

Е. А. Ерьоменко



**ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА
СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ
МОНОГРАФІЯ**



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

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

*Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 22 від 17.09.2020 р.)*



Київ – 2020 р.

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

Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 22 від 17.09.2020 р., протокол № 11 від 17.09.2020 р.

Автор:

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

Рецензенти:

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

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

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

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

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

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

Е. А. Єрмоєнко

Є80 **Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу** : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

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

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

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

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

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

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрмоєнко Е. А., 2020

© Видавець ГС «НФБХУ», 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	15
1.1. Поняття індивідуальної техніки спортсмена бойового хортингу	20
1.2. Розділи базової техніки бойового хортингу	24
1.3. Зміст базової техніки бойового хортингу	25
РОЗДІЛ 2. ПРИНЦИПИ ВИКОНАННЯ І МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ БАЗОВИХ СТІЙОК	40
2.1. Стійка етикету (верхня позиція етикету)	40
2.2. Середня позиція етикету (стійка на коліні)	41
2.3. Нижня позиція етикету	42
2.4. Бойова стійка (лівобічна, правобічна)	42
2.5. Фронтальна бойова стійка	44
2.6. Перехідна позиція	44
2.7. Низька атакувальна стійка	45
РОЗДІЛ 3. ПРИНЦИПИ ВИКОНАННЯ ТА МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ БАЗОВИХ ПЕРЕСУВАНЬ	46
3.1. Пересування в бойовій стійці	48
3.2. Пересування у фронтальній стійці	54
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УДАРНИЙ ТЕХНІЦІ РУК	57
4.1. Загальні принципи постановки ударної техніки рук	59
4.2. Фази ударного руху	61
4.3. Сила удару	62
4.4. Швидкість удару	63
4.5. Влучність удару	63
4.6. Ефективність ударних і захисних дій	64
4.7. Спеціальна координація	65
4.8. Біомеханіка удару	66
4.9. Вибір больових крапок	70
4.10. Рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками	71
РОЗДІЛ 5. БАЗОВІ УДАРИ РУКАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПРОГРАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	75
5.1. Прямий удар	78
5.2. Бічний удар	93
5.3. Удар знизу	99
5.4. Круговий удар	106
5.5. Удар відкритою долонею	113
5.6. Удар ліктем	120
РОЗДІЛ 6. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХИСНОЇ ТЕХНІКИ РУК	129
6.1. Принципи організації захисту в бойовому хортингу	130
6.2. Морально-психологічна складова захисних дій	132
6.3. Координація захисних і атакувальних дій	133
6.4. Швидкість реакції на атакувальні дії суперника	134
6.5. Концентрація зусиль при захисних діях	136

РОЗДІЛ 7. БАЗОВІ ЕЛЕМЕНТИ ЗАХИСТУ РУКАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПРОГРАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	138
7.1. Характеристика блокувальних дій руками в сутичці бойового хортингу	140
7.2. Блок долонею	142
7.3. Блок передпліччям	155
7.4. Застосування підставок – основної захисної техніки від ударів у сутичці бойового хортингу	171
7.5. Призначення підставок	171
7.6. Різновиди підставок. Підставки верхнього рівня	173
7.7. Підставка під прямий удар	174
7.8. Підставка під бічний і круговий удар	175
7.9. Підставка під удар знизу	175
7.10. Підставки двома руками під удари верхнього рівня	176
7.11. Підставки середнього рівня	176
7.12. Підставка під прямий удар у тулуб	177
7.13. Підставка під бічний і круговий удар у тулуб	178
7.14. Підставка під удар знизу в тулуб	178
7.15. Основні частини руки, що підставляються під удар (ударні частини підставок)	179
7.16. Застосування підставок у ситуаціях партеру	180
7.17. Методика навчання підставкам	180
РОЗДІЛ 8. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УДАРНИЙ ТЕХНІЦІ НІГ	188
8.1. Біодинаміка удару ногою	192
8.2. Швидкість удару	193
8.3. Розвиток влучності ударів ногами (точності ударних рухів)	197
8.4. Спеціальна гнучкість спортсмена бойового хортингу	200
8.5. Спеціальна координація	202
8.6. Удари ногами у стрибку	204
8.7. Поняття про техніку захисту від ударів ногами	205
8.8. Загальні принципи вивчення техніки ніг	208
8.9. Базова техніка ударів ногами в стійці	211
8.10. Прямий удар	211
8.11. Бічний удар	218
8.12. Удар знизу	223
8.13. Удар зверху	224
8.14. Сторонній удар	226
8.15. Задній удар	230
8.16. Круговий удар	233
8.17. Зворотнокруговий удар	235
8.18. Удар коліном	237
8.19. Удари ногами в захватній позиції	243
8.20. Удари ногами зі стійки по лежачому противнику	249
8.21. Удари ногами з нижньої позиції по стоячому противнику	252
8.22. Удари ногами в сутичках партеру	255
РОЗДІЛ 9. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАХИСНИЙ ТЕХНІЦІ НІГ	261
9.1. Загальні принципи блокувальних дій ногами	261
9.2. Підставка гомілки (коліна) назовні від бічного удару ногою в стегно і тулуб ..	263

9.3. Блок гомілкою (коліном) всередину від прямого удару ногою по внутрішній поверхні стегна	264
9.4. Захисні дії ногами в позиції обопільного захвату	265
9.5. Основні поняття про захист ногами в положенні лежачи на спині	268
9.6. Варіанти захистів ногами у положенні лежачи на спині	272
9.7. Захвати ногами в партері лежачи на спині	275
9.8. Захист випереджальним ударом ногою	276
РОЗДІЛ 10. СПЕЦІАЛЬНОПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ НІГ	278
10.1. Спеціальні вправи для підготовки ударів ногами та зміцнення м'язів ніг ...	283
10.2. Стрибкові вправи для підготовки ударів ногами в стрибку та тренування стрибучості	291
10.3. Розтяжка для вдосконалення ударної техніки ніг	293
10.4. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг ...	296
РОЗДІЛ 11. ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ УДАРНО-БЛОКУЮЧИХ ЧАСТИН ТІЛА	300
11.1. Різновиди формувань і методика зміцнення ударних та блокуючих частин рук ..	306
11.2. Кулак	308
11.3. Долоня	314
11.4. Ребро долоні	317
11.5. Передпліччя	319
11.6. Лікоть	322
11.7. Різновиди формувань і методика зміцнення ударних і блокуючих частин ніг	325
11.8. Подушка пальців	326
11.9. Ребро ступні	328
11.10. П'ята	329
11.11. Підйом ступні	330
11.12. Гомілка	331
11.13. Коліно	333
РОЗДІЛ 12. ЗАХВАТИ У СИСТЕМІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	335
12.1. Призначення і функції захватів у сутичці бойового хортингу	340
12.2. Класифікація захватів технічного розділу бойового хортингу	344
12.3. Захватні дистанції у сутичці бойового хортингу	350
12.4. Біомеханічні основи хватної техніки бойового хортингу	352
12.5. Забезпечення жорсткості захватів	358
12.6. Застосування контрзахватів і перезахватів	360
12.7. Основні тактико-технічні принципи проведення захватів у стійці	361
12.8. Варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях у сутичці бойового хортингу	363
12.9. Захвати рук суперника руками в рукавицях	364
12.10. Захвати ніг суперника руками в рукавицях	365
12.11. Захвати відкритою долонею в сутичці бойового хортингу в стійці	369
12.12. Захвати рук суперника	370
12.13. Захвати ніг суперника	372
12.14. Захвати шиї	374
12.15. Захвати тулуба	374
12.16. Комбінації повних і фіксуєчих захватів руками в кулаку і відкритою долонею	377

12.17. Характеристика та особливості захватних дій руками в сутичках партеру ...	378
12.18. Варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях у сутичках партеру	382
12.19. Захвати відкритою долонею в сутичках партеру	384
12.20. Методика тренування захватної техніки бойового хортингу	393
12.21. Прояв максимальної сили захвата в сутичці партеру	407
РОЗДІЛ 13. КИДКОВА ТЕХНІКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	409
13.1. Техніка боротьби у стійці	410
13.2. Техніка боротьби у партері	410
13.3. Вивчення кидків різних типів і груп	411
13.4. Термінологія кидкової техніки бойового хортингу	416
13.5. Вивчення способів страховки та само страховки	419
13.6. Методика вивчення та вдосконалення кидкової техніки	425
13.7. Підсічки	428
13.8. Підніжки	433
13.9. Зачепи	437
13.10. Обвивання	440
13.11. Підхвати, відхвати, підбивання та підсади стегном	441
13.12. Кидки захватом ніг	448
13.13. Перевороти захватом ніг	453
13.14. Кидки через голову упором ногою	455
13.15. Кидки через стегно	458
13.16. Кидки через спину	460
13.17. Перевороти через спину («млини»)	466
13.18. Кидки через груди	469
13.19. Використання сприятливих моментів у сутичці та підготовка до кидків ..	471
13.20. Методика проведення навчальних сутичок для вдосконалення кидкової техніки	475
РОЗДІЛ 14. ФОРМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ (ФОРМАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ)	481
14.1. Перелік і класифікація форм	487
14.2. Прості базові форми	490
14.3. Перша захисна форма	493
14.4. Перша атакувальна форма	494
14.5. Друга захисна форма	494
14.6. Друга атакувальна форма	496
14.7. Третя захисна форма	499
14.8. Третя атакувальна форма	501
14.9. Складні базові форми	504
14.10. Інструкторська захисна форма	507
14.11. Інструкторська атакувальна форма	510
14.12. Майстерська захисна форма	514
14.13. Майстерська атакувальна форма	518
14.14. Вищі форми	522
14.15. Вища захисна форма	523
14.16. Вища атакувальна форма	527
14.17. Виконання форм на змаганнях	531
14.18. Психофізичні та ментальні засади вивчення форм	541

ВИСНОВОК	551
Державні документи щодо розвитку бойового хортингу в Україні	553
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	554
ДОДАТКИ	585
Додаток 1. Витоки козацьких традицій бойового хортингу	585
Додаток 2. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні	593
Додаток 3. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи (варіативний модуль «Бойовий хортинг»)	602
Додаток 4. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи (варіативний модуль «Бойовий хортинг»)	618
Додаток 5. Перелік зброї для вивчення програми з військово-патріотичної підготовки юного спортсмена бойового хортингу (8–9, 10–11 класи)	627
Додаток 6. Комплекси вправ бойового хортингу з предметами	629
Додаток 7. Опитувальник батьків юних спортсменів бойового хортингу	633
Додаток 8. Експрес-комплекси спеціальних вправ бойового хортингу для розвитку різних груп м'язів	634
Додаток 9. Конспекти уроків з бойового хортингу	638

ВСТУП

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Можливості бойового хортингу в укріпленні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самостверженні дуже великі. При цьому фізичне виховання виступає як провідний чинник, який 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 протягом її життя (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень тощо).

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

Саме тому бойовий хортинг широко використовується для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості людини в сучасному навчально-виховному процесі закладів освіти. Фактично, бойовий хортинг необхідний для соціального становлення 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, необхідними для забезпечення здорового способу життя.

Таким чином, в основі технічної підготовки спортсменів бойового хортингу лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань.

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

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

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

Завдання монографії:

формування у педагогів та учнів ґрунтовних знання з технічної підготовки спортсменів 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 технічної підготовки спортсменів, формування фізичної культури особистості, здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;

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

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

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

основи теорії та методики викладання бойового хортингу;

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

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

особливості дії зовнішніх та внутрішніх факторів на фізичний стан людини;

основи раціонального харчування;

основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;

причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Тренери, педагоги з бойового хортингу мають вміти:

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

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

обґрунтувати ефективний режим тренувань і здоровий режим харчування;

використовувати нетрадиційні методи тренування та оздоровлення;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У виданні враховано положення теорії і методики спорту, філософії та історії України, психології, фізіології і гігієни, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; передовий досвід навчання та викладання провідних

тренерів-викладачів і педагогів бойового хортингу, результати наукових досліджень з питань виховання та підготовки юних спортсменів бойового хортингу, теорії та методики фізичного виховання.

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

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

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

РОЗДІЛ 1. 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 при виконанні 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 цього, 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. В результаті цих навантажень відбувається деформування хребта, суглобів кінцівок, м'язів і зв'язок, що, у свою чергу, призводить до порушення симетрії тіла відносно умовних площин.

Все 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 рефлексорному 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 її слід представляти 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 спроб їх виконання;
- виникненням рухового уміння;
- утворенням рухової навички на рефлексорному 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, і тому менше стомлюється, що дозволяє вести активну боротьбу впродовж усієї сутички, а саме ця здатність є показником високого рівня спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу.

При атаці 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 вигравш 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 даних 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 має 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 атакуючої дії спортсмен приймає зручне стійке положення для виконання наступної атакуючої 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 грає 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 при виконанні даного прийому, спрямованої на вирішення конкретного рухового завдання. Основною складовою кожного прийому є рух маси тіла та його окремих частин. Для досягнення максимальної ефективності при нанесенні будь-якого удару рукою, ногою або виконанні 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 при виконанні кидка раціонально співпадали.

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 більше маса тіла використовується при виконанні техніки, і чим більше швидкість руху даної маси в потрібному напрямку, тим більше буде сила технічної дії. Доступний для початківців рівень вивчення базової техніки пов'язаний з її прямим призначенням у якості захисних і атакуючих дій. За необхідності зміни положень тіла та пересування при виконанні техніки знаходять опору в базових стійках, а також основних ударах, блоках, захватах і звільненнях від них, дисциплінуючи 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 складають базу 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 самої 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.

1.1. 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 відноситься до числа 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, часом, у ситуаціях високої нервово-психічної напруги, тобто – в екстремальних умовах, пов'язаних з 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. При 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.

При формуванні 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 при виконанні 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 при виконанні 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 відносно неспецифічних умовах.

Основними при вивченні та вдосконаленні 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 даним спортсменом легше інших виконуються та комбінуються з іншими приемами.

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 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. В той же час 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 при виконанні індивідуальних і відпрацьованих прийомів сутички, великий комплекс захисних дій, що викликає

напругу 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 *стили 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.

При створенні 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.

1.2. 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.

1.3. 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, зацепом).

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 атаквальну стійку.
9. Підворот на кидок із підсідом, із включенням ноги (підніжкою, підхватом, зацепом).

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 захвата.

Демонстрація техніки від удару ногою без захвата.

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 захвата.

Демонстрація техніки від удару рукою у двох варіантах: у захваті та без захвата.

Демонстрація техніки від удару ногою: без захвата.

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 захвата.

Демонстрація техніки від удару рукою у двох варіантах: у захваті та без захвата.

Самостраховка від ударів об підлогу при падінні

Самостраховка при падінні 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 при падінні 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 при падінні 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 при падінні: учнівський рівень

Самостраховка при падінні назад.
Самостраховка при падінні вперед.
Самостраховка при падінні на бік.
Самостраховка при падінні назад перекидом.
Самостраховка при падінні вперед перекидом.

Варіанти самостраховки при падінні: інструкторський рівень

Самостраховка стрибком при падінні назад.
Самостраховка стрибком при падінні вперед.
Самостраховка стрибком при падінні на бік.
Самостраховка стрибком при падінні вперед перекидом.
Самостраховка стрибком з переверотом через голову.

Варіанти самостраховки при падінні: майстерський рівень (самостраховки при падінні підвищеної складності)

Жорстке падіння без пом'якшення назад.
Жорстке падіння без пом'якшення на бік.
Самостраховка стрибком у перекиді з поворотом.
Самостраховка при падінні вперед у перекиді без допомоги рук.
Самостраховка при падінні 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 (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

2. Прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі.

3. Бічний удар ногою (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

4. Бічний удар коліном (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

5. Сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і вбік, вперед-боком.

6. Задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в 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 (в 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 (в тулуб, в голову) у розкрученому стрибку.

Техніка тулуба

Ухили тулубом

1. Ухил тулубом в бік.

2. Ухил тулубом назад.

3. Нирок під руку, що б'є.

Способи ухилів тулубом

Рух назад.

Рух у бік.

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. Одноименний 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 захвата 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, в партері).

Сполучення рук при захватах

1. З'єднання рук захватом зап'ястя;
2. З'єднання рук у гачок;
3. З'єднання рук в долоню.

Звільнення від захватів і обхватів входить у якості складової частини 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 захвата обертанням передпліччя.
2. Звільнення від захвата входом.
3. Звільнення від захвата зведенням рук.
4. Звільнення від захвата ріжучим рухом.
5. Звільнення від захвата поштовхом.
6. Звільнення від захвата круговим рухом.
7. Звільнення від захвата скручуванням тіла.
8. Звільнення від захвата викручуванням руки.
9. Звільнення від захвата вкручуванням.
10. Звільнення від захвата 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 відносяться різні способи нанесення ударів або поштовхів стегном, шиєю 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 переверотом руками

Форма кидків ногами першого рівня

Підбив ноги «відхват»

Підніжка під обидві ноги

Бічний переверот

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 зацепом 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 напрямків 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 переверотом.

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 всього тіла. Руки в даному 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 зацепом 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 зацепом 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 зацепом 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, контрприйом 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 переверотом через спину – «млин» зі стійки, з колін.
5. Кидок переверотом через спину зворотним входом.

Кидки переверотом

Перевероти захватом тулуба

1. Переверот захватом тулуба спереду.
2. Переверот захватом тулуба збоку.
3. Переверот захватом тулуба ззаду.
4. Переверот захватом тулуба між ногами спереду.
5. Переверот захватом тулуба між ногами ззаду.

Перевероти захватом ніг

1. Переверот захватом ноги зовні.
2. Переверот захватом ноги зсередини.
3. Переверот захватом двох ніг.
4. Переверот зворотним захватом двох ніг.
5. Переверот 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. Зворотнє 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.

Здавлення 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 зворотнім захватом руки.
3. Больовий прийом на ліктьовий суглоб, зацепом 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 області 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 захвата 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.

РОЗДІЛ 2. 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. Сійки етикету використовуються для підтримки необхідної дисципліни під час заняття.

Сійки етикету, що використовуються у навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу:

сійка етикету (верхня позиція етикету стоячи);

середня позиція етикету (сійка на коліні);

нижня позиція етикету, яка у свою чергу буває двох різновидів:

сід на гомілках;

сід піджавши ноги.

Після вивчення сійок етикету новачки переходять до тренування, починають вивчати чотири різновиди сійок, що застосовуються під час проведення сутичок, а саме:

однобічна бойова сійка (лівобічна, правобічна);

фронтальна бойова сійка;

перехідна позиція;

низька атакувальна сійка.

Застосування та швидка зміна цих чотирьох сійок складає пересування та маневрування під час роботи з суперником. Для того, щоб впевнено застосовувати елементи пересувань і підтримувати необхідну сійкість, на тренуваннях відпрацьовуються варіанти даних сійок: широка та вузька сійка, висока та низька сійка.

При виконанні базових сійок дуже важливо розуміти правильність:

положення тіла й кінцівок;

застосування однобічної бойової сійки, фронтальної сійки, перехідної позиції та низької атакувальної сійки в ситуаціях сутички.

2.1. Сійка етикету (верхня позиція етикету)

Положення тіла і кінцівок. У сійці 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 відхилитися 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 кожному мить – принцип постійної готовності до дії. Стійка етикету одночасно є стійкою готовності.

Застосування стійки. Стійка етикету застосовується при вітанні між спортсменами, тренерами, представниками, при вході в спортивний зал і виході зі спортивного залу бойового хортингу, при шикуванні до і після тренування та на семінарах, на початку і наприкінці виконання форм (формальних комплексів), при поясненні інструктором навчального матеріалу, перед виходом на сутичку біля хорту, в інших випадках, передбачених спортивним етикетом.

2.2. 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 вгору. Коліно передньої ноги спрямоване вперед, її ступня повністю стоїть на підлозі. Тулуб розташований вертикально, плечі опущені. Положення рук може бути таким же 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. Дана позиція може застосовуватися при відпрацьовуванні ударів ногами, вдосконаленні переходів у нижній бойовій стійці, інших методичних прийомах тренування.

2.3. 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, та 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 же 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. Для того, 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 сиду 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 при поясненні тренером навчального матеріалу, при виконанні медитації та в інших випадках, передбачених спортивним етикетом.

2.4. 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.

В 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, при 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 при виконанні 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 захищає 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 в 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 при підсіканнях з боку супротивника. Зібране положення рук, плечей, голови є необхідною умовою для успішних атаквальних 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 морфологічних 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.

2.5. 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 стосовно 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 готуючи контратаку. У цій стійці часто виконуються атаквальні 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 хортингу на навчально-тренувальних заняттях. Стійка також широко застосовується для тренування спарингової витривалості, багаторазового повторення базової техніки за певний термін часу.

2.6. 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 при зміні 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 залежить від кута необхідного пересування: під гострим кутом, по діагоналі тощо. У перехідній позиції руки в кулаках знаходяться біля підборіддя, готові в будь-який час блокувати удар. Тулуб тримає рівновагу, погляд спрямований у напрямку пересування.

Застосування перехідної позиції. Перехідна позиція застосовується при виконанні пересувань при здійсненні кроків у сутичці залежно від ситуації, відпрацюванні базових ударів ногами в пересуванні на навчально-тренувальних заняттях.

2.7. 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, знаходяться 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.

РОЗДІЛ 3. 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 у залежності 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 по ширині та висоті: широка або вузька, висока чи низька стійка. В залежності від необхідності виконання прийомів всі стійки можуть змінюватися як по ширині, так і по висоті. Наприклад, для нанесення дальнього удару рукою, необхідно якомога вище знаходитися 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 наступних 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 відстаючу ногу приблизно на одну лінію з тією ногою, яка буде виконувати основне пересування;

пересування насकोком (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) наступними 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.

Дані базові пересування у свою чергу комбінуються у різного роду сполучення, 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.

3.1. Пересування в бойовій стійці

При проведенні сутички бойового хортингу пересування грають величезну роль. Спортсмен повинен уміти швидко скоротити дистанцію і атакувати, миттєво піти від атаки супротивника або ж навпаки, наздогнати відступаючого супротивника. 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 пред'являються до неї, залишаються одні й ті ж – 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 при пересуваннях 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 продовжує 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 розташувачи ступню на зручному стійкому положенні від задньої ступні. Положення тулуба та рук змінюється в дзеркальному відображенні. Коли задня ступня при виконанні кроку перетинає центральну лінію, руки стають симетрично, закриваючи ліктями тулуб, а кистями з відкритими долонями чи зібраними в кулаки вони закривають підборіддя.

При виконанні 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 переміститися, зберігаючи ту ж бойову стійку, в якій перебували в стартовому положенні.

Відстань, необхідна для пересування, регулюється силою поштовху задньої ноги. Ноги при пересуванні злегка зігнуті в колінах, задня нога при цьому відштовхується від підлоги подушкою пальців на підшві ступні. Руки при пересуванні 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 задалегідь підготовлена контратака, тому при пересуванні 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.

Для того, 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 знаходячись 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 переміститися 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 переміститися 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. Ному при цьому не слід піднімати високо, а переміщувати її легким підкроком вліво чи вправо, або взагалі ковзним рухом.

При виконанні 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 одноіменної 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, окрім тих ситуацій, при яких спортсмен виявляється розвернутим спиною до суперника. Даний 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 при захваті стає значно легше контролювати маневри суперника. Кроки при пересуваннях виконуються так само, як і при роботі на ударній дистанції або при імітаційних вправах без партнера.

3.2. 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.

Сійка зумовлює знаходження центру ваги посередині між ногами, при цьому ступні можуть бути не на одній точній лінії, 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. Спиною рівною, 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 більше 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 більше 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.

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УДАРНИЙ ТЕХНІЦІ РУК

Для успішного та ефективного використання ударів руками під час проведення сутички існує певна послідовність методики підготовки. В запеклій сутичці спортсмени бойового хортингу використовують весь широкий арсенал ударних дій руками маневруючи, пересуваючись і застосовуючи облудні дії тулубом, руками, очима та іншими частинами тіла. Все це зумовлює необхідність постійного контролювання рухів, підсвідомого виконання серійної ударної техніки руками.

Для ефективного її застосування теорією і методикою бойового хортингу розглядаються необхідні розділи підготовки та об'єм теоретичних знань. Фактори, які впливають на ефективність ударної техніки рук під час проведення сутички, необхідно заздалегідь ретельно вивчити та враховувати у практиці підготовки. Даний матеріал надає рекомендації щодо вивчення нижченаведених розділів.

1. Загальні принципи постановки ударної техніки рук. Тут розглядаються основні теоретичні засади використання ударної техніки рук під час сутички.

2. Фази ударного руху. Сам ударний рух є складною багатоланковою руховою дією, ефективність якої залежить від початкового стартового положення, вибухового зусилля при виконанні удару, правильної та найкоротшої амплітуди переміщення ударної частини до цілі, а також безпосередньої зустрічі ударної частини з ціллю. Для вивчення амплітуди ударного руху методикою бойового хортингу пропонується аналіз трьох ударних рухових фаз:

- доударна фаза;
- ударна фаза;
- післяударна фаза.

3. Сила удару. Однією з основних складових ефективності удару є його сила. Вона залежить від багатьох умов тренуваності, серед яких можна назвати міцність кінцівки, вибір больової крапки, загальну та спеціальну фізичну підготовленість спортсмена бойового хортингу тощо.

4. Швидкість удару. Своєчасне попадання ударною частиною в больову крапку суперника вирішується швидко-силовими параметрами та спеціальною координацією спортсмена. В організмі людини, в її м'язовому апараті існують швидкі та повільні волокна, які піддаються тренуванню. Методика вдосконалення ударної швидкості спортсмена передбачає тренування реакції, вміння швидко пересуватися та змінювати положення тулуба, уважно та швидко сприймати мінливість ситуацій сутички.

5. Влучність удару. Якщо удар нанесено сильно, але не влучно, то його ефективність значно зменшується. Для влучного попадання ударною частиною руки по вибраних цілях необхідно тренувати спеціальну координацію, уважність

та швидкість реакції на дії суперника, а також максимально швидко підбирати зручну для нанесення удару дистанцію.

6. Ефективність ударних і захисних дій. Для того, щоб даремно не витратити енергію при виконанні техніки, проводити прийоми ударної техніки ефективно, в бойовому хортингу вивчають існуючі принципи ефективності ударних рухів. Важливо удари наносити не часто, а ефективно. Ефективні удари характеризуються високим рівнем заподіяного збитку та пошкодженості суперника. Такими збитками є пробивання м'язового корсета тулуба, стегон, розбивання передпліч, ураження підборіддя та інших больових крапок на тілі противника.

7. Спеціальна координація. Для ефективного маневрування та пересувань по хорту, нанесення ударів влучно і доцільно необхідно тренувати спеціальну координацію. Спеціальна координація спортсмена бойового хортингу вдосконалюється методами спеціальної борцівської акробатики, стрибковими вправами, під час спортивних ігор, а також під час проведення навчальних сутичок за завданнями.

8. Біомеханіка удару. Вивчення біомеханіки удару проводиться з метою з'ясування спортсменами бойового хортингу засобів передачі ударного зусилля через все тіло, конституції ударних важелів і біомеханічної побудови ланок кінцівки (сегментів руки) при нанесенні ударного руху, а також розуміння принципів прикладання сили.

9. Вибір больових крапок. Спортсмени бойового хортингу, проводячи сутичку, постійно вицілюють ударні крапки на тілі суперника для нанесення ударів. Тільки такий підхід забезпечить ефективність проведення технічних дій. Безграмотне та неконтрольоване нанесення ударів куди завгодно не зможуть надати спортсменові переваги, а тим більше, вивести суперника зі строю, і навпаки вимотує спортсмена, забирає сили, необхідні для закінчення сутички.

10. Рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками. Принципи постановки ударів руками вимагають поступового та планомірного тренування. Коли підготовлені до ударного навантаження всі необхідні ударні частини руки, необхідно ретельно поставити кожний удар окремо, а потім відібрати комбінації ударів, які відповідають морфофункціональним особливостям організму та конституції тіла спортсмена, тобто побудові певної ударної конструкції, яка максимально потужно наносить певний удар чи комбінацію ударів.

11. Базові елементи ударної техніки бойового хортингу. До переліку базових ударних елементів руками згідно програми бойового хортингу входять: *прямий удар, бічний удар, удар знизу, круговий удар, удар відкритою долонею та удар ліктем.*

Всі ці елементи відрізняються між собою не тільки за направленням, а й за дистанцією, з якої наноситься удар та особливостями перенесення ударного навантаження. У відповідності до вимог ефективності, кожен із перелічених ударів необхідно розглядати з позиції різноманітності способів його використання в сутичці, а саме:

однойменний і різнойменний удар (однойменність або різнойменність удару визначається відповідно до використовуваної стійки, наприклад, з лівобічної стійки – удар передньою лівою рукою зветься однойменним);

різновиди ударних цілей удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);

різновиди ударних частин удару (різними способами формування ударних частин);

застосування удару в положеннях партеру;

методика навчання та вдосконалення удару.

Вивчення цих навчальних розділів прискорить осягнення теоретичних знань і практичних навичок технічної і тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу в питанні застосування ударної техніки рук, а також значно підвищить ефективність нанесення ударів руками під час проведення навчальних, контрольних і змагальних сутичок.

4.1. Загальні принципи постановки ударної техніки рук

Базова техніка рук у спортивному розділі бойового хортингу дуже обширна, її 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 сильніше 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 та інерції тулуба. Для постановки потужного удару необхідно підготувати всі аспекти.

Сила удару залежить не тільки від сили скорочення м'язів, але й від узгодженості всіх частин тіла при ударі, правильного перенесення ваги тіла, подачі інерції руки в потрібний момент, ударного імпульсу, який іде від опорної

задньої ноги через все 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, що 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 посиляє кулак безпосередньо в ціль. При цьому все тіло рухається в єдиному пориві, забезпечуючи удару нищівну силу. Передпліччя та 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.

При підготовці удару коліна повинні бути злегка зігнуті, оскільки в цьому випадку спортсмен бойового хортингу 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 даний момент сутички зручно бити передньою рукою, це не означає, що доведеться користуватися тільки силою передньої руки.

Спортсмену необхідно швидко набрати інерцію від однойменної ноги, навіть злегка розвернути тулуб для замаху, і швидким рухом тазу і тулуба послати плече ударної руки вперед. Рука автоматично вилітає в ударну позицію і спортсмен наносить потужний удар передньою рукою, використовуючи інерцію всього тіла. Поворот тіла в поперек надає умови для того, щоб створюване зусилля виявилось найбільш повним і вільним.

Такий спосіб створення ударного зусилля, коли взаємодіють руки, тулуб та 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 чи задушливого прийому.

Такий захват починається в стійці і з успіхом може закінчитися в партері. 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 при відпрацюванні ударів і прийомів, одночасно необхідно посилювати твердість і здатність опору ударним

навантаженням тих місць кулака та ступні, якими наносяться удари. Сила та швидкість удару також залежать від попереднього розтягування м'язів, яке створюється за рахунок випереджувального руху частин тіла.

Прикладом таких механізмів в ударному русі є випереджувальний 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, то в реальній сутичці можна влучити супротивнику по жорсткій кістці і травмуватися самому. Якщо спортсмен отримує навіть невелику травму ударної частини руки або ноги, то це негативно позначиться 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, спортсмен свідомо, а не спонтанно буде атакувати, своєчасно виставляти підставки та блоки при захисті, встигати робити потрібний захват, а значить зменшить імовірність отримання небажаного удару або травми.

Для подібної надійної роботи має бути достатня сила м'язів, напрацьована на тренувальних заняттях із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Щільний і надійний м'язовий корсет захистить кістки скелета спортсмена бойового хортингу, ущільнить і прикриє сухожилля суглобів від зайвих ударних ушкоджень під час атак і захистів. Наносячи удари, слід думати і контролювати розташування всіх частин тіла, прикриваючи м'язами кісткові тканини.

4.2. Фази ударного руху

Ударний рух спортсмена можна умовно розбити на три основні фази:

1. Доударна фаза

У доударній фазі рух починається з певного стартового положення удару, в якому спортсмен прийняв рішення починати удар, спрацьовує тіло як єдина пружина, здійснюється розгинання плеча та руки з ударною частиною – кулаком.

2. Ударна фаза

Ударна фаза – момент безпосереднього зіткнення, контакт ударної частини з поверхнею цілі, в яку наноситься удар.

3. Післяударна фаза

Післяударна фаза забезпечує повернення руки після нанесення удару, під час якого відбувається послідовне гальмування частин тіла від низу до верху за рахунок швидких гальмувальних дій усього тіла.

Це дуже важливий момент, в який необхідно встигнути оцінити результат удару, визначити дії суперника у відповідь, а також миттєво на них відреагувати продовженням атаки або відходом.

4.3. Сила удару

Перший компонент сильного удару: сила удару вимірюється в кг/с. Якщо розглянути силу удару згідно законів 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 спортсмена, так і від його володіння базовою технікою. Це головні складові сили удару.

Другий компонент сили удару залежить від кута прикладання сили. Якщо спортсмен з повною потужністю і використанням інерції тіла завдав потужного різнойменного удару задньою рукою супернику в підборіддя, але він вчасно зробив ухил тулубом, то кулак в рукавиці, злегка зачепивши ціль, пронесе всю свою інерцію повз цілі, 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, необхідно правильно вибирати ударну ситуацію, вигідну для спортсмена. Тобто, якщо голова суперника в момент удару рухалася назад і він у цей момент відхилив тулуб, то сила удару зменшується рівно на величину прискорення, з яким суперник робив відхилення назад. І навпаки, якщо спортсмен зміг зловити суперника на протиході, тобто, нанести йому прямий удар у той момент, коли він рухався вперед, кинувся атакувати, то такий удар стане сильніше рівно на величину прискорення його руху вперед.

Четвертий компонент – це жорсткість ударного інструмента, тобто кулака спортсмена, і жорсткість або м'якість ударної поверхні, яку необхідно вразити. Якщо в сутичці бойового хортингу рука в рукавиці з силою вдарить у тазостегнову кістку суперника, то ефект від удару буде невеликий. Спортсмен у цьому випадку неправильно вибрав місце прикладання удару, або не встиг його вибрати.

Приклад другий: рука зібрана в кулак, сама по собі жорстка – потужне ударне формування, завдала удару в сонячне сплетіння супернику. В цьому випадку ми можемо очікувати результативний удар, тому що сонячне сплетіння

саме по собі м'яке та не захищене потужною м'язовою тканиною, а ударна частина кулака виявилася жорсткою і глибоко увійшла при ударі в тіло, завдаючи шкоди суперникові.

4.4. Швидкість удару

Для спортсмена бойового хортингу в часто змінюваних ситуаціях сутички дуже важливо розвинути здатність розвивати максимальну швидкість атакуючого руху в мінімальний час, який можливо в даній ситуації. Для цього м'язи мають бути еластичними, здатними швидко і сильно напружуватися, витривалими і добре тренуваними.

В анатомії людини визначено, що наявність швидких волокон у м'язовому корсеті людини їй 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 «двобій з тінню» у високому темпі та багато інших методик розвитку швидкості удару.

Крім того, швидкість залежить від володіння спортсменом технікою прийомів. Технічно підготовлений спортсмен виконує удари та блоки швидше, оскільки 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.

4.5. Влучність удару

Влучність ударів, що наносяться, безпосередньо залежить від швидкості реакції та координації спортсмена. Спортсмен бойового хортингу із поганою координацією набагато гірше реагує на зміни ситуацій сутички, удари змащує або взагалі завдає повз цілі.

Якщо у спортсмена бойового хортингу 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 влучно в больові місця суперника, випереджаючи його реакцію на атаки і застосування захисних дій. Така ж ситуація і з блокувальними діями:

вчасно та правильно виставити підставку чи блок – це результат тренування реакції та координації.

4.6. Ефективність ударних і захисних дій

Ефективність технік можна назвати кінцевим результатом дій спортсмена бойового хортингу у сутичці. Якщо удар завдано сильно і влучно – 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, значить ефективність атак першого спортсмена вище, а значить 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 та ефективність удару.

Якщо перший спортсмен вдаліше ставить блоки, менше пропускає ударів, а другий не встигає блокувати і пропускає удари, значить ефективність захисту першого спортсмена вище. Для себе можна ще визначити критерій ефективності за таким принципом: у сутичці спортсмен поставив перед собою технічне завдання, і його виконав легко – це його висока ефективність, виконав важко або з рівним результатом – низька ефективність технік.

При нанесенні акцентованого удару спортсмен бойового хортингу має бути абсолютно налаштованим на результат. У нього 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 його енергія має бути вкладена саме в цей рух або удар, в який він вкладається повністю. А в момент торкання ударної поверхні до супротивника, його тіло завмирає нерухомо після переміщення або обертання.

Синхронність має 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 має бути якомога швидшим. Коли швидкість у кінцевій точці максимальна, а концентрація повна і миттєва, тоді удар має велику силу.

Таким чином пояснюється уривчастість ударних рухів у бойовому хортингу та 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 напруга і зберігається

рівновага, але спортсмен залишається в готовності для нового сильного ударного руху.

Ніколи не слід забувати під час тренувань спортсмена, що домігшись легкості у виконанні рухів у бойовому хортингу, без зосередженості в момент ударного руху, удари стають зовсім неефективними і спортсмен тільки втрачає 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 спортсмена, м'язова сила та 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 напруги та 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.

4.7. Спеціальна координація

Під спеціальною координацією в бойовому хортингу потрібно розуміти здатність 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 ударного зусилля безпосередньо в намічену ціль. При цьому всі частини тіла надають імпульс і попередньо підсилюють швидкість

удару, включивши тулуб, де нога відштовхується від підлоги, через колінний і тазостегновий суглоб, тулуб набирає швидко-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 при вивченні спеціальної координації для 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 також зробить удар слабким.

Спеціальна координація також має 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 максимальної напруги в кінцевій фазі удару та жорсткої ударної конструкції скелета.

Скручування передпліччя при ударі має пряме відношення до поліпшення ефективності техніки. Таким чином, можна сказати, що рух подальшої частини тіла викликається імпульсом, створеним рухом попередньої частини тіла і, значить, 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 прямого удару рукою є результатом послідовного розгону збільшення швидкостей окремих частин тіла від низу до верху: ноги, стегна, руки.

Сила і дальність удару досягається випереджувальним 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.

При виконанні удару також важливо не втратити рівноваги, потрапити в ціль і швидко перейти до наступних технічних дій. При серійних атаках 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.

4.8. 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 законам фізики потужність прямопропорційна масі та

прискоренню. Маса частин тіла спортсмена постійна, і в період ведення сутички – незмінна. Але ось другий показник, прискорення – це постійно змінюваний показник, і 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 при розгинанні її в колінному суглобі проявляється при кутах 110–125°, а ширина розставлених ніг при цьому у фронтальному напрямку коливається від 20 до 35 см. Ці дані можна використовувати при посиленні стійки спортсмена бойового хортингу.

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 і тулуба в удар відбулося вчасно та швидко, то й удар вийде сильним. Положення ніг при цьому може бути індивідуальне 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 біомеханічних законів, буде слабкішим.

Деякі спортсмени використовують замах для подовження та збільшення ударної амплітуди. Досвідчені спортсмени бойового хортингу, 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 положення, оскільки часто відводить руку для удару за проекцію голови. Такий маневр дуже небезпечний у сутичці зі швидкісним суперником, адже він може швидко винести руку та 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 взаємоположення спортсменів у сутичці є багато варіантів атак і захистів, їх вибір на високій швидкості шляхом тренувальних сутичок, підбору дистанцій, дозволяють кожному спортсмену бойового хортингу вибрати коронні прийоми, саме його удари та серії ударів.

У проміжках між обміном ударами при пересуваннях і відходах у сутичці для навчання початківців рекомендується тримати руки біля голови, лікті опущені

вниз на тулуб. Це дозволить максимально прикрити голову та больові місця тулуба від несподіваних ударів, а також ударні частини рук, тобто кулаки, тримати ближче до себе, щоб мати при необхідності ударну амплітуду до суперника, яка дозволяє нанести результативні удари.

Ще важливий біомеханічний момент – перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу. Застосування переміщень тіла при підборі 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 набути необхідного досвіду та відпрацювати складнокоординаційні удари і комбінації. У цьому питанні практика краще будь-якої теорії, більше тренуватися і експериментувати на різних суперниках.

Звичайно, 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 рух ударної руки при прямому ударі спортсмен може проаналізувати для себе індивідуально, враховуючи силу та фізичні дані плечового поясу – переднього, середнього та заднього пучка дельтоподібного м'яза, довжини плеча та передпліччя, положення та міцності зап'ястного суглоба, а також його супінацію (рух всередину – укручування) при нанесенні удару, положення ліктя при розгинанні руки при ударі, положення кулака при контакті з ціллю.

Рука для удару повинна починати рух вперед зі зручної позиції, надійно і впевнено набирати прискорення, рухаючись до цілі та, розгинаючись у лікті, наносити ударну дію по цілі під максимально можливим контролем та йти в початкове положення в більш розслабленому стані й також під контролем, щоб у разі необхідності використовувати її в потрібному місці для блоку або для підставки, чи 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 та кидкової техніки, застосовуючи широкий арсенал прийомів атак і захистів у стійці та у партері.

Якщо спортсмен бойового хортингу виконує правий бічний удар правою рукою з лівобічної бойової стійки, то його ноги приблизно знаходяться на відстані ширини плечей одна від одної, його права нога майже пряма, його праве стегно обертається вперед, він весь злегка подається вперед, його праве плече, лікоть і кулак формують коротку дугу. Суглоби, які з'єднують його ноги з кулаком вирівняні, утворюючи не пряму лінію, а спіраль. Удар має велику силу тільки 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 знаходяться на прямій лінії. В цьому випадку, кістки скелета вишикувані у пряму лінію, а не в спіраль. Такий удар має велику потужність, але тільки якщо спортсмен знаходиться 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, що розглянуті вище, то при нанесенні прямого удару короткий біомеханічний аналіз буде таким: ступні – частина тіла, що торкаються підлоги та забезпечують стартовий поштовх ударної конструкції, приймають ударний імпульс таза, що посланий вперед, подають його на гомілку і вигином колінного суглоба на стегно, яке слідує за гомілкою, тулуб з плечовим поясом слідує за стегном і тазом, плече за тулубом, передпліччя через ліктьовий суглоб – за плечем, кулак через зап'ястний суглоб за передпліччям і вривається в ціль. Від кулака і до ступні існує і швидко працює своєрідна міцна пружина з частин тіла, сила та 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, що є повністю перпендикулярною до вертикалі. Кістки від кулака до ступні формують пружну спіраль навколо центральної лінії спортсмена, який наносить удар.

У даному випадку біомеханічний аналіз бічного удару правою рукою дозволив нам визначити, куди та в якому напрямку має бути додаток сили,

направлене 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 та 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 має супроводжуватися вирівнюванням тіла і вкладенням ваги тулуба в удар, слабкий перевірочний достатньо викинути без включення пружного імпульсу тіла та будь-якого замаху.

4.9. Вибір больових крапок

Бойовий хортинг передбачає вміння наносити удари руками та ногами, руки у змаганнях серед дорослих чоловіків у сутичці бойового хортингу одягнені в малі рукавиці. Це значно розширює арсенал ударної техніки і дає більшу можливість вибору атак.

Якщо розглянути удари руками в голову, то больовими крапками можуть бути: підборіддя, скронева частина голови, відкрита частина обличчя, для ударів по тулубу кулаком і ліктем, ударними больовими крапками можуть служити: сонячне сплетіння, печінка, нирки, передпліччя та 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 взаємоположення суперника по відношенню до вас. Якщо 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 та головний секрет вибору больових крапок у сутичці. Основний критерій при цьому один – що має статися в результаті нанесення удару? На результат удару можуть вплинути абсолютно всі складові. Це і відстань до цілі, і положення суперника, і м'якість або твердість цілі. По твердих цілях: передпліччя, скронева частина голови, підборіддя – потрібно наносити 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 ударних подушок тощо, все залежить від мети тренування.

Основний принцип – це практичні заняття, проведення навчальних сутичок за різними завданнями:

на вибір різних цілей у повільному і швидкому темпі;

на вибір однієї больової крапки 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 та досвідченішими спортсменами. У таких навчальних сутичках спортсмен буде намагатися встигати за досвідченим суперником і може одразу отримати консультацію в поправці своєї техніки нанесення ударів та вмінні вибирати больові крапки.

4.10. Рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками

Виходячи з того, що раціональна узгодженість фаз ударного руху є найважливішим фактором, який визначає ефективність удару, доцільно процес загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також цільові тренування для постановки ударів планувати з урахуванням індивідуальних швидкісно-силових здібностей спортсменів. Але є спільні важливі принципи, на які слід звернути увагу.

1. При відпрацюванні ударів необхідно уникати зайвої напруги в області плечового поясу. Привчити свої плечі також брати участь у роботі, але якщо необхідно зробити підставку і захиститися від удару збоку, то це робиться рухом замкнутого в ліктьовому суглобі вигину плеча та передпліччя, і в цьому випадку плече піднімається, але при відповідних діях воно опускається автоматично і не створює стан скованості. При піднятому плечовому суглобі бічні м'язи тулуба будуть розтягнутими і максимальна концентрація сили неможлива.

Крім того, постійно підняті плечі забирають багато енергії, яку краще застосувати в продовженні сутички на ефективну техніку. На цьому прикладі можна зрозуміти, що плечі в процесі сутички при необхідності піднімаються, але в моменти готовності і пересувань вони опущені, розслаблені та готові виконувати різкі вибухові напруги – швидкісно-силові ударні та захисні дії.

2. При нанесенні ударів рукою зап'ястний суглоб залишається в прямому положенні сильно зафіксованим м'язами передпліччя. В момент контакту з ударною ціллю зап'ястя має бути напружене, але пройшовши фазу контакту, його необхідно частково розслабити. Неможливо провести повноцінну сутичку із постійно напруженими зап'ястями, процес ударів і перерв супроводжується постійним напруженням і розслабленням. Таким чином підтримується висока працездатність передпліч і зап'ясть у певний проміжок часу, яка називається спеціальною витривалістю.

3. Для підвищення ефективності удару істотне значення має випереджальний рух таза по відношенню до плечового поясу, що призводить до попереднього розтягування м'язів тулуба і сприяє активному їх скороченню, а також включенню цих м'язів в ударний рух.

Таз при цьому рухається вперед, а пояс верхніх кінцівок відстає, тому при відпрацюванні ударів руками по важкому мішку необхідно використовувати роботу всього тіла, вкладати всю свою вагу в удар, віддавати по кінетичному механізму через плече – передпліччя – кисть на ударну частину кулака всю ударну міць здійснюваного руху, де сила удару тісно пов'язана – $p < 0,05$ – з максимальними швидкісно-силовими здібностями м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок, що і є індивідуальними можливостями спортсмена, які розвиваються в процесі такого спеціального тренування.

4. При нанесенні ударів руками існує принцип передачі ударного імпульсу за рахунок прямого і максимально можливого контакту з ціллю, на яку здійснюється атака. При нанесенні прямого або бічного удару положення передпліччя в кінцевій фазі знаходиться приблизно паралельно підлозі, а значить кут додатку сили – 90° (прямий), що дає максимальну ефективність при ударі. Наносячи удар знизу необхідно навчитися самостійно вибирати кут додатку сили згідно швидких змін ситуації сутички. Це залежить від того, як і наскільки нахилився суперник, чи достатньо близька дистанція від вас до підборіддя суперника та інших мінливих факторів.

5. При нанесенні ударів у сутичці або відпрацюванні ударів по мішку завжди дивіться туди, де перебуває або має знаходитися голова суперника. Не відривайте надовго погляд від цього місця і не послабляйте пильності в сутичці. Це має стати звичкою – завжди стежити за діями свого суперника. Можна периферійним зором бачити та відчувати: в якому положенні у суперника ноги, як він змінює стійку, куди і як іде після певних атак.

Зосередивши увагу на очах і області голови суперника, не залишайте без уваги його кінцівки і тулуб. Таким чином, спортсмен звикає до швидкого аналізу ситуації сутички, вчасно виставляє блоки та підставки при захисті, вибирає зручне

положення та больову ціль на тілі суперника при розвиненні атаки, швидко переходить від ударної до кидкової техніки, і навпаки.

6. При підготовці та постановці ударів застосовуйте атаки як із лівобічної, так і з фронтальної та правобічної стійок, а також готуйте ті ж удари в положеннях партеру. Будь-яку техніку в бойовому хортингу можна використовувати як лівою, так і правою рукою. Необхідно поступово приходити до універсальності й володіти ударами та блоками досконало з обох сторін, не зациклюючись на одній улюбленій стійці та стороні.

7. При постановці ударів пробуйте всі можливі дистанції, наносіть удари як з дальньої, так і з ближньої дистанції. Це може стати в нагоді у сутичці з різними супротивниками: високими, низькими, довгорукими тощо. Іноді в процесі сутички випадає вдалий момент для нанесення удару, коли суперник може відкритися на дистанції, яка на його думку не дозволить вам успішно атакувати. Підготуйте можливість покарати його за неухважність і розслабленість у даний момент.

8. Практично всі удари в бойовому хортингу можуть наноситися з місця, з кроком вперед, з кроком назад, при скороченні та розриві дистанції, з відходом вліво і вправо, в стрибку тощо. Немає такого положення суперника на ударній дистанції, яке безпечне для вас. Тому при відпрацюванні та нанесенні ударів ідеомоторно або практично виставляйте блоки і підставки, стежте за забезпеченням вашої безпеки в сутичці.

Працюючи з мішком і наносячи удари, включайте в техніку імітацію блоків, відходів, піднурень під удар суперника, уявляйте удари та продумуйте можливі варіанти розвитку подій. Таким чином ведеться розумова робота і розумовий аналіз усього, що спортсмен робить і що взагалі відбувається на змагальному майданчику. Слід навчитися спостерігати й оцінювати суперника, не випускати з уваги навіть найменші деталі його техніки. Спостережливість і пильна увага в сутичці – постійний психофізичний стан досвідченого спортсмена бойового хортингу.

9. В будь-якій ситуації сутички досвідчений спортсмен, який контролює дії суперника, може практично проти кожного удару завдати у відповідь удар, тому, завдаючи удару або серії, необхідно пам'ятати про захист, не дозволяти супернику завдати вам несподіваних контрударів. Необхідно максимально убезпечити себе від можливих відповідних швидких ударів з боку суперника, для цього в базовій техніці бойового хортингу введено правило, що кулак вільної руки завжди прикриває підборіддя.

Якщо спортсмен правильно наносить прямий або бічний удар, може достатньо пригнути голову, то вийде положення, при якому плечовий суглоб руки, що б'є, прикриває підборіддя з одного боку, кулак вільної руки буде прикривати його з іншого боку, а ліктьовий суглоб і все передпліччя будуть прикривати тулуб

збоку. Ймовірність пропустити при цьому удар знижується, а вільна рука розташована в зручному стартовому доударному стані.

