсменів вже на першому році навчально-тренувального етапу доцільно, поряд з вивченням високоамплітудних кидків

проворотом і нахилом в контактному режимі з партнером, удосконалювати їх техніку шляхом зриву оборонного захвату знизу-всередину-вгору і вбік передбачуваного падіння супротивника, включивши ці дії в структуру самого кидка.

Низькоамплітудні кидки нахилом, прогином і запрокидуванням у жорстких умовах обміну ударами у змагальній сутичці доцільно проводити з попереднім упором підошвою ступні в стегно (або гомілку) атакованої ноги і наступним власним падінням убік передбачуваного кидка.

Зважаючи на сформовані у спортсменів навички індивідуальних способів адаптації до проведення сутички в умовах жорсткого обміну ударами, обміну оборонними захватами в ході сутички, на етапі спортивного вдосконалення можлива і доцільна корекція техніки високоамплітудних і низькоамплітудних кидків у жорстких захватах відповідно до рекомендацій для навчально-тренувального етапу підготовки у методиці бойового хортингу.

Для оптимізації навчання базовій техніці кидків бойового хортингу в умовах ранньої спеціалізації доцільно при складанні програми на етапі початкової підготовки використовувати систему єдиної класифікації технічних дій у спортивному розділі бойового хортингу за біомеханічних ознаками. У цьому випадку можлива реалізація таких необхідних умов для формування кидкового технічного арсеналу спортсмена, що забезпечує надійність його реалізації в змагальних умовах.

З метою забезпечення засвоєння різноспрямованого арсеналу кидків необхідно організувати вивчення різних типів кидків, спрямованих у різні діагональні техніко-тактичні напрямки за принципом концентрації уваги на швидкісно-силовій роботі тулуба.

З метою забезпечення здатності реалізовувати різноспрямований технічний арсенал кидкової техніки бойового хортингу в умовах однойменної і різнойменної взаємних стійок у проєкції на горизонтальну площину кожен силовий рух тулубом повинен містити техніку однотипних кидків за допомогою різних захватів. Для успішного засвоєння техніки кидків в умовах ранньої спеціалізації за недостатньо розвиненого кістково-м’язового апарату і

ще несформованого механізму сенсорних корекцій необхідно враховувати поступовість координаційного ускладнення під час надання інформації спортсменам, які навчаються, поступово ускладнюючи структуру кидків і їх фізичну складність за рахунок:

– вивчення кидків з двоопорного старту (стоячи на обох ногах) з переходом до кидків, проведених з одноопорного старту (з впливом на ногу супротивника ногою);

– вивчення кидків на ближній дистанції без власного падіння з переходом до вивчення однотипних кидків з власним падінням при захваті на середній дистанції;

– вивчення кидків з горизонтальним виведенням супротивника з рівноваги.

4.6.2. Термінологія кидкової техніки

Техніка – сукупність прийомів та способів нападу і захисту, застосовуваних для досягнення перемоги.

Прийом – дія спортсмена, що має на меті домогтися перемоги або переваги над супротивником.

Захист – дія спортсмена, що має на меті ліквідувати спробу противника виконати прийом.

Контрприйом – дія спортсмена, що має на меті домогтися перемоги або переваги, у момент спроби суперника провести прийом.

Стійка – положення спортсмена, при якому він стоїть, торкаючись хорта тільки ступнями ніг.

Правобічна стійка – спортсмен стоїть, виставивши праву ногу ближче до супротивника.

Лівобічна стійка – спортсмен стоїть, виставивши ліву ногу ближче до супротивника.

Фронтальна стійка – спортсмен стоїть, розмістивши ноги на однаковому віддаленні від супротивника.

Низька стійка – спортсмен стоїть, зігнувшись, віддаливши таз від суперника. Тулуб близько до горизонтального положення.

Висока стійка – спортсмен стоїть рівно, тримаючи тулуб вертикально.

Партер – положення спортсмена, при якому він спирається на поверхню хорту будь-якою частиною тіла, крім ступнів ніг та одного коліна чи руки.

Кидок – прийом, що виконується спортсменом, який знаходяться в стійці та має на меті позбавити супротивника опори і змусити падати його спиною на хорт.

Кидок через голову – кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і впираючись ногою в живіт чи ногу супротивника, перекидає його через себе.

Кидок через груди – кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і прогинаючись, перекидає супротивника через груди.

Підніжка – кидок, що виконується за допомогою підставляння ноги до ніг супротивника, щоб змусити його падати через підставлену ногу.

Задня підніжка – кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника ззаду.

Передня підніжка – кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.

Бічна підніжка – кидок з підставленням ноги до ніг супротивника збоку. Підсічка – кидок, що виконується за допомогою підбивання ноги суперника підошовною частиною ступні.

Бічна підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається збоку. Передня підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду. Задня підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається ззаду.

Підсічка зсередини – підсічка, в якій однойменна нога супротивника підбивається зсередини.

Колінна підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду в нижню частину стегна або в коліно.

Зачеп – дія ногою, при якій спортсмен тягне руку чи ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

Зачеп ступнею – кидок, що виконується спортсменом, який затискає ззовні ногу супротивника між гомілкою і ступнею.

Зачеп ступнею зсередини – кидок, що виконується зачепом ступнею однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зсередини – кидок, що виконується зачепом різнойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп ззовні – кидок, що виконується зачепом різнойменною ноги ззовні. Зачеп однойменний – кидок зачепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Обвив – зачеп різнойменної ноги супротивника зсередини гомілкою і ступнею.

Підхват – кидок, під час виконання якого спортсмен підбиває спереду однойменну ногу супротивника задньою поверхнею своєї ноги.

Підхват зсередини – кидок, при якому спортсмен підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньою поверхнею своєї ноги.

Відхват – кидок, при якому спортсмен підбиває ногу супротивника ззаду задньою поверхнею своєї ноги.

Підсад – кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і вбік ніг супротивника бічною або передньою частиною стегна.

Підсад гомілкою – кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і вбік ноги супротивника передньою або бічною частиною гомілки.

Ножиці – кидок, що виконується за допомогою одночасного зустрічного руху ніг, що впливають на ноги і тулуб супротивника.

Млин – кидок, що виконується захватом руки і ноги, підніманням супротивника на спину, поворотом головою вниз і наступним скиданням спиною на хорт.

Кидок через стегно – кидок, що виконується за рахунок підбиття задньою або бічною поверхнею тазу, ніг або нижньої частини тулуба противника.

Бічне стегно – стегно, що виконується з положення збоку із захватом різнойменної руки і тулуба або поясу хортовки.

Зворотне стегно – кидок через стегно, що виконується з положення ззаду чи збоку із захватом однойменної руки і тулуба або поясу.

Завалювання – прийом, що змушує супротивника, який стоїть на колінах, падати на спину.

Утримання – прийом, що має на меті утримати супротивника протягом певного часу на спині, торкаючись його грудей своїм тулубом.

Утримання збоку – утримання, сидячи збоку від супротивника, із захватом шиї та ближньої руки.

Утримання поперек – утримання суперника, лежачи поперек його грудей з захватом дальньої руки.

Утримання з плеча – утримання, лежачи грудьми на грудях супротивника із захватом руками його рук (за плечі).

Утримання верхи – утримання, сидячи на животі суперника.

Утримання з голови – утримання, під час якого спортсмен, притискаючись тулубом до грудей супротивника, розташовується з боку його голови.

Больовий прийом – прийом, що змушує супротивника визнати себе переможеним у результаті больового відчуття, що викликається перегинанням, обертанням або тиском в ділянці суглоба чи м'яза.

Важіль – больовий прийом, що виконується шляхом перегинання руки або ноги в суглобі проти природного згину.

Важіль ліктя – больовий прийом перегинанням у ліктьовому суглобі.

Вузол – больовий прийом, що виконується шляхом обертання зігнутої руки або ноги в суглобі.

Вузол впоперек – вузол, що виконується спортсменом, який лежить поперек супротивника і обертає в плечовому суглобі зігнуту руку противника передпліччям вгору.

Вузол передпліччям вниз – вузол поперек, що виконується за рахунок обертання руки передпліччям вниз.

Вузол ногою – вузол у плечовому суглобі, що виконується з положення утримання збоку, зачепом передпліччя ближньої руки ногою знизу.

Утиск – больовий прийом, що виконується шляхом тиску променевої кістки у ділянці ахіллового сухожилля.

Перевертання – прийом, який має на меті перевернути суперника на спину з положення на животі або зі стійки опорою на руки.

Захват – дія руками з метою утримання або переміщення в певному напрямку окремої частини тіла супротивника.

Захват однойменний – захват правою рукою правої руки або ноги супротивника, також захват лівою рукою лівої руки або ноги супротивника.

Захват різнойменний – захват правою рукою лівої руки або ноги супротивника, також захват лівою рукою правої руки або ноги супротивника.

Захват навхрест – спортсмен у захваті схрещує свої руки.

Захват схресний – спортсмен у захваті схрещує руки або ноги супротивника.

Захват косий – захват, у якому спортсмен накладає дальню руку зверху на шию супротивника, а ближньою знизу-зсередини захоплює свою руку з дальньої сторони шиї.

Захват важелем – захват для виконання перевертання, у якому спортсмен захоплює з-під різнойменного плеча супротивника за передпліччя своєї руки, накладеної на його шию.

Зворотний захват – захват, у якому спортсмен розвертає руку ліктем вгору або розвертається спиною до голови супротивника.

Захват ззовні – захват, у якому з іншого боку руки немає будь-якої частини тіла супротивника.

Захват зсередини – захват, у якому з іншого боку руки є яка-небудь частина тіла супротивника.

4.6.3. Техніка боротьби у стійці

Техніка боротьби включає: стійки, захвати, які можуть бути основними (атакувальними), попередніми та оборонними, пересування та обманні рухи, кидки, контркидки, комбінації кидків, захисти від кидків і контркидків.

Кидки поділяють на: кидки за участі ніг – підніжки, зачепи, підсічки, підбиви.

Кидки за участі тулуба: кидки через тазовий пояс, спину, плечовий пояс, груди. Кидки за участі рук або виведення з рівноваги, захвати ніг, кидки перекидами, перевороти.

До роботи в стійці відносять і контроль дистанції.

У бойовому хортингу розрізняють п'ять дистанцій.

Дистанція поза захватом – спортсмени не торкаються один одного і маневрують, пересуваючись по хорту без захватів.

Дальня дистанція – суперники захоплюють один одного за зап'ястя рук або рукава хортівки.

Середня дистанція – захвати проводяться за хортівку і тулуб.

Ближня дистанція – захвати проводяться за рукав і хортівку на спині або за комір хортівки, пояс, ногу супротивника тощо.

Дистанція впритул – спортсмени захоплюють один одного, притискаючись тулубом.

4.6.4. Техніка боротьби у партері

У технічний арсенал боротьби у партері входять: звалювання (переведення суперника з положення стоячи на коліна або колінах у положення лежачи на спині, боці або животі), перевороти, утримання, больові прийоми на суглоби рук і ніг, захисні і контрприйоми (спортсмен відповідає на атаку суперника своєю атакувальною дією – кидком, захватом тощо).

Кидкова підготовка спортсменів включає безліч складових і необхідних елементів. Це – і розминка, і силове тренування, і акробатична частина, і відпрацювання прийомів страховки та самостраховки, і, звичайно, відпрацювання основних прийомів нападу і захисту.

Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів під час одного тренування. При цьому близько 10–15 хв спортсмени повинні приділяти безпосередньо боротьбі: починати боротьбу в різних стійках, виконувати тільки підсічки або тільки підніжки, проводити захвати під час знаходження партнера у свідомо незручному положенні і багато інших тренувальних умов.

Під час вивчення широкого арсеналу техніки бойового хортингу саме кидкова техніка відпрацьовується дуже ретельно. Адже вказана техніка вимагає грамотного вибору дистанції між суперниками. Хороший спортсмен у будь-якому випадку зуміє нав'язати своєму супротивнику зручну для себе позицію.

Щоб досягти цього, на тренуванні необхідно відпрацьовувати прийоми в статиці та динаміці, при цьому один із партнерів повинен прийняти позицію, зручну для роботи другого. Усі кидки – через спину, стегно, плечі, голову і «млин» – повинні розучуватися поступово, в два-три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, за необхідності, виправити помилку.

Під час проведення сутички потрібно використовувати як свою власну силу, так і силу суперника, намагаючись провести прийом у бік його зусилля. Такими прийомами можуть слугувати:

– передній переворот;

– підсад гомілкою з кидком через голову;

– бічна підсічка, що виконується при інтенсивному русі супротивників у падінні або фронтальній стійці.

Вивчення больових прийомів вимагає не тільки сили характеру, а й почуття міри. Під час проведення таких прийомів може виникнути защемлення ахіллового сухожилля ніг або роз'єднання суглобових поверхонь колінного суглоба з розтягненням зв'язок. Якщо проводиться викручування рук або обертання ліктьового суглоба проти його природного згину, можуть виникати травми м'язів і суглобів рук. Незважаючи на це, больовий прийом, що спричинив травму спортсмена, але проведений за всіма правилами, вважається технічно грамотним.

Значну увагу на тренуванні потрібно приділяти відпрацюванню захисту. Одним з основних прийомів захисту вважається вміння звільнитися від захвату противником рукава хортівки обертанням захопленої руки в бік великого пальця суперника. Впевнені дії спортсмена у партері часто призводять до загальної переваги у сутичці та, навіть, до повної перемоги.

4.7. Форми бойового хортингу (формальні комплекси)

Форма – послідовне виконання підготовчих формалізованих спарингових комбінацій бойового хортингу, пов'язаних між собою на принципах ведення сутички з одним або декількома суперниками. Форми (від слова «формувати») сформовані на базі основних стійок, пересувань, блоків і ударів руками та ногами, які виконують як навчально-тренувальну, так і демонстраційну функцію. «Форми», або «формальні вправи» в методиці підготовки спортсменів бойового хортингу використовуються як спеціальні комплекси прийомів, що є одним з основних методів оволодіння майстерністю.

Кожна окрема форма являє собою комплекс, призначений для демонстрації і тренування особливих рухів, який включає у себе багато потужних технічних прийомів базової ударної та кидкової техніки бойового хортингу. Це комплекс оборонних і наступальних технік, що виконується проти одного або декількох уявних супротивників у строго встановленій послідовності.

Форма поєднує різні техніки та комбінації, які були створені майстрами для того, щоб послідовники могли користуватися їх особистим досвідом, технікою, менталітетом, серйозно займаючись бойовим мистецтвом. Для розвитку потужності і контролю дихання під час виконання таких технік необхідна наполеглива і стабільна практика. На перший погляд, комбінації технічних прийомів деяких форм здаються легкими, однак під час навчання вони виявляються особливо важкими.

Вивчення форм корисне щодо чистоти техніки бойового хортингу. Вивчення та відпрацювання форм – це один із найкращих способів поліпшення тілесних функцій (сили, швидкості, концентрації свідомості). Виконання форм також важливе з точки зору енергетики людини. У процесі виконання форм відбувається відпрацювання різних завдань: техніки ударів і кидків, блоків і пересувань, прийомів партеру, стійок, дихання, ритмічності, гостроти реакції, точності рухів і багато інших.

У форми зібралися різні прийоми як захисту, так і нападу, тому глибоке розуміння сенсу форм має велике значення для їх правильного виконання. Повне володіння будь-якою формою вимагає такої глибини знань і практики у її виконанні, яка дозволяє переходити на такі ступені майстерності, що дозволяють вивчати більш складні форми.

Форми – це сила, здоров'я та краса відпрацьованих рухів. Вони допомагають тренерам приводити базову техніку бойового хортингу до єдиного стилю виконання, тобто формувати школу. Якщо спортсмен бойового хортингу повністю засвоїв один прийом або одну комбінацію прийомів форми, то він обов'язково відкриє для себе його взаємозв'язок з іншими прийомами.

Виконання цих формальних вправ удосконалює комбінаційну та базову техніку бойового хортингу, сприяє розвитку почуття простору, поліпшенню периферійного зору і постановці дихального контролю. Водночас форма є технічним мистецтвом виконання основних прийомів бойового хортингу і розглядається як системно організована серія захисту і нападу, що виконується за заданою симетричною схемою в певній послідовності за умови максимального розумового і фізичного зосередження і спрямовуються проти уявних супротивників (одного або декількох).

Результати наполегливих тренувань багатьох поколінь майстрів бойового хортингу підтверджують користь і значення форм. Схеми та комплекси рухів форм створені на базі духовного й емоційного досвіду, накопиченого в чисельних повноконтактних сутичках. Багато в чому завдяки саме формам техніка бойового хортингу зберігається та передається від покоління до покоління.

Майстри бойового хортингу завжди надавали і надають вивченню формальних комплексів виняткове значення, оскільки в формах закладені всі основні принципи бойового мистецтва. Бойовий хортинг має різні за призначенням форми, захисні й атакувальні, що відображають його особливості. Форми – це, якоюсь мірою, історія бойового хортингу як бойового мистецтва, яке потрібно вміти зрозуміти, щоб осягнути його сутність. У них зібрані воєдино прийоми захисту і нападу, тому необхідно чітко розуміти сенс кожного руху і виконувати його правильно.

Дехто вважає, що можна практикувати тільки сутички, ігноруючи навчання форм. Однак таке обмежене ставлення ніколи не приведе до істинного прогресу в бойовому хортингу. За філософією бойового хортингу форми називають «нескінченні скарби», оскільки розглядають їх як справжні ключі для пізнання. Можна уявити бойовий хортинг як початковий шлях, і тоді вони стають важливим засобом підготовки, оскільки за своєю суттю є не тільки набором різноманітних рухів, але також і генератором певного стану та настрою.

Форми додають викладачам з бойового хортингу додаткових важелів впливу на процес освоєння учнями техніки і тактики бойового хортингу. Форми є широким полем діяльності для будь-якої людини, незалежно від його фізичного стану, в якому вона може працювати все своє життя. Навчання форм проводиться з метою вдосконалення спарингових комбінацій, еталонного зразка техніки бойового хортингу для запам'ятовування, копіювання та вивчення спортсменами основних базових технік.

Принцип навчання бойового хортингу на основі форм полягає у тому, що повторюючи форму багато разів, спортсмен привчає своє тіло до певного способу рухів, що тренуваннями виводить на підсвідомий рівень. Якщо спортсмен попадає в реальну ситуацію сутички, то все тіло, руки, ноги, тулуб, сформовані ударні частини рук і ніг працюють упевнено та самостійно на основі рефлексів, надбаних таким багаторазовим повторенням форм. Розібравшись у тому, що ж становить сутність форм, важливо розібратися і в тому, як читати послання попередніх майстрів бойового хортингу.

Форми розроблені як технічні комплекси прийомів, які використовують під час проведення сутички. Техніка бойового хортингу досить різноманітна. Вона не обмежується тільки базовими одиночними ударами, блоками чи кидками. Існують також численні зв'язки з двох, трьох або більше дій. З таких зв'язків і виникли форми бойового хортингу, які вважаються найважливішим елементом підготовки учнів. Кожна з них припускає певну ситуацію, що може скластися під час запеклої сутички, а також вихід з неї.

Вивчення форм дозволяє поліпшити розуміння техніки бойового хортингу. Спортсмен, який добре розуміє теорію форм, володіє на високому рівні їх технічними комбінаціями прийомів, може не тільки відбити будь-яку атаку, а й завжди знайти перевагу для себе в будь-якій ситуації сутички і успішно захистити себе. Регулярні тренування форм сприяють розвитку сили, рухливості, координації, здатності керувати своїм тілом. Тому розуміння значення усіх рухів у формах із самого початку є важливим елементом їх виконання, так само як і здатність передбачати дійсний напад супротивників.

Навички, набуті в формах, відіграють важливу роль у спарингах з реальними супротивниками. У першу чергу форма – це уявний «двобій з тінню». За гармонійними та спокійними блокувальними рухами в деяких формах прихований войовничий і лютий дух ударних рухів. Такі форми розвивають навички зміни стійок, роботи тулуба та різних поворотів. Починається форма завжди з вітання, після якого спортсмен бойового хортингу стає у позицію етикету. Потім він починає виконувати послідовність технічних елементів: захисти, атаки, стрибки, удари й їх комбінації в пересуваннях.

У моменти найвищої концентрації спортсмен бойового хортингу підкреслює свої дії видихом. Потім ця уявна сутичка зупиняється і спортсмен бойового хортингу повертається у позицію етикету. Велике значення у виконанні форм відводиться загальній динаміці тіла, правильному виконанню технічних прийомів, розумінню сенсу рухів, потужності та концентрації, пересуванням, цілісності й темпу виконання. Звичайно, форми виконують важливу роль збереження техніки і передачі її учням у незмінному вигляді.