Після нанесення удару рукою необхідно швидко повернути її в положення ближче до підборіддя для застосування її в якості блокуючої руки. Жодна рука не повинна виконати зайвий безконтрольний рух, а навпаки обидві руки за допомогою тулуба та ніг працюють злагоджено.

10. Весь процес сутички або тренування проходить з постійним переміщенням центру ваги, перерозподілом ваги тіла з однієї ноги на іншу. Успішне виконання атаквальних і захисних дій, ударів, ухилів, пересувань повністю залежить від того, наскільки грамотно спортсмен володіє своїм тілом.

Виходячи з цього, дотримуйтесь наступного правила – завжди при нанесенні ударів і блоків руками стежте за роботою ніг. Спортсмен, який досконало володіє пересуваннями та впевненою роботою ніг, може завжди випередити не настільки повороткого і спритного суперника. Є простий принцип збільшення сили удару за рахунок переміщення ваги тіла: якщо наносиш удар правою рукою – починай удар з положення, коли вага тіла на лівій нозі. І навпаки, якщо наносиш удар лівою рукою – вага тіла має бути на правій нозі.

11. Дихання. У момент нанесення удару слід напружити мускулатуру черевного преса та зробити різкий видих. Цей видих буде природним, якщо він співпадатиме з імпульсним ударним рухом всього тіла. Вдихати краще в безпечному для ударної атаки стані, тому чергування вдихів і видихів у процесі сутички – один з важливих питань як концентрації ударів, так і загальної та спеціальної спарингової витривалості.

Захисні дії спортсмена повинні супроводжуватися напруженою мускулатурою та короткочасною затримкою дихання в момент прийняття пропущеного удару. Цим можна зменшити наслідки від удару суперника, який вже пропустили. Це загальні принципи, але в кожному епізоді сутички для кожного спортсмена існують і можуть бути вироблені свої індивідуальні звички дихання.

РОЗДІЛ 5. БАЗОВІ УДАРИ РУКАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПРОГРАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Ударна техніка рук у бойовому хортингу дуже широка та складна, тому що сутичка, яка складається з активного обміну ударами між суперниками, дозволяє використовувати удари в комбінаціях, формувати серії ударів з двох, трьох і декількох. До переліку всіх базових ударів руками, що застосовуються в сутичці, згідно програми бойового хортингу входять:

- прямий удар;
- бічний удар;
- удар знизу;
- круговий удар;
- удар відкритою долонею;
- удар ліктем.

1. Прямий удар (однойменний і різнойменний)

Вивчення прямого удару передбачає розгляд наступних 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 вивчення техніки прямого удару.

Також вивчаються технічні параметри прямого удару двома руками, що застосовується у сутичці значно рідше, але для відштовхування з щільного обопільного захвату в клінчевій дистанції можна таку техніку застосовувати.

Різновидами ударних цілей прямого удару служать: голова; тулуб (груди; живіт); кінцівки (плече, передпліччя, стегно, гомілка).

- Різновиди ударних частин прямого удару:
- горизонтальне положення кулака;
 - вертикальне положення кулака;
 - перевернутий кулак.

Знання моментів щодо призначення та застосування прямого удару в положеннях партеру також грає велику роль для успішного проведення сутички.

Методика постановки прямого удару включає в себе:

- відпрацювання перед дзеркалом на місці;
- відпрацювання перед дзеркалом при пересуваннях;

скорочення та розірвання дистанції при відпрацюванні 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.

2. Бічний удар (однойменний і 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 підвішеному важкому мішку;

постановка бічних ударів на лапах і спортивних подушках;

робота на гумі.

3. Удар знизу (однойменний і 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;

«двобій з тінню» з обважненнями;

робота на лапах;

робота на нахиленому мішку;

робота на гумі.

4. 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.

5. Удар відкритою долонею (однойменний і 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 застосування 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.

6. 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 грає застосування удару ліктем у положеннях партеру.

Методичні прийоми навчання і засоби тренування та вдосконалення удару ліктем:

робота по повітрю перед дзеркалом;

«двобій з тінню» з ударами ліктем;

робота з обважненнями;

робота на вертикальному і нахиленому важкому мішку;

робота на лапах і подушках;

навчальні сутички.

Для отримання спортсменами бойового хортингу наступних кваліфікаційних ступенів (ранків бойового хортингу), претенденту необхідно продемонструвати якість і правильність виконання елементів базової ударної техніки рук на місці, у пересуваннях в базових стійках, а також під час проведення навчальних (за завданням) та контрольних (екзаменаційних) сутичок.

5.1. Прямий удар

Добре поставлений прямий удар – сильна і потужна зброя в сутичці. Прямі удари широко застосовуються для атак і як контрудари у поєднанні з усіма видами захистів, а також для переривання атак супротивника та збереження дальньої дистанції. Технічна простота прямого удару приховує дуже багато нюансів підготовки: відчуття дистанції, надійність, стійкість і координація стійки, швидкість нанесення і багато інших аспектів.

Швидкий і несподіваний прямий удар може бути нанесений передньою рукою, більш потужний і сильний удар з вкладенням всієї ваги тіла наноситься задньою рукою, навіть на близькій дистанції і в клінчі можуть з успіхом проходити короткі прямі удари.

Починаючи вивчення всієї техніки широкого спектру ударів руками в бойовому хортингу, в першу чергу на початковому етапі слід звернутися до вивчення техніки прямих ударів. Саме прямі удари найкраще сприяють

оволодінню технікою ударів руками, їх постановку можна взяти за основу оволодіння всіма іншими ударами бойового хортингу.

Починаючи розбір техніки прямих ударів, кожного моменту техніки окремо, можна перейти до вивчення особливостей нанесення прямих ударів у різних ситуаціях сутички, виконання їх при різних пересуваннях: відходах, підходах, скороченнях і розривах дистанції. Прямі удари в сутичці бойового хортингу дозволяється наносити як у стійці, так і в партері. На прикладі докладного розбору техніки прямого удару в цьому розділі можна продовжити таке ж детальне вивчення інших різновидів ударів.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні питання:

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.

Прямий однойменний удар

Прямий однойменний удар в сутичці бойового хортингу дуже часто застосовується. Якщо спортсмен правша, то він зазвичай проводить сутичку у лівобічній стійці, праву руку тримаючи ззаду біля голови як резерв сили, а ліву руку виводить вперед у напрямку суперника. Ось тут і приходить на допомогу гарно поставлений однойменний прямий удар лівою рукою. Лівобічна стійка, коли ліва рука знаходиться до супротивника ближче, ніж права, дозволяє наносити його швидко і влучно.

Прямим однойменним ударом добре починати атаку, розв'язувати підготовлену серію ударів, утримувати суперника на дистанції. Прямим однойменним ударом завжди зручно зупиняти порив суперника та переривати його атаку, можна постійно тримати суперника на прицілі прямого удару, щоб він був у постійному напруженні, а також заповнювати зупинки і паузи сутички.

Для нанесення однойменного прямого удару можна використовувати викидання однієї руки, можна вкладати вагу тіла при ударі переносячи її на задню ногу.

Прямий однойменний удар може виконуватися як з місця, так і у всіх можливих пересуваннях у сутичці. Особливо вдало він проходить при швидкому скороченні дистанції, якщо відштовхнутися задньою ногою, піднісши передню трохи ближче до суперника, і переміщуючи вагу тіла на передню ногу одночасно наноситься прямий удар. Пересуваючись у бік можна наносити удар, але

намагатися зберігати правильну бойову стійку. Правильна та впевнена бойова стійка передбачає розміщення центру ваги посередині: на лівій нозі – 50 % ваги і на правій нозі 50 % ваги.

У разі удару зі збільшенням сили та вкладанням роботи стегон, таза і тулуба, вага тіла може переноситися з ноги на ногу до 10 %, тобто завдаючи удар, стартове положення – вага тіла 60 % на задній нозі і 40 % – на передній, а у момент контакту необхідно перенести вагу тіла на передню ногу в таких же пропорціях: 60 % ваги на передній нозі та 40 % – на задній.

Особливо необхідно намагатися не завалювати тулуб, хребет тримати прямо, бо зайве перенесення маси тіла позначиться нестійкістю і можна втратити рівновагу. Якщо спортсмен, завдаючи прямого однойменного удару стежить за збереженням початкової рівноваги, то він має гарну рухливість для ведення сутички та здатність до швидкого пересування.

У досвідчених спортсменів у момент завдання удару перенесення ваги тіла при однойменному ударі на передню ногу може досягати 70–80 %, це значно посилює силу удару. Причому якщо трохи ввернути в удар і тулуб, то напевно можна чекати гарного результату після удару, але виникає небезпека нестійкості, збільшується ймовірність отримати зустрічний контрудар, а також втрачається можливість нанесення подальшого сильного різнойменного прямого удару. Напрацьовуючи такий удар необхідно намагатися миттєво повертати вагу тіла в стійке положення 50×50 %.

При ударі в момент виносу ударної частини – кулака, задня нога стає високо на носок, відповідальність за стійкість і баланс ваги на якусь мить переноситься на передню ногу, п'ята якої незначно піднімається над підлогою. У цей момент потрібно відчувати правильний кут вигину колінного суглоба передньої ноги та уважно дивитися за діями суперника, оскільки можна від нього очікувати ударів ногами по ногах і тулубу, або ухилу і захвата шиї на кидок.

Під час відпрацювання прямих однойменних ударів потрібно намагатися завжди повертати атакуючу руку у вихідне положення, а вільну руку тримати таким чином, щоб її кулак закривав підборіддя. Лікоть і передпліччя слід опустити вздовж тулуба для прикриття його збоку.

Прямий різнойменний удар

Прямий різнойменний удар зазвичай набагато сильніше та потужніше за однойменний, бо в цьому випадку спортсмен наносить його провідною рукою. Тобто, правша завдає такий удар правою рукою в лівобічній стійці, а лівша – лівою в правобічній стійці. Крім цього, головною рисою такого удару є можливість вкласти в удар всю масу тіла, поєднуючи його з переносом ваги тіла, істотно спираючись на задню ногу. Прямий різнойменний удар у сутичці

застосовується рідше, ніж однойменний, але відпрацювавши його, можна отримати найпотужніший і самий руйнівний удар рукою.

Багато нокаутів у сутичках бойового хортингу здійснюється саме цим ударом – різнойменним. У серіях ударів такий удар дозволяє бити з найбільш далекої дистанції, продовжуючи серію після однойменного удару та набираючи дистанцію, на якій ні бічний, ні удар знизу не дістануть. Крім того – це виключно довгий за траєкторією удар, і його довжина становить всю довжину руки, що б'є, в сумі з відстанню переносу ваги тіла з задньої ноги на передню. Дуже часто в сутичці різнойменний удар йде серійно відразу за однойменним, а різнойменним ударом можна також зупиняти атаку суперника, переривати його комбінацію, атакувати прямим різнойменним ударом у момент нанесення суперником ударів ногами по ногах і тулубу збоку.

Удар починається з подачі ударного імпульсу від тазу в задню ногу, і одночасного винесення ударної руки вперед. Вільна рука має перебувати біля підборіддя, оскільки повне перенесення ваги тіла при ударі на передню ногу підвищує небезпеку отримання контрудару в голову, а також для продовження ударної серії, якщо буде необхідність атакувати іншою рукою, яка була вільною. Її необхідно тримати заздалегідь у стартовому доударному положенні біля голови.

Коли кулак посланий у напрямку ударної цілі, то задня нога виконує взривний штовхальний рух і п'ята задньої ноги піднімається з підлоги в положення, при якому зручно відштовхуватися носком і фіксувати підлогу подушкою пальців задньої ступні. Передня ступня при цьому розвернута прямо у напрямку до суперника та повністю приймає вагу тіла, вона може перебувати повністю на ступні або трохи на області пальців і передній частині підошви, але головне, щоб не втрачалось при цьому стійке положення та не спотворювалася стійка настільки, щоб втратити рівновагу. Втрата рівноваги при нанесенні різнойменного удару загрожує отриманням потужної контратаки, оскільки ваше тіло в даний момент максимально наближене до суперника, а запасу для маневру практично немає.

Різнойменні удари можуть наноситися як з місця, так і в русі, на підході, на відході, при відході з лінії атаки, при скороченні та розриві дистанції, а також при виконанні кроку вперед. Головне при цьому надмірно не завалювати вперед тулуб, тримати постійно під контролем баланс переміщення ваги тіла з задньої на передню ногу. Це найбільш часте застосування різнойменного удару, коли робиться підкрок на відпрацьовану заздалегідь дистанцію удару. Як тільки передня нога при підкроці торкнулася підлоги, відразу можна починати ударний рух з одночасним перенесенням ваги тіла на передню ногу.

У момент нанесення прямого різнойменного удару рукою, кулак однойменної руки займає положення біля підборіддя збоку, захищаючи його, і

однойменний лікоть розташовується вздовж тулуба, а при захисті від активної серії ударів суперника, взагалі трохи притискається до тулуба. Плече ударної руки, підводячись, прикриває підборіддя в момент завдання удару. Після завершення удару, вагу тіла необхідно швидко повернути в стійке положення: 50 % ваги тіла на лівій і 50 % – на правій нозі.

Повернення в бойову стійку після нанесення удару виконується рухом – зворотним руху при нанесення удару, тобто ударний кулак починає рух назад за тією ж траєкторією, за якою він рухався вперед, а частина ваги тіла одночасно повертається на задню ногу, і після цього відразу займається вихідна бойова стійка. Це положення, як уже говорилося вище, найбільш прийнятне для маневрування по хорту (змагальному майданчику).

Для розгляду імпульсного включення частин тіла в удар можна виділити такі моменти:

швидкісне розгинання задньої ноги, що створює випереджувальний рух тазу по відношенню до плечового поясу;

рух вперед стегна, однойменного руці, що вдаряє (обертання стегна щодо іншого стегна);

обертально-поступальний швидкісно-силовий рух тулуба, що створює випереджувальний рух верхньої частини плеча по відношенню до передпліччя та кисті;

викидання руки, що наносить удар, до цілі, одночасно розгинаючи ударну руку в ліктьовому суглобі;

максимальне напруження в кінцевій фазі удару.

Після нанесення удару та повернення в стійке положення можна миттєво продовжувати атаку, розвивати її ударними діями або захватами для кидка і подальшого переведення суперника в партер.

Прямий удар двома руками

Прямий удар двома руками в сутичці застосовується значно рідше за інші прямі удари і достатньої руйнівної сили не має. Це більше рух поштовху, який використовується для швидкого відштовхування суперника на дистанцію, необхідну для початку вже ефективної атаки. Удар двома руками можна застосувати для зупинки атаки суперника, завдавши його в голову.

Відштовхнути різким рухом суперника можна завдавши йому прямого удару двома руками в груди, а в окремих випадках необхідності – в живіт. Удар двома руками можна наносити з будь-якої стійки: фронтальної, лівобічної та правобічної. Якщо ситуація сутички змусила задіяти відразу дві руки для удару, то дуже важливо після цього руху перейти в атакувальні дії або навпаки піти на дистанцію недосяжності ударів.

Різновиди ударних цілей прямого удару

1. Голова. У сутичці бойового хортингу, в якій дозволені удари кулаком у рукавиці, основною ударною ціллю для нанесення прямих ударів є голова. Прямі удари в голову з одnobічної стійки передньою та задньою рукою наносяться в сутичці часто і також часто досягають успіху. Вони ефективні та наносять потрясіння суперникові. Нерідко результатом прямого удару в голову може служити нокдаун або навіть нокаут.

2. Груди. Прямі удари в груди, в область серця, по верхніх ребрах можна наносити включаючи їх у комбінацію або підготовлену серію, наприклад, нанести удар у голову, відразу перейти іншою рукою прямим на область серця, і завершити знову в голову прямим або бічним. Ударна ціль – груди використовується у сутичці бойового хортингу переважно в ударних серіях.

3. Живіт. Прямі удари в живіт наносяться часто. Це частіше може бути в сутичці на середній і ближній дистанції, але больові місця на ділянці живота – це сонячне сплетіння, селезінка та печінка. Можна бити прямим по нижніх ребрах зверху. При цьому прямі удари рукою в живіт дають великий болючий ефект, вони глибше проникають у м'які больові місця живота.

4. Кінцівки (плече, передпліччя, стегно, гомілка). Ці удари застосовуються переважно в прикладному аспекті, коли необхідно тактичними діями відволікти суперника від основної атаки. Оскільки кінцівки людини добре переносять ударні навантаження, вони, власне, і є ударними частинами, тому краще за все вибрати для нанесення удару м'які м'язові тканини плеча, передпліччя, стегна і гомілки. Стегно і гомілку як ударні цілі найчастіше застосовують у сутичках партеру, оскільки для нанесення удару в стегно з положення стоячи потрібно істотно нахилитися, а удар у гомілку взагалі неприйнятний через перебування її внизу ноги. Удар у гомілку можна нанести суперникові в момент високого підняття його ноги для блоку, що, в принципі, робиться не часто.

Різновиди ударних частин прямого удару

1. Горизонтальне положення кулака. Це основне положення кулака при ударі на дальній дистанції. Звичайне і найпоширеніше застосування положення кулака при прямих ударах – горизонтальне. Вкручуючи зап'ястя і кулак у момент удару, вкладаючи при цьому вагу тіла, спортсмен, який наносить удар, тримає його горизонтально в кінцевій фазі. Це напрацьований і природний рух кулака руки, готової зустрітися з ціллю прямо.

2. Вертикальне положення кулака. Це положення кулака в кінцевій фазі прямого удару зустрічається рідше, ніж горизонтальне. Але на середній і ближній дистанції буває позиція суперника, при якій зручно буде нанести прямий удар вертикальним кулаком. У сутичці гарно можуть проходити короткі прямі удари

вертикальним кулаком у голову, саме в підборіддя або відкриту частину обличчя. У сутичці дуже жорстко пройде удар вертикальним кулаком у сонячне сплетіння.

3. Перевернутий кулак. Прямі удари перевернутим кулаком у сутичці бойового хортингу застосовуються рідше інших. Хоча при роботі та обміні ударами на близькій клінчевій дистанції такий удар у голову може збити темп атаки суперника. У сутичці удари перевернутим кулаком не заборонені і в тулуб, і по кінцівках, але практично не застосовуються через свою неефективність.

Застосування прямого удару в положеннях партеру

У швидких мінливих бойових ситуаціях партеру, ефективніше застосовувати саме прямі удари в голову, оскільки прямий удар найбільш швидкий і по траєкторії прямолінійний. Краще та найефективніше застосування прямого удару в партері, коли суперник знаходиться на спині, а спортсмен ще не ввійшов у повну боротьбу в партері та знаходиться на ногах над ним з боку голови або збоку від суперника. Таке положення може бути після успішно проведеного кидка через стегно, спину або після виконання передньої підніжки без падіння. Відразу після кидка можна застосовувати прямі удари з більшою ефективністю.

Якщо суперник розвернувся до вас ногами та лежить на спині, то, набравши дальню або середню дистанцію від його голови шляхом розміщення ноги всередину або вдало ставши над ним на одне коліно, можна також з успіхом нанести кілька прямих ударів. Удари можна наносити як у голову, так і в уразливі частини живота. На короткій клінчевій дистанції у позиції «Зверху» можуть пройти прямі удари з невеликою зміною траєкторії. У цій позиції голова суперника лежить на підлозі, і якщо нанести прямий удар, то він буде набагато жорсткішим і більше потрясе суперника, тому що голові після удару нікуди амортизувати.

З позиції «Знизу на спині» прямі удари будуть менш ефективні, але їх можна застосовувати перед початком підбивання тазом при виході з цього положення. У сутичці по ходу розвитку атаки прямі удари добре проходять у живіт і груди з положення «Зверху».

Методика постановки прямого удару

Відпрацювання перед дзеркалом на місці. Для початку роботи та вдосконалення прямого удару можна застосовувати тренування в повітря перед дзеркалом. Техніка прямого удару на місці виконується прямо перед дзеркалом і удар спрямований у бік дзеркала. У відображенні треба бачити всю проекцію позиції від розташування ніг до голови. Наносячи передньою рукою прямі удари, потрібно дивитися на відображення. На початку слід прийняти лівобічну або правобічну стійку, вага тіла посередині ніг, ноги злегка зігнуті в колінних суглобах.

Кулак різнойменної руки знаходиться біля підборіддя ребром кулака вперед, передпліччя цієї ж руки розташоване злегка вертикально та прикриває тулуб, ліктьовий суглоб від тіла не відсувається, а навпаки постійно прикриває ребра і живіт спереду-збоку. Одноійменна рука, над якою і буде проводитися тренування, у вихідному положенні зігнута в ліктьовому суглобі та спрямована на уявного суперника. Голова при цьому злегка опущена і підборіддя контролюється з одного боку плечовим суглобом одноійменної руки, з іншого боку – кулаком різнойменної руки. Погляд спрямований вперед у напрямку голови уявного суперника.

Починаємо викидати передню руку вперед і повертати її в початкове положення. Друга вільна рука положення не змінює. Виконуючи удар і спостерігаючи за рухом кулака в дзеркало, підберіть таку траєкторію руху кулака, яка б не давала можливості бачити своє підборіддя. Удар закінчується повним випрямленням передньої руки та частковим переносом ваги тіла на задню ногу.

Перенесення ваги на задню ногу починається з рухом одноійменного кулака вперед і закінчується одночасно з повним випрямленням ударної руки та завершенням удару. При нанесенні удару необхідно звернути увагу на вільну руку, її плече, підборіддя, ударний кулак і плече ударної руки, поворот тулуба, положення вільної руки, розворот таза, положення задньої поштовхової ноги та її носка, положення одноійменної ноги та її носка, задньої п'яти.

Передня п'ята при цьому може трохи відриватися від підлоги в момент удару. Після кожного виносу ударної руки, вона має повертатися у вихідне положення. Спочатку ударні рухи необхідно робити повільно, спостерігаючи за роботою всього тіла. Потім можна переходити до швидкого виконання удару. Для посилення ударного руху та почуття викиду ударного імпульсу необхідно робити різкий видих у кінцевій фазі удару, видих зручніше робити носом.

Для більш різнобічного контролю позиції та траєкторії удару, потрібно змінювати кут відображення в дзеркалі, попрацювати прямо на дзеркало, потім стати під кутом 45° у внутрішню, потім зовнішню сторону. Після цього можна повернутися до дзеркала лівим і правим боком і, так само не перестаючи наносити удари, контролювати роботу всіх частин тіла.

Після відпрацювання одноійменного удару по повітрю перед дзеркалом можна переходити на роботу з різнойменним ударом лівою та правою рукою. Для цього потрібно залишатися в тій же бойовій стійці, але наносити з цього вихідного положення удари не передньою, а задньою рукою. Спочатку рух робиться повільно, спостерігаючи при цьому за перенесенням ваги тіла на передню ногу, розворотом тулуба до передньої ноги, виносом ударної задньої руки, підйомом задньої п'яти та упором заднього носка в підлогу, розташуванням передньої вільної руки біля голови, захищаючи підборіддя.

Поступово удари по повітрю повинні посилюватися, і при цьому слідує імпульсивний видих носом у кінцевій фазі удару. Кут відображення також необхідно змінювати. Спочатку наносити удар прямо у відображення в дзеркалі, спостерігаючи за захистом і положенням рук, потім розміститися під кутом 45° до дзеркала та спостерігати за технікою виконання удару спереду-збоку. Після цього можна розвернутися до дзеркала боком і продовжувати наносити удари. У цьому положенні добре проглядається перенесення ваги тіла на передню ногу, положення ударної руки і голови.

Закінчивши роботу над однойменним і різнойменним ударом за розподілом, можна переходити до серійного відпрацювання ударів. Почати можна з простої серії: однойменний прямий – різнойменний прямий удар. Для початку роботи необхідно прийняти свою робочу стійку, тобто, якщо правша, то приймає лівобічну, лівша – правобічну стійку. Зі своєї позиції зручніше починати тренування і спостерігати у відображенні дзеркала за своєю технікою.

Наносячи ці два удари повільно, можна спостерігати за тим, як передня рука вийшла з вихідного положення на удар, потім почала повертатися у вихідне положення, і в момент її повернення виходить на удар розташована позаду найсильніша рука. Передня рука при виході задньої на удар повертається до голови, прикриваючи кулаком підборіддя. Голова при цьому злегка нахилена вперед, підборіддя опущене до грудей, погляд спрямований на уявного суперника.

Збільшення частоти серії передній–задній прямий дасть можливість підібрати за своєю конституцією тіла найбільш зручний і потужний удар. Серія може бути з акцентом на перший або другий удар. Якщо перший удар зустрічний прямий наноситься сильний, то різнойменний удар задньою рукою є контрольним, і акцент у серії робиться на перший удар.

Якщо перший удар робиться перевірочним для розкриття суперника або перевірки дистанції, а у другий акцентований вкладається вага тіла, ударний імпульс і вся сила, така серія рахується з акцентом на другий удар. Для відпрацювання серій прямих ударів можна застосовувати як серію: передній–задній, так і навпаки: задній–передній прямий удар. Принцип спостереження у дзеркало залишається тим же.

Відпрацювання перед дзеркалом при пересуваннях. Прямі удари з однобічної стійки передньою і задньою рукою можна відпрацьовувати перед дзеркалом у базових пересуваннях: скорочення та розрив дистанції, з підходом і відходом, з кроком вперед і кроком назад, зі зміною бойової стійки, а також у відході з лінії атаки прямо та під кутом.

Скорочення та розрив дистанції при відпрацюванні прямих ударів. Перебуваючи в бойовій стійці у напрямку прямо перед дзеркалом відірвати передню ногу від підлоги, відштовхнутися задньою ногою вперед і перенести все

тіло, скоротивши дистанцію до уявного суперника, і в момент торкання підлоги передньою ногою нанести прямий удар однойменний, різнойменний або серію: лівий + правий прямий або правий + лівий прямий. Для відпрацювання удару з розривом дистанції з бойової стійки необхідно трохи відірвати задню ногу від підлоги, перенісши вагу тіла на передню, штовхнутися передньою ногою назад, перенести вагу тіла розірвавши дистанцію рухом назад, і в момент торкання підлоги задньою ногою нанести прямий удар або серію прямих ударів вперед.

Підхід і відхід від суперника з прямим ударом. З бойової стійки зробити короткий підкрок задньою ногою вперед, поставити її трохи перед передньою, потім перенести вагу тіла на ногу, що зробила підкрок, після цього задньою ногою зробити крок вперед і у момент торкання ногою підлоги слід нанести прямий удар або серію ударів. Для відпрацювання удару з відкроком необхідно перемістити вагу тіла на задню ногу, а передньою ногою треба зробити відкрок і поставити її за задню ногу, потім ще раз зробити передньою ногою повний крок назад, і у момент торкання задньою ногою підлоги, нанести прямий удар.

Прямий удар з кроком вперед і назад. Перебуваючи в бойовій стійці, спортсмен спрямовує передній кулак вперед. Як тільки кулак зривається вперед, відразу ж слідом за його рухом задня нога трохи відривається від підлоги і робить різкий крок вперед за рахунок поштовху гомілковостопним суглобом. Як тільки нога, зробивши крок вперед, торкається підлоги, тут же в такт цьому руху спрямовується ударна рука, виконуючи прямий удар.

Прямий удар у голову з кроком назад використовується як зустрічний удар і застосовується зазвичай для того, щоб зупинити атаку супротивника або утримати суперника на дистанції. Виконання прямого удару передньою або задньою рукою зі стійки починається одночасно з виконанням кроку правою ногою назад. Удар рукою завершується в той самий момент, коли нога, зробивши крок назад, торкається підлоги носком.

Це має значення для швидкості нанесення і несподіваності удару. З рухом руки після удару прямим у голову і назад у вихідне положення тією ж траєкторії, ноги займають позицію, відповідну бойовій лівобічній або правобічній стійці. Можна відпрацьовувати удари комбінаційно, наприклад: прямий удар у голову з кроком вперед і прямий удар у голову із кроком назад.

Комбінації також можуть бути з двох повторних прямих однойменних ударів у голову з кроком вперед і з кроком назад. Вони досить часто використовуються в процесі сутички, і тому рекомендуються для розучування та відпрацювання на тренуваннях.

Прямі удари зі зміною стійки можуть відпрацьовуватися наступним чином. Міняючи бойову лівобічну стійку на правобічну спортсмен підтягує передню ногу

до задньої, потім задню ставить на місце передньої і, в момент торкання ногою підлоги, завдає прямого удару або серію прямих ударів.

При відході з лінії атаки вліво, вправо або під кутом, робиться відкрок у бік передньою ногою, слідом за цим рухом іде постановка задньої ноги в стійке положення бойової стійки, а в момент торкання задньою ногою підлоги наноситься прямий удар або серія.

Відпрацювання ударів по повітрю на місці та у пересуваннях. Відпрацювання прямих ударів без дзеркала з візуальним спостереженням за своїми діями проводиться в більш інтенсивному темпі. Можна пораундово засікати час і ставити перед собою завдання відпрацювання прямого однойменного удару з багаторазовими повтореннями, прямого різнойменного удару з багаторазовими повтореннями. Це також добре відображається на спеціальній спаринговій витривалості спортсмена. Дана вправа на спеціальну витривалість і велику інтенсивність носить назву «двобій з тінню». Тінню називають уявного суперника, по якому наносяться удари окремо і серіями, на місці та в різних пересуваннях.

Візьмемо для прикладу розучування удару по повітрю правою рукою в голову зі скороченням дистанції в лівобічній стійці. Приступаючи до розучування прямого правого удару в голову з підкроком лівою ногою, проведіть на підлозі крейдою лінію. Займіть бойову стійку щодо проведеної лінії, щоб носок лівої ноги знаходився біля лінії. Спрямовуючи правий кулак від підборіддя вперед і злегка піднімаючи ліву ногу над підлогою, зробіть різкий поштовх правою ногою в напрямку удару.

Спрямовуючи вагу тіла вперед і розвертаючи тіло справа наліво за ударом, поставте ліву ногу повністю за лінію так, щоб при постановці на підлогу лівий носок був націлений на місце нанесення удару. Одночасно права нога, забезпечуючи розворот таза справа наліво за ударом, підтягується до лівої та, посилюючи удар, повертається на правому носку так, щоб у момент завершення удару носок правої ступні був націлений на носок лівої ступні.

Незалежно від довжини підкроку – скорочення дистанції, удар завершується одночасно з постановкою лівої ступні на підлогу. Якщо удар знаходить ціль, то його може бути завдано по супротивнику трохи раніше, ніж ліва нога торкнеться підлоги. Підтягування правої ноги до лівої відбувається під час виконання удару. Права нога підтягується до лівої на відстань, рівну ширині плечей.

У момент завершення удару вага тіла повністю знаходиться на лівій нозі, права сторона таза повернена до суперника трохи більше тулуба, права нога розслаблена та вільна від ваги. Правий носок націлений на лівий носок. Голова приспущена, підборіддя на грудях. Праве плече піднесене та прикриває праву

сторону підборіддя, лівий кулак прикриває ліву сторону підборіддя, ліве плече розслаблене внизу, лівий лікоть притиснутий до лівої сторони тулуба.

Відразу ж після нанесення одиночного удару правою рукою, необхідно швидко та сильно відштовхнувшись лівою ногою, повернутися назад у вихідну стійку рухом, зворотним виконанням удару. Однак, при розучуванні даного удару, як і всіх інших ударів, відразу ж після нанесення удару необхідно зафіксувати положення всіх частин тіла на кілька секунд, і протягом цього часу самостійно проконтролювати правильність положення тіла.

Почати краще всього з завданого удару кулаком, потім, рухаючись від кулака, звернути увагу на праву руку, праве плече, підборіддя, лівий кулак і ліве плече, поворот тулуба, положення лівої руки, розворот таза, положення лівої ноги та лівого носка, положення правої ноги та правого носка, правої п'яти. Після цього повернутися в початкове положення. Початкове положення – бойова лівобічна або правобічна стійка має бути стійкою та у повній готовності для будь-яких подальших дій.

Відпрацювання різнойменного удару не менш важливе, ніж відпрацювання однойменного. Візьмемо для прикладу прямий удар правою рукою в лівобічній стійці. В цьому випадку прямий удар правою рукою в голову з підкроком вперед лівою ногою використовується, як правило, в момент початку чи завершення атаки або просто як одиночний удар–випад.

Починаючи розучувати прямий різнойменний удар правою рукою в голову з підкроком лівою ногою, проведіть на підлозі крейдою лінію. Займіть бойову стійку біля проведеної лінії так, щоб носок лівої ноги знаходився біля лінії. Викидаючи правий кулак від підборіддя вперед і злегка піднімаючи ліву ногу над підлогою, зробіть різкий поштовх правою ногою у напрямку удару.

Спрямовуючи вагу тіла вперед і розгортаючи тіло з права наліво за ударом, поставте ліву ногу повністю за лінію так, щоб при постановці на підлогу лівий носок був націлений на місце нанесення удару. Одночасно праву ногу, забезпечуючи розворот таза з права наліво за ударом, підтягніть до лівої і, посилюючи удар, поверніть на правому носку з тим, щоб у момент завершення удару носок правої ступні був націлений на носок лівої ступні.

Незалежно від довжини підкроку – скорочення дистанції, удар завершується одночасно з постановкою лівої ступні на підлогу. Але, якщо удар досягне мети, то його може бути завдано по супротивнику трохи раніше, ніж ліва нога торкнеться підлоги. Підтягування правої ноги до лівої відбувається під час виконання удару. Права нога підтягується до лівої на відстань стійкості, приблизно рівну ширині плечей.

У момент завершення удару вага тіла повністю знаходиться на лівій нозі, права сторона таза повернена до суперника трохи більше тулуба, права нога

розслаблена та вільна від ваги. Правий носок націлений на лівий носок. Голова приспущена, підборіддя знаходиться біля грудей. Праве плече піднесене та прикриває праву сторону підборіддя, лівий кулак прикриває ліву сторону підборіддя, ліве плече розслаблене внизу, лівий лікоть притиснутий до лівої сторони тулуба.

Після нанесення одиночного удару правою, необхідно, сильно відштовхнувшись лівою ногою, повернутися назад у вихідну стійку рухом, зворотним виконанням удару. Однак, при розучуванні даного удару, відразу ж після нанесення удару необхідно зафіксувати положення всіх частин тіла на декілька секунд та протягом цього часу самостійно проконтролювати правильність положення тіла. Далі слід повернутися у вихідне положення – бойову стійку.

Наступний приклад відпрацювання прямого удару: вдосконалення прямого удару правою рукою з відкроком назад і розривом дистанції у лівобічній стійці. В цьому випадку в ситуації сутички удар правою рукою в голову з відкроком використовується як зустрічний удар і застосовується переважно для того, щоб зупинити атаку суперника, попередньо розірвавши дистанцію з ним.

З бойової лівобічної стійки нанесення прямого удару правою рукою з відкроком назад починається з виконання спортсменом кроку назад із бойової стійки. Виконання удару починається одночасно з підтягуванням лівої ноги до правої на відстань, рівну ширині плечей – стійкого положення. З рухом правого кулака вперед виконується різкий поворот тулуба і таза справа наліво з метою значно посилити удар правою рукою. Відбувається повне перенесення ваги тіла на ліву ногу. Удар закінчується одночасно з постановкою лівої ноги на підлогу та повним перенесенням ваги на ліву ногу.

У момент нанесення удару відстань від лівої п'яти до правого носка дорівнює приблизно ширині плечей, а правий носок націлений на лівий носок, що спостерігається при необхідному повороті таза. Водночас, після виконання удару можна на кілька секунд затриматися в положенні нанесення удару та перевірити дотримання необхідних параметрів стійки та кінцівок.

Відпрацьовуючи удар, слід повертатися у вихідну бойову стійку після нанесення удару швидко та без затримки. Після нанесення удару слід зайняти стійку обертанням на носках зліва направо, а потім, зробивши крок вперед, повернутися у вихідне положення – надійну бойову стійку.

Імітаційні вправи з додатковим обтяженням. Для обтяження можна використовувати малі гантелі 300–500 г, 1–2 кг (залежно від вагової категорії спортсмена), які, взявши в руки, слід застосовувати як додаткову вагу при тренуваннях ударів. Робота по повітрю з гантелями в середньому та високому темпі дасть повне навантаження на основні ударні м'язи рук.

Удари можна імітувати спочатку однією однойменною рукою на кількість разів, потім іншою різнойменною рукою, після чого необхідно змінити стійку та продовжити роботу над прямими ударами. При додатковому обтяженні необхідно стежити за тим, щоб положення рук при ударі не спотворювалося та основна стійка, яка була до удару, зберігалася після нанесення удару. Таку роботу можна проводити за окремими відрізками часу.

Наприклад, один відрізок часу 3 хв – нанесення однойменного прямого удару, другий відрізок – різнойменного удару, а третій відрізок часу – акцентована двійка: лівий прямий + правий прямий, і навпаки – правий прямий + лівий прямий. Швидкість виконання ударів збільшувати в міру освоєння техніки.

Після імітації одного або декількох ударів необхідно виконати ті ж рухи по 5–10 разів, але без обтяження або опору. Поклавши гантелі та продовжуючи нанесення прямих ударів порожньою рукою, можна відчуті певну легкість у викиданні ударної руки й відпрацьований імпульсний акцент за рахунок полегшення також істотно посилиться.

Постановка прямих ударів на настінній подушці. Перед нанесенням прямих ударів у настінну подушку підійдіть до стіни, станьте в бойову стійку та прикладіть кулак передньої руки до стіни. Постарайтеся сильно впертися рукою в стіну. Ваш скелет має бути жорстким і забезпечувати сильний упор вперед. Крім цього ви відчуете реальну дистанцію прямого удару однойменною рукою.

Поміняйте руки та упріть кулак різнойменної руки в стіну. В цьому випадку бойова стійка служить опорою, задня нога відштовхується від підлоги, а п'ята задньої ноги піднята вгору. Фіксація такого упору руки в стіну дасть можливість, як і в першому випадку, відчуті жорсткість ударної конструкції та визначити дистанцію повноконтактного різнойменного удару. Вільна рука при цьому розташовується біля голови.

Підійдіть до напів'якої настінної подушки і прийміть бойову стійку. однойменною рукою в рукавиці упріть в подушку. Після цього спробуйте нанести декілька ударів тією ж рукою. Поміняйте руку та зробіть теж різнойменною рукою. Після випробування жорсткості подушки і своєї ударної конструкції тіла можна збільшити силу удару. Сила удару має збільшуватися поступово з удосконаленням техніки.

Варіант вправи: намотайте бинти на руки, вдягніть рукавиці 6 унцій і, прийнявши перед подушкою лівобічну бойову стійку, зафіксуйте на настінному годиннику час одного раунду (відрізка часу) – 2–3 хв, потім почніть акцентовано наносити прямий удар лівою рукою, темп середній. Поступово збільшуйте темп та ударне зусилля.

Після закінчення першого тренувального раунду зробіть перерву 1 хв і продовжуйте наступний раунд прямим ударом правою рукою. Це вийде

різнойменний удар з повним вкладенням всієї маси тіла. Після другого раунду – перерва 1 хв і попрацюйте наступний раунд 3 хв над двійкою: лівий + правий прямий. Після третього раунду зробіть перерву 3 хв і починайте четвертий раунд ударною двійкою: правий + лівий прямий. Після четвертого раунду зробіть перерву 1 хв і останній раунд попрацюйте в подушку частими прямими ударами по 4–8 ударів у серії, з паузою між серіями в 1–2 с.

Такий ударний комплекс тривалістю 20 хв у кінці спільного тренування або в основній частині тренування значно посилить вашу пряму ударну дію як руки, так і всього тіла.

Постановка прямих ударів на підвішеному важкому мішку. Мішок як спортивне знаряддя для постановки ударів відрізняється від настінної подушки тим, що на відміну від подушки він рухається навколо своєї осі та пересувається після удару в будь-яку сторону.

При роботі на мішку спортсмену необхідно не тільки наносити, сильні удари з місця, а для повного контактного удару йому доведеться рухатися, скорочуючи та розриваючи дистанцію до мішка для підбору ударної дистанції. Рухатися можна як вперед і назад, так і навколо мішка, імпровізуючи різні ситуації сутички.

Методика постановки удару по мішку полягає у відпрацюванні спочатку одиночних ударів, потім серій ударів, тому, відпрацьовуючи прямі удари, необхідно почати наносити удари однойменною та різнойменною рукою окремо за розподілом плану тренування, потім комбінаційно. У відпрацювання необхідно включати такі моменти, як:

1) *удар назустріч*: лівий прямий – мішок відхилився, мішок повертається – правий прямий. Ці вправи можна робити як з лівобічної, так і з правобічної стійки, стійки можна чергувати на свій розсуд.

2) *удар навздогін*: лівий прямий – мішок починає відхилитися, наздогнати правим прямим. Вправо обов'язково робити в обидві сторони.

3) *два удари лівою, третій – правою*: нанести два удари однойменною рукою в швидкому темпі, наздогнати мішок, що відхиляється, правим прямим ударом різнойменною рукою.

4) *двійка назустріч*: наносимо двійку лівий + правий прямий – мішок відхилився, мішок повертається – така ж двійка лівий + правий прямий. Комбінацію бажано доводити до автоматизму в звичній стійці, та пробувати протилежну комбінацію. У реальній сутичці дана комбінація суттєво допоможе в ситуації, коли потрібно зустріти суперника ударом або зупинити і перервати його атаку.

5) *двійка навздогін*: наносимо стандартну двійку потужно в мішок, лівий + правий прямий, мішок починає відхилитися, зробити підкрок і нанести таку ж двійку навздогін лівий + правий прямий.

Таких навчальних комбінацій може бути багато, але для будь-якої комбінації принципи підбору дистанції залишаються незмінними.

Робота на лапах і подушках з партнером. Робота на лапах і подушках з партнером полягає у швидких і акцентованих попаданнях прямими ударами по цілях, що з'являтимуться. Зазвичай лапи тримає спортсмен, який має клас вище та більший тренувальний досвід, нерідко це робить сам тренер-інструктор з бойового хортингу, тому що вміння тримати лапи і правильно ними діяти, підставляючи їх у вигляді цілей для ударів, приходить з досвідом.

Отже, якщо партнер показує лапу прямо перед вами лівою рукою, бийте по ній лівим прямим, якщо показує лапу на правій руці – наносить удар правим прямим, оскільки це збільшить можливість повороту тулуба при ударі. Лапу партнер віддаляє від вас – зробіть підкрок і бийте; якщо партнер лапу наблизить – робіть швидкий відхід і наносить удар.

Якщо партнер намагається лапою вдарити вас у голову прямо або збоку, негайно робіть ухил тулубом або нирок під руку та дивіться на нього, чекаючи ціль. Ціль з'явилася – бийте. Для роботи на лапах і подушках існує безліч комбінацій, і всі вони виконуються в русі. Партнер показав дві лапи відразу – бийте перший однойменний, другий різнойменний. Окрім цього, існує дуже багато варіантів комбінацій, що задаються заздалегідь.

Досвідчений тренер, взявши лапи та запросивши вас продемонструвати навички роботи прямими ударами може по ходу давати завдання, повторюючи їх кілька разів, потім міняти їх або давати завдання в зворотному порядку: били лівий + правий, тепер міняєте стійку і б'єте правий + лівий тощо. Крім роботи руками дуже важливо як спортсмен рухається і працює ногами, здійснює підходи та відходи, уходи вбік і розслабляє плечі у процесі відпрацювання прямих ударів.

5.2. Бічний удар

Бічний удар, хук (від англ. «*Hook*» – «гак») у підборіддя, скроневу частину, відкриту частину обличчя, ребра та інші больові місця суперника є одним з найсильніших ударів рукою в бойовому хортингу. Він за своєю ефективністю, враженню суперника та застосуванню займає одне з провідних місць серед основних ударних технік руками.

Бічним ударом можна розвивати та з великим акцентом закінчувати атаку, доповнювати прямий удар, можна винести бічний ударний рух для відволікання суперника й атакувати з іншого боку рукою або ногою, після технічно та сильно проведеного бічного удару створюється ситуація впевненого захвата і переходу на борцівський прийом для переводу сутички в партер.

Бічні удари широко використовуються на всіх трьох дистанціях: дальній, середній і ближній (впритул), вони наносяться зігнутою рукою, закріпленою в ліктьовому суглобі. Кут згину руки в ліктьовому суглобі, утворений плечем і передпліччям, визначає величину дистанції, на якій проводиться бічний удар. Малий кут згинання в ліктьовому суглобі дає можливість для застосування бічного удару на дальній дистанції. Великий кут згинання – для застосування на ближній дистанції. Середній, між малим і великим, кут згинання – для застосування на середній дистанції.

Якщо звертатися до перенесення ваги тіла з ноги на ногу та взаємодії всіх частин тіла при виконанні бічного удару на різних дистанціях, то при бічному ударі перенесення ваги тіла, поворот тулуба і рух ударної руки починаються та закінчуються одночасно, зливаючись в один цілісний швидкий рух, так само, як і при виконанні прямого удару.

Бічний удар можна наносити як вертикальним, так і горизонтальним кулаком, і навіть перевернутим кулаком, а на дуже близькій клінчевій дистанції його можна нанести захопивши голову суперника іншою рукою, що значно підвищує його ефективність. Застосування бічних ударів у сукупності з іншими різновидами ударної техніки дозволяє розвивати атаки і швидко бити з будь-якого положення та під будь-яким кутом.

У сутичці бойового хортингу, коли рука в малій рукавиці, бічні удари по тулубу особливо руйнівні й ефективні, вони проникають глибше в м'які частини тіла та вражають сильніше ребра і міжреберні м'язи. Методика постановки ударів збоку різноманітна і може бути підібрана індивідуально, але основні принципи визначені та рекомендуються для застосування.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

бічний однойменний удар;

бічний різнойменний удар;

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.

Бічний однойменний удар

Однойменний бічний удар передньою рукою наноситься з невеликим відведенням ліктя, але по найкоротшій траєкторії після короткого ухилу тулуба в сторону руки, що б'є. Правильна траєкторія руху робить бічний удар не ковзним, а проникаючим, але по траєкторії руху ударної частини він схожий на прямий удар.

Відмінною особливістю бічного удару в голову від прямого удару є те, що при виконанні прямого удару лікоть, забезпечуючи повне випрямлення руки, піднімається вгору в самому кінці виконання ударного руху, при завершенні руху кулака, а при бічному ударі лікоть починає підніматися вгору та в сторону на початку виконання удару, після викиду кулака ударної руки вперед.

Бічний удар повинен наноситися не з боку вбік, а від підборіддя вперед. При виконанні однойменного бічного удару кулак, не повинен відводитися в сторону для замаху, він має рухатися від підборіддя до місця нанесення удару по найкоротшій траєкторії.

У деяких ситуаціях сутички можна злегка збільшити траєкторію руху переднього кулака, яким б'ємо, за рахунок невеликого замаху, але цей захват не має бути зайвим і погано координованим. Весь рух має залишатися зібраним і спрямованим вперед. Особливу увагу при виконанні однойменного бічного удару слід звернути на те, що в момент завдання удару кулак руки має бути звернений долонею строго вниз, до підлоги, а лікоть руки повинен займати позицію трохи вище кулака.

Технічно правильний бічний удар виконується без замаху, який може зробити удар не проникаючим, а ковзним. Якщо при цьому створюється видимість збільшення різкості удару, то сила удару при цьому помітно знижується, зростає час виконання удару, а головне, він стає більш помітним для суперника. Після виконання бічного удару повертати руку назад слід по найкоротшій траєкторії.

Такий рух починається з руху ліктя вниз і до тулуба, тобто рух руки після бічного удару назад аналогічний руху руки після виконання прямого удару. Однойменна рука викидає ударну частину – кулак, після цього в момент проходження шляху до цілі лікоть піднімається приблизно на одній площині з кулаком, тулуб і все тіло, включаючи ноги, створює імпульсний енергетичний рух, посилюючи можливу вагу разом з рукою в обрану ціль – голову суперника.

Вільна рука при цьому – різнойменна, і в момент завдання удару обов'язково знаходиться на контролі голови та кулаком закриває підборіддя, а ліктем і передпліччям – тулуб збоку. Однойменні бічні удари часто застосовуються в середині серії, наприклад: лівий прямий + правий прямий + лівий бічний з лівобічної стійки.

Бічний різнойменний удар

Різнойменний бічний удар наноситься з переносом ваги тіла на передню ногу, приблизно так само як і при нанесенні прямого різнойменного удару, тільки зі зміненою бічною траєкторією ударної руки. Вільна передня однойменна рука при цьому знаходиться на контролі голови, її кулак прикриває підборіддя, а лікоть і передпліччя – тулуб спереду-збоку.

На початку нанесення удару тазостегновий суглоб робить імпульсний різкий рух вперед, задня нога штовхається потужно від підлоги та посилає вперед таз разом з тулубом. У цей момент виходить ударна рука, що штовхається поступальним рухом плечового суглоба, і посилає ударну частину – кулак у ціль. Рука при цьому різко розгинається в лікті у напрямку вперед, але лікоть йде через сторону приблизно на одному рівні з кулаком.

У момент удару відбувається потужний тиск та вплив на ударну ціль за рахунок вкладеної маси тіла в удар і додавання ударного імпульсу всього тіла – максимального напруження у кінцевій фазі удару. Бічний різнойменний удар у сутичці частіше наноситься в голову, а в прикладному аспекті голою рукою може наноситися в плече, по ребрах, по косих м'язах живота, іноді у стегновий м'яз.

Різновиди ударних цілей бічного удару

У сутичці ударними цілями для бічного удару служать: підборіддя, скронева частина голови, відкрита частина обличчя, область ребер, печінки та нирок. У відкриту частину обличчя та по області серця зручно наносити удари, якщо суперник розвернувся боком або знаходиться під невеликим кутом. Якщо суперник захищається підставкою від бічного удару, і підставкою служить його кулак та передпліччя, то удар, нанесений прямо по блоку, може його пробити і стати результативним.

У сутичці ближньої дистанції (впритул) ефективно бічні удари наносяться по плечах, по ребрах і косих м'язах живота, печінці та нирках збоку, а також, у деяких випадках, у стегнові м'язи.

Різновиди ударних частин бічного удару

Найчастіше в сутичці бойового хортингу при нанесенні бічного удару в рукавиці застосовується горизонтальний кулак – тобто ударне положення кулака, при якому долоня дивиться вниз, а тильна сторона кулака вгору. Це ударна частина для нанесення бічного удару на всіх трьох дистанціях: дальній, середній і ближній, тільки змінюється кут вигину ударної руки. Але в деяких випадках зручно та потужно можна нанести короткий бічний удар на ближній дистанції вертикальним кулаком, наприклад, у підборіддя.

При ударі вертикальним кулаком долоня дивиться на себе, а великий палець ударної руки розташований вгорі. У виняткових випадках можна нанести удар на дальній дистанції перевернутим кулаком, або злегка поверненим під кутом від себе, тобто великий палець ударної руки направлений у ноги, а ребро кулака – вгору.

У сутичці кулаком наносяться удари по больових місцях тільки горизонтальним і вертикальним кулаком. Бічний удар перевернутим кулаком голою рукою не наноситься, оскільки суттєвої ефективності не має, і створює підвищену ймовірність вибити великий палець ударної руки.