Ще одна користь від виконання форм полягає у тому, що регулярно виконуючи форми, спортсмен бойового хортингу підтримує в тонусі м’язи, оскільки, якщо займатися тільки відпрацюванням ударів по мішках або проводити сутички, легко втратити деякі напрацьовані раніше якості, наприклад, уміння легко пересуватися або швидко змінювати рівні ударних атак.

Форми – це комплексний вид тренування: робота над гнучкістю збільшує рухливість суглобів, еластичність м'язів і зв'язок, відпрацювання стійок і позицій збільшує силу м'язів і кровопостачання ніг, розвантажуючи тим самим серцево-судинну систему. Бойова стійка вимагає особливої постановки тулуба, правильної постави, техніка ударів і захистів руками та ногами узгоджена з диханням, і самі дихальні вправи сприяють гарній роботі дихальної системи, збільшують легеневий альвеолярний запас – активний об'єм легень, сприяють кращому кровотворенню. Іноді у вправах після стрибка і швидких рухів необхідно на мить зосередитися в якій-небудь стійці або нанести удар ногою з позиції рівноваги: ці та інші прийоми сприяють розвитку нервової системи і рухової моторики спортсмена бойового хортингу.

У цілому виховуються такі фізичні якості, як гнучкість, сила (особливо «вибухова» сила), швидкісна і загальна витривалість, спритність. Спортсмена бойового хортингу, який займається формами, відрізняє швидкість реакції і швидкість прийняття рішень, а також цілеспрямованість та інші морально-вольові якості. Система навчання містить чітке розмежування технічної складності і тимчасових обмежень формальних комплексів.

Форми бойового хортингу засновані на реальних бойових прийомах і багаторічному досвіді майстрів – цей досвід перевірений безліччю спортивних змагань та життєвих сутичок. Займаючись кілька років спортсмен цілком може захистити себе та своїх товаришів. Друга захисна та друга атакувальна форма – ось єдине, що може бути достатньо людині для захисту від нападу, якщо тільки виконувати їх чітко і довести до автоматизму. Тоді інші форми слугуватимуть лише для розширення пізнання і для порівняння.

Яким би не був великим і багатим ваш досвід в галузі формальних вправ, він даремний без належної глибини знань. Скільки б людина не вивчила форм, якщо тренування у них недостатнє та поверхове, вони навряд чи стануть у нагоді. Якщо правильно відпрацьовані ці дві форми, то незалежно від свідомості спортсмена бойового хортингу вони будуть ефективні.

Під час вивчення форм також практикується особлива техніка погляду, він має бути максимально сконцентрованим і рішучим. Спортсмен, виконуючи форму, повинен виявляти високий рівень сили і техніки, рішучість та відвагу – те, що називають дух. Форми розвивають багато якостей, які сприяють формуванню певних навичок вільної сутички та засвоєнню базової техніки, а саме:

– почуття простору та ритму;

– можливість тренуватися без партнера;

– напрацювання нових прийомів та їх комбінацій.

Форми також надають можливість повторювати комбінації технік, що рідко зустрічаються у комплексі базової підготовки, чи прийоми, що не зустрічаються у практиці тренувань, але відкривають нові можливості у практиці сутички. Іноді форма є джерелом інформації та тренуванням прийомів, небезпечних для відпрацювання їх з партнером через високу ступінь імовірності травмування. Кожна форма володіє певною інформацією, що фахівцями вважається притаманною тільки їй. Однак певною мірою усі форми пов'язані між собою.

У формі потрібно завжди зуміти сконцентруватися та підтримувати свою внутрішню енергію до кінця, до останнього руху форми зберегти ясний розум і витримку, спокій. Необхідно навчитися координувати дух і силу в кожному русі з ритмом власного дихання. Концентрація внутрішньої енергії людини в області живота, де це найбільш ефективно, дає можливість розслабити тіло і звільнити дух. Потрібно із задоволенням і сенсом прожити цю хвилину та відчути кожну виконувану техніку.

Оскільки форми є одним з ефективних методів освоєння бойової техніки та доведення її до автоматизму в екстремальних умовах, коли технічні дії виконуються на рівні підсвідомості, то багаторазове повторення – єдиний спосіб доведення бойового арсеналу до високого рівня якості і швидкості виконання. Тому необхідно залучати до вивчення та виконання в бойовому хортингу якомога більше форм за умови збереження знань із усіх форм. Чим більша кількість вивчених комбінацій прийомів, вивчених у формах, тим ширший арсенал практичних бойових дій.

Вивчення форм здійснюється поетапно. Існують форми для початківців, де всі рухи гранично прості та зрозумілі. Для підготовлених спортсменів бойового хортингу, коли вже необхідно виконувати більш складні технічні елементи й їх сполуки, тобто вже потрібно вдосконалювати свою індивідуальну техніку, існують ускладнені форми. І, нарешті, вищі форми, до яких підходять тільки після довгих років навчання, оскільки їх рухи вже мають високі технічні характеристики та наповнені глибоким внутрішнім змістом. Це найцікавіший рівень, кожен прийом має свій власний неповторний сенс, кожна комбінація має практичне значення.

Для усвідомленого виконання таких форм необхідні довгі роки наполегливих тренувань. Формальне виконання рухів такої форми без внутрішнього змісту не дає ніякого ефекту. Кожна форма починається зі спеціальної дії: захисні форми починаються кроком назад і блокуванням, після чого йде подальший удар, а атакувальні форми починаються кроком вперед із нанесенням удару, чим підкреслюється прикладний характер бойового хортингу, що ґрунтується не на агресивних почуттях, а на умінні володіти собою.

Усі форми засновані на основних методичних принципах бойового хортингу: чергування м'якого і жорсткого, швидкого та повільного, розслаблення та концентрації. Запорукою успішного виконання форми слугує чіткий ритм, відчуття дистанції, часу, правильне дихання. Усі рухи мають виконуватися у точній відповідності з каноном у пересуваннях за певною схемою. Закінчується форма, як правило, у тому ж місці, де і починалася.

Кожна форма:

– починається і закінчується поклоном стоячи;

– починається і закінчується орієнтовно в однім і тім місці;

– має моменти розслаблення й моменти найпотужнішого вивільнення фізичної та ментальної енергії;

– має регламентовану кількість рухів і їх послідовність (змінювати і пропускати які забороняється), а також певну кількість часу на її виконання.

Форми виступають як найтиповіший приклад одночасного фізичного та медитативного тренування. Вони можуть бути основним засобом досягнення того вищого рівня у бойовому хортингу,

на якому ефективність у сутичці є лише часткою самопізнання. Кожна форма розрахована строго на певну учнівську чи майстерську аудиторію спортсменів і складається не тільки з техніки, але також містить певні психофізичні, енергетичні якості та принципи для поетапного розвитку людини.

Схема форм, за якою виконуються усі без винятку форми бойового хортингу, випливає з необхідності навчити учнів працювати в усі чотири сторони: вперед, назад, вліво і вправо. Таким чином послідовність виконання прийомів, що сформовані у комплекси – бойові реальні зв'язки, спеціально відібрані за принципом зручності виконання та практичності використання, відбувається за чотирма напрямками: спочатку вперед, потім після розвороту – назад, потім із поворотом вліво, і останній напрямок – з розворотом назад, тобто вправо. Напрямок відповідно до схеми кожної форми від початку до розвороту або від одного повороту до іншого називається комбінаційною лінією.

Таким чином, усі форми мають чотири комбінаційні лінії: перша – вперед, друга – назад, третя – вліво, четверта – вправо. Місце закінчення форми приблизно припадає на місце її початку.

Захисні форми передають миролюбний характер бойового хортингу: всі вони починаються з відходу правою ногою назад з блоком, а також передають спроможність і рішучість бойового хортингу успішно захиститися після нападу супротивника.

Атакувальні форми передають прикладний характер бойового хортингу, уміння та цілеспрямованість нападальної функції: всі вони починаються з кроку лівою ногою вперед з ударом та продовженням атаки ефективною комбінацією атакувальних засобів – ударів руками, ногами, роботи тулубом. Основний принцип виконання усіх технічних елементів, з яких складаються дії форм – використання інерції тіла та застосування при ударах і блоках маси тіла людини як енергетичного посилювача рухів, а також гармонійне узгодження кінцівок і тулуба під час виконання комбінацій прийомів.

Основні вимоги до виконання форм. Повне володіння формою характеризується тією глибиною знань і практичного досвіду в її освоєнні, що дозволяє піднятися на наступний щабель майстерності, для початку вивчення більш високої за технікою

виконання й складною формою, і включає в себе такі вимоги, як: чітке та правильне виконання всіх елементів форми; контроль постави з дотриманням правильних стійок і пересувань тіла у використовуваному просторі; правильне використання принципів дихання, стиснення та розширення, напруги і розслаблення, вміння опускати центр ваги і працювати з концентрацією фізичної потужності; постійне збереження граничної концентрації уваги на візуалізованому супротивникові, передача бойового духу цієї форми та потужна концентрація зусилля в кінцевих фазах ударів; дотримання правильного ритму в формі і кількості часу, необхідного для виконання певних технік; володіння термінологією кожного руху, що використовується у формі, а також його практичне та бойове застосування в сутичці; уміння виконувати форму в ускладнених умовах.

Тільки у разі виконання всіх перерахованих вище вимог можна переходити до вивчення й практики наступної форми.

4.7.1. Перелік і класифікація форм

У бойовому хортингу існує 12 форм. За змістом використання усі форми поділяють на захисні й атакувальні. Усього існує 6 захисних і 6 атакувальних форм.

Кожна форма бойового хортингу має свою скорочену позначку згідно з її назвою і призначенням (наприклад – **«М-а» – майстерська атакувальна**) та порядковий номер від 1 до 12, яким вона позначається у методиці тренування або положеннях про проведення змагання.

Кваліфікаційне поділення форм за розділами: прості базові, складні базові і вищі форми:

Розділ «Прості базові форми» має шість форм (3 захисні та 3 атакувальні):

1. Форма «Перша захисна» (1-з).
2. Форма «Перша атакувальна» (1-а).
3. Форма «Друга захисна» (2-з).
4. Форма «Друга атакувальна» (2-а).
5. Форма «Третя захисна» (3-з).
6. Форма «Третя атакувальна» (3-а).

Розділ «Складні базові форми» має чотири форми (2 інструкторські і 2 майстерські):

7. Форма «Інструкторська захисна» (І-з).
8. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а).
9. Форма «Майстерська захисна» (М-з).
10. Форма «Майстерська атакувальна» (М-а).

Розділ «Вищі форми» має дві форми:

11. Форма «Вища захисна» (В-з).
12. Форма «Вища атакувальна» (В-а).

Усі навчальні форми бойового хортингу розроблені відповідно до Міжнародної кваліфікаційної програми бойового хортингу та виконуються у бойовій стійці, а під час пересування використовуються базові повороти та перехідні стійки. У практиці тренувань форми виконуються під рахунок та самостійно, і всі вони починаються з основної стійки етикету та закінчуються також основною стійкою етикету. Захисні форми починаються кроком правої ноги назад з блоком. Атакувальні форми починаються кроком лівої ноги вперед з ударом.

Форми поділяються на ударні та ударно-кидкові.

Ударні форми – це форми, що виконуються без асистента, тобто вони сформовані з елементів захисту й атаки, які можна демонструвати самостійно без партнера. Загальна кількість ударних форм – 8 форм. До таких форм належать:

1. Форма «Перша захисна» (1-з).
2. Форма «Перша атакувальна» (1-а).
3. Форма «Друга захисна» (2-з).
4. Форма «Друга атакувальна» (2-а).
5. Форма «Третя захисна» (3-з).
6. Форма «Третя атакувальна» (3-а).
7. Форма «Інструкторська захисна» (І-з).
8. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а).

Ударно-кидкові форми – це форми, під час виконання яких застосовується асистент, тобто у форми включена кидкова техніка. Існує 4 ударно-кидкові форми. До ударно-кидкових форм належать:

9. Форма «Майстерська захисна» (М-з).
10. Форма «Майстерська атакувальна» (М-а).
11. Форма «Вища захисна» (В-з).
12. Форма «Вища атакувальна» (В-а).

Ударно-кидкові форми сформовані на основі інструкторських форм, тобто виконується уся послідовність комбінацій прийомів ударної техніки як у інструкторській захисній і атакувальній формах, але наприкінці комбінаційних ліній додається певна кидкова техніка.

У майстерську захисну форму введене виконання кидків без падіння таких як: перша комбінаційна лінія – кидок через стегно; друга – кидок переворотом через плечі «млин»; третя – кидок бічним переворотом; четверта – кидок захватом обох ніг.

У майстерську атакувальну форму введене виконання комбінацій прийомів – кидків із падінням та подальшим проведенням утримання таких як: перша комбінаційна лінія – кидок через стегно + утримання висідом; друга – кидок переворотом через плечі «млин» + утримання поперек; третя – кидок бічним переворотом + утримання захватом шиї та дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг); четверта – кидок захватом обох ніг + утримання зверху.

У вищу захисну форму введене виконання комбінацій прийомів – кидків із падінням і подальшим проведенням утримання таких як: перша комбінаційна лінія – задня підніжка + утримання захватом шиї та дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг); друга – кидок через спину + утримання збоку висідом; третя – відхват опорної ноги зсередини + утримання зверху; четверта – кидок через груди + утримання зі сторони голови (діагональ зі сторони голови).

У вищу атакувальну форму введене виконання комбінацій прийомів – кидків із падінням і подальшим проведенням больового або задушливого прийому таких як: перша комбінаційна лінія – задня підніжка + важіль ліктя; друга – кидок через спину + важіль руки між ногами; третя – відхват опорної ноги зсередини + защемлення ахіллового сухожилля; четверта – кидок через груди + задушливий прийом з-за спини.

Ударно-кидкові форми можуть виконуватися з двома або з чотирма асистентами.

Під час виконання ударно-кидкової форми з двома асистентами використовується така послідовність:

– наприкінці першої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на першому асистенті;

– наприкінці другої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на другому асистенті;

– наприкінці третьої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на першому асистенті;

– наприкінці четвертої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на другому асистенті.

Асистенту необхідно швидко підходити до спортсмена бойового хортингу, одразу наносити обумовлений удар, і після падіння швидко перейти до необхідного напрямку, де буде відбуватися наступний прийом. Після участі у кидковій комбінації асистенту необхідно відійти на дистанцію 5 м від місця виконання форми, щоб не заважати виконанню.

Під час виконання ударно-кидкової форми з чотирма асистентами використовується така послідовність:

– наприкінці першої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на першому асистенті;

– наприкінці другої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на другому асистенті;

– наприкінці третьої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на третьому асистенті;

– наприкінці четвертої комбінаційної лінії виконується прийом боротьби на четвертому асистенті.

Асистентам необхідно швидко підходити до спортсмена бойового хортингу, одразу наносити обумовлений удар, і після падіння та закінчення показу прийому партеру швидко відійти на дистанцію 5 м від місця виконання форми, щоб не заважати виконанню.

Усі форми бойового хортингу від початкових до вищих сформовані за принципом поступового зростання складності виконання та широко охоплюють весь технічний арсенал ефективних прийомів базової техніки бойового хортингу, що застосовуються у сутичці в стійці та сутичках партеру.

4.7.2. Виконання форм на змаганнях

Форма включає удари руками, ногами, захвати, кидки й інші елементи, запозичені з сутички бойового хортингу. Всі форми мають свій певний малюнок, ритм, час виконання. Форми сформовані на основі закону взаємодоповнюючих протилежностей, а саме: атаки і захисту, наступу та відходу, дії і бездіяльності, жорсткості та м'якості, порожнього та повного, глибокого дихання та дихальних пауз. У бойовому хортингу вивченню форм завжди надавалося величезне значення.

Однією з різновидів офіційних демонстрацій форм є змагання. Форми – це сучасний напрям бойового хортингу, створений на основі традиційного стилю. Якщо сутичка являє собою прикладні аспекти бойового хортингу, то форми на змаганнях – видовищний і розвивальний аспекти бойового мистецтва.

Основою форм є прийоми, що поєднані в ефективні комбінації, і форми передачі енергії, тобто імпульсна робота всього тіла під час виконання ударів руками та ногами, блоків та іншої базової техніки. Прийом може складатися з декількох рухів. Однак комплекси являють собою не просто комбінації прийомів, а й певні принципи використання ваги тіла та енергії, що лежать в основі стилю. Саме за цими принципами й оцінюється спортсмен бойового хортингу на змаганнях з бойового хортингу у розділі змагань «Форма».

Чим краще виступ спортсмена бойового хортингу пронизаний силою, духом, концентрацією, і чим більше нагадує справжню сутичку – тим вище оцінка. Тут враховано все: складність, розвивальну ефективність, навантаження, внутрішню естетику. Важливим фактором є висока змагальна придатність форм. Єдина система оцінок, опрацьоване питання відповідності складності форм до віку людини. Це дозволяє виявляти себе на змаганнях дітям від 6 років. Дітям це цікаво, важливо, це підіймає дух і прагнення розвиватися, вдосконалюватися, проявляти себе.

З віком і умінням спортсмен бойового хортингу переходить від простих форм до складніших, включаються кидки та елементи боротьби партеру, підвищуються вимоги до гнучкості, швидкості,

витривалості. І це має передаватися у змаганні під час виконання форми його учасником від внутрішнього розуміння до зовнішньої демонстрації. Необхідно додержуватися правильних бойових стійок.

Основне в стійках – це положення тулуба та кінцівок, додаток певного зусилля, необхідного для стану спокою, включаючи і короткочасні пересування, стрибки в повітрі. Голову потрібно тримати прямо, шию випрямити, груди розправити. Рухи верхніх кінцівок вільні, впевнені та сильні, нижніх – чіткі та стримані. Тіло стійке і гармонійне. Учасник змагання має демонструвати чіткість прийомів.

У комплексах мають бути чітко виражені удари ногами, руками, кидки, захвати й інші технічні дії під час виконання усієї форми. Особливо повинні виділятися атакувальні та захисні дії, тобто сутичка з уявним супротивником. Зазвичай найбільшу увагу новачки приділяють саме ударам і блокам, і мало хто знає, що справжня майстерність визначається за рухами тулуба й способами погляду. Вважається, що саме ці дві складові свідчать про знання енергетичних основ бойового хортингу.

Рухи тулубом – це не просто гнучкість або рухливість тіла, а особливе вміння направити інерцію тіла, ударний імпульс, енергію в потрібну точку, що певною мірою схоже на явну сутичку. Існують моменти форм, де більша частина роботи припадає саме на рухи тулубом – скручування, розвороти, різні обертання, нахили, піднурення, відкидання тулуба тощо. Досить важлива робота тулубом і у формах з кидковою технікою. Тулуб є своєрідною передавальною ланкою внутрішнього зусилля.

Спосіб погляду є одним із найскладніших елементів у змагальному виконанні форм. Зазвичай він включає в себе дві складові – напрямок і вираз. Погляд може бути спрямований на ударну кінцівку, що зазвичай робиться під час виконання форми, або в бік удару. У бойовому хортингу погляд завжди стежить за роботою руки або ноги, що виконує основний рух, і тим самим як би передає їй вольовий імпульс, настрій очей наповнює той простір, на який спрямований погляд спортсмена бойового хортингу.

Необхідно навчитися грати виразом погляду. Він може бути спокійним, грізним, гнівним або в міру усміхненим (світлим), але

завжди сконцентрованим. У бойовому хортингу найважливішим способом впливу на супротивника є рішучий і впевнений погляд.

Деякі досвідчені майстри на фоні своїх досконалих технічних навичок вміло користуються засобами міміки та погляду, які лише одним своїм поглядом можуть розбалансувати противника, а ще й скоріше, якщо противник виявився психологічно не зовсім досконалим і допустив сумніви щодо якості своєї підготовки.

Різноманіття форм роботи тулубом також показує рівень виконання форми. Рухи тулуба визначають рухливість усього тіла, де тулуб відіграє роль сполучної ланки в захисно-атакувальній манері ведення умовної сутички. Рухам властива узгодженість на внутрішньому та зовнішньому плані, верхній рівень тіла рухається як єдине ціле з нижнім, рухи тулуба слідують за кроком, рухи ніг передують рухам рук, робота виконується енергійно, тіло утворює єдине ціле.

Очі спортсмена бойового хортингу стежать за його руками. Погляд у поєднанні з технічними діями є спеціальною технікою роботи очей, яка є найважливішою ланкою у процесі прояву бойового духу і результатом дотримання принципів роботи очей. Погляд має бути сконцентрований, очі і руки взаємопов'язані, погляд передує руху руки, але при роботі ноги, встигає контролювати технічну дію.