Застосування бічного удару в положеннях партеру

У різних положеннях партеру бічний удар має часте й ефективне застосування. З положення «Зверху» зручно діставати бічними ударами лежачого на спині суперника у підборіддя, навіть якщо ви перебуваєте у обхваті ногами. У положенні «Зверху сидячи на животі або грудях» – на суперникові, також зручно наносити удари збоку по підборіддю та скроневій частині голови, а також, притримуючи однією рукою голову суперника, завдавати бічних ударів вільною рукою.

У ситуації, якщо суперник виявився зверху і ви підсадили його тазом та, збивши однією рукою змогли його скинути на бік, то навздогін у голову зручно наносити бічний удар вільною від перевероту рукою в голову, або в блажній дистанції сутички – у тулуб (по ребрах або печінці, нирках).

У ситуації, коли ви атакуєте больовим прийомом на руку та знаходитесь зверху, для відволікання уваги суперника на руку та допомоги у витягуванні руки, на яку проводиться больова атака, можна наносити бічні удари в голову й тулуб у сутичці бойового хортингу.

Методика навчання бічного удару

Методика навчання бічного удару та вправи, що служать для постановки бічних ударів руками, можуть бути такими ж, як при підготовці прямих ударів, але амплітуда ударної руки трохи більше за рахунок зміни траєкторії і підйому ліктя в сторону під час нанесення удару.

Робота перед дзеркалом. Для роботи перед дзеркалом спочатку необхідно прийняти бойову стійку прямо на відображення. Візьмемо для прикладу лівобічну стійку. Потім пробувати повільно виносити кулак в бічному ударі передньою та задньою рукою. Вправу можна виконувати як окремо, так і включаючи бічний удар у серію: лівий прямий + правий бічний. Також необхідно відпрацювати серію навпаки: правий різнойменний прямий + лівий бічний. Поступово збільшуйте темп ударів і швидкість. Перейдіть для відпрацювання трьох- і чотирьохударних серій:

- лівий, правий прямий + лівий бічний;
- два лівих прямих + правий бічний;
- правий, лівий прямий + правий бічний;
- правий, лівий, правий прямий + лівий бічний;
- лівий, правий прямий + лівий, правий бічний.

Таким чином, спочатку ви бічним ударом закінчуєте серію. Перед бічним останнім зробіть невелику паузу, вкладіть вагу тіла в останній бічний удар – зробіть акцент на нього.

Наступна серійна вправа:

- два лівих прямих + правий бічний (акцент) + лівий прямий з відходом;

лівий прямий, лівий бічний + правий бічний (акцент) + лівий прямий з відходом.

Ці комбінації навчать вас робити акцент у середині швидкісної серії і після цього з ударом набрати безпечну дистанцію.

При виконанні вправ дуже корисно урізноманітнити методичні прийоми й ускладнювати різними способами:

мінати стартову бойову стійку;

взяти в руки обтяження у вигляді гантелей 300–500 г;

завантажити руки гантелями середньої тяжкості 3, 4, 5, 6 кг (індивідуально);

додати пересування, підкроки, відкроки тощо;

у проміжні елементи включити ухили тулуба, уходи під руку тощо;

працювати над заданою технікою з закритими очима на відчуття;

інші ускладнення та ввідні елементи в методику підготовки.

Постановка бічних ударів на настінній подушці, підвісному важкому мішку, лапах і спортивних подушках. Для постановки бічних ударів на спортивних снарядах необхідно підбирати їх середньої жорсткості для того, щоб рука в рукавиці в момент завдання удару зустрічала не абсолютно жорстку поверхню, в яку неможливо увійти при ударі навіть на сантиметр, тобто не підбирати для цього мішок, набитий піском, а знаряддя має бути таке, в яке рука може поглибитися на 3–5 сантиметрів при ударі.

Перед початком обов'язково руки обмотати бинтом і надіти рукавиці. Удари пробуйте наносити з усіх можливих дистанцій і положень, однойменною та різнойменною рукою. У настінну подушку удар наноситься з положення трохи боком до стіни. При цьому серійної роботи не вийде, але можна робити швидкі повтори: правий бічний – і туди ж правий бічний.

На підвісному важкому мішку різноманітність прийомів відпрацювання бічного удару набагато ширше. Тут як і в роботі по повітрю («двобій з тінню») можна комбінувати серії, рухатися навколо мішка, використовувати повернення мішка після удару для відпрацювання потужних зустрічних прямих і бічних ударів. Також важливо використовувати відхилення мішка для швидкого підскоку та добивання шляхом нанесення потужного бічного удару.

При роботі на лапах і подушках, які тримає партнер, творчість у підборі серійної роботи ще збільшується за рахунок появи цілей, тобто партнер підставляє під задану серію ударів дві лапи або подушки, але в різних місцях, під різними кутами та на різній дистанції. В цей момент вам необхідно швидко оцінити місце розташування однієї або обох лап, наблизитися на необхідну відстань до цілей і швидко нанести задану серію ударів.

Серії ударів можуть змінюватися в залежності від завдання заняття: поставити довгий бічний навздогін; поставити бічний із підскоком на середню

дистанцію; вдарити однойменною рукою бічний при відході в ближній сутичці тощо. Варіації і завдання тренера можуть бути різними.

Робота на гумі. Відпрацювання бічного удару на гумі дасть можливість зробити удар різким і потужнішим за рахунок того, що спортивна еспандерна гума виробляє поступове посилення опору руху для руки, яка завдає бічного удару. Для цього прив'яжіть спортивну еспандерну гуму або товстий джгут до гімнастичної стінки або до іншого можливого кріплення в спортивному залі на рівні плечей.

Візьміть вільний кінець гуми в ліву руку перебуваючи в лівобічній бойовій стійці, так щоб місце кріплення другого кінця гуми знаходилося позаду, але було трохи зміщене вліво. Пробуйте витягнути руку в траєкторії бічного удару спочатку повільно, для того, щоб відчувати зусилля опору.

Прийнявши зручне положення по відношенню до прив'язаної та натягнутої в потрібне напруження гумі, можна починати робити імітаційні рухи лівою рукою, повертаючи її після удару в стартове вихідне положення. Ця вправа – на напрацювання однойменного бічного удару. Поступово можна прискорювати ударні рухи, а також відходячи від місця кріплення гуми, додавати натягіння, посилюючи опір.

Таким же чином можна приступати до відпрацювання різнойменного бічного удару. Для цього вільний кінець гуми потрібно взяти в праву руку (різнойменну), набрати дистанцію від місця її кріплення, натягнувши в потрібне напруження, і починати наносити удари по повітрю з обтяженням. Принцип обтяження гумою полягає в тому, що чим далі йде рука зі стартового вихідного положення в кінцеве ударне, тим сильніше натягується гума, отже опір на руку збільшується в геометричній прогресії.

Після вправ на гумі можна спробувати завантажувати руки бічними ударами без обтяження. Ви маєте відчувати істотний вільний рух у суглобах і почуття того, що ваша рука сама хоче вийти на ударну фазу. Цей же принцип добре застосовується для постановки будь-яких ударів руками.

5.3. Удар знизу

Удар знизу – аперкот («вертикальне січення знизу вверху» від англ. «*Upper*» – «верхній», «*cut*» – «рубати») наноситься кулаком руки, що рухається висхідним рухом вгору від рівня грудей або живота, а в разі нанесення удару знизу не в підборіддя, а у живіт – дугоподібним прямо спрямованим рухом уперед-вгору.

Удар знизу можна вважати найсильнішим ударом, тому що в удар вкладається і вага тіла, і удар істотно посилюється розгинанням ніг, це один з особливо страшних і важко заблокованих ударів. При нанесенні удару рука в лікті розгинається лише частково, зберігаючи сильну опору на тулуб і ноги. Тулуб

допомагає удару обертанням та одночасним рухом знизу вгору – у напрямку удару.

Удар знизу зручно знаходить ціль: підборіддя, сонячне сплетіння, печінку, селезінку, добре проходить удар під ребра, і в цьому русі противник насаджується на удар знизу, а ударна рука, у той же час, закриває голову (підборіддя) й тулуб від можливих відповідних ударів.

Своєрідною особливістю аперкоту є те, що при його проведенні атакуючий кулак в основному виявляється розгорнутим до вас долонею. Ударна поверхня – перші суглоби пальців, стиснутих у кулаку. В деяких випадках удар знизу можна нанести і вертикальним кулаком, якщо є необхідність наздогнати суперника ударом знизу в підборіддя на середній дистанції.

Особлива небезпека аперкоту в тому, що в ближній дистанції сутички він може бути проведений майже непомітно для противника, і надійного захисту від нього практично немає, отже атаці піддаються дуже важливі життєві області. Результатом сильного удару в тулуб навіть може бути короткочасний забій дихання або порушення серцевого ритму. Виконання удару знизу починається з перенесення центру ваги тіла в сторону руки, що завдає удар.

Кулак злегка відводиться вниз і повертається донизу тильною стороною. Після цього кулак різко подається вгору та вперед, залишаючись при цьому приблизно в одній вертикальній площині. Опорна нога ривком відтягується назад, а стегно іншої ноги висувається вперед. Верх тулуба трохи підводиться. Другий кулак залишається під підборіддям, а лікоть утримується біля тулуба.

У сутичці бойового хортингу удари рукою наносяться в голову, тулуб, кінцівки. Специфіка їх у тому, що у прикладному аспекті кулак глибше проникає в м'які тканини больових крапок живота, удари, нанесені влучно, можуть заподіяти більший збиток суперникові, аніж удари по тулубу в рукавиці. В процесі відпрацювання цих моментів після виконання удару та завершення ударної дії необхідно повернутися у вихідну бойову стійку.

Вивчення та вдосконалення ударів знизу можна проводити комплексно та розучувати окремо однойменний і різнойменний удар, різницю роботи тіла при їх нанесенні, детально розглянути ударні цілі, а також ударні частини, що використовуються при нанесенні ударів, та взагалі використовувати всі методичні принципи навчання.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

однойменний удар знизу;

різнойменний удар знизу;

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.

Одноименний удар знизу

Одноименний удар знизу застосовується в сутичці у ситуаціях початку відповідної контратаки, на швидкому скороченні дистанції, в серіях разом з різномісними ударами, в якості останнього удару в серії перед відходом і в інших моментах сутички. При відпрацюванні удару необхідно дотримуватися його технічних принципів. Для цього візьмемо за приклад удар лівою рукою знизу в голову в лівобічній стійці.

При нанесенні удару знизу лівою рукою можливі два варіанти роботи ніг:

у ситуації, коли удар лівою наноситься після зробленого кроку, вага тулуба поштовхом лівої ноги передається на праву ногу, плечовий пояс отримує обертання зліва праворуч, і тулуб випрямляється, п'ята лівої ноги сильно відірвана від підлоги;

у ситуації, коли удар знизу лівою рукою наноситься одночасно з кроком вперед або в сторону-вліво, у цих випадках вага тулуба передається на ліву ногу, плечовий пояс повертається праворуч, а поперек і ліва нога випрямляються.

Таким чином одноименний удар знизу застосовується на середній і ближній дистанціях. Найбільш зручне його застосування на ближній дистанції. Удар знизу наноситься зігнутою у лікті рукою як у голову, так і в тулуб, його краще використовувати як контрудар у поєднанні із захистом проти атакуювальних дій з боку супротивника або при власній атаці, але обов'язково доповнюючи ним прямі або бічні удари.

Починати атаку з одноименого удару знизу дуже небезпечно, тому що суперник легко зможе випередити таку атаку своїми зустрічними ударами. Найзручніше наносити удар знизу після підняття або ухилу тулуба, а також при розвиненні атаки або контратаки слідом за прямими або бічними ударами. Одноименний удар знизу набуває ефективності в момент різкого випрямлення тіла з одночасним поворотом тулуба, що висуває руку до цілі, переносом ваги тіла і незначним випрямленням руки в момент нанесення удару знизу.

Траєкторія одноименого удару знизу має бути направлена не строго вгору, а вперед-вгору. При нанесенні одноименого удару знизу в тулуб кут напрямку траєкторії удару приблизно 10–30°. При нанесенні одноименого удару знизу в голову кут напрямку траєкторії удару приблизно 30–50° від горизонталі.

При розучуванні та відпрацюванні одноименого удару знизу слід врахувати такі технічні параметри:

у момент нанесення одноименого удару знизу кулак ударної руки і ступня опорної ноги розташовуються приблизно в одній площині;

плече ударної руки в момент нанесення однойменного удару знизу прикриває підборіддя з одного боку, а кулак вільної різнойменної руки – з іншого боку;

удар наноситься практично без замаху, й особливо без відведення руки назад або вбік, рух кулака має здійснюватися до цілі по найкоротшій траєкторії;

вага тіла при нанесенні однойменного удару знизу переноситься на різнойменну ногу: при нанесенні однойменного удару знизу правою рукою – на ліву ногу, при нанесенні однойменного удару знизу лівою рукою – на праву ногу.

Після нанесення удару рука повертається по найкоротшій траєкторії назад у вихідне положення. Стійка при цьому має залишатися впевненою та стійкою.

Різнойменний удар знизу

Різнойменний удар знизу зазвичай застосовується на ближній дистанції в клінчевих ситуаціях сутички бойового хортингу та навіть у захватних ситуаціях. При ударі рука не випрямляється, а передпліччя знаходиться по відношенню до плеча під кутом, приблизно 90° у вигині ліктьового суглоба. Удар йде знизу вгору шляхом скорочення дельтоподібного і розтягнення найширшого м'яза спини. Внутрішня частина кулака звернена до вашого обличчя, а при ударі вертикальним кулаком – до плечового суглоба вільної (однойменної) руки. Ударною частиною при цьому є перші суглоби пальців кисті.

Перед початком нанесення різнойменного удару знизу, ударна рука злегка відводиться вниз до положення передпліччя приблизно паралельно підлозі, а тулуб і вся ударна конструкція починає імпульсний рух вперед. Одночасно рука, приймаючи цей енергетичний рух, рухається по найкоротшому шляху і б'є в ціль. Вага тіла при цьому переноситься на однойменну ногу.

Якщо розглянути як приклад нанесення різнойменного удару в лівобічній стійці, то при ударі правою рукою поштовхом задньої ноги вага тулуба передається на ліву ногу, плечовий пояс повертається з правої сторони ліворуч, тулуб випрямляється і трохи розвертається у поперек. П'ята правої ноги сильно відділена від підлоги. Удар проводиться з того положення, де перебувала права рука, без замаху, а передпліччя проходить шлях, перпендикулярний до підлоги (якщо удар завдано у підборіддя).

Таким чином, різнойменний удар знизу є дуже сильним, швидким і небезпечним, від якого практично немає захисту, крім швидких та своєчасних ухилів тулубом. Після нанесення удару рука повинна швидко повертатися до вихідного положення по найкоротшій траєкторії, оскільки при його нанесенні залишається повністю відкритою голова збоку – саме з боку ударної руки. Це для суперника є зручним моментом для відповіді і він отримує можливість атаки бічним ударом у підборіддя та скроневу частину голови.

Різновиди ударних цілей удару знизу

Ударними цілями удару знизу в сутичці бойового хортингу є: підборіддя, відкрита частина обличчя, сонячне сплетіння, область серця, печінка, селезінка, нижня частина живота, підреберна частини живота і ребра, нирки, стегнові м'язи.

Різновиди ударних частин удару знизу

Ударною частиною руки при виконанні удару знизу є перші суглоби пальців руки. У сутичці в рукавиці практично завжди удари наносяться кулаком розвернутим тильною стороною до суперника, а внутрішньою стороною – до свого обличчя. У деяких випадках для нанесення удару на середній дистанції або навздогін наносяться удари вертикальним кулаком. Положення кулака при цьому таке, в якому великий палець ударної руки розвернутий вгору.

У сутичці удари кулаком знизу наносяться по тулубу та кінцівках тією ж ударною частиною, що і в рукавиці, але потрібно враховувати підвищену проникність удару, ретельніше вибирати ударні цілі. При стисканні кулака для нанесення удару необхідно сильніше притискати великий палець руки, тому що при ударі голим кулаком знизу збільшується ймовірність його травмувати.

Застосування удару знизу в положеннях партеру

У ситуаціях партеру удар знизу застосовується рідше інших ударів. У сутичці удар знизу застосовується в ситуації, якщо суперник стоїть на коліні, на двох колінах, на колінах з опорою на одну або дві руки, а ви перебуваєте в стійці на ногах на близькій дистанції до суперника.

Успішно проходять удари знизу в партері, якщо в сутичці вдалося зробити суперникові захват шії зверху однією рукою, а другою можна наносити удари знизу. Може пройти удар знизу, якщо ви наносите його відразу після успішного виконання кидка, залишаючись у стійці (наприклад, кидок через спину). В щільному обопільному захваті у партері (або повністю лежачи) зручно наносити удари знизу по тулубу.

Методика навчання удару знизу

Імітаційна робота по повітрю перед дзеркалом. Прийміть перед дзеркалом бойову лівобічну стійку обличчям до уявного супротивника (на дзеркало). Спочатку удари знизу нанесіть повільно, оглядаючи й аналізуючи траєкторію руки, що б'є. Одноименний удар можна наносити без ухилу, потім, виконуючи ухил тулуба вліво з невеликим нахилом і, розгинаючи тулуб знизу вверх нанесіть одноименний удар знизу.

Ударна частина – кулак, при цьому має заходити за проекцію підборіддя, але не вище горизонтальної проекції верхньої частини голови. Потім перейдіть на відпрацювання одиночних різноименних ударів знизу. Починаючи рух правою рукою, робіть невеликий реверсний рух лівого плечового суглоба разом із тулубом назад, потім із розворотом тулуба та розгинанням правої ноги нанесіть удар

правою знизу, переносючи при цьому вагу тіла на ліву однойменну ногу. Ліва рука вільна і при ударі прикриває кулаком підборіддя, а ліктем і передпліччям – тулуб.

Ці імітаційні вправи необхідно прискорювати та підсилювати за рахунок роботи плечей, спини, ніг, всієї ударної конструкції, що створює ваше тіло. Спостерігаючи в дзеркало за правильністю техніки удару знизу, можна стати під кутом 45° з боку ударної руки і дивитися за технікою виконання з іншого ракурсу, потім стати під кутом з іншого боку – з боку вільної руки. Після цього необхідно розвернутися до дзеркала повністю боком, спочатку з боку ударної руки, потім поміняти напрямом. З різних проєкцій можна легше виявити недоліки та виправити свою техніку прийомів самостійно, а також зрозуміти принципи постановки удару.

Відпрацювавши та оглянувши всі моменти удару по одному, можна переходити до імітації серій. Серійна робота з включенням ударів знизу дасть можливість розслабити плечі, додати в серії інші удари руками. Візьмемо для прикладу лівобічну стійку спортсмена бойового хортингу.

Варіанти серійних комбінацій для постановки ударів знизу в лівобічній бойовій стійці:

ухил вліво + лівий знизу;

лівий прямий + правий знизу;

лівий прямий, лівий знизу + правий знизу;

правий прямий, лівий знизу + правий знизу;

лівий прямий, правий прямий + лівий знизу, правий знизу;

лівий прямий, два правих знизу + лівий знизу;

правий прямий + лівий, правий, лівий знизу.

Такі комбінації можна урізноманітнити та вводити різні пересування.

У різних відрізках часу спробуйте міняти стійку, наприклад, один відрізок часу 3 хв, ви працювали по повітря в лівобічній стійці не змінюючи її, а другий – у правобічній стійці.

У імітаційній вправі на витривалість і постановку техніки «двобій з тінню» можна комбінувати всі пересування з різними комбінаціями ударів, застосовуючи ухили тулуба, тобто це вже вільна робота й індивідуальна творчість спортсмена.

«Двобій з тінню» з обтяженнями. Візьміть у руки малі гантелі 300–500 г і прийміть бойову стійку. Засічіть на настінному годиннику час одного раунду 3 хв і почніть проводити умовну сутичку одними руками без партнера. Швидкість і силу удару при цьому можна розподіляти самостійно на всю дистанцію терміну раунду.

Включаючи в імітаційну сутичку одиночні і серійні удари знизу можна добитися їх удосконалення, використовуючи багаторазові повторення, при яких ударна рука сама вибирає максимально раціональну і швидку траєкторію руху, а

обтяження створює додаткове навантаження на ударні м'язи руки. Спеціальні комбінації по 4, 6, 8 ударів знизу сприяють розвитку ударної витривалості саме для цього руху – ударів знизу.

При виконанні «двобою з тінню» з обтяженнями можлива різна зміна умов: зміна гантелей – з легких на більш важкі 3, 4, 5 кг, і навпаки, заздалегідь обумовлені комбінації, заздалегідь обумовлені пересування, наприклад: у лівобічній стійці відкрок назад з ударом правим прямим і три удари знизу – лівий, правий, лівий, і таке повторення 10–15 разів, потім змінити стійку.

При проведенні інтенсивного «двобою з тінню» для розвитку спарингової витривалості – кондиції, необхідно звернути увагу на дихання та раціональність вживаних технік.

Робота на лапах. Методика постановки ударів знизу на лапах полягає в тому, що партнер розміщує перед вами лапи з нахилом 20–30° від горизонтальної осі. Розміщені таким чином лапи комбінуються з різними іншими положеннями для прямих і бічних ударів. Партнер переміщує лапи на різну відстань, для того щоб ви правильно та швидко підбирали дистанцію для нанесення ударів знизу.

Якщо лапа розміщена ліворуч (на правій руці партнера), бийте по ній правим знизу, якщо лапа справа – бийте лівим знизу. По ходу зміни положень лап, появи їх у якості ударної цілі, підбирайте варіанти ударів. Мистецтво підбору правильних ударів у роботі на лапах і є розвиток ударних атаквальних можливостей спортсмена. Партнер на лапах може сам задавати темп, при цьому слід швидко реагувати та наносити удари влучно і швидко.

Робота на нахиленому мішку. Для постановки ударів знизу мішок має бути розміщений під нахилом приблизно 35–40° до вертикальної осі та закріплений стаціонарно знизу. Центр мішка – основна ударна ціль має перебувати приблизно на рівні грудей, таким чином для відпрацювання та нанесення удару в область підборіддя, удар наноситься трохи вище центру, а постановка удару по тулубу виконується нижче центру мішка.

Бойова стійка приймається ліворуч або праворуч від мішка, так щоб верхня його частина не зачіпала голови, заважаючи пересуванням біля мішка. Відпрацювання ударів можна починати з однойменного удару, різнойменного удару з одного боку. Потім можна змінити стійку, перейти на іншу протилежну сторону від мішка та продовжити ту ж саму ударну вправу з іншого боку.

Після постановки окремих ударів за розподілом можна переходити до відпрацювання двійки знизу. Стоячи в лівобічній стійці з правого боку від мішка нанесіть лівий і потім правий знизу, повторіть кілька разів зі збільшенням ударного зусилля.

Примірившись до мішка та переконавшись у правильності амплітуди ударної руки, короткої і правильної траєкторії руху, можна починати роботу на

час пораундово. Засічіть на настінному годиннику час одного раунду 3 хв і починайте інтенсивно виконувати двійку: лівий + правий знизу не змінюючи стійки. Наступного раунду змініть стійку, перейдіть на іншу сторону мішка та відпрацюйте ті ж удари. Потім станьте в лівобічну стійку ліворуч від мішка і включіть у тренування комбінації:

лівий прямий + правий знизу;

правий прямий + лівий знизу;

лівий, правий прямі + правий знизу (акцент).

Тепер перейдіть на праву сторону від мішка, прийміть правобічну стійку та відпрацюйте ті ж самі комбінації з іншого боку.

Голову при нанесенні ударів тримайте нахиленою до грудей, але поглядом постійно шукайте ударну ціль. В акцентованих ударах не забувайте включати в удар імпульсний рух тазу та вагу тіла, допомагаючи руху ногами.

Робота на гумі. Прив'яжіть гуму до підлоги так, щоб два її вільні кінця були на рівні вашого живота. Потім візьміть кінці гуми в руки і станьте в бойову стійку так, щоб кріплення гуми знаходилося у вас приблизно на середині між ногами. З цього положення починайте по черзі наносити удари знизу.

Зусилля гуми буде перешкоджати вертикальному підйому кулака, створюючи опір руху вгору. Таким чином можна працювати поперемінно в лівобічній або правобічній стійці, окремими та серійними ударами знизу. Для розвитку спеціальної витривалості можна застосувати таку вправу: під рахунок від одного до десяти наносити удари знизу стільки, скільки цифра по рахунку, тобто: 1 – лівий знизу, 2 – лівий, правий знизу, 3 – лівий, правий, лівий знизу, і так далі до 10, потім у зворотному порядку. По завершенні такого комплексу можна спробувати удари по повітрю без гуми.

Відчуття після такого навантаження буде наступним: обидві руки прагнуть постійно вгору, а значить природним чином створюють стійку готовності, закриваючи голову. Тулуб при ударі легше і швидше розгинається та подає руку, сформовану в кулак, стрімко вгору. Індивідуальний аналіз роботи дасть можливість підібрати й інші відповідні вправи з гумою для постановки удару знизу.

5.4. Круговий удар

Круговий удар б'ється з розмаху ударною рукою, тобто спочатку до цілі прямує лікоть і за ліктем з розгинанням руки в ліктьовому суглобі передпліччя несе ударну частину – ребро або тильну частину кулака. Зручність цього удару в тому, що його можна наносити збоку протилежного від бічного удару, а можна наносити в сторону – якщо суперник розташований збоку від вас.

Тому, якщо суперник знаходиться позаду вас, слід бити розкручуванням. Якщо в атаці довелося використовувати розворот, то наступним продовженням атаки може служити круговий удар у розвороті. При нанесенні кругового удару спортсмен наче відштовхується від свого суперника, і якщо витягнути плече та бити тильною стороною кулака, то це буде один із самих довгих ударів.

За фізіологічною побудовою ліктьового суглоба, якщо в ньому зробити супінацію – обертання назовні, то міцність сухожилля в ліктьовому суглобі, яке забезпечує розгинання, слабкіша, ніж якщо зробити рухову дію в ліктьовому суглобі – пронацію – обертання передпліччя всередину, і в цьому випадку виходить ударна частина кругового удару – ребро кулака.

Отже, удар ребром кулака по своїй силі міцніше, ніж удар тильною стороною. Причина цього ще в тому, що жорсткість фіксації зап'ястя при ударі ребром кулака вище, ніж жорсткість фіксації зап'ястного суглоба при ударі тильною його стороною. При виконанні кругового удару атакуюча рука рухається від грудей убік і назовні, одночасно розпрямляючись у лікті та витягаючись в одну лінію з плечима.

Поєднання двох кругових рухів, передпліччя навколо ліктя та всієї руки навколо плеча, іноді ще з обертанням кулака навколо зап'ястя, з обертанням тулуба, виробляють потужну енергію, що вивільняється при ураженні цілі. Як правило, це підборіддя або скронева частина голови, рідше круговим ударом можна вразити і сонячне сплетіння, а якщо суперник розвернутий боком, то при попаданні можна вразити відкриту частину обличчя. При правильному виконанні техніки кругового удару важливо вміти концентрувати зусилля і контролювати атакуючу кінцівку своєчасним і швидким напруженням м'язів, оскільки комплекс обертальних рухів прагне повністю випрямити ударну руку, а в сутичці це може виявитися небезпечним, якщо на шляху ліктя виявиться вчасно виставлений блок. Тоді вам загрожує травма або забій ліктя.

Уникнути цього можна прискореним поворотом тулуба – тоді обертання руки буде відставати від обертання плеча, і ціль виявиться вражена, коли рука ще не випрямиться повністю. При ударі в розвороті бажано бити напевно або з далекої дистанції, щоб уникнути підставки під випрямлений лікоть. Методика відпрацювання та постановки кругового удару може бути різноманітною.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

- круговий однойменний удар;
- круговий різнойменний удар;
- круговий різнойменний удар із 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.

Круговий однойменний удар

Круговий однойменний удар сам по собі не має великої сили, але він надзвичайно швидкий і несподіваний. Він може наноситися в ситуації обміну ударами, коли суперник активно захоплений захватом, але блокував ту сторону, з якої може бути завдано бічний удар.

Для тренування однойменного удару треба намагатися наносити його по повітрю або снарядах із неповним розгинанням ударної руки в лікті, але водночас слід відпрацьовувати і варіант з практично повним випрямленням ударної руки. Він може стати в нагоді, коли таким ударом доведеться наздоганяти відступаючого противника.

При нанесенні однойменного удару в момент виносу ліктя в напрямку цілі та виходу кулака тильною стороною або ребром уперед разом з рухом руки необхідно здійснювати супровід руху круговим обертанням плечового поясу і всього тіла за допомогою ніг. Це й різкий імпульс додасть удару швидкості, і особливо дасть можливість проконтролювати вільну руку (різнойменну), кулак якої в даний момент знаходиться біля підборіддя та готовий до продовження атаки з того ж боку, але вже набагато потужніше і результативніше.

Круговий різнойменний удар

Круговий різнойменний удар можна технічно виконати, але для того, щоб він досяг цілі, потрібно підібрати ситуацію, оскільки ударна рука буде знаходитися далеко від суперника, і якщо лікоть різнойменної руки винести в напрямку цілі, то наступна амплітуда виходить практично протилежною – розгинання різнойменної ударної руки.

Кращий варіант нанесення різнойменного кругового удару, якщо бити його взагалі без замаху, тобто в момент виносу ліктя вперед одночасно вперед вистрілює й ударна частина – кулак ребром або тильною стороною. Ударною поверхнею при різнойменному круговому ударі може служити тильна частина кулака, проте правила не забороняють виконувати удар так, щоб ціль була вражена і нижньою частиною кулака – його ребром.

Круговий різнойменний удар з розворотом

Круговий удар з розворотом через спину навколо своєї осі є особливим способом виконання цього удару. Такий удар може бути сильним і несподіваним, якщо рука набере в долю секунди обертальний момент і точно знайде ціль. При такому русі ваш тулуб робить повний оборот навколо вертикальної осі, в кінці якого рука, використовуючи запас енергії обертання, завдає удар.

При виконанні удару потрібно забезпечити безпеку спини, яка на якийсь момент повернена до суперника, тому ви поглядом маєте випередити обертання

тулуба. При нанесенні такого удару необхідно тримати погляд на суперникові, очі прикутими до супротивника до тих пір, поки дозволяє обертання шийних хребців, а потім стрімко розверніть тулуб на повний оборот, а ударна рука заданим раніше обертанням йде разом з обертанням плечового поясу.

Круговий удар з розворотом також дає ефективний результат, якщо його проводять у стрибку, наприклад, попередньо показавши супротивнику, що будете атакувати ногою, і в цей момент удар йде круговим рухом з розворотом. Дуже зручно наносити удар з відходом, коли суперник бачить ваш розворот, але не очікує в цей момент ударної дії.

Різновиди ударних цілей кругового удару

Основними ударними цілями кругового удару в сутичці бойового хортингу є голова, її підборіддя, скронева частина та вухо. Добре проходять удари розкручуванням у голову (з підходом, відходом). Удари по тулубу також наносяться, але зважаючи на незначущість шкоди, заподіяної суперникові, і відсутність сильної проникаючої дії вони можуть наноситися в живіт і в партері й у стійці в якості відволікаючого маневру.

Також кругові удари доцільніше застосовувати в партері. Успішно проходять удари в тулуб – по ребрах і печінці.

Різновиди ударних частин кругового удару

Ударними частинами кругового удару є ребро кулака і тильна його частина. Рука в рукавиці в сутичці завдає удари в голову – підборіддя та скронева частину. Сила удару при цьому залежить від амплітуди руху ударної частини – кулака і жорсткості його формування. Удар ребром кулака жорсткіше, аніж тильною стороною кулака за рахунок фіксації в зап'ястному суглобі. Амортизація при ударі бічного сухожилля руки менше, ніж амортизація сухожиль тильної сторони долоні.

У партері ударна частина зворотного боку кулака у сутичці (зібраним кулаком) практично не застосовується, але ребро кулака практично завжди можна застосувати, і саме ним завдають жорсткі удари по відкритих частинах тулуба – по ребрах і животу.

Застосування кругового удару в положеннях партеру

У партері круговий удар тильною стороною та ребром кулака застосовується надзвичайно часто. Особливо в моментах партеру, коли суперник лежить на спині, а ви з боку ніг стоячи, в цей момент, відкидаючи ноги в сторону, можна атакувати голову саме круговими ударами.

Також кругові удари добре застосовувати в момент захвата руки на больовий прийом, момент витягування руки від тулуба. Фіксуючи однією рукою ліктьовий суглоб суперника, зручно вільною рукою наносити кругові удари у відкриту частину обличчя й підборіддя. Також у положенні «знизу на спині», якщо

суперник захопився захватною атакою зверху з одного боку, є можливість попадання кругових ударів йому в підборіддя знизу.

Якщо суперник лежить на боці, а ви зверху витягуєте руку на больовий прийом, то не буде зайвим відвернути його увагу та зосередженість фіксації руки одним або декількома круговими ударами в голову.

У сутичці в положенні «суперник на животі», починаючи захватну атаку на задушливий прийом ззаду можна попередньо нанести голим ребром кулака два–три кругових удари в область печінки.

Методика навчання круговому удару

Робота по повітрю перед дзеркалом. Стати перед дзеркалом у лівобічну бойову стійку. Ми беремо за приклад лівобічну стійку, оскільки багато спортсменів – правші, використовують для проведення сутички саме цю їм придатну стійку. Погляд і увагу спрямуйте на відображення вашої голови. Почніть наносити однойменний круговий удар. Для цього спочатку повільно відведіть кулак ударної лівої руки в положення – біля правого вуха, лікоть дивиться на ваше відображення, потім різко випряміть руку, завдавши удар.

Подивіться на положення руки в кінцевій фазі удару, можна кулак тримати вертикально або горизонтально. Поверніть руку у вихідне положення. Поступово збільшуючи темп наносіть удар. Змініть стійку та виконайте те ж саме правою рукою.

Не дивлячись на те, що в реальній сутичці різнойменний круговий удар застосовується вкрай рідко, але для напрацювання його, вивчення траєкторії, спробуйте наносити по повітрю різнойменні удари з лівобічної, потім правобічної стійки. Завжди може представитися випадок – і такий удар стане в нагоді. У серійній роботі однойменним круговим ударом можна розв'язувати атаку, нанести удар або зробити відволікаючий маневр.

Після відпрацювання по повітрю однойменного та різнойменного кругового удару перейдіть до напрацювання кругового удару з розворотом. Спробуйте покрутити тулуб і спостерігати за положенням голови, як її обертає шия, наскільки ви спроможні контролювати свої дії поглядом навколо себе та в момент обертання. Виконайте спочатку розворот без удару на увагу, відпрацюйте швидкий поворот голови й уважний погляд на противника після розвороту.

Після цієї вправи можна приступати до повного відпрацювання та імітації удару по повітрю. З лівобічної стійки розверніться через спину до правого плеча, потім зробіть крок вперед і одночасно нанесіть круговий удар. Збільшенням кількості повторень і сили удару необхідно напрацювати найбільш зручну траєкторію обертання тіла навколо вертикальної осі.

Напрацювавши всі моменти окремо, приступайте до нанесення удару в цілому з повною амплітудою. Виконувати можна удари під рахунок: три рази в

один бік, три рази в інший, щоб зберігати координацію та не закрутилася голова, а була стабільна увага і стійке доударне положення.

Свою позицію по відношенню до дзеркала можна змінювати під різними кутами для більш повного перегляду техніки удару з усіх можливих ракурсів.

Імітаційна робота з обтяженнями. Візьміть у руки малі гантелі 300–500 грам. Для великих вагових категорій понад 80 кг – гантелі 1, 2, 3 кг. Почніть викидати кругові удари однойменною та різнойменною рукою в лівобічній, потім у правобічній стійці.

Ці вправи можна робити з пересуваннями та розворотом. Обтяження дадуть можливість напрацювати різкість у виконання кругового удару, а також відчуті деталі обертання тулуба при ударі з розворотом. Для відпрацювання можна починати з лівобічної стійки і далі застосовувати постійну зміну стійки, наприклад:

удар лівий круговий + правий прямий і зміна стійки – все в іншу сторону;

однойменний лівий круговий + правий знизу і зміна стійки – все в іншу сторону;

два лівих кругових і зміна стійки – все в іншу сторону;

два лівих кругових, правий прямий і зміна стійки – все в іншу сторону;

лівий бічний + правий круговий з розворотом і зміна стійки – все в іншу сторону.

Такі комплексні завдання можна підбирати самостійно. Після певного навантаження з обтяженнями спробуйте те ж саме без гантелей. Має відчуватися відчутна легкість і збільшення швидкості.

Робота на підвішеному важкому мішку. Кругові удари на підвішеному мішку необхідно відпрацьовувати як у рукавиці, так і голою рукою. Спочатку для відпрацювання ударів у рукавицях у верхній рівень візьміть бойову стійку та спробуйте витягнути руку, щоб вона приклалася ребром кулака до мішка, підберіть зручну відстань для нанесення ударів. Мішок має бути середньої жорсткості або жорстким.

Нанесіть однойменний круговий удар в лівобічній стійці по мішку. Тепер можете працювати таким чином під рахунок партнера або свій, різкий рахунок – різкий удар. Після цього спробуйте додавати правий бічний удар у теж саме місце. Знову під рахунок не відходячи від мішка.

Після нанесення 30–40 серій: лівий круговий + правий бічний змініть стійку та зробіть те ж саме в іншу сторону: правий круговий + лівий бічний. Для постановки удару з розворотом підійдіть до мішка в бойовій стійці, і з повільним розворотом тулуба подивіться на мішок через спину, потім продовжуйте розвертання тулуба, і з кроком уперед нанесіть удар, залишивши кулак в ударному місці на мішку.

Повторивши цю вправу повільно 5–10 разів, можна починати збільшувати швидкість розвороту і силу удару, вже повертаючи руку після удару в положення готовності в бойову стійку. Таким способом можна наносити 3–5 ударів і змінити стійку. Якщо вестибулярний апарат погано розвинений і орієнтація втрачається від 5 ударів поспіль, то краще робити по 2–3, але зі стійкого положення.

Після цього можна почати працювати серією, наприклад: лівий прямий, відхід убік з розворотом + правий круговий з розворотом. У цій вправі ви як би рухаєтеся біля мішка вліво-вправо, але відпрацьовуєте необхідний удар зі зручного положення.

Для більш повного навантаження можна включати серію з акцентом на останній круговий удар з розворотом, наприклад: з лівобічної стійки лівий, правий, лівий прямі + після короткої паузи правий круговий з розворотом. Комбінації ударів також необхідно проводити голим кулаком, спочатку тильною стороною кулака, потім ребром кулака.

Робота на лапах і подушках. Постановка кругових ударів на лапах і подушках полягає у швидкому виборі дистанції і негайному нанесенні удару в задані ударні місця. Починати можна з однойменного кругового удару, з підняттям лапи в бічному розвороті партнер демонструє місце удару.

Після появи лапи необхідно вибрати дистанцію та ударну частину, а також правильний вигин ліктя ударної руки при нанесенні удару, щоб удар був різким і сильним. Партнер має показувати лапи змінюючи рівні: верхній рівень – у голову, середній рівень – у тулуб.

Попрацювавши над однойменними та різнойменними ударами, можна переходити до відпрацювання ударів у розвороті. Ця техніка набагато складніша, ніж робота на мішку, тому що на відміну від мішка, який має значну площу враження, стаціонарно закріплений і майже не рухається – лапи і подушки підставляє партнер на різній висоті та дистанції.

Тому при відпрацюванні кругових ударів з розворотом, необхідно спочатку побачити ціль – лапу, подушку, потім пересуванням ніг, підібравши зручну дистанцію для розвороту, розвернутися, проконтролювати швидким поглядом ціль вже після розвороту, потім нанести удар. І все це потрібно зробити миттєво, тому що в реальній сутичці, якщо довго розвертатися, то суперник встигне піти від удару й сам перейде до атаквальних дій.

Робота з гумою. Прив'яжіть еспандерну гуму до кріплення, так щоб два її кінці залишилися приблизно по 2–2,5 м. Візьміть обидва кінці в руки і станьте у фронтальну стійку обличчям до кріплення гуми, яке має знаходитися на рівні вашої голови. Наносить по черзі лівою та правою рукою імітаційні удари назад ребром кулака, після кожного удару повертайте голову назад у напрямку удару.

Вправу необхідно виконувати з розворотом тулуба, а ноги повинні залишатися на місці в стійкому положенні.

Наступна вправа: розверніться правим боком до кріплення гуми, прийміть лівобічну стійку, потім, взявши в ліву руку обидва кінці гуми, почніть наносити удари з обтяженням у бік, підібравши так положення, щоб гума давала опір середньої тяжкості в напрямку розгинання ударної руки.

Починати нанесення удару в ліву сторону-назад. Після відпрацювання та повторення 20–30 разів можна змінити стійку, розвернувшись до кріплення гуми лівим боком, взяти обидва кінці гуми в праву руку та продовжити ту ж вправу правою однойменною рукою в сторону-назад. Після виконання вправи обома руками необхідно попрацювати над тим же ударом, але без гуми. Вправи з гумою також можна підбирати індивідуально під себе.

5.5. Удар відкритою долонею

Удар відкритою долонею може застосовуватися у сутичці бойового хортингу по тулубу і кінцівкам як у стійці, так і в партері. Він наноситься підставою долоні або ребром долоні, характеризується жорсткістю ударної частини, тому що повністю замкнута в зап'ястному суглобі долонь від природи пристосована переносити сильне ударне навантаження.

Якщо людина взимку спіткнеться на льоду, вона намагається підставити підставу долоні в якості амортизатора падіння. Якщо спортсмен бойового хортингу потрапив на прийом і летить у кидку на підлогу, він як страховку підставляє підставу долоні. Це закладено природою, тому спортсмени бойового хортингу часто використовують силу та надійність підстави долоні при можливих ударах у больові місця тулуба.

Ребро долоні також добре захищене сухожиллями і кистьовими м'язами, що при ударі дає захист кістки, але водночас дає жорстке формування для ударних навантажень. Дозволені також і інші формування руки для удару, але зважаючи на непрактичність і непереносимість сильних ударів вони не проникають при ударі в атаковану частину тіла, отже малоефективні, тому в практиці бойового хортингу в змагальних сутичках практично не застосовуються.

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

Основними ударними частинами відкритої долоні є:
підстава долоні;
ребро долоні.

Ударна частина – підстава долоні, формується за рахунок жорсткої фіксації долоні в положенні розгинання до максимально можливого положення. Пальці при цьому зібрані разом, тобто великий палець щільно притиснутий до долоні, пальці кисті зігнуті у другому і третьому суглобах всередину долоні.

Ударна частина такого формування кисті – жорстке нижнє місце підстави долоні, що знаходиться навпроти кістки передпліччя. Ударне зусилля при нанесенні удару підставою долоні приймає на себе передпліччя, тобто ударна частина при цьому служить як продовження кістки передпліччя.

Ударна частина – ребро долоні, формується таким чином: пальці при його формуванні сильно натягнуті сухожиллями тильної сторони кисті, але злегка зігнуті в другому й третьому суглобах, а все зап'ястя зафіксоване прямо, як продовження кістки передпліччя. Ребро долоні як ударна частина захищене щільним кистьовий м'язом і добре піддається загартовуванню, набиванню та іншим зміцнювальним методикам.

Різновиди ударних цілей удару відкритою долонею

Цілі враження ударом відкритою долонею в формуванні підстави долоні можна вказати на тулубі. Підставою долоні добре пробивається удар у серцевий м'яз, або, як його ще називають – під серце, сонячне сплетіння, нижні ребра, селезінку, печінку, нирки. По кінцівках удар підставою долоні практично не наноситься через його малу проникаючу дію, а отже і низьку ефективність.

Ударні частини удару ребром долоні можуть бути ті ж самі, що й підставою долоні. Але проникаюча здатність і жорсткість удару ребром долоні вище, ніж біля основи долоні, оскільки природна м'якість підстави долоні та велика ударна площа не дають істотного проникаючого ефекту при нанесенні удару. Але ребро долоні має велику жорсткість за рахунок розташування кістки, тому в сутичці бойового хортингу можуть бути з успіхом застосовані удари ребром долоні по плечах і стегнах, а в деяких випадках при необхідності – по передпліччях та гомілках (частіше – у партері).

Застосування удару відкритою долонею в положеннях партеру

Відкрита долоня як ударна частина застосовується у сутичці бойового хортингу. Особливе значення вона має в партерних сутичках, коли спортсмени проводять обопільні захвати. У цих ситуаціях відкритою долонею – підставою і ребром долоні можна наносити удари в тулуб, допомагаючи основній атаці.

Додаткові удари партеру, які можна нанести відкритою долонею, практично не застосовуються в стійці, це в ситуації, коли суперник лежить боком по відношенню до вас.

Маючи зручну опору в цьому випадку наносяться удари:

ребром долоні зверху у сонячне сплетіння, в область живота, в стегновий м'яз;

прямий удар підставою долоні зверху, збоку в м'які тканини живота, печінку, селезінку.

Наприклад, якщо спортсмен атакує суперника больовим прийомом на руку важелем, а той тримає руку другою рукою за своє передпліччя, то завдані удари в область печінки, або по косих м'язах живота з одного або з іншого боку можуть збити дихання супернику, істотно відвернути від захисту його руки, переключивши увагу на ударну атаку в партері.

Якщо ви обвили суперника ногами за тулуб у положенні «Знизу на спині» або взяли захват за шию та руку на задушливий прийом ногами «Трикутник», то однією рукою ви можете стримувати руку суперника, що потрапила в захват, не даючи супернику вийти з захвата, а другою – вільною рукою можете наносити бічні удари ребром долоні по ребрах збоку, збиваючи супернику дихання.

Провівши успішне утримання, в момент переходу на больовий або задушливий прийом, маскуючи свою цільову захватну атаку, можна наносити удари підставою долоні по тулубу зверху.

Проводячи обопільний захват для проведення больового прийому на ногу «утиск ахіллового сухожилля», можна повернути тулуб, щоб атакована нога була внизу біля підлоги, а руку, що допомагала проведенню больового прийому, тримаючи за зап'ястя атакуючу руку, можна звільнити для нанесення ударів ребром долоні по стегну, поки суперник не захоче змінити партерну позицію або відпустити захват.

Варіантів застосування ударів відкритою долонею може бути багато, необхідно кожному спортсмену випробувати всі ситуації партеру і вибрати для себе ті моменти, у яких можливе успішне й ефективне нанесення ударів підставою та ребром долоні.

Методика навчання удару відкритою долонею

Робота по повітрю перед дзеркалом. З лівобічної бойової стійки нанесіть однойменний удар підставою долоні по тулубу. Для цього зробіть невеликий нахил тулуба вліво, опустіть кулак лівої руки до рівня грудей і розтисніть її, сформувавши ударну частину – підставу долоні.

Спрямуйте підставу долоні на ударну ціль уявного суперника, повільно проведіть руку в кінцеву фазу удару, нанесіть таким чином удар у тулуб (область

печінки, що знаходиться під ліву руку) і залиште ударну руку в такому положенні. Спостерігаючи в дзеркало, перевірте такі моменти:

удар підставою долоні наноситься разом з розворотом тулуба та посиленням ударного імпульсу тазостегновим суглобом вперед;

відпрацюйте відчуття та навик максимальної напруги в кінцевій фазі удару;

права різнойменна рука в момент удару має перебувати на контролі підборіддя (кулаком) і тулуба попереду-збоку (ліктем, передпліччям);

пальці ударного формування дивляться в однойменну (зовнішню) сторону, щоб у ситуації сутички не заважати проникаючій дії ударної частини;

погляд зосередьте прямо на супернику, але голову тримайте злегка опущеною до грудей.

Цей перелік заходів самоконтролю дасть можливість перевірки статичного положення ударної частини в кінцевій фазі удару. Після постановки статичних моментів однойменної руки перейдіть до різнойменної (правої) руки та нанесіть такий же удар підставою долоні правою рукою. Для цього опустіть кулак правої руки на рівень грудей, відкрийте кулак, сформувавши ударну частину та, з переносом ваги тіла на ліву ногу виведіть на ударну позицію праву різнойменну руку.

Зафіксуйте статичне положення ударної руки в кінцевій фазі удару, розвернувши пальці в праву (зовнішню) сторону. Ліва рука при цьому знаходиться біля голови, стиснута в кулаку у стані готовності. Поперемінно зробіть удари лівою та правою рукою підставою долоні в тулуб, кожен раз фіксуючи статичне положення руки при ударі.

Відпрацювавши статичне положення, можна переходити до динамічних швидких ударних дій. Тепер з тієї ж лівобічної стійки наносіть удари по черзі лівою і правою рукою, після кожного удару повертаючи руку у вихідне положення бойової стійки.

Відпрацювавши та відчувши динаміку руху удару підставою долоні, переходьте на відпрацювання удару ребром долоні збоку по тулубу. Для цього в лівобічній стійці відведіть лікоть однойменної руки злегка вбік, а її кулак розмістіть біля лівої скроні.

Відкривши долоню і жорстко сформувавши ударну частину – ребро долоні, повільно виведіть ліву руку на ударну позицію ребром долоні по тулубу (область печінки – під ліву руку), зафіксуйте фазу кінцевого положення руки при ударі – відкрита долоня дивиться вгору, пальці щільно притиснуті. Права вільна рука при цьому знаходиться в початковому положенні біля голови. При винесенні руки на удар зверніть увагу на розворот тулуба вліво при відведенні руки і нанесенні удару з розворотом тулуба вправо, вкладаючи в рух вагу тіла та додаючи тазом імпульсний ударний рух.

Змініть руку та спробуйте статичну вправу удару правою рукою. Після невеликого замаху правою рукою до скроні повільно нанесіть удар правим ребром долоні по тулубу уявного суперника, зафіксуйте ударну руку в кінцевій фазі удару (положення долоні таке ж як і при ударі лівою рукою).

Після відпрацювання статичних положень перейдіть до динамічних ударних рухів, завдаючи збоку по тулубу удари лівою та правою рукою і повертаючи кожного разу руку у вихідне положення бойової стійки. Оглядаючи техніку нанесення ударів у дзеркальному відображенні зверніть увагу на наступні моменти:

при нанесенні удару друга рука завжди захищає кулаком підборіддя, а ліктем і передпліччям захищає тулуб спереду-збоку;

змаху для удару практично немає, його замінює імпульсний рух тазу вперед на удар, за яким виходить тулуб і виносить ударну руку;

тренуючи удар стежте за жорсткістю формування ребра долоні, якщо пальці при ударі розкидані, це може привести до забоїв і вивихів, травмування ударної частини та неможливості протягом сутички надалі впевнено діяти;

безпосередньо в момент удару лівою – вага тіла на правій нозі, в момент удару правою – вага тіла на лівій нозі, після імпульсного руху вона знову розподіляється рівномірно на опору обох ніг у бойовій стійці;

при відпрацюванні голова опущена і підборіддя підтягнуте до грудей, але погляд спрямований прямо на суперника (вперед).