Внутрішня духовна сутність виявляє себе через погляд, рухи виконуються у стані найвищої концентрації і наповнені життєвою енергією. Спортсмен бойового хортингу має продемонструвати повну концентрацію духу. У кожному русі має бути присутній бійцівський дух, має бути такий стан свідомості, як нібито ведеться справжня сутичка з супротивниками. Сила людини покірна її розуму.

Під силою розуміється виконання будь-яких дій із застосуванням сили, яка має досягати мети і бути вибуховою, твердою. Основне те, що свідомість управляє рухом і розподіляє викид сили й енергії. При цьому необхідно демонструвати чіткий ритм. Під час виконання форми необхідно поєднувати прискорення й уповільнення, рух і спокій, твердість і м'якість, стрибки та паузи. Ритм може бути повільним або швидким, легким і важким, чітким та хвилеподібним.

Шлях до досконалості виконання форм на змаганнях – це важкий шлях пізнання принципів і глибини всіх рухів та прийомів техніки бойового хортингу, коли людина в наполегливій праці відкриває себе, вчиться керувати собою та розвиває свої приховані здібності.

Принципи оцінки якості виконання форм. У загальну оцінку якості виконання форм учасником змагання включаються такі принципи:

– дотримання етикету бойового хортингу;

– знання техніки, темп техніки («рівень техніки»);

– моменти напруження сили («концентрація сили»);

– контроль дихання.

Дотримання етикету бойового хортингу (поведінка на змагальному майданчику). Судді слідкують за правильністю виходу спортсмена на хорт, знанням спортсменом назви заданої форми, реагуванням на зауваження (якщо такі мають місце), виконанням загальноприйнятих вітань, виходом з території змагального майданчика.

Знання техніки (геометрія та рівновага стійок, статичні положення кінцівок при блокуваннях і нанесенні ударів, додержання рівнів атак). Судді оцінюють упевненість виконання базових рухів (ударів, блоків, пересувань), послідовність кроків під час виконання певної форми, статичні положення кінцівок при виконанні окремих дій, правильність формування ударних частин кінцівок.

Темп техніки (зміна швидкостей під час виконання імітувань захисту й атаки). Судді оцінюють здатність учасника змінювати темп технік, контролювати низькі і високі моменти форми, находити й балансувати моменти швидкості та повільності технічних дій.

Моменти напруження сили (зміна напружень при виконанні імітувань захисту і атаки). Судді оцінюють здатність учасника змінювати моменти напруження і концентрації сили при переході від захисної до атакувальної техніки, виконувати рухи швидко та повільно в розслабленому та напруженому стані, здатність демонструвати високі напруження, якими спортсмен володіє, досягаючи найвищої відмітки в необхідних точках фокусування енергії.

Контроль дихання (координація вдихів і видихів під час виконання імітувань захисту й атаки).

Судді оцінюють правильність дихання спортсмена щодо темпу рухів і моменту напруження сили при виконанні форм, його аналіз стосовно правильного вибору часу для вдиху та видиху, загальну координацію затримання, різких і повільних видихів дихання протягом виконання усіх завданих технік певної форми.

Розряди змагань. Змагання проводяться в особистому розряді, коли змагання проводяться серед учасників, які виконують форми самостійно один за одним у послідовності згідно з протоколом жеребкування. Змагання проводиться тільки особисте і при підсумках змагань зайняті місця розподіляються між учасниками, що відповідно набрали більшу кількість балів при оцінці.

Учасники змагань. Змагання у розділі «Форма» проводяться серед учасників чоловічої та жіночої статі окремо. Усі змагання проводяться в три кола. Під час змагань учасники виконують у перших двох колах дві обов'язкові форми, зазначені в Положенні про змагання. У третьому колі учасники виконують одну форму на власний вибір. У першому колі учасники виступають у порядку, визначеному жеребкуванням. У другому і третьому колах учасники виступають у порядку, визначеному сумою набраних балів (найменша сума – перший і далі за зростанням).

Суддівство змагань. Після команди учаснику «Приготуватися», до початку виходу на хорт, при оголошенні прізвища учасника, спортсмен підходить до краю хорта посередині між боковими суддями. Сигнал спортсмену для заходу на хорт і вихід з хорта дає арбітр хорта підйомом руки вверх.

Після отримання сигналу про дозвіл заходу на хорт, спортсмен робить уклін етикету, заходить на хорт, займає стартове місце початку форми, приймаючи стійку етикету, самостійно починає, виконує і закінчує виконання форми прийняттям стійки етикету. Після закінчення спортсменом виконання форми, арбітр хорту подає команду суддям визначитися, і разом з боковими суддями демонструє кількість балів учасника підняттям суддівської таблиці.

Переконавшись, що враховані всі оцінки суддів, арбітр хорту дає команду закінчити і піднімає руку, сигналізуючи учаснику про вихід з хорту. Після команди боковим суддям дозволено опустити суддівські таблиці, а учасник спиною вперед підходить до краю змагального майданчика у тому місці, де заходив, робить традиційний знак поваги (покладення правого кулака на серце з невеличким уклоном голови) в напрямку столу арбітра і виходить з хорту.

Якщо виконана форма не відповідає правилам або мають місце якісь великі неточності в її виконанні, арбітр хорту має повноваження скликати бокових суддів на оперативну суддівську нараду для офіційного винесення рішення, після чого суддівська бригада виносить офіційне рішення.

Механізм визначення оцінок суддями. Виконання форми має відповідати еталону та вимогам, наведеним у відповідних посібниках, підручниках і відеоматеріалах. Для оцінки виконаної учасником форми судді повинні дотримуватися таких принципів:

– процедура виконання форми має відповідати традиційним критеріям кожного формального комплексу та правилам змагань;

– під час виконання форми учасник повинен виявляти зібраність, концентрацію, рівновагу, правильні принципи подиху, серйозне відношення до форми, яку виконує, чітко виконувати базову техніку, її послідовність і рівні ударів і блоків;

– початок і закінчення кожної форми відбувається в стартовому місці форми.

Судді визначаються за двома критеріями та піднімають таблиці два рази, дотримуючись послідовності:

– після команди арбітра хорту визначитися: судді оцінюють технічний рівень виконання елементів – перша суддівська оцінка «*за рівень техніки*»;

– після сумування загальної оцінки за «рівень техніки» арбітр хорту оголошує команду: надати оцінку за демонстрацію потужного силового виконання з прикладанням сили в необхідних місцях форми – друга суддівська оцінка «*за концентрацію сили*»;

– арбітр хорту разом із заступником підраховують загальну сумарну оцінку простим складанням балів за першу та другу вимогу виконання форми й оголошують її учаснику і глядачам.

В усіх змагальних випадках виконання форм діють такі самі критерії оцінки за двома вимогами. Форми, які є в програмі виконання на змаганнях, підрозділяють на 2 групи:

1) обов'язкові форми «обов'язкові»;

2) форми на вибір «вільні».

Залежно від кваліфікаційного рівня учасників (ранків) форми розділені на 3 категорії складності: початківська, категорія спортивного вдосконалення та майстерська категорія.

Початківська категорія. У початківській категорії змагаються спортсмени з 1 по 6 учнівський ранк. Також можуть брати участь особи, які не мають офіційного ранка бойового хортингу, але знають і вміють виконувати обумовлені форми. При складанні положення про змагання формами початківської категорії можуть бути:

а) *обов'язкові форми* – «Перша захисна» (1-з), «Перша атакувальна» (1-а);

б) *форма вільна на вибір* – «Друга захисна» (2-з), «Друга атакувальна» (2-а).

Категорія спортивного вдосконалення. У категорії спортивного вдосконалення змагаються спортсмени з 5 учнівського по 1 майстерський ранк. Під час складання положення про змагання формами категорії спортивного вдосконалення можуть бути:

а) *обов'язкові форми* – «Друга захисна» (2-з), «Друга атакувальна» (2-а), «Третя захисна» (3-з), «Третя атакувальна» (3-а);

б) *форма вільна на вибір* – «Інструкторська захисна» (І-з), «Інструкторська атакувальна» (І-а), «Майстерська захисна» (М-з), «Майстерська атакувальна» (М-а).

Майстерська категорія. У майстерській категорії змагаються спортсмени з 9 учнівського ранку та вище. Під час складання положення про змагання формами майстерської категорії можуть бути:

а) *обов'язкові форми* – «Інструкторська захисна» (І-з), «Інструкторська атакувальна» (І-а), «Майстерська захисна» (М-з), «Майстерська атакувальна» (М-а);

б) *форма вільна на вибір* – «Майстерська захисна» (М-з), «Майстерська атакувальна» (М-а), «Вища захисна» (В-з), «Вища атакувальна» (В-а).

На регіональних та національних змаганнях серед молодших юнаків і дівчат проводяться кваліфікаційні змагання у початківській категорії складності. На національних змаганнях серед кадетів і кадеток, юніорів та юніорок проводяться кваліфікаційні змагання в категорії спортивного вдосконалення. На національних змаганнях серед молоді, дорослих і ветеранів усіх вікових груп проводяться кваліфікаційні змагання у майстерській категорії складності.

Орієнтовний розподіл змагальних завдань за віковими групами

1. Змагання у віковій групі 6–7 років

Розряди змагань у віковій групі 6–7 років:

– особистий розряд серед юнаків – хлопці 6–7 років;

– особистий розряд серед юнаків – дівчата 6–7 років.

У віковій групі 6–7 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – форма «Перша захисна»;

2 коло – форма «Перша атакувальна»;

3 коло – форма вільна на вибір серед таких: «Друга захисна», «Друга атакувальна».

2. Змагання у віковій групі 8–9 років

Розряди змагань у віковій групі 8–9 років:

– особистий розряд серед юнаків – хлопці 8–9 років;

– особистий розряд серед юнаків – дівчата 8–9 років.

У віковій групі 8–9 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – форма «Перша захисна»;

2 коло – форма «Перша атакувальна»;

3 коло – форма вільна на вибір серед таких: «Друга захисна», «Друга атакувальна».

3. Змагання у віковій групі 10–11 років

Розряди змагань у віковій групі 10–11 років:

– особистий розряд серед юнаків – хлопці 10–11 років;

– особистий розряд серед юнаків – дівчата 10–11 років.

У віковій групі 10–11 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – форма «Перша захисна»;

2 коло – форма «Перша атакувальна»;

3 коло – форма вільна на вибір серед таких: «Друга захисна», «Друга атакувальна».

4. Змагання у віковій групі 12–13 років

Розряди змагань у віковій групі 12–13 років:

– особистий розряд серед юнаків – хлопці 12–13 років;

– особистий розряд серед юнаків – дівчата 12–13 років.

У віковій групі 12–13 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – форма «Друга захисна»;

2 коло – форма «Друга атакувальна»;

3 коло – форма вільна на вибір серед таких: «Третя захисна», «Третя атакувальна».

5. Змагання у віковій групі: кадети і кадетки 14–15 років

Розряди змагань у віковій групі кадети і кадетки 14–15 років:

– особистий розряд серед кадетів 14–15 років;

– особистий розряд серед кадеток 14–15 років.

У віковій групі кадети і кадетки 14–15 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – форма «Друга захисна»;

2 коло – форма «Друга атакувальна»;

3 коло – форма вільна на вибір серед таких: «Третя захисна», «Третя атакувальна».

6. Змагання у віковій групі: юніори і юніорки 16–17 років

Розряди змагань у віковій групі юніори і юніорки 16–17 років:

– особистий розряд серед юніорів 16–17 років;

– особистий розряд серед юніорок 16–17 років.

У віковій групі юніори і юніорки 16–17 років за регламентом виконуються форми:

1 коло – форма «Третя захисна»;

2 коло – форма «Третя атакувальна»;

3 коло – форма вільна на вибір серед таких: «Інструкторська захисна»,

«Інструкторська атакувальна».

7. Змагання серед дорослих у віковій групі: чоловіки та жінки 18 років і старше

Розряди змагань у віковій групі серед дорослих чоловіків і жінок

18 років і старше:

– особистий розряд серед чоловіків 18 років і старше;

– особистий розряд серед жінок 18 років і старше.

У віковій групі чоловіки і жінки 18 років і старше за регламентом виконуються форми:

1 коло – форма «Третя захисна»;

2 коло – форма «Третя атакувальна»;

3 коло – форма вільна на вибір серед таких: «Інструкторська захисна»,

«Інструкторська атакувальна».

Помилки бувають таких категорій:

а) технічні помилки;

– неправильне виконання базової техніки, стійок, пересувань;

б) перекручування траєкторії форми та обумовлених рівнів виконання технічних дій;

– відхилення від обговореної схеми форми, недотримання кутів пересувань щодо основної осі, виконання технічних дій вище чи нижче необхідного рівня.

в) невиконання характерних рис цієї форми;

– асинхронність рухів і подихів, недостатня концентрація, невідповідний напрямок погляду та вираз обличчя, неповне фокусування вигуків, невідповідність ритму і темпу виконання форми.

Характерні дрібні помилки:

– не до кінця стиснуті кулаки;

– нечітко витриманий рівень виконання техніки;

– незначні розбіжності за довжиною та висотою тих самих стійок.

Характерні значні помилки:

– неправильна швидкість виконання (занадто повільно чи занадто швидко);

– неправильне початкове чи вихідне положення тулуба, голови або кінцівок;

– виконання удару чи блоку починається або закінчується не в обговорених стійках;

– зайва напруга ніг у стійках і при пересуваннях,

– зайва напруга рук під час виконання ударів і блоків;

– під час виконання фронтальних ударів тулуб не працює;

– при виконанні блоку інша рука не закриває голову чи підборіддя;

– нестандартні положення рук при виконанні базової техніки;

– явна різниця між стійками, що мають однакову висоту;

– неправильний темп чи ритм виконання;

– напрямок погляду не відповідає конкретним вимогам або тактичній схемі форми;

– не витримані тимчасові проміжки уповільнення, паузи, прикладання зусилля чи прискорення.

Характерні грубі помилки:

– зміна одного рівня виконання на інший;

– заміна необхідної технічної дії на іншу;

– поворот тулуба при фронтальних ударах більш 45°;

– занадто довгі чи широкі стійки;

– занадто короткі чи високі стійки;

– відсутність повороту тулуба при виконанні блоків;

– втрата рівноваги при виконанні форми;

– необґрунтована короткочасна зупинка під час виконання форми (не більш 2 с);

– зміна обговореного напрямку виконання технічної дії під кутом 45° і більше;

– істотне відірвані п’ят обох ніг одночасно від підлоги, розбалансування тулуба під час виконання ударів і блокувань руками.

Дискваліфікація. Учасник змагань або змагальна пара чи команда дискваліфікується в таких випадках:

– при виконанні іншої форми замість оголошеної;

– під час зміни траєкторії техніки;

– при падінні на майданчик;

– у разі зупинки виконання форми більш ніж на 5 с;

– при довільній зміні форми;

– у разі запізнення більш ніж на 2 хв;

– при наявності обставин, за яких учасник, пара чи команда не може продовжувати участь у змаганні.

Місця учасників визначаються після кожного кола відповідно до їхніх результатів у порядку вибуття. У випадку появи однакових остаточних результатів місце визначається за такими критеріями:

– менш високе місце займає учасник, який одержав меншу суддівську оцінку в цьому колі;

– за однакових найменших оцінок перевагу має учасник, який одержав найбільшу оцінку в цьому колі.

У випадку рівності оцінок, зазначених вище, учасники виконують додаткові форми – по одній вільній на вибір. Додаткові форми мають бути будь-якими з зазначених категорій, крім тих, які учасники вже виконували. Після першого кола залишається 16 учасників, після другого – 8 учасників, після третього – 4 учасники, призерів визначають за сумою балів, набраних за три кола змагань. Учасники, які вибули в першому і другому колі, займають місця за такою ж схемою. Якщо сума остаточних результатів трьох кіл буде однаковою у двох учасників, то більш високе місце займає учасник, у якого вищий результат першого кола. Якщо результати першого кола однакові, то учасники виконують додаткові форми. Якщо остаточні результати за додаткові форми рівні, то учасники розподіляють між собою призові місця.

4.7.3. Психофізичні та ментальні засади вивчення форм

Під час виконання формальних комплексів бойового хортингу спортсмени мають думати не тільки про правильне виконання фізичного вигляду прийомів базової техніки, а вміти психологічно концентруватися і сприймати рухові дії як важливі та необхідні засоби тренування, виховання, осягнення шляху та пізнання глибинного сенсу того вчення, яке прийшло до нас з глибини віків, яке стане для спортсмена бойового хортингу і засобом самозахисту, і критерієм моральної та духовної підготовленості.

Одним із основних методів прилучення до традиції бойового хортингу є саме навчання бойовим комплексам – формам бойового хортингу, освоєння принципів ведення сутички, філософських і теоретичних побудов бойового хортингу як бойового

мистецтва й ефективного засобу самооборони людини. Іноді просту повторюваність зовнішніх форм приймають за слідування традиції, хоча це здебільшого є просто звичка чи навик.

Традиція – річ більш глибока, пов'язана з особливим станом свідомості людини. У процесі навчання, коли спортсмен бойового хортингу повторює за тренером певну послідовність рухів і отримує найширші та цікаві пояснення принципів виконання технічних елементів, відбувається відчуття та прийняття духовного імпульсу, переданого від майстра до учня. Процес цієї передачі, що відбувається через форми, дійсно нескінчений, він починається у непроглядній козацькій давнині та транслюється через століття аж до нинішніх поколінь. Це і становить суть передачі традиції.

Такий духовний потік є явищем виключно внутрішнім, невидимим, за своїми властивостями подібним вихованню через достойний приклад вчителя, а методи навчання, прийоми, комплекси, трактати та весь інший набір є зовнішнім виразом, втіленням цього нескінченого внутрішнього потоку бойової традиції народу.

Вчитель передає знання учню, відчуваючи відповідальність за правильність та оригінальність збереження народних методик. Основне, що потрібно виділити, це правильність методики тренування форм. Якщо методика тренувань неправильна, то вже неважливо скільки сутичок відбулося, скільки кросів пройдено для підвищення рівня витривалості, скільки розбито каміння і дощок, бо недосконалі навички зрештою однаково призведуть до поразки.

Водночас хоча форми можна назвати однією з важливіших частин занять бойовим хортингом, не варто нехтувати проведенням навчальних і контрольних сутичок, а також тестами на розбивання твердих предметів. Традиції передання знань через форми відповідають загальним традиціям усього бойового мистецтва.

Шлях до справжнього розуміння бойового хортингу – це займатися наполегливо і уникати лінощів, пам'ятати, що форми є складовою загального успіху, а тренування – рівноцінними складниками підготовки спортсмена бойового хортингу. Особливу роль відіграють форми на батьківщині бойового хортингу – в Україні.

Отже, чим пояснюється така повага до форм і розуміння їх ефективності у майстрів традиційного бойового хортингу. Питання є актуальним, адже не секрет, що деякі спортсмени бойового хортингу для підготовки до змагань вивчають переважно боротьбу або тільки ударну техніку, проводячи практично весь час тренувань у сутичках з різними партнерами у стійці та партері.

Але, намагаючись розібратися у сутності феномену форм, вони несподівано для себе виявляють абсолютну придатність елементів форм до реальної сутички. Вони стикаються з тим, що форми бойового хортингу складені тільки з пересувань у бойових стійках, а блокування та удари руками та ногами наносять з повним уявленням підборіддя, печінки, нирок, сонячного сплетіння й інших больових місць на тілі людини.

Особливо важливо, як відчувається правильність переходу від захисту блокуванням і відходом від швидкого удару рукою до кидка та продовження прийому на підлозі хорту, відпрацювання цих елементів форм до автоматизму. Мабуть, ключ до розгадки цього феномену прихований у сприйнятті форм досвідченими майстрами бойового мистецтва, у тому, що форми – це канони бойового хортингу. Вони також розкривають значення форм через зіставлення їх з одним з найважливіших елементів тренінгу в бойовій медитації.

Для учня це означає необхідність спочатку розібратися з сутністю не загальновідомої медитації заспокоєння людини в тихому місці, а бойових канонів рухової медитації бойового хортингу, коли розслаблена психіка спортсмена дозволяє переносити надважкі навантаження реальної сутички, а вже потім, шляхом порівняння виявити сутність форм як елементу навчання базової техніки, тактики бойового хортингу, стратегії сутички.