Імітаційна робота «двобій з тінню» з ударами відкритою долонею. Проводячи технічні дії в сутичці з уявним суперником, можна використовувати вправи з відкритою долонею окремо, а також можна проводити імітаційні удари прямі, бічні, знизу, кругові та включати формування відкритої долоні між ними, в комбінаціях з ними удари відкритою долонею.

Для правильного використання вивченої техніки у «двобої з тінню» необхідно відпрацювати кілька стандартних комбінацій з ударами підставою долоні та ребром долоні з акцентом саме на них, наприклад, у лівобічній стійці серійні комбінації:

лівий прямий + лівий підставою долоні в тулуб;

лівий бічний + лівий підставою долоні в тулуб;

лівий знизу + лівий підставою долоні в тулуб.

Теж саме необхідно відпрацювати в правобічній стійці. Кілька комбінованих вправ для відпрацювання:

лівий, правий знизу + лівий, правий підставою долоні по тулубу;

лівий, правий прямий + лівий, правий підставою долоні по тулубу + лівий, правий прямий.

Комбінації із застосуванням удару ребром долоні:

лівий прямий + лівий ребром долоні в тулуб;
лівий бічний + лівий ребром долоні в тулуб;
лівий знизу + лівий ребром долоні в тулуб.

Змінити стійку і продовжити виконання двох заданих однойменних прийомів.

Після опрацювання однойменних прийомів з повтореннями, можна переходити до змішаних комбінацій:

лівий, правий знизу + лівий, правий ребром долоні по тулубу;
лівий, правий прямий + лівий, правий ребром долоні по тулубу + лівий, правий прямий.

І на закінчення можна пропрацювати кілька довільних відрізків часу із застосуванням ударів відкритою долонею, думаючи і творчо застосовуючи пересування та зупинки. Дана вправа впливає на розвиток спеціальної витривалості і привчає руки працювати не розкидано, а концентровано, постійно йдучи на захист з прикриттям двома передпліччями – тулуба, а кулаками – підборіддя.

Робота з обтяженнями. Для обтяження рук у тренуванні ударів відкритою долонею можна застосовувати обтяження на зап'ястя, які охоплюють кисть навколо зап'ястного суглоба.

Методика постановки ударів по повітрю з обтяженнями, може бути ідентична роботі у вправі «двобій з тінню» з трохи меншими часовими параметрами, або якщо використовується за одиницю часу – 3 хв, то у випадку з обтяженнями його можна зменшити до 1,5 або 2 хв.

З обтяженнями на зап'ястях також зручно відпрацьовувати прийоми в статичній зупинці руки в кінцевій фазі удару. Вправу можна виконувати під рахунок або довільно. На першому етапі краще спостерігати за траєкторією нанесення удару та статичного положення перед дзеркалом, після можна відпрацьовувати без дзеркала на почуття положень свого тіла і кінцівок при нанесенні ударів.

Робота на підвішеному мішку середньої жорсткості. Постановка ударів відкритою долонею на мішку дає можливість відчувати проникаючу дію під час удару, тому, що ударні частини долоні від природи добре пристосовані для сильних ударних навантажень. А також сам мішок розташовується вертикально по відношенню до спортсмена, який завдає удари. Таке вертикальне положення дає розуміння правильної постановки ударної частини в момент завдання удару:

удар підставою долоні наноситься прямо-збоку, так само як у реальній сутичці по тулубу суперника;

удар ребром долоні збоку наноситься саме збоку по мішку, так само як і по тулубу суперника.

По мішку можна наносити як поодинокі удари, так і удари в серіях.

Рухомий мішок при цьому змушує спортсмена бойового хортингу постійно думати про дистанцію для удару, про положення ударної частини при ударі, про жорсткість ударного формування.

Робота по жорсткій поверхні. Для тренування удару відкритою долонею в якості жорсткої поверхні найкраще застосовувати дерев'яні поверхні. Для нанесення ударів у горизонтальній площині можна застосовувати дерева в тренуванні на відкритому повітрі:

підставою долоні прямо та збоку в тулуб;

ребром долоні збоку.

Для відпрацювання ударів у вертикальній площині можна застосовувати лежачу дерев'яну колоду:

прямий удар підставою долоні зверху;

удар ребром долоні зверху.

Також можна індивідуально для себе підбирати інші жорсткі поверхні: землю з малою травою, пісок на пляжі, бетонну стіну, вертикальний брус тощо. Таке тренування одночасно дає істотне зміцнення та загартування ударної частини долоні. Також можна застосовувати для відпрацювання ударів та загартування ребра долоні розбивання дерев'яних предметів.

Для випробування та перевірки сили і жорсткості удару ребром долоні для перебивання можна використовувати дошки різної довжини і товщини в поперечному й поздовжньому перетині, квадратні і прямокутні бруски, шматки фанери, клеєні дерев'яні плити, сухі гілки дерев та інші природні й штучні предмети з дерев'яною основою.

Навчальні сутички в стійці. У роботі з партнером необхідно при проведенні навчальних сутичок зменшити швидкість і силу нанесення ударів, акуратно наносячи один по одному легкі удари дозованої сили. Пересуваючись у сутичці обидва спортсмени навчаються вибирати реальну дистанцію для удару по тулубу відкритою долонею. Удари можна наносити по плечах, передпліччях, тулубу, стегнах.

Навчальні сутички в партері. При роботі з партнером у партері, відпрацьовуючи на тілі один у одного удари відкритою долонею, необхідно застосовувати всю можливу захватну техніку та різноманітні положення, оскільки удари відкритою долонею тут відіграють допоміжну, а не основну роль. Основний акцент необхідно зробити на захватах однією рукою, і нанесенні удару відкритою долонею другою рукою.

Контакт повинен мати дозоване зусилля, тому що при виборі ударних цілей спортсмени одночасно їх зміцнюють і привчають м'язи тулуба вчасно

скорочуватися при ударі, приймати удари, переносити легкі больові відчуття, що в реальній сутичці можуть бути значно сильнішими.

5.6. Удар ліктем

Удар ліктем є сильною та небезпечною зброєю ближньої дистанції сутички бойового хортингу. Він може бути дуже несподіваним і жорстким, потужно й ефективно наноситься в тулуб і по кінцівках. Лікоть – одна з найбільш загартованих ударних частин у людини. Удар ним практично не блокується. Його нищівний швидкісно-силовий рух, супроводжуване та посилене переміщенням ваги тіла з розворотом тулуба, можуть нанести ударне травмування навіть руці, яка блокує удар.

Робота ліктем часто використовується при захисті від захватів супротивника. Рука з положення від голови рухається по круговій траєкторії в горизонтальній площині та здійснює удар збоку до горизонтального положення кулака на рівні різнойменного плеча. Рука з того ж положення, що рухається у вертикальній площині по висхідній траєкторії здійснює удар знизу до вертикального положення кулака на рівні однойменного плеча, лікоть при цьому виноситься вперед за рахунок максимального згину руки в ліктьовому суглобі.

Найбільш ефективний удар у поєднанні з потужним розворотом стегон, які подають ударний імпульс всьому тілу. Методика підготовки та вдосконалення удару ліктем має свої особливості в тому, що в біомеханіці руху ударної частини відсутній один сегмент – передпліччя, а отже, згідно анатомії руки – відсутнє розгинання, а удар наноситься за рахунок грудного, дельтоподібного та найширшого м'яза спини.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

- однойменний удар ліктем;
- різнойменний удар ліктем;
- різновиди удару ліктем;
- різновиди ударних цілей удару ліктем;
- різновиди ударних частин удару ліктем;
- застосування удару ліктем у положеннях партеру;
- методика навчання удару ліктем.

Але серед загальних принципів нанесення удару ліктем слід зазначити, що вони більш ефективні в ситуаціях ближньої дистанції сутички в стійці та захватних ситуаціях партеру, де вільний рух тіла неможливий. Вони служать як ефективні захисні прийоми, коли супротивник схопив вас за зап'ястя або передпліччя.

Удари ліктем ефективні, коли використовуються як контратака на ближній дистанції. Коли виконуєте удар ліктем, тримайте плечі максимально перпендикулярно до опорної підлоги. Створюйте імпульсний рух стегном у напрямку удару. Тримайте кулак і передпліччя руки, що б'є, ближче до себе наскільки можливо. Повертайте передпліччя в межах 100–180° для отримання більшої ударної сили й амплітуди розгону ударної частини. Плечі в момент початку удару мають бути розслаблені.

Для збільшення сили удару згинайте лікоть повністю та напружуйте м'язи руки тільки перед ударом у ціль. Оскільки дистанція при ударі коротка, не послабляйте уваги в момент удару, дивіться на суперника та стежте за його діями, щоб уникнути швидкої атаки у відповідь.

Одноименний удар ліктем

Одноименний удар ліктем наноситься разом з обертовим моментом плечового поясу. У разі нанесення одноименого бічного удару ліктем по передпліччю або плечу суперника, плечовий пояс обертається вздовж горизонтальної осі по круговій траєкторії приблизно на 90–110°, кулак ударної руки в момент удару має знаходитися в проекції різнойменного плеча. Іноді одноименний удар наноситься ліктем знизу в тулуб по ребрах, а у вдалому випадку – в сонячне сплетіння. В цьому випадку обертальний момент плечей і всього тіла спрямований угору-всередину.

З огляду на те, що удар ліктем частіше застосовується в ситуації ближньої дистанції сутички, то основна стійка в момент початку удару, стартове положення ніг істотно коротше, ніж звичайна бойова стійка, тому удари ліктем одноименні, практично так само наносяться, як і різнойменні. Різниця може бути тільки у величині обертальної траєкторії тулуба та плечового поясу. Одноименний удар можна застосувати не тільки в ситуації нападу, він також успішно застосовується при збиванні захватів.

Різнойменний удар ліктем

Різнойменний удар ліктем – удар ближньої дистанції сутички з високої бойової стійки. Наноситься по злегка більшій траєкторії, ніж одноименний удар, тому що рука, яка б'є, знаходиться позаду проекції тіла, захищаючи підборіддя і тулуб, тому знаходиться трохи далі від суперника, ніж одноименна, рівно на величину розвороту тулуба в стійці.

Різнойменний удар починається з подачі тазу вперед швидким імпульсним рухом, слідом за тазом рухається тулуб, несучи плечовим суглобом зафіксовану ударну частину – лікоть. Рука заздалегідь зігнута в ліктьовому суглобі до максимального положення. Особливо зручно наносити удари з різнойменної сторони ліктем по тулубу та верхніх кінцівках, притримуючи в захваті суперника іншою рукою за шию або плече. В цьому випадку контролюється його положення

від старту удару до завершальної фази – зустрічі ударної частини з ударною ціллю.

Різновиди удару ліктем

Прямий удар ліктем. Прямий удар ліктем у тулуб наноситься вістрям ліктя. На початку ударного руху під час зближення лікоть виставляється вперед у напрямку грудей суперника та подається тулуб всією вагою вперед, наносячи удар формуванням зафіксованої в ліктьовому суглобі руки. Кулак ударної руки при нанесенні удару знаходиться навпроти протилежного плеча долонею вниз.

Удар в атакувальному пориві направлений чітко вперед практично не застосовується, зважаючи на малу ударну амплітуду і відсутність проникаючої траєкторії всередину ударної цілі. Зате він з успіхом застосовується в захисних діях для зустрічі та зупинки атаки суперника жорстким прямим ліктем в область грудей у момент переходу сутички в ближню дистанцію.

Бічний удар ліктем. Бічний удар ліктем наноситься по круговій траєкторії збоку вістрям ліктя по тулубу та верхніх кінцівках, а в партерній сутичці – і по м'язах стегна. Удар наноситься без замаху з основного положення руки в бойовій стійці після імпульсного ударного руху тазу, вкладаючи в удар масу тіла.

Принцип перенесення ваги тіла на протилежну ногу зберігається: б'єте лівим збоку – вага тіла на правій нозі, б'єте правим збоку – вага тіла на лівій нозі. Бічний удар ліктем – один з найсильніших ударів рукою в бойовому хортингу, має сильну проникаючу дію і високу жорсткість ударної частини.

Удар ліктем знизу. Удар ліктем знизу наноситься по висхідній траєкторії рукою, зігнутою до максимального положення в ліктьовому суглобі. На початку удару лікоть ударної руки злегка відводиться назад, не відриваючи кулак ударної руки від області підборіддя, потім рухом ударного плеча вперед-вгору наноситься удар.

Кулак руки, яка б'є, в кінцевій фазі удару розташований у вертикальному положенні біля однойменного вуха долонею всередину. Удар має досить жорсткий проникаючий ефект, застосовується для ураження сонячного сплетіння знизу, ребер і міжреберних м'язів, добре наноситься в область серця з різнойменного лівобічного положення.

Удар ліктем зверху. Удар ліктем зверху застосовується рідше за інші в стійці, але часто застосовується в партері верхнім атакуючим спортсменом бойового хортингу. Наноситься тильною частиною ліктя в грудні м'язи та верхні ребра. Частіше застосовується різнойменною рукою. При нанесенні удару рука в формуванні – ударному вигині відводиться в сторону, круговим рухом заводиться вгору в зігнутому стані.

Стартове положення ударної руки знаходиться біля однойменної скроні, кулак розвернутий долонею всередину до голови. З цього положення разом із

вкладенням ваги тіла лікоть в ударному русі опускається на ударну ціль – область грудей суперника або плечові м'язи. Лікоть б'є по прямій лінії зверху вниз. Удар також використовується при падінні супротивника на підлогу після проведеного кидка. Удар ліктем зверху по ключиці правилами бойового хортингу заборонений.

Удар ліктем у бік. Удар ліктем у бік наноситься практично без замаху різким відведенням всередину-вниз передпліччя ударної руки до положення, коли кулак ударної руки дивиться в область різнойменного грудного м'яза, і потужним ударним рухом тильною частиною ліктя в сторону. Кулак ударної руки в кінцевій фазі удару знаходиться по обрізу тулуба долонею до себе.

Удар у бік наноситься ліктем із одночасною подачею ваги тіла в сторону нанесення удару. Удар застосовується в ситуації, коли суперник нападає збоку захватними діями або ви самі розвернулися боком до нього для нанесення удару в тулуб.

Удар ліктем назад. Удар ліктем назад наноситься тильною частиною ліктя без замаху або з невеликим замахом для подовження траєкторії при розгоні ударної руки та посилення удару. Удар застосовується в моментах сутички в стійці й партері, якщо суперник атакує захватом ззаду за шию, задушливим прийомом ззаду, за шию і тулуб для проведення кидка зі стійки. Удар часто проводиться в партері в тулуб суперника, який захопив шию, плече або тулуб ззаду.

Різновиди ударних цілей удару ліктем

Основними ударними цілями удару ліктем у сутичці бойового хортингу при веденні сутички в стійці є: передпліччя, плече, грудний м'яз, область серця, ребра і міжреберні м'язи, сонячне сплетіння, селезінка.

У сутичці партеру ударними цілями удару ліктем служать: грудний м'яз, область серця, ребра та міжреберні м'язи, сонячне сплетіння, селезінка, печінка, нирки, нижня частина живота, плече, передпліччя, стегно, гомілка.

У сутичці партеру удари ліктем по лежачому на підлозі передпліччю (удари поперек лежачої кістки), кисті, ступні суперника правилами бойового хортингу заборонені.

Різновиди ударних частин удару ліктем

Ударна частина – вістря ліктя. Ця ударна частина ліктя застосовується при нанесенні ударів ліктем збоку та знизу, є найбільш жорсткою і проникаючою. При нанесенні удару вістря ліктя обов'язково формувати лікоть максимально зігнувши руку в ліктьовому суглобі. Кулак при нанесенні удару знаходиться в положенні пронації (внутрішнього обертання передпліччя) і жорсткої фіксації. Удар може бути завданий одночасно вістря ліктя та початковою частиною кістки передпліччя, що так само має хорошу жорсткість і легко готується для перенесення великих ударних навантажень.

Ударна частина – підстава ліктя. Дана ударна частина застосовується при ударі ліктем зверху, вбік, назад, і з розворотом. Тильна частина ліктя не настільки жорстка, як вістря, тому необхідно приділити більше уваги для її підготовки до ударних навантажень. При нанесенні удару тильною частиною ліктя зверху та ззаду кулак і передпліччя має бути розгорнуте в положення пронації. Кулак, як і м'язи плеча та передпліччя, має бути максимально стиснутим у момент завдання удару. При ударі вбік положення кулака вертикальне, він розгорнутий долонею всередину.

Застосування удару ліктем у положеннях партеру

У сутичці партеру удари ліктем у тулуб застосовуються по тулубу і кінцівках. В ударній атаці з положення «зверху з боку ніг» можна прямі та бічні удари рукою в рукавиці в підборіддя і скроневу частину чергувати з ударами ліктем по тулубу зверху в сонячне сплетіння і селезінку, бічними ударами ліктем по нижніх ребрах та реберних м'язах, передпліччях (збиваючи захист) та плечах. Перебуваючи в положенні «стоячи за ногами лежачого на спині» зробивши захват ноги однойменною рукою та відводячи її в сторону, щоб перейти на утримання або ударне положення «зверху» можна одночасно наносити бічні удари ліктем по стегнових м'язах.

Методика навчання удару ліктем

Робота по повітрю перед дзеркалом. Станьте перед дзеркалом у лівобічну бойову стійку в напрямку відображення. Почніть наносити однойменні удари ліктем по уявному противнику: збоку та знизу. Чергування цих ударів дасть можливість відчути зміну напрямків прикладання сили і перенесення ваги тіла, переміщення її в ударному імпульсі на передній нозі.

При бічному ударі ліктем при відведенні лівого ліктя убік – тулуб і плечовий пояс обертаються за годинниковою стрілкою з ухилом тулуба вліво, а при нанесенні удару, ударна конструкція всього тіла, тулуб і плечовий пояс обертаються за годинниковою стрілкою навколо вертикальної осі з амплітудою приблизно 100–180°.

При нанесенні удару ліктем знизу доударне положення лівої однойменної руки виконується невеликим відведенням ліктя назад, залишаючи кулак ударної руки біля підборіддя, тулуб і плечі так само розвертаючись роблять ухил вліво, після чого удар наноситься по висхідній траєкторії вперед-вверх, піднімаючись ударною частиною (вістрям ліктя) у вертикальній площині з амплітудою приблизно 160–180°.

Вільна рука при цьому знаходиться в положенні готовності біля голови, закриваючи кулаком підборіддя, а ліктем і передпліччям тулуб спереду-збоку. Вправи на відпрацювання однойменних ударів з різними траєкторіями (збоку-знизу) можна виконувати під рахунок партнера або індивідуально. Після

відпрацювання елементів у лівобічній стійці можна змінити стійку і ту ж саму вправу виконати в правобічній стійці, враховуючи всі елементи переміщення ваги тіла й ударного моменту, спостерігаючи в дзеркало за виконанням руху.

Потім слід перейти на імітацію однойменного та різнойменного удару ліктем зверху. У бойовій стійці розслабте плечі, почніть робити удари ліктем зверху спочатку повільно, потім поступово прискорюйте удар.

При відпрацюванні удару ліктем зверху, передударний стан руки розслаблений, ноги розгинаються і центр ваги тіла піднімається трохи вище, ніж положення бойової стійки, а в кінцевій фазі удару зверху рука на якийсь момент фіксує статичне положення в момент зіткнення з ударною ціллю. Ноги пружним рухом опускають центр ваги трохи нижче його положення в бойовій стійці, додаючи до ваги ударної руки вагу всього тіла.

Удар у бік та удар назад ліктем, що наносяться тильною частиною ліктя, необхідно також добре переглянути у відображенні дзеркала. Пробуйте спочатку наносити удари в бік по черзі: однойменний + різнойменний, потім – однойменний у бік + однойменний назад, різнойменний у бік + різнойменний назад.

У цьому випадку зміна напрямку удару відчується таким же чином як при відпрацюванні однією рукою удару ліктем збоку + ліктем знизу, тільки у зворотній проекції. При виконанні вправи в сторону-назад необхідно розвернутися до дзеркала спиною, щоб було видно кінцеве положення ударної руки при ударі ліктем назад.

Імітаційні рухи з ударами ліктем необхідно також виконувати в різних пересуваннях: скорочення та розрив дистанції, підхід і відхід, крок вперед і крок назад, а також при зміні стійки на місці.

«Двобій з тінню» з ударами ліктем. Відпрацювавши удари ліктем по повітрю перед дзеркалом можна переходити до більш інтенсивної тренувальної вправи «двобій з тінню» – імітаційної вправи з нанесенням ударів по уявному противнику, що застосовується для тренування спеціальної витривалості та швидкості ударів. Необхідно відпрацювати пораундово наступні комплекси:

весь раунд наносити тільки бічні удари ліктем у вільному пересуванні;

весь раунд наносити тільки удари ліктем знизу у вільному пересуванні;

весь раунд наносити тільки удари ліктем, не застосовуючи ударів кулаком, у вільному пересуванні;

відпрацювання ударів ліктем з включенням їх до ударних комбінацій із прямими, бічними ударами й ударами знизу кулаком.

Виконавши вищевказані методичні рекомендації з проведення імітації ударів ліктем спробуйте у «двобої з тінню» змінювати акцент серії ударів, застосовуючи такі комбінації ударів (приклад роботи в лівобічній стійці):

лівий прямий + правий бічний ліктем (акцент);
правий прямий + лівий бічний ліктем (акцент);
лівий, правий прямий + правий бічний ліктем (акцент);
лівий прямий + правий знизу ліктем (акцент);
лівий, правий прямий + правий знизу ліктем (акцент);
лівий, правий знизу + лівий, правий бічний ліктем (акцент).

Після цього необхідно відпрацювати акцентований удар ліктем у середині ударної серії:

лівий прямий + правий бічний ліктем (акцент) + лівий, правий прямий;
лівий, лівий прямий + правий ліктем зверху (акцент) + лівий, правий прямий;
лівий, правий знизу + лівий, правий ліктем бічний (акцент) + лівий, правий прямий.

Усі комбінації, які позначені, можуть бути змінені та підібрані індивідуально під себе, під свою конституцію тіла.

Робота з обтяженнями. Для обтяження в удосконаленні ударів ліктем застосовуються ті ж малі гантелі, що й при роботі над ударною технікою рук кулаками.

Взявши в руки малі гантелі 300–500 г., а для важких вагових категорій 1, 2, 3 кг., можете починати відпрацювання ударів ліктем. Багаторазові повторення ударів збоку, знизу, зверху, в сторону, назад ліктем з гантелями в руках добре тренують як правильну траєкторію нанесення ударів, так і розвивають ударні м'язи плечового поясу, грудний м'яз, найширший м'яз спини, зміцнюють плечовий суглоб, сприяють зміцненню та розвитку всіх частин тіла і компонентів, що беруть участь в нанесенні ударів.

Робота на вертикальному і похилому важкому мішку. Для постановки удару ліктем збоку, в сторону і назад зручно використовувати важкий напівжорсткий вертикальний мішок. Підійдіть до мішка, прийміть лівобічну бойову стійку, поставте лікоть на мішок у кінцевому положенні удару збоку в груди. Передпліччя та плече повинні перебувати при цьому в одній горизонтальній площині.

Штовхніть ліктем з цього положення мішок вагою вашого тіла, і зробіть упор на мішок ударною частиною ліктя. Це те положення руки і тулуба, яке необхідно витримувати при нанесенні удару ліктем збоку. Пробуйте наносити удари середньої сили лівим (однойменною рукою) та правим (різнойменною рукою) ліктем збоку по мішку. При нанесенні лікоть має зробити (вибити) невелике заглиблення, в яке ви починаєте наносити удари, збільшуючи їх силу, завдяки обертальному ефекту тулуба та плечового поясу, а також швидкості нанесення удару.

Зробивши вправу по 30–40 разів з кожного боку, станьте до мішка боком і почніть наносити удари в сторону від себе в рівень живота, напрацювавши таким же чином на мішку поглиблення для пом'якшення удару ліктя по мішку. Тулуб при ударі подавайте в сторону напрямку удару, підсилюючи таким чином ударну дію переміщенням ваги тіла.

Повторивши вправу обома руками, розверніться до мішка спиною і наносіть удар ліктем назад по-черзі спочатку лівою, потім правою рукою. При нанесенні удару назад слід врахувати, що різнойменна рука в стійці знаходиться позаду однойменної, отже амплітудний замах для удару ліктем назад може бути довше, і виконати його зручніше, а значить і удар ліктем назад різнойменною рукою буде сильніше, ніж однойменною за рахунок проникаючої рухової дії (відбувається далі пронос ударної частини).

Удари ліктем знизу і зверху можна відпрацьовувати на вертикальному мішку, але зручніше і ефективніше їх ставити на похилому мішку. Розташуйте мішок з нахилом під кутом 40–45°. Підійдіть до мішка збоку таким чином, щоб місце верхнього кріплення відповідало передній однойменній руці. В лівобічній стійці мішок буде розташований прямо перед вами по діагоналі зліва направо вниз. Поставте лікоть лівої руки на мішок у положення удару ліктем знизу, ударною його частиною навпроти ваших грудей. Пробуйте наносити удари лівим ліктем знизу поступово збільшуючи силу і темп.

Зробіть теж саме на мішку правим ліктем зверху, вибравши положення, зручне для відпрацювання удару ліктем зверху. Наносіть зверху по похилому мішку удари ліктем, вкладаючи вагу тіла в удар. Не потрібно надовго залишати лікоть на мішку в кінцевому положенні удару. Після акцентованого удару різнойменною рукою повертайте її в початкове положення готовності до голови й тулуба, повертаючись у бойову стійку.

Робота на лапах і подушках. При відпрацюванні ударів на лапах і подушках, на відміну від роботи на мішку, необхідно постійно стежити за правильністю підбору дистанції для нанесення удару, а також швидко вибирати варіант удару.

Партнер, який тримає вам лапи або подушки, постійно змінює позицію, рівні атак, площину розміщення снарядів. Якщо він розміщує снаряд вертикально – бийте ліктем збоку, якщо партнер ставить снаряд під нахилом вниз – бийте ліктем знизу, якщо під нахилом від вас – нанесіть удар ліктем зверху. Комбінації ударів необхідно змішувати з основними ударами руками: прямими, бічними, знизу. При роботі на лапах доцільно використовувати такі змішані комбінації при нанесенні ударів по двох лапах серійно:

- лівий прямий + правий бічний ліктем;
- лівий прямий + правий ліктем знизу;

лівий прямий + правий ліктем зверху;
правий прямий (різнойменний) + лівий однойменний бічний ліктем;
правий прямий (різнойменний) + лівий однойменний ліктем знизу;
правий прямий (різнойменний) + лівий однойменний ліктем збоку;
лівий прямий, правий бічний + лівий однойменний бічний ліктем;
лівий прямий, правий бічний + правий різнойменний бічний ліктем;
лівий прямий, правий бічний + лівий бічний, лівий бічний ліктем.

Варіанти бойових комбінацій з використанням ударів ліктем необхідно випробувати спочатку в малому темпі, а потім, збільшуючи швидкість пересувань і нанесення ударів. Вся робота на лапах і подушках супроводжується роботою таза й тулуба, пересуваннями біля, і навіть навколо партнера, що тримає снаряди. Погляд при цьому не повинен бути опущеним або відведеним убік.

Необхідно постійно контролювати положення по відношенню до партнера і, якщо він намагається винести лапу для нанесення по вам удару, необхідно швидко відреагувати ухилом тулуба або піднуренням під руку, що наносить удар, знайти можливий варіант відходу від удару. Потім, коли партнер показує ціль, необхідно набрати зручну дистанцію для нанесення удару або серії ударів, виконати ударну атаку не промахуючись, підібрати максимально можливу швидкість пересування й вибору стартової доударної позиції, яка дозволить влучно і сильно вдарити по обох лапах або подушках лівою і правою рукою.

Навчальні сутички. Проводячи навчальні сутички з партнером по відпрацюванню ударів ліктем, необхідно підібрати партнера вашого зросту. Ведучи навчальну сутичку з ударами ліктем слід утримуватися від сильних ударів і різких рухів, вони все одно не дадуть потрібного тренувального ефекту, завдаючи удари ліктем, вибирайте ціль – відкрите незахищене місце на тілі партнера і, не поспішаючи, доведіть удар до кінцевої фази.

Партнер у свою чергу має дати можливість це зробити, без поспіху та виходу із ситуації, а навпаки, підставивши тулуб, дати можливість відчутти правильне положення і траєкторію нанесення удару. Легкі удари ліктями один в одного дадуть ефект не тільки відпрацювання ударних дій, а й загартування й набивку тулуба та кінцівок, зміцнення тих ударних місць, по яких дозволено наносити удари в змагальній сутичці. Використовуючи пересування, відходи, підходи, відходи з лінії атаки, відкроки та підкроки, тренується реакція та вестибулярний апарат, що важливо в реальній сутичці.

РОЗДІЛ 6. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХИСНОЇ ТЕХНІКИ РУК

Техніка захистів у бойовому хортингу дуже різноманітна й надзвичайно ефективна. Спортсмени проводять сутички з інтенсивним обміном ударами та захватами, що саме по собі вимагає постійного напруження уваги. Для організації захисту спортсмени бойового хортингу використовують всі дозволені засоби: дії тулуба, відбиви, блоки, підставки та захвати руками.

Захисні дії тулуба можуть бути: *ухили, піднурення, відхилення.*

Блоки руками можуть виконуватися: *знизу-вверх (верхній блок); зверху-вниз (нижній блок); усередину; назовні.*

За своїм змістом всі захисні дії рук у бойовому хортингу розрізняються на наступні різновиди: *відбиви, блоки, підставки і захвати.*

Окрім вивчення переліку та засобів захисних дій, а також вдосконалення техніки їх виконання, методика тренування захистів спортсмена бойового хортингу пропонує наступні три важливі спеціальні розділи навчання:

морально-психологічна складова захисних дій;

координація захисних і атакувальних дій;

швидкість реакції на атакувальні дії суперника.

Для ефективного застосування захисної техніки спортсменам бойового хортингу слід постійно виконувати спеціальні вправи для кожного захисного засобу окремо, такі як:

відпрацювання ухилів від різних ударів у голову, тулуб, по кінцівках;

відпрацювання відхилів від ударів;

відпрацювання піднурень під ударну руку від бічного та прямого ударів руками, та бічного удару ногою;

відпрацювання підставки передпліччя збоку;

відпрацювання захистів захватами (упереджувальними та контрольними);

вправи на швидкість маневрувань у пересуваннях;

вправи на швидкість реакції з предметами: м'ячами, грушами, стрічками тощо.

Важливу роль при захистах захватами грає концентрація зусиль при захисних діях. Спортсмен бойового хортингу повинен вміти концентрувати своє зусилля в певний момент захисту та направляти опір проти суперника в необхідному напрямку.

6.1. Принципи організації захисту в бойовому хортингу

У сутичці бойового хортингу велике значення має знання та вміння захисної техніки рук. Саме руки грають основну роль у захисті спортсмена від будь-яких атак, чи це ударна атака, або захват на кидок – руки повинні надійно і своєчасно протистояти нападаючим діям суперника.

В основі змісту всіх технічних дій базової техніки бойового хортингу лежить принцип надійності та відчуття природності рухів. Саме так, як закладено генетично природою людині вести себе в тій чи іншій небезпечній ситуації, цей природний принцип використаний для формування технічної бази захисних дій програми підготовки у бойовому хортингу.

Прийоми захисту в бойовому хортингу виконуються діями тулуба, рук і ніг. Існує також безліч варіантів комбінованих захистів.

Захист включає в себе парирування атакувальних ударних і захватних дій. Відходи від удару, відходи з лінії атаки, ухили, піднурення – ось неповний перелік захисних дій із застосуванням пересувань на ногах і роботи тулубом. Захисні дії тулуба можуть бути: ухили, піднурення, відхилення.

Ухил – це захисна дія, суть якої полягає в зміщенні тіла спортсмена з лінії удару в сторону за допомогою скручування в попереку.

Піднурення – це захисна дія, що дозволяє уникнути удару супротивника за рахунок пониження центру ваги тіла за допомогою згинання ніг у колінних суглобах і поступального руху тулуба вниз або вниз-убік.

Відхилення – це захисна дія, суть якої полягає в зміщенні тіла спортсмена з лінії удару в сторону або назад за рахунок згинання тулуба в попереку. Ефективно виконаний своєчасний захист відхилом тулуба може привести до втрати суперником стану рівноваги. Його тіло може виявитися відкритим для проведення контратаки.

Відходи можуть виконуватися в будь-якому напрямку. Головне – це природність виконання та готовність у будь-який момент контратакувати. Краще виконувати відхід разом з контролем блокувального руху рук. Руки надають безпеку такого відходу від удару. Але, якщо атака проводиться суперником несподівано, і ви не встигаєте зробити відхил тулуба, забезпечивши собі безпеку, а також середня або коротка дистанція не дозволяє зробити захисний маневр, то в цьому випадку на допомогу приходять захисна техніка рук, яка включає в себе підставки та блоки.

У бойовому хортингу існує програма самозахисту, з якої випливає, що захисні дії спортивної сутички бойового хортингу та реальна прикладна техніка для самооборони на вулиці абсолютно однакові, тому, розглядаючи техніку захистів, необхідно представляти можливі жорсткі та вражаючі атаки в повну

силу, і розуміти, що впевнені захисні дії в багатьох ситуаціях сутички першорядні. Адже, якщо ви дали можливість супернику підійти, зайняти зручну позицію, нанести удар влучно і сильно, то це може відбитися на подальшому проведенні всієї сутички.

Це означає, що ви не змогли відреагувати в потрібний момент, передбачити і здійснити необхідний захист ні в момент його підходу, ані в момент його прийняття зручної стійки, і, що саме непередбачливо, ви не відреагували в момент початку його ударного руху. Адже, було абсолютно ясно, що суперник підходить і готується до атаквальних дій. Для цього існують певні зрозумілі та надійні принципи, що дозволяють зрозуміти як треба реагувати на зближення суперника:

необхідно з фронтального положення розвернутися до нього в півоберта;

зберігати стійке положення, зручну та стійку бойову позицію;

не відриваючи очей, уважно стежити за його діями, щоб бути готовим перейти в контратаку.

Захисні дії – це дії спортсмена, що мають на меті допомогти уникнути удару або нейтралізувати захватну атаку суперника.

Захисні дії за допомогою рук діляться на підставки, блоки та захвати (вихід від захвата – перезахват). Всі ці рухи можуть виконуватися різними частинами руки: долонею, передпліччям, ліктем, плечем.

Захисні блокувальні рухи руками можуть виконуватися:

знизу-вверх (верхній блок);

зверху-вниз (нижній блок);

усередину;

назовні.

За змістом захисні дії рук у бойовому хортингу розрізняються на: відбиви, блоки, підставки, захвати.

Відбив – поштовх або ударний рух захисною поверхнею, що має на меті змінити напрямок удару суперника.

Блок – захисна дія, стримуючий рух атакуючої частини тіла противника (тулуба, руки, ноги).

Підставка – підведення під удар захисної поверхні з метою унеможливити ураженню частини тіла.

Захват – взяття захвата однією або двома руками, захват ногами суперника з метою випередження його ударної атаки, недопущення ним захвата себе для кидка. Після захисних захватних дій зазвичай проводиться кидкова атака, оскільки положення та зручність захвата дозволяє це зробити.

6.2. Морально-психологічна складова захисних дій

Бойовий хортинг є змішаним видом єдиноборства, яке за формою та змістом ведення сутички максимально наближене до природного принципу поведінки людини в екстремальних умовах сутички. Особливо це проявляється при побудові системи захисту, відповідно до мінливих ситуацій і швидкісних вимог сутички в рукавицях.

Все це дає практично досконалу навичку захисту в будь-якій ситуації сутички: з ближньої, середньої, дальньої дистанції, в захваті та без захвата, в клінчі, в стійці та на підлозі, а також у багатьох інших проявах вільної сутички.

Оскільки формально бойовий хортинг розглядається в основній своїй філософії – як досконала система самозахисту, в якій використовуються природні навички поведінки людини в екстремальних ситуаціях, отже, всі хто займається бойовим хортингом, мають прагнути до ретельного опанування секретами виконання захисних дій із самим широким арсеналом застосування в реальній життєвій ситуації. Це дає практика проведення сутичок, змагальні сутички, навчально-тренувальні сутички і багаторазове повторення захисної базової техніки програми бойового хортингу.

Завжди будьте готові, що суперник може напасти у будь-якому становищі. Знайте, що він дуже сильний і так само багато тренується. Будьте готові відбити його атаку, мало того – чекайте його атаку, чекайте його помилку. Якщо передбачити будь-яку атаку, можна використати силу противника проти нього самого.

Це ми розглянули спортивну сутність морально-психологічного настрою на здійснення захисних дій у бойовому хортингу. Якщо говорити про філософську складову захисту в такому жорсткому виді бойового мистецтва як бойовий хортинг, то необхідно усвідомлювати, що захищатися треба вміти не тільки для себе.

Бойовий хортинг створений для того, щоб виховувати в людини благородні якості сильної і безстрашної особистості, загартовувати характер і силу волі. Отже, прийоми нападу в цьому випадку можуть бути використані тільки в ситуації необхідної самооборони, для захисту життя себе і членів своєї сім'ї, застосування всіх надбаних навичок бойового хортингу має відбуватися виключно на благородні цілі.

Цей принцип виховання сильної особистості через важкі фізичні випробування на тренуваннях і змаганнях з бойового хортингу дає чітке й правильне розуміння – в яких випадках ви дасте собі повне моральне право застосувати на людині всю нищівну міць ударів, кидків, больових і задушливих прийомів прикладного розділу бойового хортингу. Саме для розуміння морально-

психологічної складової девізом бойового хортингу є «Сила і Честь!», в якому «Сила» означає – «Чим ми володіємо?», а «Честь» означає – «Для чого ми сильні?». Один з головних філософських питань, на який має відповісти собі кожен спортсмен бойового хортингу: «Заради чого і з якою метою він вирішив стати сильним?»

6.3. Координація захисних і атакувальних дій

Будь-які атакувальні дії мають своє продовження, це або розвиток атаки, або відхід на безпечну відстань. Захисні дії містять у собі елементи атаки, а також є підготовчими для подальшої контратаки. Саме цим і визначається координація захисних і атакувальних дій. Захист і атака становлять єдине ціле. Часто правильно поставлений блок є необхідною умовою для успішного початку атаки. Необхідно передбачити напрямок атаки суперника до того, як виконати захист і використовувати його атаку в свою користь.

У процесі тренувань спортсмени бойового хортингу відпрацьовують різні захисні дії: відходи, ухили, блоки, підставки, захвати й інші елементи програми. Всі вони застосовуються в певних ситуаціях сутички. Відходи можуть застосовуватися на дальній дистанції, ухили та блоки можуть застосовуватися на середній дистанції, піднурення та підставки на ближній дистанції, захвати та випереджувальні удари можуть застосовуватися в клінчевих ситуаціях ближньої дистанції сутички.

Такі захисні дії відпрацьовуються з партнером у навчальних сутичках. Але практика показує, що суперник може нанести удар і розвивати атаку абсолютно з будь-якого боку та з будь-якого положення, навіть самого важко передбачуваного.

Одним з показників досвіду спортсмена є його реакція на зміни атак противника і нейтралізація його атак із подальшою контратакою. Для постійного контролю суперника необхідно не тільки спостерігати за його діями та поглядом, а й при найменшому контакті або захваті, швидко відчувати його положення всім своїм тілом.

Якщо ви блокуєте удар долонею – проаналізуйте, наскільки сильно суперник вклався в удар, будьте готові перехопити ударну кінцівку своїм же блоком, оскільки блок відкритою долонею передбачає подальші відповідні захватні дії. Якщо вдалося перехопити кидкову атаку суперника, коли він зайшов на задню підніжку, йдіть інтуїтивно на контркидок захватом тулуба суперника збоку.

Якщо суперник наносив бічний удар ногою і ви вдало захопили його ударну ногу під плече – знову ж інтуїтивно ви маєте відчуття що саме потрібно робити у відповідь. Якщо він надмірно нахилений вперед – робіть кидок: внутрішню підніжку під опорну ногу із захватом ударної ноги, якщо суперник завдавав

дальній удар і відхилився назад – проведіть виведення з рівноваги просмикуванням і швидко сідайте на больовий прийом на ногу, якою він атакував, утиском ахіллового сухожилля.

Якщо суперник, йдучи на захват тулуба дозволив захопити руку в рукавиці під плече – бийте вільною рукою в підборіддя, оскільки дистанція як раз дозволяє, і не відпускаючи руку переходьте на кидок – переверот захватом руки під плече.

Цими прикладами контратак сутички бойового хортингу показано, що в координації атакуювальних і захисних дій головну роль грає швидкий аналіз вашого положення по відношенню до положення суперника, що забезпечує руховий навик володіння технікою і швидкість реакції.

6.4. Швидкість реакції на атакуювальні дії суперника

У сутичці бойового хортингу, який проходить на високих швидкостях, рівний за силою і підготовкою супротивник практично не дає часу на підготовку до захисних дій. Він б'є швидко, сильно і впевнено, бере зручний захват і швидко заходить на кидок. Швидкість реакції на його атакуювальні дії в цьому випадку відіграє важливу роль. Швидке усунення від удару або підставка може врятувати від сильного удару, своєчасний збив захвата може запобігти в самому початку розвитку атаки кидком і її продовження в партері.

Правильна бойова стійка спортсмена бойового хортингу і його пересування по хорту частково дозволяють виграти той важливий момент часу, однак при веденні сутички на ближній дистанції і при серійних, повторюваних атаках важливо вчасно реагувати на дії суперника.

У тренувальних вправах спортсмен бойового хортингу має відпрацювати специфічну реакцію на дії супротивника. Цьому допомагає послідовне ускладнення умов тренування. Різні вправи на реакцію можуть значно підготувати до майбутніх бойових тактичних положень, при яких можна запобігти атаці суперника навіть на максимальних швидкостях.

Приклади спеціальних вправ

Відпрацювання ухилів від прямого удару в голову. Суперник завдає прямого удару в голову – ви ухиляєтеся вліво на зовнішню сторону, суперник повторює удар – ви ухиляєтеся вправо у внутрішню сторону. Поступово суперник збільшує швидкість роботи прямими ударами, а ви, відповідно, з більшою швидкістю починаєте робити ухили.

Відпрацювання відхилів від прямого удару. Суперник завдає прямого удару – ви відхиляєте тулуб, відводячи голову назад на відстань недосяжності удару. Необхідно при цьому постійно стежити за пересуванням його ніг, оскільки

найменше скорочення дистанції дозволить йому дістати ударом вашу голову навіть при відхиленні тулуба назад.

Відпрацювання піднурення під ударну руку від бічного удару. Суперник завдає лівий бічний удар у голову – ви за рахунок згинання колін і плавного кругового переміщення всього тулуба за годинниковою стрілкою під ударну руку робите відхід від удару піднуренням. Суперник повторює удар справа – ви йдете піднуренням під праву руку. Суперник починає збільшувати швидкість і частоту ударів – ви так само починаєте йти піднуреннями під руки. Тулуб має бути при цьому максимально зібраний, руки притиснуті до підборіддя, а саме підборіддя – опущене на груди, поглядом необхідно постійно стежити за рухами суперника, передбачаючи удар.

Відпрацювання підставки передпліччя збоку. Суперник завдає легкі і швидкі бічні удари з будь-якої руки, якою захоче – ви, передбачаючи з якого боку йде бічна атака, маєте підставити зап'ястя, передпліччя або зовнішню частину ліктьового суглоба під удар, злегка відхиливши голову від напрямку удару.

Вправа на швидкість реакції з м'ячами. Ви стоїте спиною до рівної стіни спортзалу. Партнер з відстані, яку заздалегідь обумовлено, кидає в вас тенісними м'ячами, може кинути в голову, тулуб, ногу. Ви реагуєте – ухилом від кидка в голову, відходом швидким пересуванням або відбивом від кидка в тулуб, прибирання ноги від кидка в ногу. Партнер при цьому може збільшувати швидкість і силу кидка, і так само зменшувати або збільшувати відстань до вас від місця кидка. Також партнер може збільшувати частоту кидків, тримаючи в руках і кидаючи по три–чотири м'ячі поспіль.

Друга вправа: стоячи між двома партнерами, які кидають по вам волейбольним м'ячем – ухиляєтеся від м'яча. Вони можуть наблизитися поступово, збільшувати силу кидків. Ваші дії при цьому – ухили від м'яча або ловіння м'яча в разі, якщо ви не встигаєте ухилитися.

Добре розвивають реакцію ігрові види: настільний теніс, ручний м'яч, баскетбол, волейбол, футбол.

Для збільшення швидкості реакції також існують спеціальні вправи з партнером. Відпрацьовуєте відповідь на одноразову заздалегідь обумовлену атаку з одного удару рукою або ногою. Партнер поступово нарощує швидкість проведення атаки – для того, щоб максимально скоротити час, що залишається для відповіді.

Наступна вправа: атака залишається одноразовою і заздалегідь обумовленою, проте партнер проводить удар у довільний момент, не попереджаючи про свій намір. Потім йдуть повторювані атаки – спочатку в рівномірному, а потім і в довільному темпі. У сутичці за будь-якої, навіть самої високої швидкості реакції слід уникати монотонних і повторюваних дій у

відповідь, тому що суперник зможе легко передбачити ваші подальші дії, і можливий захист, а потім використовувати це для проведення вирішальних атак.

Виходячи з перерахованих вище моментів, кожному спортсменові бойового хортингу необхідно розвивати швидкість реакції, навчитися використовувати свої індивідуальні якості і конституцію тіла для швидкого реагування на атакуючі дії суперника, а також швидкий аналіз ситуації, що склалася після вдалого захисту та правильного вибору своїх подальших атакуючих дій.

6.5. Концентрація зусиль при захисних діях

Сила дії дорівнює силі протидії, так говорить третій закон Ньютона. Тіла діють одне на одне з силами, рівними за модулем і протилежними за напрямком. Іншими словами кожна сила породжує рівну за величиною, але протилежну за напрямком силу протидії. Саме умова рівнозначності за силою дії, наприклад, блокувальної дії, дозволяє нейтралізувати ударну дію.

Таким чином, сила блоку має бути рівною по протидії силі удару.

Якщо суперник кидається на вас із великою швидкістю, то діюча в результаті вашого удару на його тіло сила буде складатися з сили інерції, породженої його власною атакою, і сили вашого зустрічного удару. Додавання цих двох зустрічних сил: основної сили суперника і зустрічної вашої дає загальний ефект ураження. В цьому і проявляється результат дії блокувального руху на удар суперника.

З досвідом до кожного спортсмена приходить почуття, з якою силою має бути виставлений блок при можливому ударі суперника, а також швидкий і досить точний розрахунок на підсвідомому рівні: наскільки сильно розганяє в даний момент суперник ударну частину – кулак або ступню, і отже можливість підібрати з відпрацьованого арсеналу захисну дію: блок, підставку або захват, щоб нейтралізувати атакуючу дію суперника, а можливо і вибрати варіант відходу, не зустрічаючи ударний рух.

Для посилення свого ударного руху суперник застосовує різні дії: замах, перенесення ваги тіла, розгін, розворот тулуба, відведення протилежної руки тощо., що також може бути критерієм оцінки сили майбутньої ударної атаки. У цьому випадку перед вами постане питання урівноваження сили захисної дії на противагу його ударній дії. З практичного боку розуміння правильного застосування сили відбивається на якості захисту.

Для того, щоб знати, як захиститися, скільки вкласти сили в блок, потрібно знати іншу сторону, тобто розуміти – як потрібно наносити удар, як його посилити. Згідно законам фізики тиск дорівнює відношенню сили на ділянку

поверхні тіла. Значить, направляючи всю силу удару на найменшу площу цілі, ви концентруєте силу удару і, таким чином, збільшуєте його ефективність.

Дуже важливо не проявляти максимальні зусилля на початку руху, а поступово направляти їх таким чином, щоб максимум сили досягався в момент контакту з ударною ціллю на тілі суперника. Концентрація зусиль має бути така, щоб завдати нищівного удару. Можна сказати, що чим коротше період концентрації, тим сильніше удар. Потрібна найвища концентрація з одночасною мобілізацією кожного м'яза тіла для нанесення удару в ціль мінімального розміру.

Концентрація може здійснюватися напругою всіх м'язів тіла, особливо великих груп м'язів стегна і черевного преса, з тим щоб створити оптимальні умови для виконання відповідного прийому в найбільш зручний момент часу, а також концентрацією сили, створеної активованими м'язами, на больовій точці суперника. Саме тому при виконанні будь-яких дій, будь то атака або блокування, таз і живіт за мить перед закінченням руху рук або ніг виконують імпульсний реверсивний рух, що посилює ударну дію.

Розуміння принципу посилення рухових дій спортсмена бойового хортингу в сутичці дасть можливість контролювати витрати сил і зберігати урівноважений стан усього тіла при збереженні безпеки в тій чи іншій ситуації сутички, а також зменшить вірогідність отримання мікротравм при виставленні блоків і підставок.

Саме можливість вибору захисних дій дозволяє зберегти боєготовність і тримати темп сутички. У якийсь момент замість жорсткого блоку медіальною частиною передпліччя, яке отримає невеликий забій від удару, ви оберете м'який блок долонею, що залишить неушкодженою кінцівку і навіть дасть шанс захопити суперника тією ж долонею, яка була виставлена для блокування.

Такий приклад показує необхідність вивчення принципу застосування сили в ударно-блокувальних рухах, а також практичного тренування і реального випробування на собі ударів різної сили в навчальному процесі, підготовки блокуючих частин для перенесення сильних ударних навантажень.

РОЗДІЛ 7. БАЗОВІ ЕЛЕМЕНТИ ЗАХИСТУ РУКАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПРОГРАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

У перелік захисних базових елементів руками без захватів входять блоки та підставки. Для початку навчання та вдосконалення техніки спортсменам бойового хортингу необхідно вивчити теорію і методику тренування блоків і підставок, а потім переходити до практичного тренування техніки і тактики цих захистів.

Для цього треба ознайомитися з загальною характеристикою блокувальних дій руками в сутичці бойового хортингу, а після цього вивчити всю структуру захисних дій по елементах. В методиці бойового хортингу вивчаються блоки долонею та передпліччям, підставки кистей, передпліч та плечей під різні види ударів: прямі, бічні, знизу.

1. Блок долонею (однойменний і різнойменний) – використовується за такими рівнями та напрямками:

верхній блок долонею;

внутрішній блок долонею (верхній, середній, нижній);

зовнішній блок долонею (верхній, середній, нижній);

нижній блок долонею.

Блоки верхнього рівня відкритою долонею (7 різновидів):

верхній підбивальний блок долонею;

верхній блок ребром долоні;

верхній блок підставою долоні;

верхній блок двома долонями;

верхній зовнішній блок ребром долоні;

верхній внутрішній блок ребром долоні;

верхній внутрішній блок підставою долоні.