За прикладним мистецтвом бойовим хортингом, зовні настільки ефективним і надто видовищним, ховається внутрішнє тіло військової козацької традиції, яка фактично є основою бойового хортингу. Відчути її можна лише зіткнувшись з цією традицією, увійшовши в її внутрішній світ. Для представників звичайних видів спорту ця справа надзвичайно важка: з одного боку, необхідні якісь канали, по яких передається це внутрішнє знання – сам

зміст, наприклад, справжня школа бойового хортингу, освічений вчитель, який втілює своєю свідомістю цей духовний потік, з іншого – надто довгий час, практично все життя.

Сенс вчителя бойового хортингу в тому, що він випромінює та передає духовний вишкіл, якусь дисциплiновану добру силу, потік духу своїм учням-послідовникам. Сприйняти його можуть найбільш талановиті, віддані та духовно відкриті учні, які навчилися сприймати тренування у бойовому хортингу як просування по шляху бойового мистецтва. Тут необхідний особливий тип психічної організації людини, високий рівень чутливості.

Поняття передачі та прийняття дару в духовній традиції бойового хортингу взагалі відіграє особливу роль. Перш за все, дар – це знак визнання людини залученим до якоїсь вузької традиції, наприклад, сім'ї, клану, школи, твердої дисциплінованої організації, якою є федерація бойового хортингу.

Цей ритуал дарування прийшов зі стародавніх обрядів посвячення, пізніше методом дарування активно користувалися керівники козацьких підрозділів Запорозької Січі, обдаровуючи своїх підданих козаків, що, втім, перетворювалося на перерозподіл податків і дарів, які надходили у скарбницю від підвладних куренів. Керівники підрозділів стародавнього козацтва не тільки дарували шаблі та пістолі своїм бойовим товаришам, які відзначалися у походах, а передавали традиції та бойові знання, реально тренували козаків фізичними вправами бойового забарвлення, вчили їх прийомам і навичкам бійки.

Відбувався взаємний обмін подарунками, і в цьому виявляється сенс будь-якого ритуалу дарування. З одного боку, він безумовно безкорисливий, з іншого – припускає дар у відповідь. Козаки також віддячували своїм старанням на тренуваннях і демонстрували керівникам результати навчання, навіть приносили до кошових отаманів відрубані голови відомих ворогів.

Традиційне розуміння передачі знання прийшло в бойовий хортинг як духовне обдаровування. Звернемо увагу: у більшості випадків навчання було безкоштовним, безкорисливим – вчитель від самого процесу навчання нічого матеріально не отримував. Водночас за цією передачею стояло поняття взаємної подяки, яке

виражалося в обов'язку понести вчення далі, зберегти майстра в століттях, передавши далі те, що він залишив учневі.

По суті, учень повинен був повернути ту благу силу, що передав йому вчитель, але повернути не тільки своєму вчителю, але всім тим, хто коли-небудь буде долучений до традиції бойового хортингу. Таким чином, на усвідомленні передачі глибинних знань формується духовна традиція бойового хортингу. Самі носії бойової культури виразно відчували те, що за зовнішніми формами, словами та вчинками передається щось цілком відчутне.

Нескладно зрозуміти, що передається сама істина буття, знання про поведінку між сильними та відважними людьми. Виявилося, що бойове мистецтво козаків Запорозької Січі, яке у сучасності на початковому моменті відродження старовинної бойової традиції було названо бойовим хортингом, набагато глибше, ніж просте вміння вести сутичку, оскільки воно здатне до того ж передавати істину, необхідну для життя.

Духовний стан, що бере свою силу від стародавніх мудреців, був для послідовників бойового хортингу не якимось умоглядно-абстрактним засобом, а цілком реальною річчю. За допомогою певних медитативних вправ і, що найголовніше – спілкування з носієм істинних знань – досвідченим козаком-характерником, людина прилучалася до цього духу майстрів-мудреців, ставала єдиною з ними та входила, як говорили козаки-характерники Запорозької Січі, в духовне зіткнення з ними.

Людина, що починала тренування під таким керівництвом, отримувала відчуття, що її дух ставав свого роду вічним. Знання щоразу поверталися разом із поверненням істинної традиції в кожному наступному учневі.

Духовна традиція – поняття ґрунтовне і словами практично нез'ясовне, але саме заради отримання відчуття відношення до духовної традиції учні – молоді козаки розшукували справжніх вчителів. Важливо зрозуміти, що вищі форми бойового хортингу не полягають в якомусь певному наборі техніки чи проходженні методики, але існують у виключно духовному, інтимному залученні до них досить невеликого професійного кола вчителів. Точніше кажучи, в духовному плані конкретних людей вже не іс-

нує, а є лише нескінчена лінія перевтілення і трансформації просвітленого духу, який проявляється в учнях через вчителів.

У вчителя бойового хортингу може бути не один десяток учнів, але лише один-два з них зуміють перейняти цю традицію істини, решта виростуть або блискучими бійцями, або хорошими інструкторами, але глибини бойового мистецтва їм будуть недоступні. Це питання особистих властивостей, щирості та відкритості людини, насамперед – чистоти серця у повазі до свого вчителя та школи.

Досконало навичками бойового хортингу можуть оволодіти тільки ті учні, які стали на шлях бойового хортингу та віддано йдуть за своїм вчителем. Щирість учня і готовність вчителя передати всі знання – це основа злиття їх свідомості в єдиний організм.

Щирість і доброта – перший крок до самопізнання щодо духовної традиції, бо неможливо зрозуміти бойовий хортинг, не довіряючи тим десяткам поколінь вчителів та учнів, які пройшли цей шлях до тебе. Поняття духовної традиції завжди пов'язане з усвідомленням самого себе: з одного боку – як творця, з іншого – як працьовитого і старанного передавача якоїсь внутрішньої істини.

Учень, перш за все, має сприйняти істинність і справжність знань, що йому пропонуються, а ще дуже важливо, щоб він час від часу перевіряв свої бойові навички під час простої роботи з партнером за завданнями тренера, проведення умовних, навчальних, контрольних або змагальних сутичок.

Справжня традиція – це завжди наступність школи, відчуття себе членом нескінченно довгого ряду учнів-вчителів як у минулому, так і в майбутньому, причому йдеться про сукупну духовно-тілесну передачу знань. Разом із технічним арсеналом передається і духовне одкровення, тому й говориться про бойовий хортинг як про глибинне вчення на основі традицій. Людина завжди може згаснути, але не повинна перерватися лінія істинної передачі духовних знань бойового хортингу.

Послідовників істинної традиції було надзвичайно мало в усі часи, але ще менше їх сьогодні, після впливу індустріалізації та технічного прогресу. Ці майстри бойового хортингу завжди зберігають граничну духовну концентрацію всередині себе. За

рахунок поняття істинної передачі знань бойовий хортинг завжди підтримував духовну чистоту, а форми слугували певним бар'єром внутрішньої гігієни бойового мистецтва, відтинали випадкових, безталанних, нечесних людей.

Звичайно, ніякого об'єктивного критерію немає і бути не може, однак самі майстри безпомилково вгадують ненадійного представника бойового хортингу, що цурається віддати серце колективу, де черпає знання та натхнення для роботи, або невідданого учня. Як би точно такий учень не імітував зовнішні форми бойового хортингу та яким би могутнім бійцем він не був, досвідчений тренер завжди побачить зерно нещирості.

Технічну майстерність, міць удару тут не беруть до уваги, хоча це і становить важливу частину бойового хортингу. Йдеться про здатність зрозуміти і повністю прийняти глибинний сенс бойового хортингу, перевершити самого себе і вийти за рамки власної індивідуальності в просторі всіх знань. Розпізнати ту межу, на якій закінчується технічне навчання та починається духовна істина відданості, нелегко. Новачки відчувають чималі труднощі, визначаючи якісь відносні цінності в бойовому хортингу.

Учень має вільно орієнтуватися у різних прийомах. Одні кажуть, що вони використовують свою силу, інші – майстерність. Але в кожному разі це не більше ніж набір якихось принципів. Учню для успіху необхідно бути відданим вчителю. Без істинної передачі знань та умінь бойового хортингу неможливо зрозуміти зміст шляху. Отже, справжня духовна традиція стоїть над технікою і навіть над принципами – вона, по суті, передує їм.

Форма несе в собі філософський зміст значень і понять, таких як: еталон, шаблон, трафарет, модель, фасон, звичай, традиція й інших консолідуючих понять. Якщо розглядати форми як аналог духовного, то вони теж повинні фіксувати стан осяяння. І дійсно, форми були змодельовані з ситуацій реальної сутички з кількома противниками, вони фіксують осяяння майстра і техніку бойових прийомів, реалізованих у стані абсолютного настрою на смертельну сутичку.

Таким чином, форми – це засіб фіксації осяяння, проте фіксація не в словах, а в бойових рухах, на яких ґрунтується весь

природний арсенал прийомів самозахисту бойового хортингу. При цьому значення осяяння – це не так слідування глибокому вивченню теорії та використанню медитації або технічної традиції, закладеної майстром, як можливість досягнення просвітління на основі поєднання фізичної оптимальної підготовки і психічного бойового настрою, граничного з саможертовністю. Слаба та непідготовлена морально людина на такі почуття не тільки не здатна, але вона навіть не зможе зрозуміти, про що йдеться.

Схильність до жертовності собою, вміння сміливо ризикувати, щоб допомогти іншому, для мети віддати останнє має тільки дуже сильна та віддана особистість, яка пройшла в житті значні випробування тіла й духу. З точки зору психології форми виступають як живе слово, невіддільне від просвітленої свідомості, при досягненні якого знімаються протиріччя між думками і реальним життям. Це не звичайний логічно зв'язаний текст, у якому передається будь-яка інформація. Форми не читають, їх переживають і тілом, і розумом.

Сутність форм полягає не в отриманні якоїсь інформації, а в перевтіленні людини зі звичайного стану свідомості в просвітлене у процесі інтуїтивного споглядання ним цього живого слова та отримання практичних знань, що передаються учню від майстра. Прийом, звичайно, не проста сукупність рухів або сума векторів сили. Це насамперед самобутній психологічний акт. У цьому містяться дві на перший погляд кардинально протилежні сторони форми бойового хортингу.

Перш за все, виконання форми певною мірою механічне та навіть комфортне – прийом безпосередньо пов'язаний із певним каноном, що, в свою чергу, залежить від традиції та базової техніки бойового хортингу, звичок тренера-наставника. У цьому випадку від учня потрібна абсолютна ортодоксальність виконання форм, їх сувора відповідність канону, тобто ідеальне технічне виконання комбінацій прийомів. Бойовий хортинг ґрунтується на базовій техніці, але не на догматиці, що сковує просування учня.