Блоки середнього рівня відкритою долонею (4 різновиди):

середній зовнішній блок ребром долоні;

середній внутрішній блок ребром долоні;

середній внутрішній блок підставою долоні;

середній збив долонею.

Блоки нижнього рівня відкритою долонею (5 різновидів):

нижній зовнішній блок ребром долоні;

нижній зовнішній блок підставою долоні;

нижній внутрішній блок підставою долоні;

нижній збив долонею;

збив двома долонями.

Додатково тренуються комбінації з блоків верхнього, середнього та нижнього рівнів.

2. Блок передпліччям (однойменний і різнойменний) та основні методики вдосконалення:

однойменний і різнойменний блок передпліччям;
різновиди блоків передпліччям;
різновиди блокованих ударів блоком передпліччям;
застосування блоків передпліччям у положеннях партеру;
методика навчання блоку передпліччям.

Різновиди блоків передпліччям:

верхній блок передпліччям;
зовнішній блок передпліччям (верхній, середній);
внутрішній блок передпліччям (верхній, середній);
нижній блок передпліччям.

Різновиди блокованих ударів блоком передпліччям:

верхнім блоком передпліччям;
зовнішнім верхнім блоком передпліччям;
зовнішній середній блок передпліччям;
внутрішній верхній блок передпліччям;
внутрішній середній блок передпліччям;
нижній блок передпліччям.

Додатково вивчається і тренується застосування блоків передпліччям у положеннях партеру.

3. Підставка – основна захисна техніки від ударів у сутичці бойового хортингу. Для вивчення пропонується матеріал з таких розділів: призначення підставок; різновиди підставок.

Різновиди підставок верхнього рівня:

підставка під прямий удар;
підставка під бічний і круговий удар;
підставка під удар знизу;
підставки двома руками під удари верхнього рівня (під прямий удар, під бічний удар, під удар знизу).

Різновиди підставок верхнього рівня:

підставка під прямий удар у тулуб;
підставка під бічний і круговий удар у тулуб;
підставка під удар знизу в тулуб.

Основні частини руки, що підставляються під удар (ударні частини підставок):

кисть;
передпліччя;
плече.

Додатково вивчається і тренується застосування підставок у ситуаціях партеру.

4. Методичні прийоми вивчення, тренування та вдосконалення елементів захисту руками технічної програми бойового хортингу:

імітація технічного елемента перед дзеркалом;

відпрацювання технічного елемента для захисту від бічного удару у голову;

відпрацювання технічного елемента для захисту від удару знизу в голову;

відпрацювання технічного елемента для захисту від удару по тулубу.

Для виконання імітаційних вправ використовуються такі базові вправи:

«двобій з тінню» із застосуванням блоків і підставок;

робота з м'ячами.

Для практичного вдосконалення захисної техніки рук використовуються такі методи як:

робота з партнером;

навчальні сутички за завданням з відпрацюванням елемента захисної техніки;

навчальні сутички партеру з відпрацюванням елемента захисної техніки.

Освоєння даного навчального матеріалу дозволить спортсменам бойового хортингу підвищити рівень теоретичних знань і практичного виконання захисних дій руками, забезпечить надійність техніки і тактики захистів під час проведення навчальних і змагальних сутичок.

7.1. Характеристика блокувальних дій руками в сутичці бойового хортингу

Блок – це форма захисту від ударних атак. Основним завданням виставлення блоку є повна або часткова нейтралізація ударної дії суперника. За змістом і протидією ударному руху можна розрізнити два основних варіанти блокування:

м'яке блокування;

жорстке блокування.

М'якою блокуючою частиною руки є долоня. М'яке блокування виконується з силою, достатньою для зміни напрямку удару противника, не травмуючи блокуючої кінцівки. Варіанти м'якого блокування – це відбивання прямого удару в голову підставою долоні всередину, відбивання удару ногою в нижню частину живота підставою долоні в сторону-вниз, збивання бічного удару в голову ребром долоні назовні. При такій техніці виконання блоків максимально виключається травматизм, який можливий при жорсткому прийомі атакуючої дії противника.

Жорсткою блокуючою частиною є медіальна нижня частина передпліччя. Жорстке блокування атаки супротивника, що приводить до удару, больового шоку або навіть травмування атакуючої кінцівки, що може позбавити його можливості повноцінно атакувати надалі або взагалі вести сутичку. Жорстке блокування можна розглядати як удар по кінцівці, що є по суті різновидом нападу, і може цілком бути початком розвитку серійної ударної атаки.

Блокування – це вже є моментом початку відповідних дій, у яких блоки руками виставляються таким чином, щоб після здійснення блокувальних дій можна було швидко перейти в ударну контратаку або перехід на захват з продовженням кидкової дії. Слід пам'ятати, що самі по собі блокувальні рухи не забезпечать ефективного захисту без додаткового маневрування, тому при виставленні блоку одночасно реагує все тіло.

На навчально-тренувальних заняттях відпрацювання блоків відбувається за принципом послідовності і поступового вивчення всього блокувального руху окремо за фазами, потім у цілому. Освоївши базову правильну траєкторію блокувального руху, спортсмени переходять на імітаційну роботу по повітрю в трьох напрямках вивчення:

статичне виконання блокувальних рухів, при якому рука після виконання блоку залишається зафіксованою в кінцевій фазі, такий метод часто застосовується для навчання спортсменів-початківців;

динамічне виконання блокувальних дій, при якому рука після виконання блоку швидко повертається у вихідне положення бойової стійки;

виконання блоку з наступним ударним впливом, при цьому спортсмени відпрацьовують момент завершення блокувального руху з переходом на ударну позицію і нанесенням удару, включаючи всі компоненти цієї дії: максимальну напругу в кінцевій фазі удару, перенесення ваги тіла з задньої на передню ногу, швидке повернення після нанесення удару у вихідне положення готовності – бойову стійку спортсмена бойового хортингу.

Після відпрацювання базової техніки блоків по повітрю спортсмени переходять до відпрацювання блоків з партнером. Варіантів навчальної сутички існує безліч:

для відпрацювання блоків від прямих і бічних ударів у голову;

на місці без пересувань;

зі зміщенням у домовлену сторону;

у вільній сутичці з легким контактом тощо.

Наступним і останнім етапом практичного освоєння блокувальних дій у спортсмена є участь у змаганнях, застосування вивченої техніки в умовах реальної сутички. Для ефективного застосування блокувальних дій у змагальній сутичці необхідно дотримуватися наступних загальних правил:

не проносити блокуючу частину за межі передбачуваної області контакту з ударною кінцівкою;

ліктьовий суглоб блокуючої руки в момент контакту має бути максимально наближений до тулуба;

намагайтеся передбачити ударну дію противника та блокувати її на самому початку;

блокуюча рука рухається до місця зустрічі з ударною частиною самим раціональним шляхом – за найкоротшою траєкторією;

після блокування удару повертайте руку у вихідне положення так само по найкоротшій траєкторії;

після блокування відразу переходьте до контратакувальних дій, вибравши потрібний напрямок і прийоми атаки;

у разі неуспішного блокування та пропущеного удару постарайтеся пересуванням набрати безпечну дистанцію або перейдіть у контратаку, наскільки це можливо, будьте готові взяти захват, але не залишайтеся ні на секунду без руху, даючи супернику розвивати успішну атаку.

За способом застосування блокуючих частин рук базові блокувальні дії спортсмена бойового хортингу можна розрізнити на дві групи: *блоки долонею* і *блоки передпліччям*.

7.2. Блок долонею

Долоня є великим кінцевим сегментом руки людини. Вона від природи пристосована до перенесення великих ударних навантажень, тому дуже підходить для захисних блокувальних дій у якості частини, безпосередньо приймаючої на себе всю силу і міць зустрічного удару.

Крім цього на долоні людини розташовані розвинені рецептори дотику периферійної нервової системи, що дає їй підвищену чутливість, а також сама нервова система людини добре регулює і відчуває взаєморозташування своєї кисті, її долоні в площині й просторі. Ця якість відіграє провідну роль у швидкості та правильній постановці блокуючої частини долоні при виставленні блоку.

Основні ударно-блокуючі частини долоні, що застосовуються у сутичці – це підстава долоні та ребро долоні. Інші частини кисті та долоні не пристосовані для таких великих ударних навантажень, тому частого практичного застосування в повноконтактній сутичці бойового хортингу не мають.

Підстава долоні має більш м'яку ударну поверхню, ніж ребро долоні, і застосовується для відведень і напівжорстких відбивів ударів, а також швидкого переходу тією ж долонею на захват. Ребро долоні має досить жорстку ударну

поверхню і може застосовуватися як для відведень, так і для жорстких рубальних відбивів ударної кінцівки.

У методиці підготовки та вдосконалення блокувальних дій долонею необхідно дотримуватися принципів поступового послідовного вивчення теорії і практики, переходу від простих відбивів до складних блокувальних дій і швидкісних комбінацій.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

- однойменний і різнойменний блок долонею;
- різновиди блоків долонею;
- різновиди блокованих ударів блоком долонею;
- застосування блоків долонею в положеннях партеру;
- методика навчання блоку долонею.

Однойменний і різнойменний блок долонею

У однобічній стійці (лівобічній або правобічній) блок долонею, виставлений передньою рукою вважається однойменним, а виставлений задньою рукою – різнойменним по відношенню до стійки. Виконання блоку долонею з фронтальної стійки, в якій ступні ніг розташовуються на одній горизонтальній лінії, ділиться на лівий і правий блок долонею.

Амплітуда руху руки при виконанні однойменного і різнойменного блоку залишається однаковою, різниця полягає в роботі тулуба і перенесенні ваги тіла.

Якщо виставляється блок передньою рукою – однойменний (верхній, середній або нижній), рука з положення бойової стійки, перебуваючи трохи попереду в напрямку суперника починає траєкторію блокувального руху саме з цього положення без будь-якого замаху, і різким реверсивним рухом тулуба, який починається від тазу і передається в ноги, потім імпульсом напруги всього тіла в кінцевій фазі блокування фіксується блок. Цей момент максимальної напруги в кінцевій фазі блокувального руху має збігтися з моментом контакту з ударною рукою, в цьому випадку можна зупинити удар досить великої сили і потужності.

При різнойменному блоці блокуюча рука починає свій рух від підборіддя, де вона знаходиться при правильній бойовій стійці. Рух починається з різкого реверсивного імпульсу кульшового суглоба, при розвороті тулуба рука, що блокує, злегка відводиться від плечового суглоба. В цей момент вона зігнута в ліктьовому суглобі під кутом приблизно 90°. Потім рука виводиться в кінцеве положення блокувальної фази. В момент контакту блокуючої руки з ударною рукою, м'язи всього тіла різко стискаються, викидаючи імпульс назустріч ударному руху і нейтралізуючи його зустрічним блокувальним рухом вашої руки.

Рука, що блокує ударний рух, виходить зі стартового положення та рухається до положення кінцевої фази блокувального руху по найкоротшому шляху і повертається також по найкоротшій траєкторії.

У момент виставлення блоків друга вільна рука має перебувати біля голови, захищаючи кулаком підборіддя, а ліктьовим суглобом і передпліччям – тулуб спереду-збоку, і має бути готова після блокування нанести удар.

Бойова стійка повинна зберігати максимальну стійкість у процесі блокування за рахунок роботи ніг, злегка зігнутих у колінних суглобах.

Різновиди блоків долонею

У навчально-тренувальній програмі базової техніки бойового хортингу різновиди блоків долонею різняться за рівнем і напрямком. У список досліджуваних блоків долонею включені наступні чотири технічні блокувальні дії:

верхній блок долонею;

внутрішній блок долонею (верхній, середній, нижній);

зовнішній блок долонею (верхній, середній, нижній);

нижній блок долонею.

Верхній блок долонею

Залежно від напрямку удару зверху по голові верхній блок може виконуватися двома варіантами: підставою долоні та ребром долоні.

Верхній підбивальний блок долонею: виконується висхідним рухом відкритої долоні вгору–всередину до кінцевого положення блокуючої долоні в кінцевій фазі в одній діагональній площині по обрізу голови (проекції краю голови).

Верхній блок долонею (підставою і ребром долоні): виконується зі стартового положення руки в бойовій стійці, де блокуюча рука різким імпульсним рухом піднімається вперед вгору, а тулуб при цьому розвертається під кутом приблизно 45° до напрямку руху. У статичному кінцевому блокуючому положенні рука знаходиться зігнутою в ліктьовому суглобі приблизно під кутом 90–110°, що достатньо для відведення загрози удару від голови. Вигин ліктя блокуючої руки знаходиться в одній горизонтальній площині з вашою лобовою кісткою.

Цей блок може виконуватися як підставою, так і ребром долоні і положення кисті при цьому залежить від варіанту блокування.

Якщо метою блокування є жорстка зупинка удару або навіть удар по атакуючій кінцівці, то необхідно блокувати ребром долоні, яке має більшу жорсткість, ніж підстава долоні.

Якщо хочете виставити блок, захопити ударну кінцівку суперника і відкидальним рухом нейтралізувати удар, то необхідно блокуючу частину формувати як підставу долоні, прийняти удар вперед-зверху підставою долоні і зап'ястними кістками відкритої долоні.

Верхній блок двома долонями: виконується підставою долоні однойменної руки з посиленням з внутрішньої сторони підставою долоні різнойменної руки. Такий посилений блок другою рукою дає можливість стримувати потужний удар

зверху п'ятою ноги по голові, де необхідне велике зусилля, протилежне напрямку удару.

Внутрішній блок долонею (верхній, середній, нижній)

Дана техніка являє собою блокувальну дію відкритою долонею зовні всередину.

Внутрішній верхній блок (підставою і ребром долоні): є збивальним блоком, при якому кисть рухається всередину-вверх по висхідній траєкторії до рівня голови, не виходячи за її межі в кінцевому положенні. Статичне положення кінцевої фази блокуючої частини долоні знаходиться по протилежному обрізу проекції голови, підстава долоні при цьому розташована в одній горизонтальній площині зі скроневою частиною голови.

Цей захисний рух використовується для нейтралізації прямих атак у голову і верхню частину тулуба. Цей блок може виконуватися як підставою долоні для більш м'якого відбиву, так і ребром долоні для жорсткого відбиву ударної кінцівки (удару по ударній кінцівці).

Внутрішній середній блок (підставою і ребром долоні): є збиваючим блоком, який виконується підставою долоні в горизонтальній площині від центру тіла до протилежного плеча не виходячи за його межі в кінцевому положенні. Його можна охарактеризувати як збиваючий блок підставою долоні від прямої атаки в тулуб.

Блок дозволяє швидко змінити напрямок атаки противника, збиваючи атакуючу руку підставою долоні зовні всередину за рахунок жорсткості постановки руки і реверсивного повороту тулуба зовні всередину навколо вертикальної осі. Внутрішній середній блок ребром долоні виконується з більшою жорсткістю для відбивання ударної кінцівки або удару по ударній кінцівці.

Внутрішній нижній блок (підставою і ребром долоні): є збивальним блоком, що виконується підставою долоні або ребром долоні по найкоротшій круговій траєкторії з положення руки в основній бойовій стійці зверху вниз-всередину до протилежного стегна, не виходячи за його межі в кінцевому положенні. Блок виконується від ударів ногою в нижню частину живота або для збивання прямого удару коліном у тулуб.

Зовнішній блок долонею (верхній, середній, нижній)

Зовнішній верхній блок долонею: виконується збивальним рухом по висхідній траєкторії ребром долоні назовні-вгору від центральної лінії тіла до однойменного плеча не виходячи за його межі в кінцевому положенні. Таке блокування може здійснюватися з подальшим контролем руки суперника за допомогою згинання кисті або переходом на захват його ударної руки. Дана блокувальна техніка використовується для нейтралізації прямих і бічних атак у голову і верхню частину тулуба.

Зовнішній середній блок долонею: виконується збивальним рухом по горизонтальній траєкторії ребром долоні назовні-вгору від центральної лінії тіла до обрізу однойменного плеча не виходячи за його межі в кінцевому положенні. Лікоть блокуючої руки при виставленні блоку величину вигину в ліктьовому суглобі не змінює.

Зовнішній нижній блок долонею (підставою і ребром долоні): виконується збивальним рухом по низхідній траєкторії підставою або ребром долоні назовні-вниз від центральної лінії тіла до однойменного стегна не виходячи за його межі в кінцевому положенні. Цей блок може здійснюватися в м'якому виконанні відвідним рухом підставою і п'ястковою областю відкритої долоні, а також може виконуватися в абсолютно жорсткому виконанні ударом ребром долоні по ударній кінцівці суперника.

Середній збив долонею: виконується збивальним рухом по низхідній траєкторії підставою або ребром долоні вниз по центральній лінії від центру тулуба з метою зміни напрямку удару або відбиття ударної кінцівки назовні. Даний блок має широке застосування в сутичці проти прямих атак рукою і ногою в тулуб.

Нижній збив долонею: виконується збивальним рухом по вертикальній низхідній траєкторії підставою долоні вниз від області груди або верхньої частини живота до області паху або нижньої частини живота в кінцевому положенні. Пальці блокуючої руки можуть бути спрямовані на суперника або відведені трохи вбік у залежності від кінцевого положення долоні в кінцевій фазі блокувального руху. Лікоть при контакті з ударною кінцівкою має бути зігнутий у ліктьовому суглобі настільки, щоб забезпечити жорсткість і надійність блоку, здатного протистояти удару, а також не бути повністю розігнутим, щоб не отримати травму ліктя.

Збив двома долонями: може бути використаний при необхідності блокування удару коліном у близькій клінчевій ситуації сутички, коли суперник завдає удару з щільним захватом шії, а сили і потужності однієї блокуючої руки може бути в цьому випадку недостатньо.

Різновиди блокованих ударів блоком долонею

Долоня є основною блокуючою частиною в сутичці бойового хортингу оскільки вона знаходиться внизу руки, є крайнім потужним сегментом руки людини, здатним переносити великі ударні навантаження. У зв'язку з цим долоня практично завжди готова перейти від блокувальної дії до захватної. Особливе почуття положення руки при блокуванні додають добре розвинені рецептори дотику і досконалий апарат іннервації кисті та пальців на долоні людини.

Основна стійка спортсмена у сутичці бойового хортингу має на меті забезпечити безпеку максимально закриваючи кінцівками больові місця на тілі

людини, а також готовність атакувати з максимально зручного ударного положення будь-якою кінцівкою. При переході сутички зі стійки в сутичку партеру, деякі блокувальні рухи змінюють свою траєкторію щодо центральної лінії тіла, і застосовуються в найбільш зручному та раціональному виконанні. Тому основні параметри атаки і захисту в сутичці бойового хортингу розглядаються в чотирьох основних рівнях:

верхній рівень у стійці – голова, шия;

середній рівень у стійці – плечовий пояс, грудна область, верхня частина живота;

нижній рівень у стійці – нижня частина живота, область тазу і стегон;

застосування базового блоку в партері – специфіка блокувальних рухів у мінливих положеннях боротьби лежачи.

Виділивши останній четвертий розділ – блокування в партері в окремий пункт даного розділу, розглядаючи блокування ударів у верхній, середній і нижній рівень роботи в стійці, необхідно зазначити, що напрямок удару в будь-який з цих рівнів може бути: прямо, зверху, знизу, збоку (ліворуч, праворуч), а також за змішаною траєкторією.

Удар у верхній рівень зверху (удар у голову п'ятою зверху) в залежності від взаєморозташування суперника до вас (прямо перед вами або під кутом) може блокуватися:

верхнім блоком підставою долоні;

верхнім блоком ребром долоні.

Прямий удар у верхній рівень або удар збоку (прямий і бічний удар рукою, ногою) може блокуватися:

зовнішнім верхнім блоком долонею (однойменний удар);

внутрішнім верхнім блоком долонею (різнойменний удар).

Удар у верхній рівень знизу (удар знизу рукою, прямий удар у підборіддя ногою) може блокуватися:

зовнішнім середнім блоком долонею (однойменний удар);

внутрішнім середнім блоком долонею (різнойменний удар);

підставкою долоні.

Прямий удар у середній рівень і бічний удар у середній рівень (удар у тулуб прямий і збоку рукою або ногою) може блокуватися:

зовнішнім середнім блоком долонею (однойменний удар);

внутрішнім середнім блоком долонею (різнойменний удар).

Удар знизу в середній рівень (удар ногою в живіт, сонячне сплетіння) може блокуватися:

зовнішнім нижнім блоком долонею.

Прямий удар, удар зверху і збоку в нижній рівень (прямий і бічний удар рукою і ногою по низу живота і стегнам) може блокуватися:

внутрішнім нижнім блоком долонею (однойменний і різнойменний удар);

зовнішнім нижнім блоком долонею (однойменний і різнойменний удар).

Удар ногою (ступнею) знизу, удар коліном знизу в нижню частину живота може блокуватися:

внутрішнім нижнім блоком долонею (однойменний і різнойменний удар);

зовнішнім нижнім блоком долонею (однойменний і різнойменний удар);

нижнім блоком долонею;

нижнім блоком двома долонями.

Розглянуті вище варіанти блокування відкритою долонею є тільки частиною всіх можливих варіантів і підбираються індивідуально кожним спортсменом шляхом аналізу та практичного напрацювання на навчально-тренувальних заняттях, відпрацьовуються в практичному застосуванні в контрольних і змагальних сутичках.

Застосування блоків долонею в положеннях партеру

Блоки долонею в поєднанні з підставками на противагу ударним атакам суперника є однією з найпоширеніших форм захисту. Практично завжди суперник, перебуваючи в положенні зверху вас застосовує удари руками в голову, тулуб і по кінцівках.

Якщо ви потрапили в ситуацію атаки суперника в положенні «знизу на спині», а суперник знаходиться з боку ніг або між ніг, то цілком імовірними удари з його боку будуть:

прямий удар у голову, який з вашого положення буде виглядати як удар знизу: може блокуватися внутрішнім середнім або нижнім блоком долонею;

бічний і круговий удар у голову, який з вашого положення виглядає як бічний удар кулаком у голову або крюк знизу: може блокуватися внутрішнім і зовнішнім середнім або нижнім блоком долонею;

удар зверху по тулубу (область серця, сонячне сплетіння) може блокуватися внутрішнім відбивом блоку долонею;

удари у печінку, нирки, нижню частину живота можуть блокуватися внутрішнім або зовнішнім нижнім блоком долонею.

В положенні партеру «на спині», «на боці», а суперник зверху на вашому тулубі необхідно починати вихід підбивом тазу зі складного нижнього положення партеру, забезпечуючи блокування ударів суперника саме блоками долонею. Дуже часто з такого становища суперник атакує круговим ударом у голову, який блокується верхнім блоком підставою або ребром долоні. Якщо в цьому випадку суперник повторює удари, краще перейти блокуючою рукою на захват ударної

руки суперника, а потім переходити з нижнього положення партеру у верхнє підбивом тазу або розворотом тулуба з моста.

Якщо ваше положення партеру на животі або з упором руками, а суперник знаходиться позаду, то в разі вдалого блокування ударів ребром долоні збоку, потрібно постаратися вийти з цього положення, оскільки початкової фази ударів суперника не видно, тому велика ймовірність пропустити сильні удари в голову і тулуб збоку.

Застосування блоків відкритою долонею в партері дуже поширене тому, що на такій близькій дистанції практично кожен удар, що блокується долонею, може перетворитися на вашу успішну захватну атаку тією ж блокуючою рукою.

Методика навчання блоку долонею

Відпрацювання блоків відкритою долонею по повітрю перед дзеркалом.

Прийміть лівобічну бойову стійку перед дзеркалом у напрямку свого відображення. Почніть відпрацювання блоків на місці перед дзеркалом, вивчаючи й аналізуючи блокування відкритою долонею з верхнього до нижнього рівня в послідовності і поступовому переході від повільного виконання до збільшення швидкості постановки блоків.

Блоки верхнього рівня відкритою долонею (7 різновидів):

- верхній підбивальний блок долонею;
- верхній блок ребром долоні;
- верхній блок підставою долоні;
- верхній блок двома долонями;
- верхній зовнішній блок ребром долоні;
- верхній внутрішній блок ребром долоні;
- верхній внутрішній блок підставою долоні.

Блоки середнього рівня відкритою долонею (4 різновиди):

- середній зовнішній блок ребром долоні;
- середній внутрішній блок ребром долоні;
- середній внутрішній блок підставою долоні;
- середній збив долонею.

Блоки нижнього рівня відкритою долонею (5 різновидів):

- нижній зовнішній блок ребром долоні;
- нижній зовнішній блок підставою долоні;
- нижній внутрішній блок підставою долоні;
- нижній збив долонею;
- збив двома долонями.

Детальний аналіз цих 16 різновидів блоків відкритою долонею і випробування їх на заняттях по повітрю перед дзеркалом дасть можливість

напрацювати статичні положення блокуючих частин на початку та завершенні блокувальної дії, а також і динамічні параметри траєкторії рухів блокуючої руки.

Спочатку під рахунок можна відпрацьовувати блоки верхнього рівня. Потім середнього рівня. Після цього – блоки нижнього рівня, перевіряючи і контролюючи статичне положення долоні в кінцевій фазі блоку, а також повернення блокуючої руки у вихідне положення бойової стійки. Закінчивши відпрацювання одиночних блоків необхідно переходити до відпрацювання захисних комбінацій блоків в одному рівні, наприклад *комбінації верхнього рівня*:

підбивання долонею – верхній блок ребром долоні;

верхній зовнішній блок ребром долоні – верхній внутрішній блок ребром долоні;

верхній внутрішній блок підставою долоні – верхній внутрішній блок ребром долоні.

Комбінації блоків середнього рівня:

середній зовнішній блок ребром долоні – середній внутрішній блок ребром долоні;

середній внутрішній блок підставою долоні – середній зовнішній блок ребром долоні.

Комбінації блоків нижнього рівня:

нижній зовнішній блок ребром долоні – нижній внутрішній блок підставою долоні;

нижній внутрішній блок підставою долоні – відбив долонею вниз.

Після відпрацювання статичних положень блокуючих частин та удосконалення динаміки переміщень блокуючої руки з одного положення в інший блокувальний рух в одному рівні необхідно перейти до вправ на різні рівні, наприклад:

верхній блок ребром долоні – середній внутрішній блок ребром долоні;

верхній блок ребром долоні – середній внутрішній блок ребром долоні – нижній зовнішній блок підставою долоні;

верхній зовнішній блок ребром долоні – нижній внутрішній блок підставою долоні;

верхній зовнішній блок ребром долоні – нижній внутрішній блок підставою долоні – верхній блок ребром долоні;

середній зовнішній блок ребром долоні – середній внутрішній блок ребром долоні – нижній зовнішній блок ребром долоні – нижній внутрішній блок підставою долоні.

Після відпрацювання статичних положень і динамічних переходів однієї блокуючої руки, необхідно перейти на застосування блоків різних рівнів однойменною та різнойменною рукою, наприклад:

однойменний верхній блок ребром долоні – різнойменний середній внутрішній блок ребром долоні;

однойменний підбив долонею – різнойменний верхній блок ребром долоні;

різнойменний середній внутрішній блок ребром долоні – однойменний середній внутрішній блок підставою долоні.

Після відпрацювання блокувань різними руками в різноманітних рівнях атаки необхідно перейти до відпрацювання комбінацій захист-напад, тобто після блоку слідує удар рукою, наприклад:

однойменний підбив долонею – різнойменний прямий удар у голову;

однойменний середній внутрішній блок підставою долоні – різнойменний бічний удар у голову;

різнойменний середній внутрішній блок підставою долоні – однойменний і різнойменний удари в голову знизу.

У комбінації при відпрацюванні ударів відразу після блоку відкритою долонею можна застосовувати також прямі і бічні удари ногою в нижній, середній або верхній рівень.

Відпрацювання блоків відкритою долонею по повітрю в пересуваннях.

1. Статичний режим тренування. Приймавши бойову лівобічну стійку починайте відпрацювання статичної техніки блоків відкритою долонею в пересуваннях у такій послідовності:

відпрацювання одиночного однойменного блоку при скороченні – розрив дистанції (підкрок, відкрок);

відпрацювання одиночного однойменного блоку при підході – відхід відкроком;

відпрацювання одиночного однойменного блоку при кроці вперед – кроці назад;

відпрацювання одиночного однойменного блоку при зміні стійки на місці і набіганням.

Після відпрацювання одиночних блоків у пересуваннях необхідно переходити до виконання комбінацій блоків:

лівий однойменний блок верхнього рівня – правий різнойменний блок середнього або нижнього рівня. При цьому слід постійно контролювати статичні положення блоків у кінцевій фазі руху.

2. Динамічний режим тренування. Після відпрацювання статичних блоків можна переходити до динаміки – виносити блокуючу руку в положення блокування та повертати її на місце в положення бойової стійки. Ці динамічні вправи зі зміною блоків необхідно проводити в пересуваннях як базової стандартної технічної програми, так і у вільних пересуваннях при проведенні

«двобою з тінню», змінах бойової стійки, комбінувати блоки з ухилами тулуба, піднуреннями, скороченнями і розривами дистанції.

3. Відпрацювання блоків з контрударами. У вільному пересуванні по хорту і застосуванні блоків відкритою долонею необхідно відпрацьовувати можливі варіанти відповіді на атаки противника, тобто наносити удари відразу після повернення блокуючої руки в положення бойової стійки. Після різкого динамічного виносу руки для блокувального руху в будь-який рівень (верхній, середній, нижній) рука починає повертатися у вихідне положення, а вільна рука, що знаходилася біля підборіддя – починає ударний рух прямим ударом, бічним або ударом знизу в голову.

Дану вправу можна виконувати також і в одному певному пересуванні, відпрацьовуючи ударну комбінацію, наприклад з лівобічної стійки:

скорочення дистанції лівою ногою – однойменний верхній блок ребром долоні – різнойменний прямий удар у голову, і так далі до кінця спортзалу, потім поворот, і виконувати ту ж саму вправу в правобічній стійці;

крок правою вперед – однойменний верхній блок ребром долоні – однойменний нижній блок ребром долоні – різнойменний бічний удар у голову – ухил тулуба до однойменної ноги – однойменний удар знизу в голову.

Таким чином, використовуємо методику навчання базової техніки бойового хортингу в трьох варіантах:

статика;

динаміка;

з контрударом.

Виконуючи таку послідовність завдань відпрацьовується кожний різновид блоку відкритою долонею в більшості стандартних ситуацій реального змагальної сутички.

«Двобій з тінню» із застосуванням захистів відкритою долонею. Приймавши бойову стійку, засічіть на настінному годиннику час одного раунду 3 хв і почніть пересуватися по спортивному залу з виставленням блоків відкритою долонею і нанесенням різних ударів по повітрю. На початку візьміть помірний темп виконання рухів, потім поступово збільшуйте швидкість виставлення блоків і нанесення ударів по уявному противнику. Виконуючи блокувальні рухи не потрібно поспішати і змашувати повноту траєкторії при постановці умовного блоку.

Всі рухи мають бути повноцінними і з застосуванням балансу тулуба, правильного переміщення ваги тіла і вкладання в удар реверсивного руху тазостегновим суглобом. Робота у виконанні «двобою з тінню» має проходити з максимальним використанням усіх основних технічних дій відкритою долонею, оскільки основна мета даної вправи – підвищити результативність блокувальних

дій і відпрацювати швидкість постановки в правильному виконанні статичних і динамічних параметрів блоків відкритою долонею.

Можна робити окремі відрізки часу – раунди по відпрацюванню по повітрю тільки блоків верхнього рівня з ударами в голову, можна також проводити «двобій з тінню» з використанням тільки блоків відкритою долонею середнього рівня з нанесенням ударів також у середній рівень (по тулубу). Є варіант «двобою з тінню» при відпрацюванні на один блок – два удари рукою, або на один блок долонею – удар рукою й удар ногою.

Також у вільній імітаційній вправі «Двобій з тінню» можна застосовувати комбінації: два блоки + два удари, блок + удар + блок + удар, три блоки + три удари, і так далі. Будь-які варіанти вільного напрацювання блоків відкритою долонею мають супроводжуватися контролем правильної стійкою бойової стійки і правильного рівномірного дихання.

Робота з обтяженнями. В якості обтяжень для відпрацювання блоків відкритою долонею на зап'ястя можна надіти браслети-обважнювачі 1–2 кг. Проводячи умовну сутичку по повітрю необхідно швидко виносити руку на блок і швидко повертати назад. Для напрацювання одного і того ж руху можна використовувати багаторазові повторення однойменною та різнойменною рукою.

Після виконання вправи з обважнювачами, необхідно їх зняти і попрацювати по повітрю без них, виносячи ті ж самі блоки. Ви маєте відчутти при цьому значну легкість у русі рук і появу достатнього запасу швидкості для реального проведення блоків у ситуації сутички.

Робота з м'ячами. Для відпрацювання точності та підвищення координації при виконанні блоків відкритою долонею використовують роботу з м'ячами. Для цього станьте спиною до стіни спортивного залу. Кілька партнерів повинні кидати в вас м'ячами в рівень голови, тулуба, стегон. Необхідно швидко реагувати на зміни рівня кидка і відбивати м'ячі відкритою долонею. Необхідно пробувати парировати м'ячі як підставою, так і ребром долоні. М'ячі для кидків можуть бути довільних розмірів і ваги: від тенісних до баскетбольних. Все це дасть позитивний результат як у виборі стійкої та впевненої стійки (позиції) перед блокуванням, так і підвищить координацію блокувальних рухів.

Навчальні сутички в стійці. Робота з партнером у навчально-тренувальних сутичках грає важливу роль у відпрацюванні технічних навичок, максимально наближених до змагальних умов. Проводячи навчальні сутички для відпрацювання блоків відкритою долонею, можна вводити такі завдання:

партнер атакує прямим і бічним у голову – блок підставою відкритої долоні зі зміщенням – вільна відповідна атака;

партнер атакує прямим у тулуб (область грудей, сонячне сплетіння) – збив ребром відкритої долоні з відходом до однойменної ноги – ударна атака з переходом на захват;

партнер атакує бічним ударом ногою в голову – верхній зовнішній блок відкритою долонею (ребром долоні) – перехід на кидок захватом ударної ноги партнера і підсічкою зсередини під опорну ногу;

партнер атакує коліном у нижню частину живота – збив двома долонями, атака однойменним і різнойменним прямим ударом у тулуб (область грудей), захват за шию двома руками, удар коліном у голову з захватом шиї двома руками.

Подібні умовні комбінації можна урізноманітнити самостійно, в залежності від блоку, що напрацьовується. Важливо, щоб після блокування ви змогли швидко визначитися у виборі контратаки або пересування з небезпечної зони на дистанцію недосяжності контрудару.

Навчальні сутички за методикою бойового хортингу можна проводити як у рукавицях, так і з голими руками. Головне, щоб контакт був дозованим і швидкість була досить мала для того, щоб випробувати всі нюанси блокування, а в разі невдачі, змінити траєкторію блокувального руху і проаналізувати помилку ситуації, що склалася у сутичці. У навчально-тренувальних сутичках партнери допомагають один одному напрацьовувати практичний навик певного, заздалегідь обумовленого технічного завдання, в даному випадку – відпрацювання блокувальних дій відкритою долонею.

Навчальні сутички партеру. Проведення партерної сутички з певним завданням – відпрацювання блоків відкритою долонею полягає в тому, щоб повільно змінюючи ситуації і положення партеру, партнер намагався наносити повільні, але точні удари в больові місця, а ви змогли, не поспішаючи, блокувати ці удари, використовуючи відкриту долоню і положення свого тулуба на підлозі.

Партнер знаходиться зверху вас і починає по одному удару наносити удари в голову, розмірений темп має дозволити вам відчувати темп ударів, момент у якому необхідно зробити блок долонею, а також момент виходу зі складного нижнього положення.

Ви боком на підлозі, ваш партнер у верхньому положенні на вашому тулубі завдає кругові удари в голову рукою в рукавиці. Ваше технічне завдання верхньою рукою встигнути блокувати удари відкритою долонею і різко розвернутися на живіт, потім підібрати коліна до живота і піднятися у стійку з висячим на вас супротивником.

Ця вправа дає навик блокування з бічного положення партеру, а також почуття необхідності різкого розвороту для недопущення продовження його ударної атаки, і відпрацювання навичку рішучого підйому зі складної ситуації партеру. Дані вправи відпрацьовуються як окремими комбінаціями так і на час:

помічаєте на настінному годиннику час раунду 3 хв, і починаєте разом з партнером створювати різні ситуації сутички партеру, в яких застосовуються удари з його боку, а блоки відкритою долонею і наступні виходи – з вашого боку.

У сутичках партеру моделюються ситуації як зручної роботи, так і відпрацювання елементів з незручних і нестандартних положень, наприклад: удар на підйомі з партеру, прийняття ударної атаки стоячи на колінах і блокування відкритою долонею, перехід з нижнього положення партеру у верхнє з супроводом ударами збоку в тулуб, у голову тощо. Для відпрацювання блокувальних дій також застосовуються нестандартні методики, такі як сутичка у партері з двома суперниками: один проти двох, троє – кожен за себе.

Ці ігрові елементи створюють складні ситуації, нестандартні положення, змушують швидко маневрувати для відхилю голови чи тулуба від ударів як з блокуваннями відкритою долонею, так і ухилами та природними відходами від удару, піднуреннями під ударну руку і відхилами голови, відводами тулуба від небезпечного напрямку удару.

7.3. Блок передпліччям

Передпліччя в якості блокуючої частини у змагальній сутичці бойового хортингу застосовується рідше, ніж долоня, але існують такі ситуації сутички, де без жорсткого блоку передпліччям просто не обійтися. Зазвичай блоки передпліччям застосовуються на короткій дистанції. Завдяки великій жорсткості блокуючої поверхні передпліччям можна зупинити ударний рух не тільки останнього сегмента – ударної частини кінцівки (передпліччя або гомілки), а й першого – несучого сегмента ударної кінцівки – плеча або стегна.

Цієї жорсткості достатньо для того, щоб блокувати удар, а також, при необхідності, нанести рубальний ударний рух по ударній кінцівці суперника. Таким чином, блокуючу частину передпліччя можна розглядати ще і як ударну.

Основною ударно-блокуючою частиною блоку передпліччям є нижня половина медіальної сторони передпліччя людини, яка починається від зап'ястних кісток з боку ребра долоні приблизно до середини передпліччя. Блок виставляється саме ліктьовою кісткою передпліччя, яка від природи пристосована для перенесення досить сильних ударних навантажень.

Методика підготовки ударно-блокуючих частин передпліччя та напрацювання динаміки правильних рухів при виконанні блоків ґрунтується на поступовому і послідовному вивченні теоретичних питань, а також відпрацювання практичних навичок у навчально-тренувальних, контрольних і змагальних сутичках.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:
однойменний і різнойменний блок передпліччям;
різновиди блоків передпліччям;
різновиди блокованих ударів блоком передпліччям;
застосування блоків передпліччям у положеннях партеру;
методика навчання блоку передпліччям.

Однойменний і різнойменний блок передпліччям. Одноименним блоком передпліччям вважається блокувальний рух передньою рукою, по відношенню до ноги, що стоїть попереду. Якщо ви знаходитесь в лівобічній стійці, то всі блоки, які будуть виконані лівою рукою вважаються однойменними по відношенню до лівої ноги. Якщо у вас лівобічна стійка, а блок виконується правою рукою, яка знаходиться позаду біля підборіддя, то блок вважається різнойменним по відношенню до передньої ноги (у лівобічній стійці).

В умовах швидкої зміни стійок у сутичці, змінюється й положення однойменних і різнойменних блокувальних рухів передпліччям.

Різновиди блоків передпліччям

Всі можливості блокувального руху передпліччям, які можуть забезпечити надійний блок в тій чи іншій ситуації сутички різняться за рівнем блокування та напрямком руху блокуючої частини. За рівнем блокування їх можна розрізнити як верхнього рівня, середнього і нижнього рівня. За напрямком руху блокуючої частини блоки передпліччям можна розрізнити спрямовані вгору, всередину, назовні і вниз.

Для практичного застосування блоку передпліччям на ближній і середній дистанції програмою вивчення базової техніки бойового хортингу виділено:

верхній блок передпліччям;
зовнішній блок передпліччям (верхній, середній);
внутрішній блок передпліччям (верхній, середній);
нижній блок передпліччям.

1. Верхній блок передпліччям

Виконання даного блоку характеризується тим, що блокуюча рука піднімається по висхідній траєкторії назустріч атакуючій кінцівці суперника (нозі або руці), вільна рука залишається біля голови, прикриваючи кулаком підборіддя, а ліктем і передпліччям тулуб спереду-збоку. Вільна рука з такого положення готова до блокувальної або атакувальної дії.

Блок виконується нижньою половиною ліктьової кистки передпліччя з медіальної сторони. У момент виконання блоку тіло повертається різким імпульсним рухом тазу на 45° від блокуючої руки. Висхідна рука по найкоротшій траєкторії піднімається вище лінії голови з виведенням однойменного плеча вперед, також під кутом 45°.

При контакті з ударною кінцівкою супротивника кут вигину блокуючої руки в ліктьовому суглобі має становити не менше 120°. Вільна рука при виконанні блокування готова до дій у відповідь. Блок використовується як захист від прямих ударів у голову і рубальних ударів зверху по голові.

Блокуюча рука в кінцевому статичному положенні знаходиться тильною стороною назовні, її кисть розгорнута долонею назовні-вниз приблизно під кутом 45° по відношенню до горизонтальної площини, лікоть блокуючої руки виноситься вгору до рівня очей.

Момент розвороту і є блокувальним рухом, що дозволяє збити атакуючу руку або ногу суперника передпліччям вгору. Кулак блокуючої руки в кінцевій фазі блоку має розташовуватися по обрізу вашого тулуба з різнойменної сторони. Після блоку рука повертається у вихідне положення по тій самій траєкторії в зворотному порядку.

При виконанні блоку необхідно враховувати, що кисть передпліччя має бути завжди вище ліктя, що дає можливість протидіяти сильному тиску, а тулуб необхідно тримати рівним, не відхиляти його назад, щоб не дозволити супернику контратакувати, тому що в цьому випадку втрачається баланс бойової стійки і рівновага.

2. Зовнішній блок передпліччям

Зовнішній верхній блок передпліччям виконується зовнішньою медіальною стороною передпліччя. Імпульсний рух тазу і блокуючої руки направлений в сторону назустріч удару. Передпліччя руки в момент проходження верхнього краю траєкторії повністю перекриває лінію голови, кулак блокуючої руки в кінцевій фазі удару має знаходитися на рівні лоба.

Блокуюча рука в кінцеве положення блоку виходить по найкоротшій траєкторії, і також повертається у вихідне положення бойової стійки. При постановці блоку під блокуючою рукою відкривається тулуб, тому рух має бути швидким і контрольованим.

Зовнішній середній блок передпліччям виконується потужним рухом зсередини назовні на середньому рівні. При жорсткому блоці є можливість пошкодити ударну кінцівку супротивника. Блокування виконується за рахунок сильного згинання та руху ліктьового суглобу зсередини назовні. В момент контакту з кінцівкою супротивника кулак сильно стискається і напружуються м'язи спини і передпліччя.

Вільна рука залишається в положенні біля голови з готовністю до атаки. Зовнішній блок буде слабким, якщо ви будете блокувати лише однією рукою. Використовуйте силу, вироблену обертанням стегон, посилюючи тим самим блокувальний рух. Позиція ліктя блокуючої руки має змінюватися дуже незначно

протягом усього блокування. Посилайте передпліччя назовні імпульсним рухом всього тіла.

3. Внутрішній блок передпліччям

Внутрішній верхній блок передпліччям виконується рухом передпліччя зовні всередину-вгору по висхідній траєкторії внутрішньою частиною передпліччя. Він є надійним блоком при будь-яких прямих ударах руками в голову. Використовується також і при ударах ногою у верхній рівень.

Початкове положення рук при відпрацюванні базової техніки цього блоку наступне: кулак блокуючої руки в кінцевому статичному положенні блоку знаходиться біля різнойменного вуха на рівні лоба, розгорнутий долонею усередину, вільна рука зігнута в ліктьовому суглобі і знаходиться в положенні бойової стійки біля голови. При виконанні технічної дії блокуюча рука починає рухатися по найкоротшій траєкторії таким чином, щоб прийняти атакуючу руку противника зовнішньою медіальною стороною передпліччя.

В момент контакту блокуюча рука рухається до повороту тулуба під кутом 45° до супротивника. В кінцевому положенні блокуюча рука зігнута в ліктьовому суглобі під кутом приблизно 90° . Лікоть знаходиться від тіла на відстані не більше 10 см. Передпліччя виступає за тулуб, кулак – на рівні очей.

Внутрішній середній блок передпліччям виконується таким же рухом як і внутрішній верхній блок передпліччям, тільки на середньому рівні. Цей блок широко застосовується як спосіб блокування прямих ударів у тулуб. У даному блоці рука супротивника відбивається в сторону. Застосування жорсткого блоку передпліччям може нанести больовий шок супернику травмуючи йому ударну кінцівку.

Блок проводиться за рахунок швидкого реверсивного розвороту тулуба зовні усередину і подачі передпліччя в блокуючу область назустріч ударній кінцівці суперника. Обертальний рух стегнами відбувається різко, щоб більшу силу передати блоку. Збільшуйте швидкість обертання стегон за допомогою сильного обертання блокуючої руки. Уникайте обертання одних тільки плечей, коли необхідно обертати стегна.

Блокуйте таким способом, щоб атака противника відбивалася в сторону. Згинайте блокуючу руку в ліктьовому суглобі приблизно під прямим кутом 90° . Уникайте надмірного розпрямлення або згинання ліктя вашої блокуючої руки. Блок буде неефективний, якщо зап'ястя блокуючої руки зігнуте, випрямляйте і напружуйте його. У кінцевій фазі блокувальної дії необхідне максимальне напруження як руки, так і всього тіла.

4. Нижній блок передпліччям

Блокуюча рука робить амплітуду зверху вниз низхідним рухом з положення бойової стійки. Блокуюча рука рухається вниз від верхнього рівня, інша

залишається на місці, прикриваючи голову. При постановці блоку використовується тільки медіальна частина передпліччя.

Контакт здійснюється з гомілкою ноги, що б'є, або проксимальною частиною передпліччя руки, що б'є, при спробах суперника атакувати область живота. Блокуюча рука має бути трохи зігнутою в ліктьовому суглобі. В кінцевому положенні блокуюча частина руки не повинна виходити за проекцію тіла.

Необхідно звернути увагу на напругу кисті в кінцевій фазі блоку. Обертання тазу й імпульсний рух тулуба додає енергії в блок, збільшуючи його потужність. Від різкості обертання тазу залежить сила блоку.

Сила і потужність блоків досягається щоденним відпрацюванням на тренуваннях. Шляхом багаторазового повторення блоків домагаються швидкості блокування. Повертайте передпліччя блокуючої руки протягом всієї робочої амплітуди блоку. Тоді він дозволяє успішно захиститися від будь-яких атак противника по нижньому рівню.

Потужний рубаючий блок має нищівну силу. Широка кругова траєкторія зверху-вниз у вертикальній площині до положення кулака на рівні стегна однойменної ноги дозволяє контролювати всю нижню площину атаки суперника. В момент контакту кулак міцно стискається, напружуються м'язи ніг і спини.

Ударно-блокуюча поверхня блоку – нижня частина передпліччя з боку мізинця. При виконанні блоку необхідно зберігати стійкість і контролювати баланс бойової стійки, утримуючи рівновагу протягом всієї траєкторії блокуючої руки в момент блоку і при поверненні руки в положення бойової стійки.

Різновиди блокованих ударів блоком передпліччям

Верхнім блоком передпліччям можна блокувати удар суперника п'ятою ноги зверху, прямий удар рукою в голову. В залежності від положення тіла в напрямку суперника необхідно тулубом направити блокуючу руку в потрібну амплітуду.

Зовнішнім верхнім блоком передпліччям можуть блокуватися прямі та бічні удари рукою в голову, бічні удари ногою, а також зворотнокругові удари ногою, що виконуються з розворотом тулуба в область підборіддя і скроневої частини голови. Також зовнішнім верхнім блоком можуть блокуватися кругові удари в голову з місця і з розворотом через спину.

Зовнішній середній блок передпліччям може блокувати прямий і бічний удар рукою в тулуб, бічний удар ногою по тулубу та в голову.

Внутрішній верхній блок передпліччям призначений для блокування прямих ударів рукою і ногою у верхній рівень, бічних ударів у голову (з більшою амплітудою обертання тулуба).

Внутрішній середній блок передпліччям може блокувати прямий удар ногою в голову, прямі удари руками в тулуб, удар знизу в голову, в деяких випадках може застосовуватися для збивання коліна при зустрічному ударі в тулуб.

Нижній блок передпліччям може блокувати удар ногою прямий і знизу в нижню частину живота, бічний удар ногою по тулубу, в деяких випадках нижнім блоком зручно блокувати прямі удари руками по нижньому рівню.

Застосування блоків передпліччям у положеннях партеру

У ситуаціях партеру блокувальні дії передпліччям застосовуються в коротких амплітудах і на скороченій дистанції, коли неможливо заблокувати долонею. У положенні «Знизу на спині», коли суперник атакує ударами кулаком зверху по тулубу, в сонячне сплетіння, селезінку або печінку, ці техніки можуть блокуватися нижнім блоком передпліччям.

Якщо суперник знаходиться в положенні верхи на вас і атакує бічними та круговими ударами в голову, то блокування можна проводити зовнішнім верхнім блоком передпліччям. Від прямих ударів у голову, які з положення партеру мають траєкторію – як удари знизу, можна блокувати внутрішнім середнім блоком передпліччям.

Коли круговий удар суперника змінює траєкторію не збоку, а зверху по голові, то такий удар можна парирувати верхнім блоком передпліччям.

Також в ситуаціях партеру передпліччя часто застосовується при зупинці ударів колінами, де надійності блоку долонею може бути недостатньо.

Методика навчання блоку передпліччям

Відпрацювання блоків передпліччям по повітрю перед дзеркалом на місці. Прийміть лівобічну бойову стійку перед дзеркалом у напрямку свого відображення. Почніть з відпрацювання верхнього блоку передпліччям у статичному виконанні. Винесіть однойменний верхній блок лівою рукою, а праву руку залиште у вихідному положенні біля голови. Положення блокуючої руки має бути таким, як описано вище: кулак по обрізу плеча, вигин ліктя – на рівні очей, медіальна сторона передпліччя спрямована вперед-вгору.

Після перевірки правильності статичного положення руки, поверніть її на місце по тій самій траєкторії. Теж саме зробіть різнойменною рукою. Зверніть увагу на розворот тулуба при виставленні блоку приблизно на 45° у напрямку руху. При зміні рук виконуючи по черзі блокувальні дії лівою і правою рукою тулуб рухається приблизно на 90° в одну й іншу сторону навколо вертикальної осі. У міру освоєння руху можна збільшувати швидкість і силу імпульсного руху тазу для загального посилення і зміцнення блоку. Стійка при виконанні обертання тулубом залишається стійкою та надійною.