Усі форми виконуються дуже динамічно та природньо. Важливо те, що після вивчення елементів базової техніки спортсме-

ни бойового хортингу прагнуть до вироблення індивідуальної техніки прийомів. Однак існує й інша сторона прийому, яка не дозволяє формалізації дійти до межі. Вона пов'язана з унікальністю людини як сукупності певних психічних властивостей, домінантних фізичних якостей, зростання її сили та духовних принципів. Прийомом керує завжди воля конкретної людини, що залежить від ступеня її внутрішньої свободи й, отже, можливості інтуїтивно варіювати вимоги форми.

Спортсмен бойового хортингу, який не освоїв формального знання прийомів, не зможе ефективно вести сутичку і залишається як би оголеним, без засвоєння канонів школи. Але, з іншого боку, наполегливий учень, який суворо дотримується канонів бойового хортингу та боїться хоч трохи відступитися від них, також приречений потрапити в безвихідний стан. Він завчив тільки форми і не проводив реальних сутичок із суперниками, не має змагального бойового досвіду, й одразу стає рабом зовнішніх укладень, знає прийоми, які не здатний творчо застосувати на практиці. Ця проблема – суто психологічна, бо свідчить про повну внутрішню несвободу та душевну скутість людини.

Дійсна сутичка у бойовому хортингу є дуже швидкісною і запеклою, вона є завжди процесом внутрішньої творчості, що виникають з освоєнням базових принципів бойового хортингу. Ці принципи притаманні людині бійцю, відводять його від механічності в область вільних варіацій. Тому тренована бойова машина є не найкращою оцінкою справжнього воїна, оскільки автоматизм є далеко не останньою фазою в освоєнні бойової техніки бойового хортингу.

Прийом форми може бути доведений до автоматизму, але цей автоматизм має бути підкріплений можливістю інтуїтивно і неупереджено відчувати реальність, вибирати варіанти ведення сутички, висловлюючи свій творчий імпульс, свою волю, творити, звільняючись від стереотипів і канонів школи. Спортсмен бойового хортингу має відчувати себе абсолютно розкуто і вільно під час змагальної сутички.

Коли вимоги техніки бойового хортингу доведені до абсолютної межі, від зовнішніх повчань перейшли в плоть і кров, ка-

нон повільно самоусувається. Спортсмен бойового хортингу осягає повноту внутрішньої свободи сутички, відкриваючи перед собою нескінченну кількість варіантів і можливостей.

Вивчення базових канонів бойового хортингу й їх самоусунення – не просто два етапи у вивченні бойового хортингу, ці дві сутності присутні і в сутичках, і у формах, саме це дозволяє учню найбільш самовиразитися. А основне те, що спортсмен бойового хортингу починає розуміти, що методика вивчення форм є тільки демонстрацією шляху до досягнення мети, і не весь широкий арсенал прийомів бойового хортингу увійшов у формальні комплекси, а ще є дуже багато можливостей і комбінацій техніки, які спортсмен бойового хортингу має осягнути самостійно.

Якщо учень відчув фізичну направленість і рухові принципи форми, але не може самостійно вирішити яку-небудь її психологічну і духовну проблему та медитативну спрямованість, досягти відчуття осяяння, він звертається до наставника, який за допомогою пояснень, показу, демонстрації форми по частинах, тобто фізичними м'язовими записами засобів «осяяння», допомагає йому в цьому.

Таким чином, форма фіксує фізичний прогрес і духовне просвітлення учня, який практикував раніше техніку бойового хортингу в її фізичному розумінні. Хоча форма є описом цілком конкретних ситуацій сутички, вона виходить за рамки приватного розуміння і містить у собі певний змінений стан свідомості, однаковий у всіх досвідчених і професійно досконалих майстрів бойового хортингу, і розуміється як абсолютне розуміння форми. Тому свідоме вивчення форм є гарантом досягнення просвітління в майбутньому тими учнями, хто буде їх практикувати й у подальшому стануть справжніми майстрами.

Водночас форми є осередком усіх принципів стилю, живе втілення духу давніх майстрів бойового мистецтва. У цьому полягає абсолютна цінність традиційних форм – учень відчуває та виразно усвідомлює, що виконує ті рухи з тією ж послідовністю і знаходить той внутрішній стан, що й усі великі майстри школи. Таким чином, відбувається наступність духу через подолання зовнішніх елементів у формах. Комплекси ознайомлюють учнів з

традиціями бойового хортингу, роблячи це в незвичайній, але проникливій формі.

Традиційні форми є провідниками знань. Безумовно, знання певної форми ще не означає, що учень обов'язково досягне рівня майстра, але лише правильність виконання форм, їх повноцінне розуміння і цілісне пояснення відкривають шлях до цього. Форма в бойовому хортингу – лише особливий покажчик, не шлях, але знак цього шляху, який підказує, куди йти.

Сама по собі дорога ще не гарантує, що кожен бажаючий здолає її, але вона потенційно може привести до мети. Форми слугують простором провірених практикою знань, поєднання незмінної повторюваності рухів і станів з унікальністю особистого досвіду. Якщо не практикувати довгий час форми, то учень може їх не усвідомити.

Інша справа, коли форми виконує не учень, а майстер. Займаючись формами, майстер наповнює своє тіло позитивною енергією, бо прийоми та комбінації відпрацьовуються до автоматизму, завдяки остаточному розумінню і тренувальному досвіду стають звичними і зручними. Під час виконання формальних комплексів людина має бути подібною не стільки на бійця, що ставить собі за мету грамотну сутичку, скільки на мудреця, який одержує свої сили та поштовх до виконання рухів від навколишнього світу.

У такої людини рухи форм виникають самі собою, виходячи з серця, а прийоми є лише видимим і доступним для оточуючих виразом техніки. Усе відбувається інтуїтивно та спонтанно. Принцип мистецтва сутички в нього також становить єдине ціле з шляхом мудрості. Тоді і приходить до майстра стан кулачного мистецтва, поза кулачного мистецтва, стан волі за межами волі.

Майстер знає свою силу, але уникає сутички, бо не хоче скалічити людину. Навіть якщо це погана людина, яка вирішила стати майстру ворогом, і буде сутичка затяжною, а отже, якщо майстер пішов на застосування прийомів бойового хортингу, то йому прийдеться закінчувати суперечку до такого фіналу, якого навіть не очікує опонент. І майстер його не відпустить. Розуміючи все це у майстра змінюється дух, і назовні виходить замість

агресії спокій і урівноваженість, що призводить до бажання уникнення сутички з цією людиною. Зміна духу – це й є досягнення витонченого розуміння того, що ти робиш виконуючи форми.

Форми, так само як і вся система бойового хортингу, вимагають розуміння не того, навіщо робиш, а того, що взагалі робиш. Принципи бойового хортингу в своєму граничному вираженні не відрізняються від принципів повсякденного життя – тому й кажуть, що в бойовому хортингу немає нічого особливого і надприродного, бо важкий не сам бойовий хортинг і не його найефективніші прийоми, а та внутрішня реальність, яка стоїть за цим бойовим мистецтвом. Але вона стоїть і за самим актом життя й укладена в умінні вільно та природно прийняти сам момент свого існування.

Тоді життя спортсмена бойового хортингу стає долею, він починає усвідомлювати своє приречення, своє призначення йти шляхом бойового хортингу за тими, хто йде попереду, хто пройшов цей шлях раніше.

Повне докладне розуміння глибини форми не є приватною думкою окремої людини, а вищим принципом, який визнається істинним для всієї школи. Цей принцип перебуває в гармонії з духовним джерелом спортсмена бойового хортингу, збігається з незбагненним сенсом його реального життєвого шляху, руйнує народження і смерть та переступає обмеженість пристрастей.

У сучасних клубах і секціях бойового хортингу існують свої правила використання форм у методиці тренувань. Звичайно, вони набагато простіші за класичні і не несуть у собі настільки глибокої поваги до самого акту занять бойовим хортингом. Швидше, вони націлені на групове виховання, хоча і ведеться воно в цілком традиційному дусі.

Духовні принципи передачі знань під час вивчення форм такі: у спілкуванні бути доброзичливим; у навчанні не знати перешкод; тренуватися щодня; навчаючи інших, вчитися самому; долаючи вправи, вдосконалювати думки; довіряти знанням вчителя; слугувати для інших; розділяти свій успіх з іншими; досягати єдності в групі; прагнути до загального єднання, зберігаючи при цьому індивідуальність.

Хоча ці правила значно простіші за класичні канони школи бойового хортингу, проте вони універсальні та застосовні до

процесу виховання практично будь-якого члена суспільства. Так реалізується на практиці проникнення сакрального знання, самозаглибленої святості культу і прагматики життя на рівні бойового мистецтва.

Бойова чеснота – це фактично й є особлива філософія бойового хортингу, що увібрала в себе безліч принципів загальнолюдських понять. Це свій особливий стиль життя та навіть своє ставлення до самого життя. Саме завдяки складному комплексу бойової чесноти, а вона охоплює все, починаючи з основ світобудови до звичайних правил поведінки, бойовий хортинг відійшов від звичайної сутички і набув вигляду виховної системи для дітей і молоді, духовного вчення на шляху до вищих знань і пізнання сенсу свого життя.

Цей принцип не може бути до кінця зрозумілий за допомогою фізичних демонстрацій, логіки переконань і теоретичних пояснень. Він також не може бути переданий у словах, повною мірою роз'яснений у писаннях і докладно виміряний розумом, але він може прийти до людини через практичне тренування техніки бойового хортингу, виправлення помилок, фізичні та психічні відчуття, аналіз невдач і успішності рухів, відчуття повільного і складного, але наполегливого й стабільного просування шляхом сили, добра і справедливості, через той істинний, важливий, єдиний і неперевершений метод навчання кожної людини, що зветься процесом самопізнання.

Навчальне видання

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Єрьоменко Едуард Анатолійович

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Навчальний посібник

У двох частинах

Частина 1

Відповідальний за випуск *Д. Ф. Салахова*

Відповідальний редактор *І. Є. Врублевська*
Редактори *М. М. Грабарчук*, *Л. Б. Дьомена*

Форматування та комп'ютерна верстка *Д. П. Завальніцька*

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

Здано до друку 29.09.2020. Формат 60×84/16
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman».
Друк. арк. 26,7.
Тираж 300 примірників. Замовлення № 901.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром Університету ДФС України
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 5104 від 20.05.2016