Після відпрацювання статичної постановки верхнього блоку переходимо до динаміки, тобто блокуюча рука після досягнення кінцевої фази блокувального руху не залишається на місці, показуючи правильність положення, а швидко повертається у вихідне положення бойової стійки. Динамічний рух блоку однойменної руки (лівої), змінює динамічний рух різнойменної руки (правої). Дана вправа виконується повністю однією, потім іншою рукою. Вона може відпрацьовуватися в колективі по декілька спортсменів під рахунок або самостійно.

Після відпрацювання динамічного руху верхнього блоку необхідно перейти до відпрацювання комбінацій: блок-удар, тобто після постановки однойменного блоку слідує різнойменний рух – прямий удар у голову, або після постановки різнойменного блоку слідує однойменний прямий удар у голову.

Закінчивши відпрацювання в трьох варіантах верхнього блоку передпліччям: статика, динаміка і з ударом, переходимо на відпрацювання зовнішнього верхнього і зовнішнього середнього блоку. Оскільки ці блоки мають один напрямок, просто відбивають удар на різних рівнях, їх можна відпрацьовувати одночасно повторюючи вправи: десять повторень верхнього і десять середнього рівня.

Зовнішній середній і зовнішній верхній блок виконується однойменною або різнойменною рукою з розворотом передпліччя медіальною стороною назовні й імпульсним рухом тазостегнового суглоба. У статичному виконанні рука в кінцевій фазі блокувального руху залишається зафіксованою по обрізу тулуба або голови. У динамічному виконанні блокуюча рука після виконання блоку повертається швидким рухом по тій самій траєкторії в початкове положення бойової стійки.

Після відпрацювання зовнішнього верхнього і зовнішнього середнього блоку в статиці і динаміці необхідно перейти до відпрацювання удару після блоку. Як тільки блок зустрівся з кінцівкою суперника, що б'є, ваша вільна рука виходить на удар. Для тренування можна використовувати прямий удар у голову.

Закінчивши з відпрацюванням зовнішнього блоку переходимо до внутрішнього верхнього і внутрішнього середнього блоку. В цьому випадку в статичному виконанні блоку рука виходить без замаху з основного положення бойової стійки за допомогою довороту тулуба всередину в жорстке вертикальне положення передпліччя, при якому його проекція не виходить за проекцію тіла. Верхнім блоком відбиваємо удар у голову і зупиняємо руку для контролю правильності кінцевого положення, а середнім блоком відбиваємо удар у тулуб, так само зупиняючи руку в кінцевій фазі.

Після відпрацювання верхнього і середнього блоку в статичному виконанні переходимо до динаміки – виконання блоку та повернення у вихідне положення

руки в бойовій стійці. Ця вправа також може бути проведена груповим чи індивідуальним методом викладання матеріалу.

Відпрацювавши статику і динаміку внутрішніх блоків, необхідно перейти до відпрацювання контрудару: нанесення негайного удару після блоку. Перед дзеркалом має бути добре видно не лише статичні і динамічні параметри руху блокуючої руки, але й правильність розвороту тулуба, рух тазу і ніг, а також винесення ударної руки після блокувального руху.

Закінчивши відпрацювання блоків середнього рівня переходимо до нижнього блоку. Після прийняття бойової стійки зробіть однойменний нижній блок передпліччям і зафіксуйте блокуючу руку в статичному положенні кінцевої фази. Рука має знаходитися у злегка зігнутому стані і йти вздовж тулуба до переднього стегна.

При зміні рук та виконанні різнойменного блоку, друга рука повертається у вихідне положення до голови, а розворот тулуба присутній при кінцевій фазі блокування приблизно під 45° у напрямку суперника. Змінюючи блокуючу руку і виконуючи статичну зупинку її в кінцевій фазі руху, можна спостерігати всі параметри роботи тулуба, таза та ніг.

Після завершення статичного відпрацювання нижнього блоку передпліччям необхідно перейти до динамічного, тобто блокування і різкого повернення блокуючої руки у вихідне положення бойової стійки. В даній вправі тренується як постановка блоку, так і швидкість виконання руху. Цю вправу можна виконувати і групою, і індивідуально.

Відпрацювавши статичний і динамічний рух блокуючої руки нижнього блоку передпліччям необхідно перейти до відпрацювання контрудару після блоку. Виставляючи ліву однойменну руку на блок, будьте готові до нанесення удару в голову різнойменною правою рукою, і як тільки блокуюча рука закінчила свою повну амплітуду, тут же наноситься удар різнойменною рукою з розворотом тулуба та вкладенням ваги тіла в ударний рух, а рука з блоку повертається при цьому у вихідне положення бойової стійки – до голови. Після нанесення удару обидві руки мають повернутися в бойове вихідне положення, а ви маєте знаходитися у звичайній стійкій бойовій позиції.

Всі ці вправи з блоками передпліччям можна виконувати в груповому варіанті під рахунок тренера-викладача. Також, для більш повного перегляду і зміни ракурсу, необхідно змінювати положення по відношенню до дзеркала, ставати до нього під кутом 45 і 90° з боку однойменної та різнойменної руки.

Відпрацювання блоків передпліччям у базових пересуваннях. Для більш повного відпрацювання блоків передпліччям необхідно використовувати всі базові стандартні пересування, відповідно до програми бойового хортингу: крок вперед і

крок назад, скорочення та розрив дистанції (підкрок і відкрок), підхід і відхід приставним кроком, зміна стійки на місці й набіганням.

Прийнявши лівобічну бойову стійку зробіть крок вперед з виконанням статичного верхнього блоку передпліччям, наступний крок вперед також з виконанням однойменного статичного блоку. У цій вправі можна робити, наприклад – п'ять кроків вперед з виконанням блоку, поворот на 180°, і п'ять кроків вперед у зворотному напрямку. Також можна виконати п'ять кроків вперед і п'ять кроків назад з виконанням однойменного статичного верхнього блоку передпліччям.

Після відпрацювання статичного виконання верхнього блоку, необхідно перейти до динаміки, і з кожним кроком вперед або назад виконувати блокувальний рух, повертаючи руку після блокування у вихідне положення бойової стійки. Після відпрацювання з кроком статичної і динамічної верхнього блоку потрібно переходити до напрацювання контрудару, тобто виконати крок вперед з одночасним однойменним блоком, і повертаючи блокуючу руку нанести різнойменний удар у голову і повернутися в бойову стійку.

Таким чином, для відпрацювання базових блоків передпліччям можна запропонувати кілька варіантів вправ, які включають у себе блоки і комбінації блоків передпліччям, удари після блокування і різні варіанти пересувань.

Вправи для відпрацювання верхнього блоку з лівобічної стійки:

крок вперед правою + правий верхній блок передпліччям (статика) – виконавши п'ять кроків з блоками-поворот на 180° в бойовій стійці (поворот також необхідно виконувати згідно параметрів базової техніки – передньою ногою підкрок уперед – і розворот через спину з постановкою задньої ноги попереду);

крок вперед правою + правий верхній блок + лівий прямий удар у голову – бойова стійка – виконавши п'ять кроків з блоками – поворот на 180° у бойовій стійці;

два кроки вперед: однойменний блок, різнойменний удар – один крок назад: однойменний блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

два кроки вперед: однойменний блок, різнойменний блок, однойменний удар, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

скорочення дистанції (підкрок) лівою: однойменний блок, різнойменний блок, однойменний удар, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій односторонній стійці;

лівобічний підхід підкроком: однойменний блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

зміна стійки набіганням: однойменний блок, різнойменний удар – 10–20 повторень.

Вправи для відпрацювання внутрішнього верхнього і середнього блоку передпліччям з лівобічної стійки:

крок вперед правою + правий внутрішній верхній блок (статика) – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + правий внутрішній верхній блок, правий внутрішній середній блок – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + правий внутрішній верхній блок, правий внутрішній середній блок, лівий різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + правий внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову, крок назад із тією ж технікою, крок вперед із тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

скорочення дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний внутрішній середній блок, лівий прямий удар, правий прямий удар, бойова стійка – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

скорочення дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову, розрив дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

розрив дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять розривів рухом назад – поворот на 180° у бойовій стійці;

лівобічний підхід підкроком: однойменний блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

лівобічний підхід підкроком: однойменний блок, різнойменний удар, відхід відкроком з тією ж технікою, підхід з тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці.

Вправи для відпрацювання зовнішнього верхнього і середнього блоку передпліччям з лівобічної стійки:

крок вперед правою + правий зовнішній верхній блок (статика) – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + правий зовнішній середній блок (статика) – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + правий зовнішній верхній блок, зовнішній середній блок – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + однойменний зовнішній середній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + однойменний зовнішній середній блок, різнойменний удар у голову, крок назад з тією ж технікою, крок вперед з тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

скорочення дистанції лівою ногою: однойменний зовнішній середній блок, різнойменний зовнішній середній блок, лівий прямий удар, правий прямий удар, бойова стійка – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

скорочення дистанції лівою ногою: однойменний зовнішній середній блок, різнойменний удар у голову, розрив дистанції лівою ногою: однойменний зовнішній середній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

розрив дистанції лівою ногою: однойменний зовнішній середній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять розривів дистанції в русі назад – поворот на 180° у бойовій стійці;

лівобічний підхід підкроком: однойменний блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

лівобічний підхід підкроком: однойменний блок, різнойменний удар, відхід підкроком з тією ж технікою, підхід з тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці.

Вправи для відпрацювання нижнього блоку передпліччям з лівобічної стійки:

крок вперед правою + правий нижній блок (статика) – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + правий нижній блок (статика) – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + однойменний нижній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + однойменний нижній блок, різнойменний удар у голову, крок назад з тією ж технікою, крок вперед з тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

скорочення дистанції лівою ногою: однойменний нижній блок, різнойменний нижній блок, лівий прямий удар, правий прямий удар, бойова стійка – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

скорочення дистанції лівою ногою: однойменний нижній блок, різнойменний удар у голову, розрив дистанції лівою ногою: однойменний нижній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

розрив дистанції лівою ногою: однойменний нижній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять розривів рухом назад – поворот на 180° у бойовій стійці;

лівобічний підхід підкроком: однойменний нижній блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

лівобічний підхід підкроком: однойменний нижній блок, різнойменний удар, відхід відкроком з тією ж технікою, підхід з тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці.

Вправи для відпрацювання комбінацій блоків передпліччям з лівобічної стійки:

крок вперед правою + правий верхній блок, правий нижній блок (статика) – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + правий нижній блок, правий верхній блок (статика) – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + однойменний внутрішній середній блок, різнойменний зовнішній середній блок, однойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

крок вперед правою + однойменний нижній блок, різнойменний удар у голову, крок назад з верхнім блоком і ударом, крок вперед з нижнім блоком і ударом – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

скорочення дистанції лівою ногою: однойменний нижній блок, однойменний внутрішній середній блок, лівий прямий удар, правий прямий удар, бойова стійка – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

скорочення дистанції лівою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний внутрішній середній блок, розрив дистанції лівою ногою: однойменний нижній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

розрив дистанції правою ногою: однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар у голову, однойменний зовнішній середній блок, різнойменний удар у голову – виконавши п'ять розривів дистанції в русі назад – поворот на 180° у бойовій стійці;

лівобічний підхід підкроком: однойменний верхній блок, різнойменний удар, однойменний нижній блок, різнойменний удар, однойменний внутрішній середній блок, різнойменний удар, однойменний зовнішній середній блок, різнойменний удар – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці;

лівобічний підхід підкроком: однойменний верхній, нижній, внутрішній середній, зовнішній середній блок, різнойменний прямий удар у голову, відхід відкроком з тією ж технікою, підхід підкроком з тією ж технікою – виконавши п'ять кроків – поворот на 180° у бойовій стійці.

Усі подібні вправи можна виконувати в різній послідовності та з комбінаціями блоків, головне дотримуватися правильної амплітуди у кожному окремому русі і в повній мірі використовувати інерцію тіла, вчасно подаючи

імпульс тазом для виконання блоків і нанесення ударів. Очі не повинні бути опущеними, а погляд при виконанні вправ має спрямовуватись вперед, в напрямку уявного супротивника, периферійно спостерігаючи навколо.

Дихання намагатися не затримувати, дихати рівно в паузах між рухами, видих робити в момент максимальної напруги при нанесенні ударів, а в момент постановки блоку в диханні можна зробити коротку паузу. Все це дасть можливість відпрацьовувати як правильність блокувальних рухів, так і налаштувати весь організм на перенесення тренувальних навантажень, а також сприяти розвитку необхідних рухових якостей: витривалості і спеціальної координації.

«Двобій з тінню» із застосуванням блоків передпліччям. Проводячи умовну сутичку з уявним супротивником із застосуванням блоків передпліччям необхідно стежити за тим, щоб всі рухи блокуючих рук були повноамплітудними та не обривалися при поспіху нанести удар. Імітація блоків у цьому випадку відбувається лише в динамічному виконанні, тобто при постановці блоку, рука миттєво повертається у вихідне положення бойової стійки.

Для початку вправи засічіть на настінному годиннику час раунду – 2–3 хв. Потім починайте пересуватися по підлозі спортзалу з нанесенням ударів і постановкою блоків у швидкісному темпі. Для більш повного закріплення блокувальних рухів можна застосовувати неодноразові повторення одних і тих же блоків, наприклад: однойменний верхній блок + ще раз цей же рух – різнойменний удар знизу в голову.

Подібні елементи умовного імітаційної сутички по повітрю дають можливість закріплення правильної амплітуди блокуючої руки та не дозволяють обривати рух на половині дії. Проводячи «двобій з тінню» із застосуванням блоків передпліччям можна виконувати пораундово наступні завдання:

один раунд зі стиснутими кулаками не розкриваючи їх всі 3 хв;

раунд після блокування передпліччям – нанесення ударів тільки ногами;

раунд «двобою з тінню» з блокуванням і ударом однойменною рукою: рука блокує – вона ж завдає удару;

раунд нанесення серій з трьох ударів після одного блокування: 1 – блок, 2, 3, 4 – серія ударів (довільно або за завданням).

раунд вільної сутички, при якому застосовується вся можлива техніка блоків як передпліччям, так і відкритою долонею, всіх ударів руками та ногами, включаючи роботу ніг і тулуба, ухилів, піднурень, поворотів, обертань, відходів з лінії атаки і зміну бойової стійки.

Між раундами умовного «двобою з тінню» необхідно зробити аналіз виконання техніки, відновити дихання, призначити собі самостійно або отримати

від тренера-викладача чергове завдання для наступного раунду, яке впливає з попереднього завдання.

Робота з обтяженнями. Як обтяження для роботи по повітрю вдосконалюючи блоки передпліччям можна використовувати малі гантелі та браслети-обважнювачі на зап'ястя. Взявши в руки малі гантелі почніть виконувати верхній блок передпліччям спочатку однією передньою рукою, потім підключайте задню різнойменну руку і виконуйте рух по черзі однією й іншою рукою.

Потім можна переходити на середній рівень, відпрацьовуючи таким самим чином зовнішній і внутрішній блоки. Після відпрацювання блоків верхнього та середнього рівня переходьте на нижній. Відпрацьовуючи блокувальні рухи стежте за напругою і розслабленням м'язів обох рук.

Після відпрацювання окремих блоків по частинах можна переходити до вивчення комбінаційних серій:

верхній – нижній блок передпліччям однойменною рукою;

верхній – нижній блок передпліччям різнойменною рукою;

верхній однойменний – нижній різнойменний блок передпліччям;

верхній різнойменний – нижній однойменний блок передпліччям;

внутрішній середній – зовнішній середній блок однойменною рукою;

внутрішній середній – зовнішній середній блок різнойменною рукою;

внутрішній середній – верхній блок однойменною рукою;

зовнішній середній – нижній блок однойменною рукою;

верхній, нижній, внутрішній середній, зовнішній середній блок однойменною рукою;

верхній, нижній, внутрішній середній, зовнішній середній блок різнойменною рукою;

верхній, нижній блок однойменною рукою – внутрішній середній, зовнішній середній блок різнойменною рукою.

При відчутті втоми при роботі з обтяженнями необхідно зробити паузу, відновити дихання та роботу м'язів рук.

Подібні зв'язки блокувальних рухів можна чергувати з ударами у комбінуванні на свій розсуд. Головне – необхідно стежити за правильністю дотримання амплітуди блокуючих кінцівок і роботою ніг і тазу. Переміщення ваги тіла і вкладення всієї маси в блок і удар за рахунок володіння своїм тілом і технікою пересувань при роботі по повітрю з обтяженнями грають важливу роль у постановці правильних бойових навичок.

Після отримання додаткового навантаження з обтяженнями, можна покласти гантелі чи зняти браслети-обважнювачі і спробувати виконати ті ж рухи руками без обтяжень. Ви маєте відчутти істотну легкість у виставленні блоків і збільшення швидкісно-силових ударних здібностей рук.

Удосконалення ударно-блокувальної дії блоків передпліччям на підвішеному мішку. Стоячи біля підвішеного важкого мішка наберіть близьку дистанцію, яка дозволяє наносити удари по ньому передпліччям руки. Поставте верхній однойменний блок у лівобічній стійці в статичне положення й упріть його в мішок.

З цього положення почніть наносити удари передпліччям у мішок на рівні голови, застосовуючи інерцію ваги тіла для посилення ударного руху вперед. Цей ударно-блокувальний рух верхнього блоку передпліччям повторюйте неодноразово до відпрацювання почуття впевненості та міцності блокуючої конструкції всього тіла.

З лівобічної стійки завдавайте удари лівою і правою рукою за амплітудою вперед-вгору. Вільна рука при цьому має перебувати біля підборіддя у положенні бойової позиції рук в основній стійці.

Після відпрацювання ударно-блокувального руху верхнього блоку обома руками переходьте на зовнішній середній і верхній блоки. Цей ударно-блокувальний рух руки здійснюється зсередини назовні. Пробуйте наносити удари по мішку жорстко як у верхній рівень, так і у середній. Удар у верхній рівень супроводжується імпульсним рухом тазу за амплітудою назовні-вгору, а удар у середній рівень – рухом тазу і тулуба назовні.

Удар наноситься частиною передпліччя із зовнішньої медіальної сторони – нижньою частиною ліктьової кістки передпліччя. При ударі намагайтеся повернути передпліччя в мішок обертанням – супінація передпліччя. Тіло при ударі максимально напружене, удар можна наносити з видихом як носом, так і ротом, важливо його не затримувати в момент повернення руки після блоку-удару.

Відпрацювавши блок–удар зовнішній, переходимо на внутрішній середній і верхній блок передпліччям. Цей рух робиться зовні всередину по найкоротшій траєкторії з укручуванням передпліччя в мішок до положення кулака долонею всередину. Пробуйте наносити спочатку удари середньої сили, потім поступово збільшувати силу і швидкість руху.

При відпрацюванні блоків на мішку можна пробувати робити невеликий замах і збільшувати тим самим довжину амплітуди руху руки до мішка. Але в реальній сутичці цієї амплітуди не повинно бути, це робиться з метою зміцнення ударно-блокуючої частини передпліччя та для загартування і можливості перенесення великих ударних навантажень.

По завершенні відпрацювання блоків верхнього та середнього рівня можна переходити на ударно-блокувальну роботу по мішку нижнім блоком передпліччя. Рубальний рух руки необхідно посилювати розворотом тулуба та вкладанням всієї маси тіла в ударний рух. Рука може робити невеликий замах і з силою імпульсу тазу рухатися ударним рухом у сторону-вниз. При відпрацюванні необхідно

міняти стійку і наносити ударно-блокувальні рухи як однойменною, так і різнойменною рукою.

Передпліччя необхідно не перевантажувати ударами, стежити за тим, щоб не з'являлося зайвих набряків і саден, тому що метою даної методики є не набивка і зміцнення тільки ударної частини, а напрацювання сталого та надійного положення ударно-блокуючої конструкції всього тіла, жорсткості скелета при безпосередній зустрічі рукою мішка (умовної ударної кінцівки суперника).

Навчальні сутички. У навчально-тренувальних сутичках для відпрацювання блоків передпліччям можна застосовувати різні, заздалегідь обумовлені завдання:

удар у голову п'ятою зверху + верхній блок передпліччям;

прямий удар у голову + однойменний внутрішній верхній блок передпліччям;

удар у підборіддя знизу + різнойменний внутрішній середній блок передпліччям;

удар ногою в низ живота + нижній блок передпліччям.

Ці комбінації повторюються багато разів у сутичці та дають можливість напрацювати до автоматизму конкретну контратаку після блокувальної дії.

У вільних навчально-тренувальних сутичках завдання інше, і полягає в тому, що суперник на малих швидкостях задає вам рівні атак і різноманітність ударних технік, а ви маєте швидко реагувати на зміну ситуації сутички, блокувати удари та вибирати удари у відповідь, будувати можливі варіанти контратак на кожен його дію. Оскільки блоки передпліччям застосовуються переважно на короткій дистанції, тому необхідно відразу скоротити дистанцію до суперника, постійно обмінюватися ударами і захватами, але не завдаючи травм і пошкоджень партнеру, стримуючи ударні дії у напівсили та виставляючи м'які блоки.

Навчальні сутички можуть проводитися кожен раунд із різними суперниками, або з одним і тим же партнером, але для рішення різних завдань.

Є варіант навчальної сутички по 25–30 хв, але на малих швидкостях і з дозованим контактом.

Навчальні сутички партеру. Відпрацювання блоків передпліччям у положеннях партеру має такі ж самі принципи, як і відпрацювання блоків ребром долоні, тільки з більш короткими ударно-блокуючими важелями. Суть його полягає у відбиванні ударно-блокуючою частиною передпліччя будь-яких ударів у положеннях партеру, що завдає партнер, а також вдосконалення збивань захватів ударом передпліччя.

Блоки передпліччями в партері застосовуються як у положенні знизу, так і у верхньому переважному положенні. Найчастіше застосовуються рубальні рухи

зовні-всередину для збивання ударів і руки, що рухається на захват шиї. Ударом передпліччя також можна збити захват суперника за своє вільне передпліччя.

У навчальних цілях партерної сутички можна лягти на спину перед партнером або посадити партнера зверху на свій тулуб і по команді, після нанесення ним ударів вам у голову та тулуб, намагатися виходити з нижнього у верхнє положення з підбивом тазом і перехопленням руки, з наступним скручуванням тулубом або виходом з нижнього положення за допомогою борцівського моста.

Всі вправи необхідно виконувати в помірних швидкостях і з дозованим контактом, щоб ви і партнер не отримували ударів по передпліччях або інших мікротравм, що вплине на подальше застосування ударних частин з повною віддачею в тренувальному процесі.

7.4. Застосування підставок – основної захисної техніки від ударів у сутичці бойового хортингу

Під час проведення сутичок бойового хортингу, в яких відбувається часта зміна позицій суперників при високій щільності ударів підставки грають провідну захисну роль. Тільки підставивши сильну та заздалегідь підготовлену частину кінцівки спортсмен бойового хортингу зможе встигнути захиститися від швидкісного цілеспрямованого удару рукою чи ногою.

На відміну від блоків, специфіка яких полягає у захисті атакованої больової точки з короткою зміною траєкторії ударної кінцівки, підставка виконується набагато швидше за рахунок підведення під удар частини кінцівки. Зважаючи на це, при швидкісному обміні ударами на близькій та клінчевій дистанції підставки несуть основне захисне ударне навантаження та є основною захисною технікою у сутичці бойового хортингу.

7.5. Призначення підставок

Основним призначенням підставок у сутичці бойового хортингу є нейтралізація ударної дії суперника шляхом підставляння під удар невразливих частин кінцівок – кисті, передпліччя, плеча, гомілки, стегна. Підставка виконується швидким підведенням під удар захисної поверхні руки або ноги для того, щоб убезпечити уразливі частини тіла. Підставкою зручно захищатися від усіх ударів суперника, як на середній, так і на ближній дистанціях. Захист підставкою може застосовуватися в кінці атакуючого удару супротивника або на початку його виконання.

У першому випадку під кулак супротивника підставляють долоню, передпліччя або плече, в залежності від того, який напрямок для удару він обрав. Підставленою під удар рукою або ногою захищаються вразливі місця на тілі. Застосовуючи підставки, зберігається потрібна дистанція для контрудару вільною рукою, в цьому випадку одночасно із захистом підставкою, необхідно зайняти вихідне положення для контрудару і без зволікання його нанести.

Вибір контрудару залежить від того, яке з уразливих місць на тілі супротивника виявиться відкритим. У момент жорсткого обміну ударами спортсмен бойового хортингу має захищатися дуже ретельно. У ближній дистанції сутички доцільно захищати підборіддя долонею, піднімаючи плечі і залишаючи при цьому іншу руку вільною, щоб легко і швидко наносити нею удари по супернику. Захист підставкою служить основним видом страховки у власних атаках. Для зупинки удару суперника в момент початку руху руки для удару спортсмен накладає на руку супротивника, яка б'є, свою долоню або передпліччя.

Проти ударів лівою застосовують зупинки тільки правою рукою і проти ударів правою – лівою рукою. Ця умова дотримується для того, щоб убезпечити себе від ударів, які може завдати суперник іншою рукою, протиставляючи їй для захисту свою вільну руку. Цим варіантом захисту підставкою зручно користуватися в сутичці на середній і ближній дистанціях від коротких ударів, що наносяться зігнутою у лікті рукою. В цьому випадку створюється можливість опертися долонею або передпліччям на плече атакуючої руки противника, для чого потрібно уважно стежити за вихідними положеннями його ударів.

При зупинці удару супротивника в самому його початку, ви отримуєте можливість нанести удар вільною рукою. Тактично цей варіант захисту застосовується для сковування дій противника, для отримання належної позиції на свою перевагу в силі коротких ударів на ближній дистанції.

Як сегмент руки, що підставляється, можна використовувати, підставляючи під удар противника і забезпечуючи тим самим необхідний для себе захист: долоню (кисть руки розкриту або стиснуту в кулаку), передпліччя, плече. Підставлена частина кінцівки виявляється до суперника ближче, ніж та, в яку він наносив удар, тому й удар по підставці доводиться зовсім не в момент повної концентрації сили.

Кисть і променево-зап'ястний суглоб підставляють для захисту голови. В цьому випадку необхідно встигнути підставити руку на шляху удару долонею до супротивника, а щоб випадково не пропустити удар, вивести вперед протилежне плече так, щоб воно торкнулося підставленої долоні. Така здвоєна підставка збільшує площу захисту та ускладнює для противника поразку цілі. При цьому, щоб не отримати удар від власної долоні, ваша рука має бути підготовлена до

протидії удару. Підставкою плеча можна захищатися як від бічних, так і від прямих ударів.

Лівобічна стійка дозволяє підставляти під прямий удар лівою рукою або ногою як ліве, так і праве плече, але під прямий удар правою тільки ліве плече. Коли підставляють передпліччя, плечову частину руки краще притискати до тулуба для опори та на випадок, якщо підставка не встигне зайняти своє місце на шляху удару противника. Незалежно від того, в який бік вам доводиться завертати тулуб при підставці, другу вільну руку краще утримувати неподалік від підставленої, щоб зменшити незахищену площу.

Особливу частину підставок становлять підставки двох передпліч одночасно. Дві руки, діючи спільно та злагоджено в єдиному русі, створюють потужний захист при ударах у голову або тулуб. Однак, така підставка істотно обмежує поле зору, тому її застосування в сутичці має бути пов'язане з негайними контратакувальними діями ударної або захватної техніки. Такою підставкою можна захищатися на всіх дистанціях: ближній, середній, дальній. Але такі захисні дії мають супроводжуватися підготовкою до негайної контратаки або різноманітними відходами.

У сутичці бойового хортингу спортсмен може нанести за долю секунди кілька сильних ударів поспіль. При цьому, використовуючи облудні рухи та відволікальні випадки, він намагається обвести захист суперника. Блоки в такій ситуації можуть не врятувати і залишається діяти тільки підставками. Піддавшись на хитрість, можна відкритися та пропустити сильний удар. У сутичці бойового хортингу рукавиця дещо пом'якшує удар та, за рахунок великої ударної поверхні, знижує його концентрацію, але удари в голову менш небезпечними від цього не стають. Підставки в даному випадку набагато ефективніше.

Правильно вибираючи дистанцію, ідучи з лінії атаки, спортсмен у сутичці здійснює захист, а зупиняючись він відразу піддається атакам ударами в усі можливі зони враження, тому робота ногами не менш важлива, ніж робота руками. Пересування, своєчасні підходи та відходи збільшують безпеку в захисних діях підставками і збільшують варіанти атак. Якщо не знати азів захисту підставками, і ними нехтувати, то в змагальній сутичці буде надто складно. У сутичці може виграти той, у кого кращий захист, а не атака. Підставка – це самий швидкісний вид захисту, здатний вберегти від удару на гранично короткій клінчевій дистанції.

7.6. Різновиди підставок. Підставки верхнього рівня

За методикою бойового хортингу розглядаються підставки верхнього рівня наступних варіантів:

підставка під прямий удар;

підставка під бічний і круговий удар;
підставка під удар знизу;
підставки двома руками під удари верхнього рівня.

7.7. Підставка під прямий удар

У базовому виконанні підставка під прямий удар виконується відкритою долонею, зустрічаючи прямий удар внутрішньою частиною долоні. Таке виконання захисту підставкою збільшує закриваючу площу відкритої частини голови за рахунок розкриття долоні, а положення передпліччя, яке при цьому робить супінацію кисті – круговий поворот передпліччя усередину, дає пружинистий надійний стан всієї несучої підставку конструкції: кисті, передпліччя, плеча.

Під прямі удари в голову на дальній і середній дистанції часто підставляють тільки різнойменну руку, незалежно від того, якою рукою атакує супротивник. В лівобічній стійці прямий удар суперника зупиняють підставкою відкритої долоні правої руки біля підборіддя. При цьому спортсмен отримує можливість контратакувати зустрічним ударом у голову вільною лівою рукою з поворотом тулуба направо. Зустрічний удар треба наносити дуже швидко, щоб він дійшов до наміченого місця на тілі супротивника раніше його атакуючого удару.

Якщо суперник атакує прямим ударом правою рукою в голову, то з'єднувати контрудар із захистом тільки підставкою долоні нераціонально. Підставку долоні під удар правою рукою краще поєднувати з підставкою плеча і з рухом всього тіла назад, переносячи вагу тіла на праву ногу. Це дасть можливість послабити силу удару і вивести супротивника з рівноваги. При виконанні підставки від прямого удару рукавиця розвертається за рахунок обертання передпліччя і її внутрішня сторона приймає удар. У цьому випадку прямий удар припадає саме на долоню дальньої (різнойменної) руки.

Підставляти під удар тильну сторону кисті небезпечно як для збереження підставленої частини руки, так і для надійності та пружності всієї руки. При прийнятті удару в підставку, витримує навантаження саме долоня, вона також може використовуватися для збивання прямого удару. Своєчасність руху забезпечує положення долоні зверху від траєкторії атаки.

Дуже важливо тримати руки при проведенні сутичці біля голови, дотримуючись бойової позиції, тому що при швидкісній захисній дії підставкою, якщо рука буде нижче рівня голови, то зробити подібний рух при швидкісному ударі, буде неможливо. Вільна рука при цьому прикриває обличчя, оскільки при хорошому вкладенні сили в удар цілком можна не встигнути зробити збив руху.

Крім долоні під прямий удар можна підставляти передпліччя, піднявши руку трохи вгору, що робить такий рух трохи довше за часом.

7.8. Підставка під бічний і круговий удар

Підставка під бічний і круговий удар виконується тильною стороною долоні, нижньою частиною передпліччя або плечем (від удару в підборіддя). Бічні удари правою рукою зупиняють лівим плечем і правою долонею, а удари лівою рукою – тильною стороною правого передпліччя. Захищаючи голову від бічного удару, спортсмен піднімає вгору зігнуту в лікті руку, звернену тильною стороною в зовнішню сторону, на рівні голови.

Зупинка бічного удару в голову підставкою може проводитися також і плечем. Підставкою плеча можна захищатися як від бічних, так і від прямих ударів, спрямованих у голову. Плечима захищаються, прикриваючи від потужного бічного або кругового удару підборіддя. При цьому можна додатково впертися плечем на власну голову, щоб розподілити силу удару на більшу поверхню.

З положення захисту голови від бічних ударів легко перейти до захисту від ударів знизу. Вільну руку при цьому можна використовувати для контрудару знизу і збоку в залежності від того, яке місце на тілі супротивника розкрито. Погляд при виставленні такої підставки має бути спрямований на суперника, а підборіддя опущене до області грудей.

7.9. Підставка під удар знизу

Підставка під удар знизу проводиться відкритою долонею. При цьому передпліччя швидким рухом руки в плечовому суглобі нахиляється всередину, лікоть по можливості не відводиться від тулуба і долоня розміщується під підборіддям трохи попереду на шляху траєкторії удару суперника знизу. Оскільки удар знизу має велику силу, ви маєте бути готові до потужного протистояння і стримування удару за рахунок реверсивного руху як підставленої руки, так і всього тіла.

Удари знизу в голову зупиняють різнойменною долонею. Захищаючу руку підставляють під удар в кінці ударного руху. Одночасно з підставкою під удар знизу потрібно стежити за положенням вільної руки, а також пересуваннями суперника, оскільки дистанція при нанесенні удару знизу ближня і небезпека отримання наступного удару є високою.

7.10. Підставки двома руками під удари верхнього рівня

Підставки двома руками застосовуються в сутичці рідше, ніж поодинокі підставки, оскільки застосовуючи другу руку для захисту спортсмен позбавляє себе можливості готувати удар у відповідь. Але підставка двома руками надійніше, ніж однією, за рахунок упору двох кінцівок. Важливий момент при виконанні підставки двома руками в тому, що необхідно обидві руки фіксувати між собою для того, щоб створити одну міцну конструкцію, яка має жорсткість, достатню для парирування ударів великої сили.

Підставка двома руками під прямий удар може виконуватися фіксуючи долоні змиканням двох зігнутих вказівних пальців з опусканням ліктів вниз на тулуб. Ще один варіант підставки двома тильними сторонами кулаків, зімкнутих між собою ребрами кулаків, лікті при цьому також опущені вниз або можуть бути зведені разом. Такий різновид підставки двома руками часто застосовується в ситуації ближньої дистанції сутички для прикриття і голови і тулуба разом.

Підставка двома руками під бічний удар виконується частіше від бічного удару ногою. Друга рука для посилення підставки основної руки рухається до протилежної скроні і зупиняється перед долонею основної руки. Лікоть при виставленні другої руки для підставки має перебувати під підборіддям для забезпечення безпеки при відкриванні голови спереду.

Підставка двома руками під удар знизу може виконуватися двома відкритими долонями назовні, розміщеними під підборіддям, а також тильними сторонами кулаків зімкнутих разом ребрами кулаків перед підборіддям. Лікті при виконанні таких підставок мають бути розташовані на тулубі. Ще один варіант підставки двома руками під удар знизу виконується відведенням ліктів трохи від тулуба і розміщенням долонь у горизонтальній проекції перед підборіддям.

7.11. Підставки середнього рівня

Підставки середнього рівня забезпечують безпеку тулуба: грудної області і життєво важливих внутрішніх органів живота. Захист тулуба підставками забезпечується в більшій мірі передпліччями і плечима, але застосування долоні також відіграє важливу роль у прикриванні тулуба спереду. В більшості своїй передпліччя та плечі тримаються біля тіла, вони ж, в разі потреби, переміщуються вперед, прикриваючи живіт.

Своє природне бойове положення передпліччя та плечі використовують для оборони, невелика зміна положення вперед або назад може служити підставкою під прямий або бічний удар у тулуб, відведення передпліччя вниз може забезпечити надійний заслін від удару в тулуб знизу. На відміну від блоків

підставки робляться швидше, без найменшої підготовки або замаху. Вони протидіють таким основним ударам:

удари в область печінки, що викликають тривалий спазм, зупинку дихання, порушення кровообігу і призводять до непритомного стану спортсмена;

удари в область сонячного сплетення, які призводять до короткочасного шоку, зупинки дихання і неможливості продовжувати сутичку;

удари в область селезінки: дають той же ефект, що й удари в область печінки, оскільки селезінка в організмі людини служить органом кровообігу;

удари в область серця, що викликають аритмію серця, порушують ритм серцевої діяльності суперника, викликають зупинку дихання, призводять до серцевого спазму.

Таким чином саме підставки служать основним захистом життєдіяльності внутрішніх органів у сутичці бойового хортингу, тому спортсмен ні в якому разі не повинен нехтувати технікою захисту від ударів по тулубу, постійно стежити за положенням рук і розташуванням ліктьових суглобів біля тулуба.

Підставки середнього рівня застосовуються впродовж всієї сутички бойового хортингу. Під час виконання підставки під удар по тулубу необхідно підставлену частину руки тримати на невеликій відстані від зони ймовірного враження, щоб уникнути пробивання підставки та отримання удару своєю ж підставкою. Не можна виконувати підставку розміщуючи її прямо на тулубі, оскільки удар по підставці автоматично передається на вашу больову зону на тулубі.

7.12. Підставка під прямий удар у тулуб

Підставка під прямий удар у тулуб виконується тильною стороною відкритої долоні або кулака, а також прямою підставкою верхньої частини ліктьової кістки передпліччя або ліктьового суглоба. Для виконання підставки тильною стороною долоні або кулака зазвичай використовують різнойменну руку, але в деяких випадках можна застосовувати й однойменні підставки.

Рух починається стисненням черевного пресу і невеликого ухилу тулуба вперед з виставленням руки (долоні або передпліччя). Вільна рука при цьому має знаходитися біля підборіддя на контролі захисту голови. Тулуб від ударів захищають зігнутою в ліктьовому суглобі рукою. Рукою, що не бере участь у захисті, можна наносити контрудари.

Сильні удари по тулубу знесилюють суперника, збивають подих, порушують серцевий ритм, виводять суперника з ладу і нерідко призводять до повної нездатності продовжувати сутичку, тому жорсткість підставки, що

забезпечує заслін больової зони, має бути вище, ніж пробивна сила прямого удару, який наноситься по підставці.

7.13. Підставка під бічний і круговий удар у тулуб

Підставка під бічний і круговий удар по тулубу здійснюється підведенням під удар руки в положенні жорсткого зафіксованого ліктьового суглоба. Обертаючи тулуб навколо вертикальної осі за рахунок ніг і тазу, спортсмен підставляє передпліччя та плече під бічний удар по ребрах і серцю, тобто по верхній частині тулуба. Удар по низу живота збоку може бути парирований підставкою зовнішньою стороною згину ліктьового суглоба.

7.14. Підставка під удар знизу в тулуб

Удар знизу у верхню частину тулуба наноситься практично по тій же траєкторії, що й удар знизу в голову, тільки траєкторія удару спрямована трохи горизонтальніше і з подачею напрямку удару вперед, а удар знизу в живіт або нижню частину тулуба наноситься по траєкторії прямого удару, тільки перевернутим кулаком. Ці моменти впливають на положення верхніх кінцівок при виконанні підставок під удар знизу в тулуб.

Удар знизу в тулуб може бути парирований підставкою відкритої долоні різнойменної руки в положеннях:

коли удар приймає внутрішня частина долоні;

коли удар приймає ребро долоні;

коли удар приймає тильна частина долоні.

Сама жорстка і надійна підставка при цьому внутрішньою частиною долоні, яка забезпечує максимальне протистояння удару і велику площу частини руки, що підставляється. Ребро долоні також має жорсткість у підставляемому сегменті руки і достатню силу фіксації руки в ліктьовому суглобі, але площа частини руки, що підставляється значно зменшується.

Тильна частина долоні має достатню площу підставки, але жорсткість несучої руки в цьому положенні помітно знижується за рахунок фізіологічно не пристосованого положення руки в тильному розгинальному моменті протистояти зустрічному потужному удару. У будь-якому із зазначених способів виконання підставок під удар у тулуб знизу необхідно дотримуватися правила: максимально близько тримати лікті біля тулуба.

7.15. Основні частини руки, що підставляються під удар (ударні частини підставок)

Ударними частинами підставок є всі три основні сегменти верхніх кінцівок людини: кисті, передпліччя, плечі.

Проводячи аналіз використання цих сегментів руки в захисних діях підставок можна зазначити, що кожен з них дуже важливий і грає свою роль у забезпеченні захисту.

Кисть. Підставки зап'ястним суглобом та кистю в рукавиці в сутичці бойового хортингу можна проводити відкритою долонею і долонею, стиснутою в кулаку. Внутрішня частина долоні при цьому найбільш пристосована для прийняття зустрічного удару, оскільки природні властивості відкритої долоні дозволяють їй переносити високі ударні навантаження практично безболісно.

Ребро долоні та ребро кулака також застосовується для підставок, але робоча площа підставки при цьому значно менше. Тильна частина долоні, одягненої в рукавицю також придатна для підставок верхнього та середнього рівня. У сутичці рукою бажано уникати застосування підставок тильною стороною долоні, тому що з'являється велика ймовірність пошкодити п'ясні кістки руки.

Передпліччя. Застосування медіальної (зовнішньої) і тильної частини передпліччя в якості підставок дуже поширене у сутичці бойового хортингу тому, що саме передпліччя є жорстким сегментом руки, його ліктьова і променева кістки прикриті необхідним шаром м'язової тканини і передпліччя швидко спрямовується рухом плеча в місце направлення удару суперника. Передпліччя є другим несучим сегментом руки, тому має широкі рухові можливості навколо всього тіла, достатні для швидкого контролю та підведення передпліччя під удар.

Плече. Спортсмен, проводячи сутичку в бойовій стійці і змінюючи положення, велику частину часу тримає плечі біля тулуба. Це обумовлено тим, що таке положення кінцівки найбільш безпечно за будь-яких ситуацій і з такого положення наносяться досить амплітудні удари. Плечима можна прикривати тулуб збоку, також висунувши його вперед-вгору, успішно захищати підборіддя збоку.

Підставляючи під удари плече необхідно стежити за тим, щоб воно переносило удари середньої жорсткості, оскільки особливо жорсткі удари, наприклад ногою збоку по плечу або голим кулаком у плечову кістку можуть вивести плече з ладу або значно зменшити його мобільність у руках, а це означає що і вся рука втрачає необхідну боєздатність, оскільки плече є першим і основним несучим сегментом верхньої кінцівки людини, від якої прямо залежить працездатність інших частин.

7.16. Застосування підставок у ситуаціях партеру

З огляду на те, що сутичка у партері відрізняється близьким контактом і обмеженням рухових можливостей спортсменів, саме підставки несуть основну захисну функцію від ударів у сутичках партеру, де для виставлення блоку і подальшого відбиву часом не вистачає амплітуди руху руки. В цьому випадку від удару може врятувати тільки підставка.

У сутичці партеру зазвичай атакує ударами спортсмен, що знаходиться в більш вигідному для цього – верхньому положенні, а підставки під удари виконує нижній спортсмен. Може бути і навпаки, але удари того, хто знаходиться зверху, будуть значно сильніше, ніж нижнього за рахунок вкладення маси тіла в удар.

У ситуації партеру в положенні «знизу на спині» у сутичці суперник може наносити прямі удари в голову, які по траєкторії часто нагадують удари знизу в положеннях стійки, тому в даному випадку зручно діяти підставками внутрішньої частини відкритої долоні або підставкою двох долонь тильними сторонами, або підставками двох передпліч.

У положенні «знизу на спині», коли суперник розвернувся боком і через руки завдає кругові удари в голову, можна виконувати підставки ребром відкритої долоні або кулака, а також нижньою частиною передпліччя з тильного боку, відвернувши голову від напрямку кругових ударів.

Якщо ви знаходитесь на животі або колінах, а суперник завдає удари в голову перебуваючи «зі спини», рекомендовані підставки – тильною стороною долоні та передпліччя від бічного удару. Після швидкого виконання підставки необхідно почати вихід зі складної ситуації нижньої позиції партеру.

У положенні «суперник з боку ніг» необхідно стежити за відкритими частинами свого тулуба, і якщо суперник почав логічну атаку ударами в тулуб рукою в рукавиці зверху, необхідно під удар підставляти тильну сторону долоні та передпліччя, підбравши одне коліно до тулуба, а другим відштовхувати суперника або тримати його на дистанції недосяжності ударів у голову.

Якщо ця ситуація виникла у момент сутички, де суперник атакує тулуб голою рукою, підставку краще здійснювати зовнішньою стороною або вістрям ліктьового суглоба, а також після виконання підставки переходити на захватні дії, або постаратися вийти з небезпечної нижньої позиції партеру.

7.17. Методика навчання підставкам

Не дивлячись на уявну простоту виконання, техніка виконання підставки має великий вміст і несе функцію забезпечення оборони в максимально можливий короткий проміжок часу, тому і методика навчання та постановки підставок

включає в себе безліч різноманітних і різноспрямованих прийомів. Оскільки підставки часто виконуються руками, значить сила та міць рук має бути відповідною. Підставка, виконана непідготовленою або слабкою рукою веде до травмування підставленої кінцівки або, що ще гірше, до пропущення удару в больову зону.

Готуючи правильність виходу руки в кінцеве положення підставки необхідно дотримуватися принципу захисту – виконувати рух по найкоротшій траєкторії. І навпаки, добре підготовлена і фізично сильна кінцівка, виставлена вчасно, напевно дасть позитивний кінцевий результат, тобто нейтралізує небезпечний удар надійно і вчасно.

Методика відпрацювання підставок зводиться до вивчення правильних статичних положень частини руки, що підставляється, відпрацювання швидкості переміщень рук при постановці підставок використовуючи пересування ніг і баланс усього тіла. Для цього наведемо кілька методичних рекомендацій із практичного напрацювання підставок.

Імітація підставок перед дзеркалом. Прийміть перед дзеркалом лівобічну бойову стійку дивлячись вперед у напрямку свого відображення. Почніть відпрацювання підставок по повітрю з аналізу кінцевих статичних положень частини руки, що підставляється під удар.

Відпрацювання підставки під прямий удар у голову. Долоня різнойменної правої руки при підставці під прямий удар у голову виставляється відкритою частиною вперед перед підборіддям, пальці долоні при цьому кінцями спрямовані вперед на суперника і не закривають вашого погляду. Стоячи на місці поробіть ухили та піднурення вліво і вправо, імітуючи підставку під прямий удар. Потім перейдіть до вправи: підставка – контрудар, тобто після різнойменної підставки під прямий удар наносіть однойменною рукою прямий удар, бічний удар, удар знизу (на вибір або серію ударів).

Відпрацювання підставки під бічний удар у голову. Після відпрацювання й імітації підставки під прямий удар у голову переходьте на відпрацювання підставок того ж верхнього рівня – підставки долоні та передпліччя під бічний удар. Для цього спочатку однойменну руку, потім різнойменну руки піднімайте вгору-збоку на рівень голови. Кінцеве статичне положення руки при підставці під бічний удар у голову має бути наступним: долоня руки, яка виконує підставку розташовується внутрішньою стороною біля скроневої частини голови, лікоть – дивиться вперед у напрямку суперника, плече злегка піднесене і захищає підборіддя з зовнішньої сторони від удару збоку.

Таким чином, зробіть імітаційні рухи спочатку однойменною, потім різнойменною рукою. Після цього можна переходити до зміни рук і прискорення

рухів. Почніть робити рухи поступово збільшуючи темп і швидкість підняття руки в положення підставки.

Погляд при виконанні підставки від бічного удару направлений вперед на суперника, але голова нахилена вперед і підборіддя злегка опущене до грудної області. Після відпрацювання імітаційних дій підставки переходьте до зв'язки: підставка-контрудар. Почніть наносити удари прямі, бічні, знизу відразу після виконання підставки вільною рукою. Однією рукою підставка – іншою рукою удар. Потім перейдіть до одностороннього відпрацювання підставки й удару: лівою підставка – лівою удар, правою підставка – правою удар.

Відпрацювання підставки під удар знизу в голову. Після відпрацювання підставок під прямий і бічний удар перейдіть до імітаційних вправ підставок під удар знизу в голову. Для цього спочатку позначте кінцеве статичне положення підставки під удар руки. Долоня різнойменної руки розвертається внутрішньою стороною вниз і розташовується під підборіддям трохи попереду. Лікоть при цьому від тулуба не відривається, погляд спрямований прямо на уявного суперника вперед, пальці руки не закривають очі.

Таке положення руки відпрацюйте як різнойменною, так і однойменною рукою. Після відпрацювання кінцевого статичного положення переходьте до збільшення швидкості вправи, тобто після імітації підставки повертайте руку швидко на вихідне положення бойової стійки. Потім переходьте на відпрацювання зв'язки: підставка – удар. Вивівши різнойменну руку в положення під підборіддя, наносіть вільною рукою прямий, бічний удар, удар знизу в голову (на вибір). Можна також відпрацьовувати одночасний рух, тобто з виставленням підставки друга рука йде на прямий удар у голову.

Відпрацювання підставок під удари по тулубу. Після відпрацювання й імітації перед дзеркалом підставок верхнього рівня можна переходити до відпрацювання підставок під удари по тулубу. Тут є дуже багато варіантів підставок, всі вони пов'язані з обертанням тулуба та підставленням тильної сторони кисті, передпліччя та плеча під прямі, бічні й удари знизу в середній рівень. Тулуб спортсмена можна умовно розділити на верхню і нижню частину, тому й підставки необхідно виносити з розрахунком основного удару по тулубу:

- по грудному відділу прямо;
- по області живота прямо;
- на рівень печінки і селезінки збоку.

Для імітації використовуйте деякі базові вправи:

- підставка лівого ліктя + правий прямий у голову;
- підставка лівого передпліччя на тулуб + лівий прямий у голову;
- підставка тильної частини однойменного кулака на груди + лівий, правий прямий у голову.

Ці вправи можна міняти й урізноманітнити, головне стежити за повнотою роботи ніг і тулуба при підведенні підставки і повороті тулуба з вкладенням всієї ваги тіла в наступний контрудар.

Ці три ударні напрямки добре закриваються як одиночними підставками, так і підставками двома руками.

Відпрацювання підставок двома руками під удари верхнього та середнього рівня. Після відпрацювання імітаційних дій по повітрю одиночних підставок і відповідних ударів необхідно перейти до відпрацювання підставок двома руками. При цьому необхідно фіксувати кінцеві статичні положення двох рук, що створюють конструкцію підставки, їх взаємоположення між собою.

Підставка двох відкритих долонь під прямий удар у голову виставляється щільно зімкнутими руками перед собою, пальці лівої руки лежать на пальцях правої руки при розвернутих назовні долонях внутрішніми частинами на противника.

Підставка під бічний удар у голову двома руками виконується в основному положенні руки, яка несе основне навантаження і другою допоміжною рукою, яка своїми пальцями лягає на пальці основної руки. Лікоть допоміжної руки не повинен закривати погляд і знаходиться під вашим підборіддям, забезпечуючи йому захист від удару знизу.

«Двобій з тінню» із застосуванням підставок. Імітація у вільних пересуваннях виконується приблизно таким же чином як і перед дзеркалом на місці, але в більш різноманітних ситуаціях, які ви самі створюєте в пересуваннях і з більш високими швидкостями при виконанні всіх технічних дій. Засічіть на настінному годиннику в спортивному залі час раунду 2–3 хв і почніть імітаційну сутичку. В умовній сутичці з уявним супротивником на високій швидкості необхідно відпрацювати такі технічні зв'язки із застосуванням підставок:

підставка лівою + прямий удар правою;

підставка лівою + прямий удар лівою;

підставка правою + прямий удар лівою;

підставка правою + прямий удар правою;

крок назад, подвійна підставка + лівий, правий прямий;

скорочення дистанції (підкрок вперед), подвійна підставка + лівий, правий знизу;

вихід вліво з лінії атаки, ліва підставка + правий бічний у голову;

розрив дистанції правою, підставка правою під прямий удар у голову, підставка лівою під бічний удар у голову + крок вперед правою, правий прямий, лівий бічний у голову.

кілька кроків назад з одночасними підставками + кілька кроків вперед з відповідними ударами;

вихід вліво з підставками – повернення на місце з ударами;
вихід вправо з підставками – повернення на місце з ударами;

три розриви дистанції правою поспіль з лівою підставкою під бічний удар у голову + три скорочення дистанції лівою з двійками + лівий, правий знизу.

Всі вправи і зв'язки прийомів умовної сутички можуть виконуватися чергуючись або змінюватися під вашу конституцію тіла, головна умова – це підтримка високого темпу при правильності виконання всіх технічних елементів. Рухи рук для підставок не повинні бути змазаними, а встигати чітко фіксувати необхідне кінцеве статичне положення у момент прийняття ударної дії суперника.

Робота з м'ячами. Станьте спиною до стіни і розверніться до партнера різнойменною стороною приблизно під кутом 45°. Погляд при цьому спрямуйте на партнера або кількох партнерів, в руках у яких знаходяться м'ячі різних розмірів. Дистанція від партнерів до вас приблизно 4–5 метрів, що дозволяє помітити траєкторію польоту м'яча і відбити його удар. *Завдання партнера або кількох партнерів з м'ячами:* попасти по вас у будь-яке місце. Ваше завдання – відбити удар м'яча різнойменною рукою, другу руку (передню) можна тримати перед собою або опустити вниз.

Урізноманітвивши техніку відбиття ударів м'ячами можна їх ловити в долоню і швидко відкидати партнеру, просто підставляти долоню під прямий кидок м'ячем, підставляти тильну частину долоні та передпліччя під кидок м'ячем у голову, підставляти лікоть і частину руки біля вигину ліктя під кидок м'ячем в тулуб, підставляти коліно та гомілку під кидок м'ячем по стегну і нижній частині живота. Така вправа дозволяє розвивати спеціальну координацію та збільшувати швидкість реакції при здійсненні рухових захисних дій руки, що забезпечує надійність підставки.

Змінивши стійку і розвернувшись до партнера іншим боком, ви відпрацьовуєте ті ж елементи захисної техніки підставок, але на іншу руку. Повернувшись обличчям і всім тілом до суперника можна відпрацьовувати техніку підставок двома руками від прямих ударів у голову й тулуб. Для більш повного ефекту необхідно мати м'ячі різного розміру і ваги, наприклад, тенісні, волейбольні, баскетбольні та навіть набивні. Проводячи тренування підставок ви орієнтуєтесь на м'яч більшого розміру і ваги як на удар більшої площі попадання та найпотужнішого за руховим зусиллям.

Робота з партнером. Проводячи роботу з партнером по вдосконаленню навичок підставок необхідно дотримуватися принципу поступовості й аналізу. Наберіть відносно партнера середню дистанцію, достатню для того, щоб удари досягали цілі. Заздалегідь обумовлену техніку підставок відпрацьовуйте на низьких швидкостях. Партнер завдає прямого удару в тулуб і фіксує ударну руку на підставці, яку ви виставили долонею різнойменною руки. Також не поспішаючи,

ви з партнером маєте випробувати всі можливі підставки на всіх рівнях. Починаючи відпрацювання в помірному темпі партнер повинен намагатися бити на початковому етапі роботи не в кінцеву ціль – больову зону, а чітко по підставці для того, щоб ваша кінцівка придбала навик протистояння і відпрацювала кінцеве правильне положення при прийомі удару на себе.

Поступово швидкість і силу ударів можна збільшувати. Необхідно відпрацьовувати підставки під кожен удар багаторазово, тому що саме таким способом – багаторазовим повторенням однієї і тієї ж техніки напрацьовується звичка в будь-якому русі. Після відпрацювання одиночних підставок ви разом з партнером переходьте на постановку зв'язок:

партнер: бічний удар у голову, ви: підставка тильною стороною долоні під бічний удар, бічний удар у голову іншою рукою;

партнер: підставка тильною стороною долоні під бічний удар, ви: бічний удар у голову іншою рукою.

Ці повторення з різних сторін дають навик і вам і партнеру. Такі зв'язки можна відпрацьовувати на кожен вид підставок і ударів на всіх рівнях.

Відпрацювання підставок із партнером слід проводити в наступному порядку:

підставка під прямий удар у голову;

підставка під прямий удар у ділянку грудей;

підставка під прямий удар у нижню частину живота;

підставка під бічний удар у голову;

підставка під бічний удар у тулуб;

підставка під удар знизу в голову;

підставка під удар знизу в область грудей та сонячне сплетіння;

підставка під удар знизу в нижню частину живота.

Необхідно також випробувати всі ударні частини підставок:

внутрішню, ребро і тильну частину долоні;

внутрішню, ребро і тильну частину кулака;

зовнішню (медіальну) та тильну частину передпліччя;

зовнішню частину ліктьового суглоба;

зовнішню частину плеча.

Після опрацювання всіх видів підставок ви з партнером обговорюєте зв'язки підставок і відповідних ударів у пересуваннях і також поступово відпрацьовуєте ці елементи в різних варіантах пересувань:

скорочення та розрив дистанції (підкрок і відкрок);

однобічний підхід і відхід приставним кроком або заходом;

пересування кроком вперед і назад;

зміна стійки на місці і набіганням.

Всі перераховані вище ситуації можуть комбінуватися в різні варіанти захистів і атак на ваш розсуд або по установці тренера-викладача.

Навчальні сутички з відпрацюванням підставок. Практичне застосування підставок залежить від їх відпрацювання в навчально-тренувальних сутичках. Це одна з основних методик підготовки та відпрацювання підставок. Сутичку необхідно проводити на середніх швидкостях і з обмеженим контактом, тобто контакт при нанесенні ударів має бути 30–50 % від повної потужності ударів. Але всі пересування та принципи перенесення ваги тіла з ноги на ногу мають бути дотримані.

У навчальній сутичці можна перевірити свої комбінації із застосуванням підставок не боячись отримати сильний удар у відповідь, а також у конкретній ситуації сутички перевірити надійність підставок, і головне – підібрати правильне положення кінцівки при безпосередньому контакті ударної руки з підставленою частиною. У навчальних сутичках ви можете комбінувати завдання, наприклад:

- раунд з відпрацюванням підставок верхнього рівня під прямі удари;
- раунд з відпрацюванням підставок верхнього рівня під бічні удари;
- раунд з відпрацюванням підставок верхнього рівня під удари знизу;
- раунд з відпрацюванням підставок середнього рівня під прямі та бічні удари в тулуб;

Таким чином, навчальна сутичка спрямована на відпрацювання певних завдань захисту підставками. Ці завдання можна змінювати згідно розглянутих захисних завдань.

Зміна партнера також дає можливість урізноманітнити та розширити можливості захисних дій підставками та нанесення відповідних контрударів.

Для більш повного вдосконалення підставок необхідно проводити навчальні сутички з партнерами різної конституції тіла і рівнем підготовки, наприклад:

- навчальна сутичка з високим партнером;
- навчальна сутичка з низьким партнером;
- навчальна сутичка з важким партнером;
- навчальна сутичка із швидким і технічно сильним партнером класом вище.

Це неповний перелік всіх варіантів навчальних сутичок бойового хортингу, в яких необхідно відпрацьовувати захисні дії підставками, але всі вони зводяться до основних критеріїв проведення таких сутичок:

- постійний контроль бойової стійки і положень тулуба та рук;
- надійність і непробивність кожної підставки з будь-якого положення при прийнятті удару;
- уважне спостереження за діями суперника і контроль напрямку свого погляду;

універсальність техніки, тобто – зміна стійок і пересувань, можливість впевненого підведення підставки відпрацьована як лівою, так і правою рукою; контроль дихання та вдосконалення спеціальної витривалості.

Навчальні сутички партеру з відпрацюванням підставок. Потрапляючи саме в складні ситуації партеру, де вирішується багато в чому результат сутички, спортсмен, що вміє застосовувати швидкі і точні підставки багато в чому убезпечить себе від пропускання сильних і вирішальних ударів. Для цього в методиці підготовки спортсмена бойового хортингу до сутичок застосовуються навчальні сутички партеру з відпрацюванням підставок.

Проводячи пораундово або в довільний час навчальну сутичку з партнером у партері, необхідно випробувати всі ситуації і положення, при яких можлива ударна атака суперника. Із застосуванням підставок у партері необхідно постійно пов'язувати подальший вихід зі складного положення партеру, тому що суперник при нанесенні удару зазвичай знаходиться в більш вигідному положенні.

Після виконання підставки під удар з положення «знизу на спині» ви повинні сильним підбивом тазу порушити стале фіксоване положення суперника для продовження ударної атаки та розвитку серійної атаки. Виконуючи підставку в партері кращий варіант – відхилити голову від удару одночасно з виконанням підставки. У партері жорсткості підставки долонею може не вистачити, і тому необхідно перейти на підставки передпліччям і плечем.

Проведення навчальних сутичок партеру дає необхідний навик вибору моменту відходу зі складного положення, наприклад:

підставка, вихід з нижнього положення в верхнє підбивом тазу і переверотом моста із захватом передпліччя суперника вільною рукою;

підставка двох передпліч під прямий удар у тулуб і вихід з положення на спині в положення на живіт розворотом тулуба для здійснення подальшого підйому на руки та виходу з положення партеру в стійку.

При постановці підставки долонею в сутичці бойового хортингу можна використовувати захват відкритою долонею за передпліччя ударної руки суперника і починати вихід з нижнього положення переверотом з підбивом стегном під таз суперника. Головне не залежуватися в небезпечному положення партеру та сподіватися на підставки, оскільки суперник, вибираючи нові відкриті больові місця на вашому тілі та голові завдає уразливі удари, чим з кожним нанесеним ударом підриває вашу боєздатність, отже підставка в сутичці партеру має бути початком вашої відповідної контратакувальної дії.

РОЗДІЛ 8. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УДАРНИЙ ТЕХНІЦІ НІГ

Техніка роботи ногами в бойовому хортингу включає в себе: ефективні ударні атаквальні дії одиночними ударами, а також серіями ударів, оригінальну манеру рухів ніг при блокуванні, пересуваннях і безліч різноманітних дій, що виконуються в стрибку та дозволяють спортсменам продемонструвати різні сторони своєї підготовленості (силу та потужність удару, швидкість, координацію рухів тощо).

Удари ногами вельми специфічні. Різняться кілька основних їх різновидів: удари пробивальні, пронизливі, штовхальні, тиснувальні, змітаючи (з проносом), удари в стрибку. Залежно від висоти знаходження ударної цілі, удари поділяються за рівнем на: високі, середні та низькі. Вся ударна техніка виконується за певними практичними принципами виконання. Тулуб з ударною ногою має становити пряму лінію ноги і стегна. Сила і швидкість є найголовнішими якостями потужних жорстких ударів.

Однак, якщо в виконанні удару беруть участь тільки м'язи ноги, то 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 вигравш 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 та 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 поділяються на:

- прямі удари: прямий удар, сторонній удар, удар назад, прямий удар коліном;
- бічні удари (різновисні): бічний удар (у нижній «лоу-кік», середній і верхній рівень), круговий удар, бічний удар коліном;
- висхідні та низхідні: удар знизу, удар зверху, удар коліном знизу;

удари з розворотом: зворотнокруговий удар, удар назад із розворотом.

У момент атакуювання при нанесенні ударів ногами треба зводити до мінімуму різкі зміни в ритмі та 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 має тривати якомога довше аж до моменту, коли безпосередньо наноситься удар, тобто ударна частина ноги стикається з больовим місцем суперника.

Якщо атакуючий долю секунди знаходиться в нерухомій твердій стійці, його тіло має залишатися нерухомим, але в момент початку удару – дуже швидко починає рухатися. Сенсу будь-якому випадку полягає в тому, щоб противник не міг передбачити, в який момент буде завдано удару.

При підготовці удару ногою дуже необхідно використовувати оманливі рухи очима і периферичний зір. Оскільки очі, швидкі погляди, перекус зору, часто видають, куди буде завдано удару, то стеження за рухами очей супротивника може дати інформацію про його безпосередні наміри. Тому досвідчений спортсмен бойового хортингу завжди слідкує за очима противника, однак використовує фінти та облудні рухи власних очей, щоб приховати свої наміри.

Крім того, поряд зі сфокусованим поглядом слід користуватися периферичним зором, оскільки це дозволяє візуально контролювати велику область 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 бойового хортингу має незмінно дотримуватися певної техніки, що базується на цих принципах незалежно від того, який удар він виконує: сторонній, бічний, прямий тощо. Наступні правила ні в якій мірі не представляють весь спектр базової техніки для багатьох ударів. Вони, однак, відображають найбільш важливі аспекти ударних рухів, що є загальними для усіх ударів ногами.

При нанесенні удару ногою необхідно: використовувати повну силу тільки на максимальному розпрямленні ударної конструкції (тулуба і ноги); високо піднімати коліно і ногу, якою наноситься удар; тулуб з ударною ногою має становити пряму лінію, при цьому особливу увагу слід приділити стегнам (винесенню коліна).

Також необхідно використовувати повну силу при максимальному розпрямленні ударної ноги. Дехто вкладає повну силу протягом виконання всього удару, в результаті чого 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 має залишатися розслабленою аж до моменту повного розпрямлення, потім вся сила (і, отже, напруга 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 наступному: 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 (в 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, по якій траєкторії буде рухатися атакуюча нога, і отже – не може швидко вибрати відповідний захист: підставку або блок.

У зв'язку з цим досвідчені спортсмени бойового хортингу 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 такому випадку спортсмен бойового хортингу у відповідь цілиться ногою у відкритий живіт або грудну клітку супротивника, сподіваючись випередити рух суперника стороннім 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 і стійок дуже важливо реагувати на пересування суперника й 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, відволікальні рухи й 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 має 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 має 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 та відстань до нього мають бути задалегідь вивірені поглядом.

Удари ногами представляють собою унікальний і вельми ефективний розділ атакуючих дій бойового хортингу, та 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, з тим щоб уникнути захоплення ноги, а також з метою підготовки наступних технічних дій.

Найбільш сильні, потужні й 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 бойового хортингу необхідно знати та використовувати принципи постановки та виконання ударів ногами, що відповідають законам фізики та анатомії людини, яких необхідно дотримуватися для того, щоб удари ногами були максимально ефективними і потужними.

При відпрацюванні техніки ударів ногами, особливу увагу треба приділяти:

правильному розташуванню центру ваги тіла (центру тяжіння) відносно 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 крапкою на тілі суперника;

максимально статичному, по можливості, положенню опорної ступні при виконанні прямих і 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.

8.1. Біодинаміка удару ногою

Для ефективного використання технічного арсеналу ударної техніки ніг спортсмен бойового хортингу 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. В той же час 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 вона залежить 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 же, 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 рухатися тулуб, таз, стегно, і всю силу цього руху може сконцентрувати в кінцевій фазі удару, породжуючи вибухову силу. Не даремно досвідчені спортсмени бойового хортингу вивчають такі поняття як енергетика, імпульсний викид енергії при ударі, 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 таза, 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 грає роль моста, що з'єднує реактивну силу тіла через його поворот – рух попереку з силою ноги, в результаті чого формується вибухове зусилля та 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 всіма м'язами, може зробити це зусилля досить потужним. У випадку, якщо спортсмен бойового хортингу атакуючи, рухається вперед, і хоче, щоб удар ногою був досить сильним, йому необхідно зігнути коліна, центр ваги тіла злегка зрушити до задньої ноги,

розгорнути тіло проти напрямку удару й 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 виявилось 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 й, таким чином, кожна наступна частина тіла починає свій рух не з нульової швидкості, а з кінцевої швидкості руху попередньої частини тіла, яка як би 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 різними.

Крім того, тренуючи силу та швидкість різних дій при відпрацюванні прийомів з ударами ногами, одночасно треба посилювати твердість та опірність ударним навантаженням тих місць ступні, якими наносяться удари. Оскільки побудова різних частин тіла людини неоднакова, в реальній сутичці можна потрапити противнику по жорсткій кістці (наприклад, по стиснутому ліктьовому суглобу), і поранитися самому. Водночас, щоб уникнути травмвань ударних частин ноги, якими наносяться удари, таких як передня поверхня ступні та гомілки, їх необхідно заздалегідь до цього готувати – набивати, загартовувати й укріплювати.

8.2. Швидкість удару

При нанесенні ударів ногами дуже важливу роль у їх ефективності грає швидкість виконання ударного руху стегна, гомілки, ступні – всіх ланок ударної технічної дії. Саме від швидкості залежить, чи встигне спортсмен бойового хортингу вдарити ногою, щоб суперник не встиг зробити підставку або блокування. У бойовому хортингу швидкістю визначається не тільки удар ногою, а це й пересування тіла або частини тіла з однієї точки в іншу за максимально короткий проміжок часу.

Як відомо, природна швидкість людини досить висока, а реакція на рухові процеси повністю відповідає її природній швидкості. Але, внаслідок прогресу, природні інстинкти та швидкісні навички людини погіршуються за непотрібністю.

Це ніяк не означає, що їх не можна розвинути в процесі тренувань, тим більше, що коли тренується швидкість ударів ногами, одночасно тренується і техніка удару, й ефективність ударних рухів, а це дуже важливі фактори для ведення сутички. Швидкість ударів ногами спортсмена бойового хортингу залежить від: швидкості сприйняття; швидкості реакції; швидкості відновлення.

Швидкість сприйняття. Під швидкістю сприйняття розуміють усвідомлення того, який удар ногою варто наносити у той чи інший момент сутички. Наприклад, перед тим як зробити відкрок після зближення суперника на дистанцію удару, спортсмен переконується в тому, що якщо завдати влучно удару ногою у живіт, то можна ще встигнути відійти на безпечну дистанцію.

Після такого усвідомлення спортсмен атакує випереджальним прямим ударом ногою в тулуб суперника та відходить на задану дистанцію. Але, кінець дії – це вже наступний етап (питання швидкості реакції). Завдання, яке мозок надав для виконання, виконано швидко і точно. Ще приклад, перед тим як ухилитися або поставити блок від атаки супротивника бічним ударом ногою у стегно, мозок усвідомлює загрозу небезпеки, й одночасно передається імпульс для певних варіантів захисних дій підставкою гомілки та запобігання загрози.

Швидкість реакції. Під швидкістю реакції розуміється швидкий вибір більш оптимального варіанту захисної дії від удару ногою та власне сама дія (блокування ногою) або швидкість підбору зручного й ефективного удару ногою та його проведення.

Швидкість відновлення. Під швидкістю відновлення розглядається здатність повністю відновлювати ресурси, які були витрачені на здійснення удару ногою, та повертатися до свого нормального бойового стану в найкоротший проміжок часу.

Окрім цього, швидкість удару ногою залежить від розвитку нервової системи та швидкості м'язових скорочень, реакції усіх органів сприйняття, зокрема від взаємодії зору, слуху, навіть запаху і нервової системи. У більшості випадків саме швидкістю, а не силою визначається результат сутички, особливо якщо противники дорівнюють у майстерності.

При обміні ударами перемагає той спортсмен, у якого вище швидкісно-силові здібності. Спортсмени бойового хортингу з хорошою швидкістю пересування, захисту й атаки, досить таки часто перемагають супротивників, переважаючих їх у зрості, вазі та фізичній силі.

Розвиток швидкості ударів ногами. Швидкість не можна напрацювати відразу, виходячи з того, що зайві навантаження можуть пошкодити тілу, тому вправи на розвиток швидкості ударів ногами зазвичай розбивають на етапи: спеціальна фізична підготовка; розвиток швидкості сприйняття; розвиток швидкості реакції; розвиток швидкості виконання ударів ногами.

Спеціальна фізична підготовка включає в себе напрацювання гнучкості, сили і спритності. Вона є вкрай необхідною для подальшого розвитку швидкості ударів ногами. Взагалі фізичну підготовку не можна кидати ніколи, коли починаєш з самих основ і переходиш до більш інтенсивних тренувань, то можна звичайно вважати початкову (загальну) фізичну підготовку закінченою, але і в цьому разі не слід про неї забувати, і на більш високому рівні тренувань використовувати її як розминку або під час гігієнічної ранкової гімнастики.

Але поряд зі спеціальною фізичною підготовкою не можна забувати про технічну підготовку. Ці моменти тренування потрібно намагатися поєднувати. Треба проводити спеціальну фізичну підготовку разом з відпрацюванням техніки ударів ногами.

Розвиток швидкості сприйняття. На практиці швидкість сприйняття найкраще напрацьовується при часто повторюваних ситуаціях, при яких потрібен швидкий аналіз. У випадку тренування ударів ногами найбільш відповідним будуть навчальні сутички й ефективніше буде, якщо партнер буде більш досвідченим або ж з іншою технікою ведення сутички, для розширення аналізу в більш різних ситуаціях.

У навчальній сутичці спортсмени навчаються аналізувати кожен рухову дію, пересування і тактичний задум противника ще до здійснення ним технічної дії. Також тренується до рефлексорного та підсвідомого рівня стан бойової готовності, оскільки у навчальних сутичках спортсмен бойового хортингу піддається ударній атаці.

Розвиток швидкості реакції. Швидкість реакції безумовно так само, як і в попередньому випадку, краще всього напрацьовується в навчальних обумовлених сутичках, оскільки має бути усвідомлення того, як розвиватимуться події надалі, а в сутичці це усвідомлення тренується найкраще. Наприклад, у сутичці противник буде діяти ударом ногою в тулуб, значить буде наносити удар: бічний, значить буде набирати дистанцію для удару: середню.

У такому випадку спортсмен бойового хортингу, вичікуючи ударну атаку ногою збоку, вже готовий до захвату ноги пахвою та проведення відхвату під гомілку та кидка суперника спиною на хорті з падінням. Весь цей швидкісний аналіз зумовлює ефективне проведення прийому, й тому звужується вибір дій до точно визначених у такій послідовності, що мозок надає у якості завдання всьому тілу.

Розвиток швидкості виконання ударів ногами. На тренуваннях найбільше приділяється уваги саме цьому типу швидкості, на відпрацювання швидкісного виконання технік, одиночних ударів або ж захватів і кидків. Наприклад, переходячи в бойову стійку, в останній момент втрачається багато часу, й тому кожен рух потрібно починати з позиції готовності.

Тобто якщо немає сенсу повертатися у стійку, а момент для удару виник, необхідно атакувати та не зволікати, й краще, якщо це буде спочатку в долю секунди трохи розслаблений стан, оскільки сила не відразу приходить в удар, але він набере силу по ходу руху по ударній траєкторії. Зате швидкісне виконання удару ногою забезпечить ефект попадання в ціль, що завдасть ударної шкоди супернику.

Наприклад, якщо наносити бічний удар ногою по стегну суперника, то краще заздалегідь підставити назад і підготувати її до проведення удару. Якщо вже бити ногою, то потрібно відразу переносити вагу тіла на опорну ногу та розслабити ту ногу, якою буде здійснюватися удар. Швидкість повернення в бойову стійку може зайняти більше часу, ніж на перший погляд здається, тому відразу потрібно продумати, як краще провести техніку удару ногою й як вигідніше та швидше знову прийняти бойову стійку для продовження атаки.

Коли вивчається новий прийом ударної або блокувальної техніки ніг, потрібно спочатку відпрацьовувати його повільно, щоб дати м'язам звикнути до нових рухів і правильності виконання. Потім коли звикли до прийому, можна починати збільшувати швидкість, і при цьому можна не замислюватися про правильність і послідовність рухів, хоча теж намагатися не втрачати це з виду. Знову ж таки, коли відпрацьовується удар ногою в більш високому темпі, не можна забувати про точність рухів.

Також 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 та 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 та зберігати якомога менше напруги 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 при ударі. Також окрім швидкості ударів ногами на тренуванні паралельно вдосконалюється вибухова потужність ноги; відточується техніка різних ударів ногами; підвищується швидкість при виконанні техніки ударів ногами; тренується техніка при максимальній швидкості удару.

Основні елементи тренування швидкості удару: при тренуванні швидкості удару ногою, ніколи не можна використовувати складні технічні удари; необхідно ретельно відпрацьовувати кожен удар окремо й тільки потім переходити до відпрацювання його на швидкість; не рекомендується перенапружувати м'язи ніг при роботі 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 велику напругу та легко травмуються. Вдосконалення ударів ногами проходить за принципом поступовості та повільного освоєння. Поверхнєве освоєння певної ударної техніки ногами не гарантує подальшого якісного вдосконалення швидкості цих ударів.

8.3. Розвиток влучності ударів ногами (точності ударних рухів)

Основним завданням із розвитку влучності ударів ногами є доведення кожного удару ногою до відчуття надійного та стабільного попадання по цілі. Під час тренувань ударів ногами на точність використовуються різні методи, такі як відпрацювання ударів по цілях, що швидко з'являються; попадання по цілях на певній висоті; попадання по кількох цілях почергово тощо. Все це зумовлює підвищення влучності ударів ногами спортсмена бойового хортингу, а також, безумовно, підвищує рівень техніки володіння ударами.

Якщо спортсмен має високі координаційні здібності, зазвичай йому легше влучати в уразливі місця на тілі суперника, ніж тому спортсменові, який розраховує просто на силу або на швидкість удару. Якщо спортсмен бойового хортингу має сильний бічний удар ногою, проводить його у нижній рівень – по стегну суперника, але не влучив у стегновий м'яз, а потрапив по кістці тазу, то такий удар не принесе ніякого ефекту, зважаючи на те, що тазова кістка не є больовим уразливим місцем, і попадання по ній ступнею чи гомілкою ноги не тільки не принесе ударного ушкодження супернику, а ще й може травмувати саму ударну частину ноги, якою наносився бічний удар.

Натомість, якщо спортсмен бойового хортингу розраховує на свої швидкісні здібності та виходить на ударну позицію бічного удару лівою ногою в печінку суперника, наносить удар, але ступня замість больового місця на правому боці тулуба суперника, попадає у ліктювий суглоб, то, знову ж таки, замість пробивного ефекту в печінку спортсмен бойового хортингу отримує небажаний забій гомілки. Усі ці помилки та недоліки техніки виконання ударів ногами відбуваються через те, що удари спортсмена не мають необхідної влучності, ударний рух, яким викидається ударна частина по цілі, не забезпечує точної амплітуди та очікуваного зіткнення у кінцевій фазі удару.

Для вдосконалення влучності ударів ногами дуже гарно проводиться робота з партнером на лапах.

Партнер тримає перпендикулярно підлозі на відстані нижнього, середнього та верхнього ударів лапи, а інший спортсмен наносить удар ногою. Але той несподівано забирає лапу від удару, чим змушує спортсмена бойового хортингу виконувати ударні викиди ступні все швидше і влучніше.

Інша вправа, коли партнер тримає лапу на рівні голови, залишаючи її в такому положенні 1–2 с, у продовження яких спортсмен бойового хортингу має встигнути нанести верхній удар ногою. Також можна видаляти лапу та знову її виставляти. Видаляти лапу необхідно для того, щоб спортсмен бойового хортингу розвинув здатність визначати відстань, потрібну для удару, тобто він рухається. Під час проведення сутички часто доводиться ловити момент, коли супротивник, зробивши верхній удар, ставить ногу назад на хорт, і в той момент йому завдають удар. Остання вправа чудово підготовлює саме до цих несподіваних ударів.

Існує вправа із застосуванням лапи, коли партнер виставляє руку з лапою й убирає її в нерівні проміжки часу, намагаючись зробити вигляд, що виставляє ціль, тоді як насправді не доводить її до кінця та знову забирає.

Можна виконувати вправу на лапах з партнером із усе більшим і більшим ускладненням, поступово скорочуючи час, даний на здійснення удару ногою.

Наступна вправа полягає у тому, щоб віддаляти лапу поступово назад, розвиваючи таким чином здатність завдавати довгі удари. Спортсмен бойового хортингу при цьому стоїть на місці й тягнеться ногою за ціллю, завдаючи удару. Також можна змінювати розташування цілі: піднімати її вгору під час удару, опускати вниз, відводити у лівий або правий бік. Неабиякою складною проблемою буде для спортсмена-початківця бойового хортингу правильно та влучно попасти по лапі, яка під час винесення ноги на удар, раптом наблизилася на 15–20 см.

Для відпрацювання влучності ударів необхідно проводити вивчення техніки ударів ногами за дещо спеціальними принципами. Слід тренуватися в інстинктивних зупиночних ударах на контратаку супротивника ударом як ноги, так і руки. Необхідно спеціально тренуватися в захватах ніг у момент проведення

ударів ногами супротивником, використовуючи всі способи, які ці захвати представляють, для того щоб звалити супротивника. Треба працювати в рівній мірі над влучністю як низьких і середніх ударів, так і над влучністю ударів ногами в голову. При ударах ногами на середній рівень треба намагатися влучити в діафрагму, серце, ребра і печінку.

Працюючи над ударами ногами на влучність при зміні позицій слід не схрещувати ноги, а просто замінити одну ногу іншою. В різних ударах ногами слід намагатися робити всі рухи в один темп, а потім його збільшувати, але для всіх різновидів ударів ногами. Обов'язково треба вміти працювати паралельно в правобічній і в лівобічній стійці, а також у положенні фронтальної стійки. Всі удари ногами слід робити як правою, так і лівою ногою, як попереду стоячою, так і позаду стоячою ногою.

Також треба більше працювати над заднім ударом із поворотом тулуба на 180°, і хоча не слід його навмисно наносити, але в деяких випадках він може бути корисним. Наприклад, якщо супротивник змушує обернутися до нього спиною. Цей удар є потужним, але його ефективність у певній мірі залежить від влучного попадання ступнею у тулуб. Тренуючись з противником, який часто зближується, звикайте наносити випереджальні і точні прямі удари ногою в живіт з самої близької відстані.

Не використовуйте для тренування влучності ударів ногами низьку стійку, а також стійку з нахилом уперед або відхилом назад. З самого початку треба звикнути практикувати удари ногами по всіх рівнях та в усіх пересуваннях, а при отриманні ударів не треба відразу згинатися, необхідно вчитися терпіти та переносити удари, піднімати свій больовий поріг, якщо влучний удар суперника все ж таки досягнув своєї мети, влучно попав у ціль (больову крапку на тілі).

Це найкращий спосіб проведення вільної сутички. Той, хто не навчився перетерпіти отриманий удар, звик робити паузу після самого легкого удару, будучи впевнений, що вже не може далі проводити сутичку. Але, суперник не стане його чекати і буде добивати ударами, а спортсмен навіть і не знає дійсну ступінь свого больового порогу, він не працював над цим і тепер отримує поразку там, де можна б було продовжувати сутичку. Такий спортсмен абсолютно безпорадний, і шалений натиск суперника та серія влучних ударів збивають його з позиції, хоча проблема не в отриманні влучних ударів, а суто психологічна.

Також для тренування влучності ударів ногами можна використовувати підвісні тенісні м'ячі. Така ціль не тільки може піднятися високо, але вона ще й рухається. Ще складніше попасти ногою по м'ячу, якщо він висить на гумі, то ж він ще й підстрибує. Починаючи працювати над влучністю ударів ногами, доведеться також витратити кілька часу на імітаційні вправи в повітрі. Вони

мають на меті розвинути гнучкість і придбати необхідну рівновагу, тому що не так легко, стоячи на одній нозі, наносити сильний і влучний удар ногою по цілі.

Під час проведення малоконтактної навчальної сутички з легким та малим партнером тренується влучність попадання ногами по цілях, оскільки малий суперник швидше пересувається, ніж великий і реакція на зміну його позиції відпрацьовується поступово до автоматизму, після чого удари по вразливих крапках на тілі рівного чи більшого за розмірами суперника будуть значно влучнішими.

8.4. Спеціальна гнучкість спортсмена бойового хортингу

Під час проведення сутички спортсмен бойового хортингу часто використовує ударну техніку ніг у різні рівні (верхній, середній, нижній) і часто стикається з необхідністю піднімати ногу вище поясу, а якщо він наносить удар у голову – то й узагалі піднімати ногу максимально високо. Це пов'язано з підтримкою рівноваги, а через неї і з самим земним тяжінням. Відсутність достатньої гнучкості при цьому, тобто здатність до виконання деяких дій ногами з необхідною амплітудою не дозволяє діяти ефективно.

Якщо розглянути в цілому людське тіло як механічну систему, виявиться, що для підтримки гнучкості треба постійно підтримувати суглоби у відповідному стані готовності до виконання амплітудних рухів. Вправи на розтяжку для збільшення рухливості суглобів треба повторювати день у день, тому що природа не терпить нічого зайвого, й якщо досягнуті успіхи не підкріплювати, то зв'язки та м'язи швидко повертаються до вихідного не розтягнутого стану.

Спеціальна розтяжка у бойовому хортингу призначена саме для ніг. Вона буває кількох видів. Для підготовки спортсмена вони всі важливі, й тому займатися ними треба в комплексі. Шпагати: поздовжній – це коли одна нога висувається вперед, а інша назад; поперечний – коли ноги розсуваються вбік, тобто в обидва боки; вертикальний шпагат – коли обидві ноги направлені по стінці, тільки одна вгору, а інша вниз.

Звичайно, повні всі ці шпагати є кінцевим результатом тренування розтяжки, вищою формою, до якої треба прагнути, але не відразу, а поступово, щоб потроху звикали м'язи, зв'язки й інші деталі людської конструкції ніг. Для тренувань корисно мати у спортивному залі надійну опору, наприклад – гімнастичну стінку. А якщо розминка проводиться на дощатій або паркетній підлозі, під одну п'яту непогано підкласти якусь ковзну поверхню, і тоді ця нога буде легко ковзати по підлозі.

Для вертикального шпагату не варто відразу працювати на стінці. Спочатку краще пробувати сідати на підлогу і, захопившись рукою за п'яту, задирати її

якомога вище, одночасно випрямляючи ногу в коліні. Ному рекомендується періодично міняти.

Другим за важливістю видом розтяжки можна вважати розминку пахових з'єднань, що дозволяє істотно підвищити рухливість ніг у тазостегновому зчленуванні. Займатися такими вправами краще сидячи: ритмічно впираючись ліктями в коліна, постарайтеся поступово досягти такого положення, коли обидва коліна будуть торкатися підлоги. З тієї ж вихідної посадки потроху задирайте п'яту все вище і вище. З часом можна торкнутися нею (а може, й обома п'ятами одразу) власної потилиці.

Існує й інший вид розтяжки – в русі. Для цього необхідно виконувати махові рухи ногами вперед і назад, з боку в бік, намагаючись досягти максимальної амплітуди розмахів. Опора тут спочатку теж потрібна, і в якості такої найкраще підійде гімнастична стінка. Пізніше можна буде виконувати махи ногами зовсім без опори. А коли це буде освоєно, можна спробувати просто утримувати підняту вперед або вбік випрямлену ногу.

Почати можна зі звичного рівня стегон, поступово прагнучи до стійкої рівноваги з ногою, винесеною на рівень голови. В ідеалі ця вправа має виконуватися й без опори. Для спортсмена бойового хортингу найбільш важливий, зрозуміло, другий вид розтяжки, оскільки саме таким чином працюють суглоби ніг при виконанні ударів ногами. Хоча й обидва інші види розтяжки теж цілком можуть стати в нагоді у сутичці, принаймні для того, щоб не отримувати травм, якщо супротивник раптом захопить вашу ногу або раптовою підсічкою змусить широко розставити ноги.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу не вичерпується одними лише ногами. Ухиляючись від атак і застосовуючи захист уходами й ухилами, спортсмен мимоволі повинен проявляти певну гнучкість хребта, а при ударах ногами з розворотом, як, втім, і при більшості дій ногами, слід мати еластичні, рухливі суглоби ніг – від тазу і до самих кінчиків пальців. Вправи на загальну гнучкість хребта досить прості: це різного роду нахили та повороти.

Можна проводити їх стоячи з широко розсунутими ногами, тоді нахилитися треба буде так, щоб торкнутися підлоги руками, а з часом, коли позначаться шпагати, можна дотягнутися до підлоги і ліктями, а при нахилах в сторони необхідно тягнутися чолом до коліна. Збільшенню глибини нахилів сидячи добре допомагає гімнастична палиця, пропущена під п'ятами. Такі нахили, крім того, розвивають м'язи спини і черевного преса.

8.5. Спеціальна координація

Спортсмени бойового хортингу під час проведення сутички, наносячи удари ногами, іноді застосовують дуже велику маневреність і складні пересування. Максимальної сили удару можна досягти тільки оптимальною скоординованістю рухів усього тіла, зокрема ніг, тулуба та рук, а також правильною роботою суглобів і м'язів. Велике значення на вражаючу здатність удару також має психічний стан, налаштованість на здійснення руху.

Постава при виконанні удару ногою тримається рівно та впевнено з повним контролем рівноваги. Це значно відбивається на жорсткості удару, його вражаючих наслідках, а також інших факторах ефективності. Таким чином можна зробити висновок, що координація ударних частин здійснюється за рахунок попередніх частин ноги, тобто – гомілки, а координація гомілки відбувається за рахунок контролю та координації тазостегнового суглоба, тазу і попереку, а натомість і всього тулуба в цілому.

Послідовність імпульсного включення частин тіла для виконання удару ногою:

винесення коліна вперед на суперника;

невелике розгинання опорної ноги, що створює випереджувальний рух тазу по відношенню до коліна і ступні;

рух вперед стегна опорної ноги;

поступальний рух тулуба, що створює випереджувальний рух ударної ноги;

викидання ступні з підготовленим формуванням до цілі.

Цей ударний рух супроводжується повним зоровим контролем очима та відчуттям координації у просторі.

Для збільшення сили удару треба виконати наступні дії:

до початку виконання удару максимально розслабитися: фізично та психічно налаштуватися;

змістити центр ваги тіла у напрямку удару;

за допомогою імпульсу викинути тазом коліно атакуючої ноги, що різко збільшить швидкість поступального руху ноги в останній фазі удару;

перед самим контактом миттєво максимально стиснути ступню в необхідне формування і сконцентруватися психічно на поразку суперника.

Дальність удару ногою збільшується за рахунок роботи тулуба (його невеликого відхилення), що досягається випереджальним рухом стегна по відношенню до тазу, а також призводить до попереднього розтягування м'язів тулуба, тобто сприяє створенню необхідних умов для здійснення подальшого скорочення й активного включення м'язів тулуба в ударний рух.

При виконанні удару ногою по противнику треба не тільки вразити ціль, що можна зробити як за допомогою дуже сильного удару, так і за допомогою несильного, але влучного і жорсткого удару в уразливе місце, і, що не менш важливо, не втратити рівновагу, потрапити в ціль і швидко перейти до наступних технічних дій.

Зі збільшенням ступеня майстерності та рівня фізичної підготовленості збільшується і значення максимальної швидкості руху ударних частин ноги (ступні та коліна). Спеціальна координація при нанесенні удару грає велику роль у виборі уразливих крапок на тілі суперника у моменти швидкісних мінливих ситуацій сутички, а також нанесенні ударів із нестандартних положень, у стрибках, на відходах і при комбінуванні ударних серій.

Координація техніки ніг у пересуваннях. Для вибору правильної дистанції та зручного стартового положення для удару ногою спортсмену бойового хортингу необхідно здійснити необхідне пересування. Стійка бойова позиція, плавні та розмірені кроки завжди дадуть йому можливість змінити напрямок руху, розірвати дистанцію і завдати удару ногою. Гарне почуття контакту з поверхнею (підлогою хорта, покриттям) додасть спортсмену бойового хортингу впевненості як у виконанні захистів ногами (підставок і блоків), так і в атакувальних діях (наносючи удари).

Під час проведення сутички у бойовому хортингу спортсмени використовують пересування, які дозволяють зайве не витратити енергію, наприклад, не використовуються боксерські перестрибування, які забирають багато сил, а іноді при здійсненні захватів на кидок дезорієнтують у просторі та не дають змоги впертися ногами в підлогу для виведення суперника з рівноваги. Рухатися потрібно рівно настільки, скільки вимагає ситуація. Ніхто не забирає у спортсмена бойового хортингу можливість перекачувати вагу з ноги на ногу, але це має бути викликано реальною тактичною необхідністю.

Стійка у глибокому випаді вперед або присід на задню ногу теж не потрібні, натомість присіди та випаді в бойовому хортингу використовуються у момент підсідання під суперника для проведення кидка. Такі економічно необґрунтовані дії та безцільні пересування обмежують технічний потенціал спортсмена бойового хортингу і дають противнику можливість передбачати ударні дії ногами навіть із дальньої дистанції.

Пересуваннями спортсмен може швидким підкроком підійти для нанесення прямого удару ногою в тулуб або голову. Бічним кроком у однобічній бойовій стійці можна наблизитися до суперника для проведення бічного удару задньою ногою, стороннього удару передньою ногою. Простий крок ногою вперед дасть можливість спортсмену бойового хортингу підібрати дистанцію для проведення коротких прямих і бічних ударів. Зміщення вбік може зробити зручним

проведення кругового удару або зворотнокругового удару в тулуб або голову, а також заднього удару в сонячне сплетіння чи живіт із розворотом через спину.

Швидкісні зупинки на місці після виконання відкроку назад передують гарному виконанню удару зверху, а пропускання або провал суперника після удару зміщенням з лінії атаки надає можливість для проведення бічного удару коліном у тулуб, або бічного удару ступнею позаду стоячою ногою. Всі ці умови виникають постійно під час мінливих епізодів сутички, які спортсмен бойового хортингу має навчитися відслідковувати, швидко *з'ясовувати* та рішуче використовувати. Мале зволікання у цьому випадку дає можливість суперникові уникати ударних атак ногами та контратак, надає йому впевненості у тому, що його помилки залишаються безконтрольними та безкарними.

Якщо спортсмен бойового хортингу під час розвідки виявив, що суперник має вищі швидкісні якості за нього, у цьому випадку кращим виходом буде зблизитися, брати щільні захвати та наносити удари колінами, однією рукою (виконуючі перезахвати руками), контролюючи таким чином його пересування захватом. Особливу увагу в таких випадках необхідно приділяти своїм коронним ударам ногами та зручним захватам. Іноді тільки це може спрацювати в якості ефективного проведення ударно-блокувальних дій ногами.

8.6. Удари ногами у стрибку

Стрибки характеризуються відповідною зміною рівня нанесення ударів, наприклад, при нанесенні удару в голову використовується така ж техніка виконання, як при нанесенні удару в тулуб. В інших випадках удари наносяться у складнокоординаційних стрибках з розворотом, у перекидах через голову та інших варіантах. Удари в стрибку розвивають стійкість, координацію, точність рухів, м'язовий апарат, відчуття часу.

Коли суперник розташований поруч, удар у стрибку наноситься зазвичай з місця, в іншому випадку він може виконуватися після попереднього одно- або двокрокового розбігу. Існують певні принципи виконання ударів у стрибку. Такий удар наноситься у вищій точці польоту. За рідкісним винятком, під час удару в стрибку спина тримається прямо. Нога, яка не виконує удар, підтягується до тіла та ні в якому разі не опускається в момент удару вниз. Відразу ж після контакту з тілом суперника відновлюється рівновага шляхом урівноваження та відповідної зміни позиції. У процесі приземлення забезпечується прийняття зручної стійки. В стрибках часто використовуються удари коліном, задні та бічні удари.

При постановці стрибкової техніки бойового хортингу, використовуються перестрибування через палицю в руках, звертаючи увагу на те, щоб під час

стрибка коліна піднімалися максимально вгору, а ступні були паралельні підлозі. Рекомендується включити цю вправу у ранкову гімнастику.

Навчившись перестрибувати палицю, можна приступати до застрибування на різні височини регульованого по висоті гімнастичного козла. Вимоги до стрибка ті ж самі, тобто застрибувати на предмет потрібно паралельними підлозі ступнями.

8.7. Поняття про техніку захисту від ударів ногами

Удари ногами у технічного досвідченого спортсмена бойового хортингу є дуже сильними, потужними, швидкісними та небезпечними. Вони наносяться по усіх рівнях і з різноманітних положень і дистанцій. Ударом ноги можна не тільки повергнути суперника, але навіть якщо попасти у блок, ударна сила пробиває блокування і дія все рівно досягає цілі. Для захисту від ударів ногами необхідно використовувати перевірені методи та застосовувати для захисних дій протидію не тільки блокуючих частин тіла, а також інерцію всього тіла спортсмена.

Оволодіння арсеналом захисних дій від ударів ногами безперечно підвищує боєздатність спортсмена бойового хортингу. 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 та 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 при захисті використовується два або три типи захистів одночасно, наприклад, при пересуванні виставлення підставки гомілкою тощо.

Захист від ударів ногами пересуванням. Швидкі та цільові маневри, які здійснюють спортсмени бойового хортингу під час проведення сутички ведуть до зміни позицій, виконання кроків вперед і назад, застосування підкроків вперед та відкроків назад, скорочення та 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. При використанні пересувань і маневрів проти ударів ногами слід 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 бойового хортингу є високо координованими та швидкісними, що дозволяє виконувати захисні дії проти уданої техніки ногами з високою точністю та чутливістю моментів прикладання сили. До переваг захисту руками відноситься висока надійність і ефективність, а 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 й активні захисти. До пасивних захистів відносять підставки, відбиви та блоки, а до активних – 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 з оптимальною амплітудою та з оптимальною швидкістю.

Контрудар – це зустрічний удар, який наноситься під час удару ногою супротивника і зупиняє розвиток його атаки. Він має 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;
- в кінці удару ногою, коли використовується підставка.

Захист від ударів ногами за допомогою ніг. Цей клас захистів заснований на виконанні підставок ногами, блоків ногами, а також випереджальних і контрударів ногами. Спортсмен бойового хортингу, який має гарні швидкісно-силові якості, завжди зможе заблокувати та встигне нанести випереджальний удар

ногою в той момент, коли суперник тільки починає рухатися для скорочення дистанції та заходу на ударну позицію ноги.

В якості випереджальних ударів 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 протиставити 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 та ноги спортсмена бойового хортингу 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 та піднурення.

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 униз або вниз-убік під ударну ногу противника без зміни місця, при якому голова спортсмена бойового хортингу знаходиться нижче ударної ноги супротивника.

Комбінований захист. Сутичка бойового хортингу зазвичай проходить у запеклій боротьбі між спортсменами. В бойовій обстановці одиночні прийоми захисту використовуються, як правило, в 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 бойового хортингу найчастіше використовують саме комбіновані типи захистів, зважаючи на підвищену маневреність і варіативність контрдій після ефективного застосування захисту.

Виконання захисних дій від ударів ногами, освоєння захисних дій значно складніше, ніж вивчення атаквальних 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 та своєчасно, що вимагає швидкісної складної реакції. У кожному конкретному випадку застосовуються ті захисні дії, що створюють найбільш вигідне положення для контрдій у повторній і зустрічній 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 даним захистом. Якість захисту визначається його

своєчасністю та точним розрахунком, він не має бути ні передчасним, ні запізнлим.

Таким чином, досконалість захисних дій проти ударної техніки ніг визначається не тільки правильністю їх виконання, а ще й швидкістю захисних рухів. Великий арсенал захисних дій спортсмена бойового хортингу є добрим фундаментом для досягнення високого рівня спортивної майстерності. Тільки швидко реагуючи на ударні технічні дії ногами суперника, правильно оцінюючи бойову ситуацію та свої можливості у даному епізоді сутички, можна своєчасно та ефективно виконати необхідну захисну техніку проти удару ногою.

8.8. Загальні принципи вивчення техніки ніг

Техніка ніг у бойовому хортингу має широкий арсенал ефективних прийомів ударів та захистів ногами. Її освоєння та правильне володіння нею надає спортсмену бойового хортингу вагомих переваг при навчанні та застосуванні ударів і блокувань ногами під час проведення навчальних і контрольних сутичок, а головне – забезпечує надійність проведення ударних і захисних дій у змагальних сутичках з реальними суперниками.

Для успішного освоєння техніки ніг необхідно дотримуватися принципів поступовості, послідовності та просування від простого до складного. Для цього за методикою бойового хортингу існують рекомендації та методи навчання, перевірені та сформульовані, дотримання яких значно підвищить швидкість освоєння навчального матеріалу та рівень майстерності спортсменів бойового хортингу.

Послідовність вивчення атакуючої та захисної техніки ніг. Навчання техніки ніг починають з оволодіння основними ударами та положеннями. У цей розділ підготовки входить вивчення ударних формувань, варіантів техніки ударів ногами, загальне поняття про бойові дистанції при виконанні ударів ногами, варіанти засобів захисту проти ударів ногами, техніка захисних дій ногами.

На початку кожен з цих технічних елементів розучують окремо. У міру освоєння окремих ударних і блокувальних рухів ногами та придбання правильних навичок їх виконання, переходять до їх вдосконалення в різних поєднаннях. Основну увагу приділяють систематичному тренуванню в пересуваннях у бойовій стійці та нанесенню ударів ногами саме з бойової стійки. Таке тренування широко поєднується з іншими вправами, спрямованими на розвиток основних рухових якостей ударного руху ноги.

Після оволодіння технікою основних положень застосування переходять до вивчення прямих ударів ногою і захистів від них. Спочатку удари відпрацьовуються як імітаційні вправи на місці та в русі. На цьому етапі звертають

основну увагу на вироблення правильної координації рухів ніг і тулуба, а також положення рук при ударі ногою. Як тільки координація у виконанні прямих ударів ногами буде засвоєна правильно, слід переходити до оволодіння технікою бічних ударів ногами, ударів ногами знизу, сторонніх і задніх ударів ногами.

На наступному етапі вивчають прямі та бічні удари колінами. І тільки після цього можна переходити до освоєння техніки ударів з поворотом тулуба та розворотом. Послідовне навчання не припускає ізольованого переходу від одного роду дій до іншого. У кожному занятті має бути місце закріпленню і вдосконаленню відомих прийомів і дій, поєднанню вже відомого матеріалу з новим або вивченню нових варіантів уже відомих прийомів.

Етапи та засоби навчання окремим ударам ногами

Етап створення уявлення про прийом. На цьому етапі необхідно створити перше загальне уявлення про удар ногою, про структуру рухів, характер дій. Причому дуже важливо, щоб прийом сприймався як цілісний ударний руховий акт.

Етап розучування прийому. Спочатку удар ногою виконується для випробування та перевірки правильності створеного уявлення про нього. Для уточнення деталей прийому та створення більш точних відчуттів спочатку удари ногами виконуються повільно. Якщо виникають складності, удари ногами можна виконувати з поділом на елементи. Час виконання удару ногою з поділом на елементи залежить від складності удару та швидкості освоєння, але він не має бути тривалим, щоб не викликати розриву в поданні про прийом як про цілісний ударний руховий акт.

Потім удар ногою виконується в цілому спочатку повільно, і потім, поступово прискорюючись у темпі, наближеному до бойового. Для перевірки правильності нанесення удару ногою використовується самоконтроль, спостереження за виконанням у дзеркало, спостереження та допомога партнера.

Етап закріплення досвіду. Він відбувається в систематичному повторному виконанні, часто у багаторазових повтореннях техніки ударів ногами, в яких поступово набувається вільне виконання, економічність і легкість рухів. Поступово темп виконання наближається до максимального – бойового, такого як застосовується у сутички з противником.

Етап вдосконалення набутого досвіду. На цьому етапі досягається прискорення, уточнення, гнучкість рухової навички удару ногою. У вивченні техніки ударів ногами велику роль грають три моменти: осмислення удару ногою; самоконтроль за його виконанням; виправлення помилок.

Осмислення удару ногою є неодмінною умовою успішного формування рухових навичок. У процесі осмислення відбувається збудження відповідних рухових центрів, створюється необхідне психічне налаштування на виконання

удару ногою. Розуміння структури удару ногою та його деталей розвиває здатність до самоконтролю за виконанням прийому.

Самоконтроль за виконанням удару ногою сприяє більш швидкому формуванню правильних навичок і попереджає появу грубих помилок. Самоконтроль можливий за умови добре розвиненого почуття руху та повному розумінні сенсу й структури ударного руху ногою. Здатність до самоконтролю слід поступово та наполегливо розвивати. Для цього застосовують такі методичні прийоми:

виконання удару ногою з поділом на складові елементи;

чергування швидкого виконання удару ногою з уповільненим;

спеціально уповільнене виконання;

зупинки ударного руху ногою з фіксацією різних його моментів для кращого розбору і відчуття;

виконання частин ударного руху ногою із заданою швидкістю;

виконання удару ногою перед дзеркалом (імітаційні вправи);

виконання під наглядом партнера та спостереження за партнером.

Попередження і виправлення помилок. Помилками при виконанні ударів ногами називають відхилення, що порушують механізм ударного руху, спотворюють його структуру, своєчасність і доцільність дій. При усуненні помилок не можна усувати одночасно дрібні і великі помилки, яких на початку навчання може виникати значна кількість. Необхідно усувати спершу головну помилку, що реально заважає правильному виконанню удару ногою, і тільки після її усунення слід перейти до виправлення дрібніших помилок.

Не можна заспокоюватися і на тому, що удар ногою виконується в основному правильно, хоч і з невеликими похибками. Малопомітні помилки можуть згодом надати різко негативний вплив на зростання майстерності спортсмена бойового хортингу.

По суті справжня робота в придбанні майстерності у нанесенні ударів ногами починається саме після правильного оволодіння основною технікою ударів ногами. Це плідна та детальна робота над характером ударного руху, його якістю і деталями, що триває постійно. Необхідно глибоко вдумуватися в ударні рухи ногами, визначити їх переваги, а також вивчити можливі недоліки.

Вдосконалення техніки ударів і блокувань ногами проводиться систематично та безперервно як самотійно, так і з партнером, застосовуючи імітаційні вправи, «двобій з тінню», тренування на груші та важкому мішку, постановку ударів ногами на лапах, а також проведення навчальних, контрольних і змагальних сутичок.

8.9. Базова техніка ударів ногами в стійці

Основний розділ ударної техніки ніг включає удари в стійці. Під час проведення сутички та маневрування спортсмени бойового хортингу часто змінюють стійки та положення, використовуючи при цьому ударну техніку ніг, наносячи удари, які вважають зручними відповідно до тієї або іншої стійки та конституції свого тіла.

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 та зусиль. При ударі 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 крапкою на тілі суперника.

Щоб протидіяти цьому слід твердо ставити ступню опорної ноги, яка повністю напружена, носками пальців треба нібито хапати підлогу хорта. Спортсмену бойового хортингу 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 бойового хортингу слід миттєво відсмикнути назад ногу, що не дозволить противнику провести захват і підбити опорну ногу. Як тільки нога повернеться у вихідне положення, вона має бути готовою до повторного удару або здійснення маневру та швидкісного пересування.

У перелік базових ударів ногами в стійці програми навчання бойового хортингу входять: прямий удар; бічний удар; удар знизу; удар зверху; задній удар; круговий удар; зворотнокруговий удар; удар коліном.

8.10. Прямий удар

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, й 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. Водночас, є найбільш загальні особливості, притаманні прямим ударам ногами:

удари наносяться вперед;

удари наносяться підошовної частиною ступні (подушкою пальців або п'ятою);

руки підняті й закривають голову і тулуб від зустрічних ударів;

за рідкісним винятком ноги в момент зіткнення з ціллю випрямлені в колінних суглобах;

тулуб не відхиляється або незначно відхиляється за проекцію п'яти опорної ноги.

Прямі удари ногами можуть відрізнитися 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 має бути швидким і поступальним;

ступня повинна рухатися до цілі по прямій лінії (максимально короткій амплітуді);

відразу ж після контакту з тілом суперника нога має 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 має 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 справа – 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 зразу може здаватися.

Найбільш характерні помилки при нанесенні прямого удару ногою:

значне відхилення тулуба назад;

опускання або розведення рук у сторони;

завалювання вперед із втратою рівноваги після удару;

коротке та недостатнє випрямлення ніг у колінних суглобах;

витагнута шия та 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 всього 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 знаходиться злегка попереду від центру самої стійки. Щоб вдарити ногою з цієї позиції, потрібно щоб вага тіла на мить підтримувалася однією позаду стоячою ногою. А оскільки центр ваги попереду, то важко утримати рівновагу під час удару ногою. Отже, цей прийом можуть практикувати тільки лише спортсмени, які мають гарні швидкісні дані.

Спортсмен бойового хортингу повинен уміти вільно використовувати прямі удари передньою ногою в залежності від вимоги ситуації. Його тіло має навчитися реагувати на зміни обставин. Він повинен уміти миттєво та майже несвідомо створювати зміни позиції, швидко переносити центр ваги на задню ногу, слідкувати за зміною стійок і маневрування суперника, змінами дистанції до нього та розташуванням цілей.

Прямий удар ногою виконується викиданням підстави пальців ступні або п'яти в уразливу зону супротивника – його обличчя, сонячне сплетіння, нижню частину живота, стегно. Цей удар ногою особливо ефективний, коли ціль перебуває у відносно низькій позиції, і ваша ступня може рухатися по короткій

траєкторії. І навпаки, удари ногою по цілях, розташованих занадто високо, призводять до розладу рівноваги спортсмена бойового хортингу.

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 цієї ноги від пружної цілі;

коли удар наноситься основою пальців ступні, напружуйте і випрямляйте щиколотку (гомільковостопний суглоб), фіксуючи його в необхідне ударне формування;

якщо удар наноситься п'ятою, повністю згинайте та натягуйте на себе ступню, 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 одnobічної стійки:

перенесіть вагу тіла на задню ногу та 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 виконуете 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 одnobічної 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 якомога ближче до сідниць. Потім за рахунок розгину ноги необхідно послати ступню ударної ноги по прямій траєкторії до цілі.

Ударною поверхнею при ударі є підстава пальців підошовної частини ступні чи п'ята. Уразливими частинами на тілі суперника можуть служити: голова, живіт, сонячне сплетіння, стегно. Найбільш сильним удар виходить якщо у 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 удар значно ефективнішим.

Важливі умови для ефективного нанесення прямих ударів задньою ногою: виконуйте імпульсний рух стегнами вперед, і коли б'єте ногою, уявляйте, 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 наготові до подальших ударно-блокувальних дій;

спрямовуйте погляд на суперника.

Силовий прямий удар ногою. Відштовхнувшись ступнею від опори, спортсмен бойового хортингу згинає коліно атакуючої ноги та виносить стегно вгору. Коли коліно досягає верхньої точки траєкторії свого руху, він різко розгинає його і завдає удару, одночасно випрямляючи в гомілковостопному та колінному суглобах опорну ногу. Синхронно з цим він виводить уперед таз. Дещо пізніше, перед самим контактом, повертається на носку опорна ступня та розвертаються плечі і таз, внаслідок чого збільшується дистанція ураження та помітно посилюється сам удар.

У момент контакту ноги повністю випрямлені, живіт втягнутий, підборіддя опущене до грудей, погляд спрямований на суперника. Одноійменна атакуючій нозі рука трохи виведена вперед і напівзігнута, друга – зігнута і піднята для захисту голови й 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 пахової області. Найчастіше цей удар наноситься плюснами підошовної частини ступні, як правило, в тулуб або в голову. Він відрізняється значною силою та дозволяє атакувати з великої відстані. Крім цього, описаний спосіб виконання цікавий тим, що в такому варіанті його досить важко заблокувати, відбити або захопити ногу, що б'є. 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 та гомілковостопному суглобах, а ударна нога швидко і хльостко розгинається в коліні.

Загальний центр ваги в цей час у момент удару має знаходитися напроти пальців опорної ступні. В останній фазі удару ступня опорної ноги і таз синхронно повертаються всередину. Тулуб також розвертається всередину навколо вертикальної осі, виводячи вперед однойменну атакуючу ногу й руку та закриваючи плечем притиснуте до грудей підборіддя. Друга рука залишається зігнутою й захищає голову і бічну частину тулуба від зустрічних ударів. Направлений удар знизу вперед і він наноситься плюснами підошви, рідше – всією ступнею або п'ятою.

У кінці удару таз виведений вперед і трохи розвернутий. Живіт втягнутий, обидві ноги розігнуті. Найчастіше цей удар завдається в нижню частину тулуба (живіт) та стегно. Такий удар володіє великою швидкістю та мало помітний, у результаті чого часто виявляється раптовим.

Короткий прямий удар ногою. Такий удар наноситься з ближньої дистанції. Відштовхнувшись ступнею від опори, спортсмен бойового хортингу 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 й 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 дещо 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 – подушка пальців ступні.

Короткий прямий удар ногою в гомілку супротивника відрізняється тим, що при його виконанні ударний рух атакуючої ноги повинен мати поштовховий, а не хльосткий характер.

Цей удар використовується для атаки в тулуб, ногу й дещо рідше – в голову суперника. Він відрізняється малою амплітудою, високою швидкістю та

достатньою стійкістю. Часто застосовується при зустрічній контратаці. При атаці в гомілку його можна використовувати як відволікаючий маневр.

Дальній прямий удар ногою. Прямий удар з дальньої дистанції наноситься для враження голови чи 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 при викиданні ступні вперед виконати відхил тулуба назад. Саме відхилення має контролюватися, тому що при занадто великому відхиленні втрачається і сила удару, а головне рівновага, що може бути використано суперником для проведення контратакувальних дій.

Прямий удар ногою у стрибку. Техніка виконання цього прямого удару пов'язана зі стрибучістю та координаційними здібностями. При вирішенні вистрибувати для проведення удару спортсмену бойового хортингу 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, при вистрибуванні іншою ногою;

нанесення удару ногою, яка виконує штовхання для вистрибування.

В першому варіанті (нанесення удару ногою, при вистрибуванні іншою ногою) винесення ударної ноги відбувається одночасно з відштовхуванням від хорту. Удар наноситься подушкою пальців ступні та при цьому ударна нога залишається при приземленні передньою при прийнятті однобічної бойової стійки.

У другому варіанті (нанесення удару ногою, яка виконує штовхання для вистрибування) при штовханні викидається стегно іншої ноги коліном вперед і завдяки розніжці у повітрі відбувається зміна ноги, та вперед для удару виходить поштовхова нога. При виході коліна поштовхової ноги вперед у стрибку відбувається швидкісне розпрямлення ноги і сформована ударна частина – подушка ступні викидається вперед у ціль для здійснення ударного руху.

8.11. Бічний удар

Бічний удар ногою є надзвичайно потужним, найчастіше застосовуваним у сутичці бойового хортингу серед усіх ударів ногами й ідеальним для атаки суперника, розташованого спереду від атакуючого. У більшості випадків він наноситься підйомом ступні, а значно рідше подушкою ступні. До початку удару атакуючий має виконати необхідні пересування з тим, щоб забезпечити оптимальну відстань до суперника.

Удар зазвичай наноситься задньою ногою, рідше передньою. Для нанесення бічного удару на тілі суперника знаходиться багато уразливих місць, це і голова, й бічні місця тулуба, і стегна з обох сторін – удари наносяться по зовнішній частині стегна та по внутрішній частині стегна.

Загальні правила виконання бічного удару ногою. Для забезпечення руху ступні до цілі по дузі виконується винос стегна вперед трохи через сторону. В 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 виконання удару руки слід тримати перед грудьми, але робити ними відповідний реверс для підтримання позиції рівноваги, кулаки краще тримати біля підборіддя (у верхній області тулуба). При відпрацюванні бічного удару поодиночі 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.

При такому виконанні для тренування можна використати стілець, поставлений так, щоб сидіння його торкалося винесеного вперед коліна. Це змусить піднімати стегно досить високо для того, 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 так само 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 поприсідати 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 поодиночі 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 й у реальній сутичці, якщо, наприклад, необхідно буде зблизитися з противником у кроці або стрибку, або ж якщо, навпаки, атакувати буде він, а вам доведеться у відступі оборонятися зустрічним ударом.

Бічний удар із одnobічної бойової стійки можна наносити як передньою, так і задньою ногою.

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 розвернуте до супротивника, розгинаючи ударну ногу, нанести йому удар *підйомом ступні збоку по тулубу*;

наносючи удар *подошкою 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 – «лоу-кік». Удар по стегнах 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 стегнах 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 та швидкісним викидом 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° усередину 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 влучності, 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 у голову. 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. При виконанні цього удару необхідно зберігати рівновагу за рахунок балануючого 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'ята 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 швидко розпрямляється в пряму лінію, спрямовану в уразливу зону на тілі суперника, пальці відтягнуті вперед як продовження ступні, щоб вдарити підйомом ступні. При хорошій

розтяжці спортсмени бойового хортингу часто застосовують удари нижньою половиною передньої частини гомілки. Найбільш уразливі 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 бойового хортингу абсолютно впевнений у тому, що ударна частина влучить 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 бойового хортингу має зробити додатковий імпульсний рух всім тілом за амплітудою удару, нібито вкручуваний, що дасть значне посилення ударної дії завдяки використанню ваги тіла та вкладання енергії в удар. Силовий удар збоку наноситься частіше по тулубу та стегнах, і рідше у голову. Також він виконується з одnobічної позиції задньою ногою, передня нога не зможе передати необхідного максимального зусилля на уразливу крапку на тілі суперника.

Швидкісний бічний удар ногою. Бічний удар з акцентом на швидкість наноситься по максимально короткій амплітуді. Це може бути передньою ногою з одnobічної бойової стійки, а також на середній і 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 при пересуваннях за допомогою контролю нижньої частини тулуба (живота і ніг). Швидкісний бічний удар може досягати мети навіть при швидкісних пересуваннях 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 пересунути 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 нібито на місці, не включаючи ваги 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 й 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 та характеризується максимальним витягненням ударної ноги до цілі суперника.

Під час виконання удару коліно ударної ноги виходить на ударну позицію, потім відбувається повне розгинання ноги й у тазостегновому, і в колінному суглобі. Таз при виконанні ударного руху подається трохи вперед у напрямку уразливої крапки на тілі суперника, а верхня частина тіла відхиляється назад, руки при цьому русі виконують реверсивне призначення. Така ударна позиція дозволяє уражати ціль, що знаходиться відносно 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 проносом, коли нога після досягнення цілі не повертається за тією ж амплітудою, а проходить по ходу рухової дії, після чого спортсмен бойового хортингу 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 бойового хортингу застосовують стрибкові дії та проводять бічні удари знаходячись у повітрі. Така техніка виконання дозволяє несподівано для суперника значно скоротити дистанцію, а також нанести бічний удар у голову з розкрученням. 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), й 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 бойового хортингу слід швидко прийняти стійке положення бойової стійки, не дозволяючи супернику перейти в контратаку.

8.12. Удар 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. Усі удари ногою знизу наносяться із середньою або ближньою дистанції, вони є швидкісними й ефективними.

Удар подушкою пальців ступні знизу у нижню щелепу і живіт. Такий удар наноситься винесенням коліна вперед та швидкісним розгинанням ноги в 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 в 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 й 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. При відсмикуванні та поверненні ноги назад вона спочатку згинається у колінному суглобі, потім опускається на підлогу хорта. Також важливо, щоб обидва рухи виконувалися як єдине ціле, швидко та злагоджено.

8.13. Удар зверху

Удари ногою зверху надзвичайно несподівані. Вони застосовуються у випадках, коли суперник зігнувся, намагається атакувати опустивши руки, а також просто коли від менший на зріст. 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 й 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, для того 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 бойового хортингу необхідно підібрати дистанцію швидкісним пересуванням підкроком вперед або відкроком назад. Під час проведення удару необхідно тримати стійке положення тулуба та рівновагу, виконувати удар швидко й 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 та не дати йому провести контрдії захватом ударної ноги, звалюванням униз на підлогу хорта, підсічкою під опорну ногу.

Для того, 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. При нанесенні удару нога піднімається маховим рухом через зовнішню сторону та опускається ударною частиною на уразливу крапку суперника. Це є дуже зручним замахом для виконання удару, зважаючи на те, що при здійсненні піднімання ноги погляд на противника не затуляється ногою, й дуже зручно контролювати його дії та пересування. При винесенні ноги через зовнішню сторону руки необхідно тримати перед грудьми наготові для захисту від несподіваних контрдій.

Удар ногою зверху внутрішнім підніманням ноги. При підніманні ноги через внутрішню амплітуду для нанесення удару ногою зверху виконується

маховий рух ноги, з одночасним контролем дистанції до суперника. Такий замах має бути дуже швидкісним, оскільки у момент пересічення ногою лінії обзору, спортсмен бойового хортингу на долю секунди втрачає зосереджений контроль над суперником, не бачить його дій і пересувань, що може відбитися на подальшій несприятливій ситуації збиванням з ніг, підсічкою або підхватом опорної ноги із захватом ударної ноги.

Маховий рух ногою не обов'язково виконувати абсолютно прямою, він може бути й 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. Найвдаліший момент для нанесення удару ногою зверху є той, у якому спортсмен бойового хортингу іде вперед, атакує всіма способами, а суперник пішов у глухий захист, затуляється руками й трохи присів на ногах. Використовуючи таку ситуацію можна краще вибрати ударну ціль, підібрати дистанцію та ефективно перевірити атаку ногою зверху. Замах ногою з підніманням її вгору виконується у цьому випадку зі зручної позиції в динаміці атаквальних дій, що надає спортсмену бойового хортингу 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 бойового хортингу виконуючи крок назад з одночасним рухом піднімає передню ногу вище голови суперника й 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 спинних м'язах та ребрах суперника, але не по хребту (удари 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 в сутичці партеру.

8.14. Сторонній удар

Сторонній удар ногою – один з 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 у обстановці сутички не раз можна опинитися боком до супротивника.

Припустимо, він раптом зманеврує вбік, 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 крапку ребром ступні. Напрямок удару йде вбік, і у фінальній фазі удару нога витягується так, що разом із опорною ногою і тулубом становить одну площину.

Загальні правила виконання стороннього удару. Ступня має 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, мають бути звернені злегка вниз, а ступня опорної ноги розгорнута приблизно на 75° назад-назовні по відношенню до напрямку удару. Для того, щоб вдарити вище, слід зберігаючи рівновагу відхилити тулуб у бік, протилежний напрямку удару. Удар ребром ступні може наноситися прямо, а також убік.

При виконанні удару рекомендується одночасно в тому ж напрямку виконувати баланс однойменної руки. Обертання на ступні опорної ноги в процесі виконання удару забезпечує виконання повертання стегна. Для відпрацювання стороннього удару ногою спочатку треба привчити ноги викидатися в сторону, й для цього треба триматися за поперечину гімнастичної стінки. З опорою у фазі виносу піднімайте ударну ногу в сторону так, щоб ступня проходила вище рівня тазу.

Коли ви звикнете з цим виносом і зможете впевнено зберігати рівновагу, переходьте 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 влучно попаде у больову зону.

Техніка виконання: одnobічна (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 та 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 має бути паралельна підлозі. Удар наноситься однаково ефективно 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 та тіло на 90° вліво або вправо. Залежно від позиції противника й 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 та 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 та 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 та паралельно поверхні підлоги;

коли б'єте ногою, рухайте верх тіла в напрямку цілі;

по можливості повертайте ступню після удару в її колишнє положення, й так швидко, наскільки це можливо, і займайте врівноважену позицію, що допомагає підготуватися до наступного руху;

виконуйте удар розгинанням ноги та викиданням ступні максимально швидко й прямо;

коли ціль відносно високо, піднімайте вище коліно ноги, що б'є.

Тренувальний метод для підготовки стороннього удару:

із однієї боювої 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;

поверніться 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 бойового хортингу недостатньо напружує ударну ступню, він не здатний вдарити ногою ефективно за допомогою ребра ступні. Необхідно повністю напружувати та згинати щиколотку і виставляти п'яту в напрямку удару. Якщо п'ята або яка-небудь сторона опорної ступні занадто піднімається від хорту на носок у продовженні удару ногою, це значно послабляє рівновагу.

Позиція коліна опорної ноги має бути такою, щоб вертикальна лінія (проекція на підлогу) 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 значить забезпечувати тверду та стійку базу для наступного руху.

Сторонній удар ребром ступні вниз (у нижній рівень). Основна ціль (уразливі зони) цього удару – стегно і гомілка супротивника. Ними можна також зупинити атакуючу ногу супротивника. Амплітуда рухів при ударі вниз невелика, але це один з 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 підкроку;

центр ваги тіла перенести вперед на передню ногу та зігнути її 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 й 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 – в голову супротивника. Вихідна

позиція для нанесення удару – однобічна бойова стійка. Різко вдарити ребром ступні у бік, великий палець ударної ноги напружити та притиснути до інших пальців ступні, а п'яту виставити в напрямку уразливою зони 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 та 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, й 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. При підніманні перенести центр ваги на опорну ногу, потім завдати удару, розпрямивши ногу по прямій траєкторії в напрямку уразливої крапки суперника.

Цей рух урівноважується невеликим нахилом тулуба в бік, зворотний від напрямку нанесення удару, але нахилом не можна зловживати, щоб не порушити рівноваги та 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 та всією підошвеною частиною ступні. Ступня має 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 бойового хортингу повернений до суперника боком під кутом, більшим ніж при бойовій стійці. При цьому вага тіла переноситься на передню ногу, а тулуб розвертається 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 підошовна частина ступні. Після виконання удару необхідно повернутися у вихідне положення по траєкторії удару та прийняти бойову стійку. При розвороті 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 супротивника 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 й у верхній точці за рахунок розгину ноги в колінному суглобі з силою викинути ступню назовні в напрямку цілі, одночасно згинаючи іншу ногу та підносячи п'яту поштовхової ноги якомога ближче до сідниць. Руки при цьому знаходяться перед грудьми та виконують реверсний рух, допомагаючи зберегти рівновагу.

8.15. Задній удар

Удар назад (задній удар ногою) наноситься по двох рівнях: у живіт, а рідше – в 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.

Методикою бойового хортингу розглядається різновид заднього удару ногою в розвороті більше ніж просто удар назад, оскільки він застосовується значно частіше при пересуванням розворотом через спину, аніж у ситуаціях, коли спортсмен бойового хортингу знаходиться розвернений спиною до суперника, що у реальній сутичці буває рідко.

Базовими способами виконання заднього удару при атаці вперед із однієї бокової бойової стійки є:

удар задньою ногою із заступом передньою ногою та подальшим розворотом через спину (при цьому п'ята проходить під сідницями по центральній осі атаки, що дозволяє здійснити дуже сильну атаку, яка має 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 та 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 при розташуванні до нього боком і повністю контролювати його дії.

При нанесенні 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 та погляд звернений до противника. Удар має наноситися по траєкторії точно назад, а не в бік. Удар наноситься в нижню частину живота, грудну клітку й 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 та менш проникливо).

Перевага удару – максимальна дистанція ураження. В момент удару тулуб нахилиється вперед і трохи розгортається у бік атаки. При відпрацюванні цього удару поодиночі зручно триматися руками за поперечину гімнастичної стінки та 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 міццю 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 при обертаннях тулуба у розвороті.

Методичні рекомендації щодо застосування заднього удару у сутичці. Для посилення удару застосовуйте м'язи сідниць. Використовуйте принцип пружини для стегон при нанесенні удару. За допомогою заднього удару важко завдати абсолютно влучного удару, необхідно переконатися, що тіло суперника знаходиться в правильному (зручному) положенні для удару. Направляти стегно

прямо в уразливу крапку, якщо тулуб правильно повернений до суперника. У цьому випадку більше шансів потрапити точніше.

При нанесенні удару треба зберігати рівноваги, 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 вистачить обертання, щоб винести ударну ногу у вибуховому імпульсному ударному русі на суперника.

Якщо опорна нога стоїть недостатньо стійко, спортсмен бойового хортингу може втратити рівновагу в результаті віддачі при ударі. 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, від не завдав несподіваного удару рукою в живіт або сонячне сплетіння.

Короткий задній удар ногою. Короткий задній удар ногою є одним з найсильніших ударів у бойовому хортингу. Удар виконується на середньому рівні. Зазвичай цей удар наноситься з розворотом через спину, й оскільки супротивник знаходиться поза увагою, то нанесення удару представляє певні труднощі, пов'язані з влучним попаданням у ціль. З цієї причини засвоєнню цього удару потрібно приділяти багато часу.

Особливу увагу при нанесенні 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 знаходиться на передній нозі. Задня нога піднімається вгору, пальці ніг напружені і підняті вгору. Виконується подальший розворот тулуба, погляд – через плече на супротивника. П'ята по можливості витягується вперед, носок назад, коліно прямує вперед і вниз. Тулуб перпендикулярний підлозі або відхилений трохи назад для підтримки рівноваги. Стегню ударної ноги піднімається вгору, що і визначає висоту удару. Коліно та 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 та спини були сильно напружені. У наступний момент нога ставиться кроком вперед або по тій же траєкторії зі зворотним розворотом (що застосовується значно рідше) повертається у вихідну позицію. В момент удару опорна нога не відривається від підлоги та 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, супроводжуючи різким рухом стегон. При цьому нога в колінному суглобі практично повністю випрямляється. Різкий удар врівноважується відхилом тулуба в напрямку, зворотному від удару. Погляд у кінцевій фазі контролює рух ноги, а обличчя повернене до супротивника. Необхідно звернути увагу, щоб удар ішов по траєкторії назад, а не в бік.

Задній удар ногою в стрибку. У бойовому хортингу часто вживаються задні удари в стрибку з розворотом, які виконуються швидкісним обертанням, що значно посилює ударний рух. Існує два різновиди удару, перший – коли однією 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 можна впасти прямо під суперника.

Це найсильніший удар з усіх стрибкових ударів, він виконується дуже швидкісним обертальним рухом, який неможливо заблокувати. Тобто для забезпечення захисту краще не виконувати підставки або блоку, 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 та завдати заднього удару.

8.16. Круговий удар

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 зону на своєму тілі. Удар наноситься різким рухом ноги п'ятою зовні всередину.

Круговий удар у верхній рівень передньою ногою. Для проведення удару в верхній рівень у бічну частину голови (скроневу область) або в 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 зовні всередину.

Круговий удар у верхній рівень задньою ногою. Якщо круговий удар наноситься з одnobічної 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 спрямовується в уразливу крапку 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 в ціль, розвернувши ударну ступню таким чином, щоб п'ята при ударі по стегну зустріла ударну поверхню під кутом близько 90°. Багаторазове попадання такого удару по стегну може суттєво знизити маневреність суперника.

Короткий круговий удар ногою. Короткий круговий удар застосовується на ближній і середній дистанції. Він характеризується швидкісним виконанням і вкороченою амплітудою виконання. Короткі удари збоку п'ятою по тулубу або по стегну наносяться з неповним доворотом тулуба та незначним замахом, але викиданням ступні для стартового положення удару та згинання ноги в ударному русі проводиться практично злито без паузи. Особливу ефективність такий удар має у дальній захватній позиції, коли суперник не досить близько тримає обопільний захват, і в той же час 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 в голову з дальньої дистанції. Він характеризується підвищенням витягненням ударної ноги, коротким але швидкісним замахом і відхиленням тулуба при нанесенні удару.

Такий удар для спортсмена, який має хорошу гнучкість, може стати у пригоді в момент пересування відкроком у захисних діях.

Але необхідно стежити за тим, щоб суперник не захопив ударну ногу в захват і не виконав контркидок (звалювання, підсічку під опорну ногу), що у момент невеликого зволікання дуже ймовірно, зважаючи на те, що в момент максимального витягнення ноги до голови спортсмен бойового хортингу знаходиться у розвернутому спиною до суперника дещо нестійкому положенні.

8.17. Зворотнокруговий удар

Зворотнокруговий удар ногою є ефективним, потужним і часто застосовуваним ударом під час проведення сутички бойового хортингу й являє собою круговий удар із розворотом через спину. Він використовується для атаки суперника, розташованого попереду від атакуючого, і, як правило, наноситься п'ятою або підошвою ступні зі стиснутими та витягнутими пальцями ноги. До початку удару атакуючому спортсмену необхідно виконати необхідні пересування з тим, щоб забезпечити оптимальну відстань до суперника.

Початкове положення при виконанні 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 в 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 крапку 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, і техніка видалася проносною – повернення у вихідне положення бойової стійки відбувається в тому ж напрямку.

Найбільш вразливі місця для зворотнокругового удару ногою бічна частина голови (а якщо трапиться то й обличчя), плечі, передпліччя, тулуб, стегно. При нанесенні 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 270°, 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 при обертанні та нанесенні удару, погляд зосереджений на уразливій крапці 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 посиленням ступні у ціль злитим рухом від початку до моменту ударної взаємодії.

Уразливими місцями для такого удару є: ребра, печінка, область нирок, косі м'язи живота, сонячне сплетіння. При точному попаданні в одну з цих больових крапок п'ята ударної ступні нібито врізається нищівним рухом в 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 бойового хортингу приймає бічну стійку й трохи присідає, згинаючи ноги в колінах. Після цього слідує вистрибування з одночасним обертанням через спину, яке повністю відбувається у повітрі. Удар наноситься з бічної стійки ногою, що була спочатку відставлена назад.

У момент вистрибування спортсмен вже має уявляти собі зліто 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 бойового хортингу

необхідно слідкувати за діями ніг суперника, швидко прийняти вихідне положення бойової стійки.

8.18. 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 й умінням вкладати в удар масу тіла. Переважна більшість сутичок бойового хортингу закінчується на дистанції клінчу. Тут прямі удари руками та стусани ступнею втрачають свою силу.

Основними способами поразки на ближній дистанції стають поштовхи, кидки та виведення з рівноваги. Але зброя ближньої сутички – удар коліном може значною мірою позбавити суперника маневреності, завдати йому сильного забою, або взагалі повергнути нокдауном або 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 голову. Все це показує, наскільки надійною зброєю вони є. Удари колінами застосовні в будь-якій ситуації, це може бути як самий обмежений простір у 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. При нанесенні ударів колінами припустимі будь-які відхилення від правильної техніки, причому удар зберігає свою силу. В правильному ударі коліном беруть участь такі потужні двигуни, як м'язи преса й 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 утворює жорстку ударну конструкцію. Удар коліном наноситься з тієї зони, яка в умовах ближньої дистанції сутички майже не контролюється візуально. Фактор несподіваності не дає супротивникові вчасно зреагувати на удар. Також він наноситься по тих цілях, які в клінчі неможливо прикрити руками або убезпечити за рахунок напруги м'язів. Коліном зазвичай б'ють в область серця, по печінці, в стегно та сонячне сплетіння. При особливій майстерності і гарній розтяжці можна нанести удар і в нижню щелепу, що є дуже ефективним елементом із усіх технік коліном.

Техніка виконання ударів колінами. Однобічна бойова стійка (лівобічна чи правобічна). Центр ваги перенесіть вперед, опора на ліву ногу. Праву ногу підніміть, згинаючи в коліні. Груді закриті, живіт втягнутий. Ударна частина ноги – коліно (верхня частина колінного суглобу). Нанесіть різкий удар вгору. В 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 ближньої дистанції сутички, від різних потужних ударів дуже важко захиститися. Удари коліном виконуються при захопленні суперника за плечі або під час клінчу.

Існує різновид удару із захопленням суперника за шию чи одяг руками та нанесенням удару знизу вгору-вперед. Тут необхідно скористатися коліном дальньої ноги, удар спрямовується в сонячне сплетіння або в голову. Пересуванням тазу необхідно вкладати в удар всю вагу тіла. Це удар під час якого тулуб нахилиється 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 чи реальної цілі за рахунок руху тазу. Руки витягнути трохи вперед. Ударна конструкція: тулуб і кінцівки слід напружити у момент контакту коліна з уразливою зоною, 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 відчутти 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 і 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.

При нанесенні удару коліном у тулуб дуже часто використовують контрольні захвати руками за шию та плечі. Зручність такого захвату та удару в тому, що ударний рух можна повторювати декілька разів поспіль, накопичуючи пробивну дію на уразливу зону. Удар коліном у тулуб можна істотно підсилити за рахунок подачі тазу вперед. Цей удар вже складніше, але саме він присутній у більшості ситуацій сутички бойового хортингу як основний. Щоб його нанести, до попереднього додайте різке винесення ударної ноги вперед. Робиться це за рахунок подачі тазу в напрямку удару. Бажано в кінцевій фазі додати не просто розпрямлення, але й активний поштовх опорною ногою.

Тіло в доударній фазі стискається й 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 плаваючі ребра і в печінку, може влучити у селезінку.

Прямий удар коліном у нижній рівень. Удар коліном прямо по стегнах – це прийом ближньої дистанції, який дозволяє позбавити маневреності суперника, забити йому стегна. Насправді цей удар коліном наноситься не суглобом, а прилеглими м'язами. Незважаючи на пряму траєкторію та 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 і міцним із ударних цілей прямого удару коліном. Якщо не врахувати цю специфіку удару коліном по прямій траєкторії у стегно, то можна травмувати колінний суглоб. Устрій цього суглоба, одного з самих складних і таких, що легко травмуються в людському тілі, не дає можливості використовувати його в якості 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 у стегно противника.

Таким чином, прямий удар коліном наноситься швидкісним викидом напівзігнутої ноги вперед по надзвичайно короткій траєкторії у стегно. При зміні положення стегна противником удар може потрапити як у передню частину стегна, так і в зовнішню чи внутрішню поверхню стегна. При нанесенні удару слід уважно стежити за тим, щоб не потрапити у колінний суглоб, або не зустріти такий же зустрічний удар коліном, що може при зіткненні також привести до травмування чашечки суглоба.

Прямий удар коліном передньої ноги з одnobічної бойової стійки. Удар коліном передньою ногою наноситься перенесенням ваги тіла на задню ногу, винесенням переднього коліна на ударну позицію.

Послідовність виконання удару. Прийміть однобічну стійку. Центр ваги перенесіть вперед, опора на задню ногу. Передню ногу підніміть, згинаючи в коліні. Грудна клітка закрита, живіт втягнутий. Ударна зона – чашечка колінного суглоба. Нанесіть різкий удар вгору та одночасно у момент удару руками зробіть реверсний рух вниз, голову злегка нахиліть уперед. 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 бойового хортингу 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.

Цей удар найчастіше наносять у той момент, коли спортсмени знаходяться в обопільному захваті. Особливої точності при нанесенні удару в тулуб не потрібно, адже в районі живота знайдеться уразлива зона. Простота дії 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 знаходяться на одному рівні, підборіддя притиснуте до грудей. Руки імітують захоплення голови. Після виконання удару поверніть ногу у вихідне положення по траєкторії удару і прийміть попередню бойову стійку. Такий удар при захваті руками за шию та плечі дає можливість багаторазового повторення техніки.

Прямий удар коліном у стрибку. Удар коліном можна виконати також у стрибку. Знаходячись на дистанції від суперника необхідно здійснити відштовхування від підлоги хорта у напрямку уразливої зони (ударної цілі), винести коліно вперед і викинути таз разом зі стегном імпульсним рухом уперед, здійснюючи таким чином удар. При захваті 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. При виконанні удару відбувається відштовхування від підлоги ударної ноги з одночасним викидом

коліна вперед. Після цього відбувається основна стрибкова дія технічного елемента – відштовхування опорною ногою та 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. Даний стрибковий прийом ударом коліна виконується викидом одного коліна та стегна вперед, а потім шляхом швидкісної зміни (розніжки) у повітрі відбувається нанесення удару коліном ноги, яка виконувала штовхання для стрибка. Даний 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 бойового хортингу спочатку тягне суперника в одному напрямку, а потім удар наносить в іншому – назустріч. Удар спрямований у середину стегна, по ребрах або в живіт. Удари колін є основою сутички на ближній дистанції (в клінчі).

Існує другий варіант нанесення бічного удару коліном, який використовується під час ведення сутички в хортівці, коли спортсмен бойового хортингу 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 крапку на удар. Удар коліном збоку використовується на всіх рівнях: у голову, в тулуб і по стегнах.

Бічний удар передньою ногою з одnobічної стійки. Для нанесення удару коліном з одnobічної бойової стійки передньою ногою перенесіть вагу тіла на задню ногу, винесіть переднє коліно вперед-вверх через бічну траєкторію, нанесіть удар і поверніть ногу у вихідне положення. Такий самий удар ефективніше використовувати із застосуванням пересувань.

Наприклад, зробіть від крок назад і швидкісним викидом коліна через сторону нанесіть удар по уразливій крапці. 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 одnobічної стійки. Це є надзвичайно потужний і ефективний удар. Він спеціально створений для клінчу, використовуючи його особливості, він для суперника може стати великим

сюрпризом. Противник бере захвати, але не треба їх збивати вбік, а дайте відповідь захватам, зафіксувавши кінцівки противника вгорі. У цей самий момент виконайте штовхання задньою ногою від підлоги, викиньте коліно через бік в уразливу крапку та нанесіть бічний удар коліном збоку по дузі задньою ногою.

Ціль ударного руху – нижні ребра та внутрішні органи живота. Можна також збити суперника руки вниз і нанести бічний удар коліном через руки у підборіддя, але така техніка під силу спортсменам бойового хортингу, які мають хорошу розтяжку або просто високий зріст. Але при високому зрості також необхідна розтяжка та швидко-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 убік стегна. При невеликому відведенні стегна вбік ударною частиною буде не чашечка колінного суглоба, а його внутрішня сторона. Техніка виконання удару: прийміть односторонню бойову стійку. Виконайте стрибок назад, перенесіть вагу тіла на задню ногу, одночасно згинаючи її в коліні та виносячи через сторону стегно передньої ноги.

Виконайте ударний рух коліном. Опорна нога випрямлена в колінному суглобі, а ударна нога – максимально зігнута. Таз виведений уперед, живіт втягнутий, плечі знаходяться на одному рівні, підборіддя притиснуте до грудей. Руки імітують захоплення плечей, шиї, голови. Задньою ногою також дуже зручно наносити удар. Із 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 зовні-всередину.

Поверніть ногу у вихідне положення по траєкторії удару та прийміть бойову стійку. При нанесенні удару по тулубу необхідно стежити за тим, щоб не влучити у лікоть суперника, оскільки внутрішня сторона колінного суглоба 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 зливою технічною дією та посилюється відштовхуванням опорної ноги від підлоги хорта. Навіть не самий досвідчений спортсмен знає про можливість такого удару на ближній дистанції. А значить, входячи в клінч, буде намагатися прикрити голову руками. Довга амплітуда дає можливість вийти із зони ураження простим відкроком назад.

Для того, що суперник не уникнув удару слід контролювати процес захватними діями. Високі удари коліном вимагають довгого відпрацювання, бажано з використанням важкої груші та партнера. Зважаючи на досить амплітудні рухи при недостатньому контролі 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 та 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 із 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 бойового хортингу не так просто буде розібратися в який момент і куди бити коліном.

Проблема ще й у тому, що якщо коліно зустрінеться з блокувальною 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 при обопільному захваті.

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 захвата може ефектним і не вийти, а от у захваті по тулубу збоку – це якраз удар ефективний.

При застосуванні удару необхідно вибрати момент, коли суперник підняв одну руку для удару або виконання захвата за шию чи голову, в цей момент треба ударною ногою відштовхнутися від підлоги та швидкісним імпульсним рухом тулуба й тазу викинути стегно в уразливе місце на тілі суперника, направляючи туди коліно. У цьому випадку штовхання також може відбуватися відразу двома ногами, а ударна нога потім злитим рухом виходить на ударну позицію. Розніжка у стрибку при ударах коліном збоку в реальній сутичці застосовується, відповідно до ситуації.

8.19. Удари ногами в захватній позиції

Під час проведення сутички спортсмени бойового хортингу часто обмінюються захватами, і на фоні цього відбувається боротьба за свій атакуючий захват. Для використання зручних положень для нанесення ударів ногами в усіх 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 не задіяна та 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, в 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 одnobічній захватній позиції. При зближенні спортсменів бойового хортингу для проведення сутичок видається випадок, коли можна захопити фіксуєчим захватом руку суперника однією рукою. При цьому випадає ситуація, в якій спортсмен має можливість нанести удар супернику гомілкою в тулуб, а при гарній розтяжці навіть і в голову. По стегну також можна нанести удар і гомілкою, й коліном.

Така дистанція сама по собі вважається середньою, але контроль над захопленою рукою не надасть суперникові можливості зміститися швидким пересуванням та уникнути ударної атаки. Виконання такої техніки розглядається під час одnobічного захвату: коли один спортсмен взяв атакувальний захват за зап'ястя руки, а інший не встиг цього зробити.

Удар гомілкою в тулуб у одnobічній захватній позиції. При гарно вивірєній 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 хорта, 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 у одnobічній захватній позиції. Удар гомілкою в ситуації контролювального захвату руки суперника також ефективно наноситься по внутрішній або зовнішній поверхні стегна. Для цього при контролюванні захопленої руки спортсмен бойового хортингу виконує зустрічний імпульсний рух тазу на суперника й у момент розгону викидає гомілку розгинанням колінного суглоба по стегну суперника. Іншу руку, що не задіяна у захваті, необхідно тримати наготові напроти грудей для виконання оборонного захвату чи блокування від можливого удару суперника у голову.

Удари ногами в позиції обопільного захвату. Позиція обопільного захвату між суперниками видається в ближній дистанції або дистанції впритул. Під час сутички спортсменів бойового хортингу за свій атакуючий захват для проведення

кидка ноги суперників упираються в підлогу, створюючи стійке положення та опір діям суперника.

У такому положенні неможливо зробити амплітудний замах для посилення удару ногою, а також підняти коліно вище пояса для нанесення удару в тулуб, що однозначно є небезпечною та необачною дією, зважаючи на те, що супернику, маючи щільний захват, буде дуже легко протидіяти. Він може провести збивання, звалювання, підсічку опорної ноги, підхват під стегно чи 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 та нижньому рівнях і ступнями по нижньому рівню.

Удар коліном в тулуб у позиції обопільного захвату. У обопільному захваті боротьбу за захват, змінюючи позицію, можна успішно атакувати суперника ударом коліна в тулуб. Для цього необхідно здійснити контрольований піднімальний рух ліктя суперника або відтиснути лікоть суперника від тулуба й 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 коліном 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 та знову прийняти опору на обидві ноги.

Удар коліном у стегно в 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 пострілів 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 в тому, що суперник не має атакуючої 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 підшвою ступні по гомілці у позиції обопільного захвату. У процесі боротьби за атакуючий захват для проведення кидка спортсмени бойового хортингу обмінюються ударами та намагаються вивести один одного з рівноваги. Одним з таких методів виведення з рівноваги є

підсікальні удари підошовною частиною ступні по нижній частині гомілки. Великого ударного ефекту підсікальні удари не несуть, але вони працюють у якості розвідувальних швидкісних дій на стійкість суперника на ногах.

У момент запеклої сутички навіть невеликого хитання буде достатнім для подальших активних дій. Підсікальні удари в цьому випадку виконуються допоміжну функцію. Вони виконуються як випробувальний елемент на утримання стійкого положення суперником, а також ці удар поступово завдають поранень і 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 впертою у підлогу, то гомілка отримала удару, 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 всередину як по однойменній, так і по різнойменній гомілці суперника. Швидкісні бічні удари по нижніх частинах гомілок над самою поверхнею хорта безперечно грають як відволікальну, так і впливову функцію. Якщо суперник встояв на нозі, то його гомілка отримала ударної дії, але якщо нога піддалася до зрушення – то тут негайно треба переходити до включення силового напорю на тулуб у зворотному напрямку для виведення суперника з рівноваги та продовження атаки іншими можливими способами.

Топтальний удар підошовою ступні зверху вниз по гомілці та підйому ступні суперника. Основні цілі цього удару – гомілка та ступня суперника. Таким ударним рухом ноги зручно наносити швидкісні удари по самим низьким цілям, а також ним можна зупинити атакуючу ногу противника. Удар наноситься зверху вниз-вперед. Амплітуда рухів при ударі зовсім невелика. Це є один з непомітних ударів, яким у поєднанні з ударами рук можна атакувати суперника, підбираючись до свого атакуючого захвата для проведення кидка.

Техніка виконання прийому. Центр ваги тіла переноситься на одну ногу, яка стає опорною та злегка зігнутою в коліні. Іншу ногу необхідно відірвати від підлоги, зігнути в коліні, підняти на ударну стартову позицію, ступню та гомілку розгорнути вбік, щоб носок дивився 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 суперникові 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 з позиції, коли захоплена нога суперника, вимагає надто стійкого положення стійки та гарного відчуття координації ударного руху, зважаючи на те, що під час нанесення удару на спортсмена бойового хортингу впливає два збивальні фактори:

додаткова маса ноги суперника збільшує тяжіння та загальне навантаження; захоплений у таку ситуацію суперник, намагаючись звільнитися від захвату ноги своїми рухами впливає на координацію удару, заважає відчутти та виміряти траєкторію руху ударної частини до цілі.

Все 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 при ударі при захваті ноги супротивника можна розрахувати та застосувати удари коліном у тулуб (рідше випадає можливість проведення удару в голову) та удари по опорній нозі, що спортсмени бойового хортингу найчастіше використовують для переведення суперника у нижнє положення партеру.

Удар коліном з 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 вловити ногу суперника за гомілку 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 може навіть пройти сильний удар коліном у обличчя або нижню щелепу суперника.

Удар коліном у тулуб із 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 лівобічної на правобічну. 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 наступну послідовність вправи: прийміть бойову стійку, виконайте захоплення ноги партнера й одночасно нанесіть прямий (бічний) удар коліном передньої ноги з однобічної бойової стійки в голову суперника.

В разі, якщо швидкісні підготування до удару проведено, але зрозуміло, що коліно не дістане голови – розпрямляйте ударну ногу та бийте гомілкою або підйомом ступні. Справа у тому, що в момент недотримання суперником стійкого положення такий удар також імовірно провести. Після закінчення ударного руху нога швидко становиться на підлогу та приймає на себе необхідну частину ваги тіла й 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 крапку (стегно чи гомілку). Перше й основне завдання технічної дії виконується за рахунок удару та продовження збивання захватами рук.

При захваті ударної ноги під плече (пахвою) суперник не має стійкого положення для маневрування та робить захисти від падіння роботою тулубом, але його руки представляють 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 та, розпрямляючи ногу в колінному суглобі, швидко нанести удар по стегну опорної ноги суперника. Удар повинен мати проносний акцент, 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 в 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 зможе встояти на одній

нозі, а й отримає сильного удару чашечкою чи 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. При переведенні сутички в партер та опусканні 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 підшвою ступні по гомілці опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар підшвою ступні по гомілці у момент захвата 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 й опрокидуванням на спину на хорт.

Після захвата ноги можна наносити удари ступнею по гомілці неодноразово. Також всі прийоми ударів по опорній нозі можна комбінувати, наприклад, спочатку вдарити коліном по стегну, а потім ударити підшвою ступні по гомілці та звалювальним рухом тулуба кинути суперника спиною на хорт.

8.20. Удари ногами зі стійки по лежачому противнику

Зважаючи на те, що офіційними правилами змагань з бойового хортингу удару ногами по голові лежачого суперника заборонені, в бойовому хортингу розглядаються методики підготовку та застосування ударів ногами по лежачому противнику у місця, які є уразливими крапками на його тілі, і по яких дозволено проводити удари: тулуб і кінцівки. По тулубу дозволено наносити удари такі, як і в стійці, а по кінцівках також дозволені всі удари як при веденні сутички в стійці, за винятком заборони нанесення топтальних ударів по руках, що лежать на підлозі хорта.

При нанесенні удару зверху по кістці руки, безумовно вона не витримає, оскільки вона повністю лежить на підлозі хорту, що є м'яким покриттям, та прогнеться у зламному положенні і зламається в місці нанесення сильного удару

міцною та важкою ногою. Але існує для атакування ударами ногами по тулубу та ногах доволі широкий арсенал прийомів.

Під час проведення сутички часто випадають 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 бойового хортингу.

У зв'язку з цим, теорія і 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 й 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 бойового хортингу вибирає зручні ударні позиції та уразливі крапки на тілі суперника. Найбільш часто застосовувані 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 (в 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. В момент потрапляння суперника вниз у положення партеру на спину верхній суперник продовжує атакувати та намагається завдати удару ногою. Це відбувається до тих пір, поки обидва спортсмени не переходять у положення партеру. Але до цього часу у верхнього стоячого на ногах спортсмена бойового хортингу 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. В абиякому випадку спортсмен бойового хортингу має вицілювати уразливу зону на тулубі лежачого суперника знаходячись біля нього та маневруючи. Окрім 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 чи бічною траєкторією, але відповідно до положення суперника. Подушка пальців має потрапити в уразливу крапку бічної сторони тулуба, по ребрах збоку.

Для більш ефективного ураження атакуючий може використати маневр убік або підкрок таким чином, щоб опинитися збоку від лежачого, і з такого положення (зазвичай під кутом до тіла суперника) позаду стояча нога з 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 та 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 крапку) 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, підощва ступні. При виході на ударну позицію необхідно стежити за тим, щоб лежачий на спині суперник не наніс відповідний удар 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. В 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 вгору, його стегна набирають невеликий нахил назад, що у свою чергу дає можливість нанесення бічного удару гомілкою по стегну, а також топтального удару підощвою 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 вгору, 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 гоміліці можуть завдати йому певної шкоди.

Удари ногами по захопленому за ноги лежачому на спині супротивнику. Часто виникає ситуація, коли стоячому на ногах спортсмену бойового хортингу вдається захопити одну або обидві ноги суперника 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 в ситуації щільного контролю обох ніг суперника під пахви. Як тільки з'явилось відчуття стійкості при контролі ніг, необхідно відразу 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, заноситься для удару вверх та опускається вниз ударною частиною на уразливу крапку 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 і контрольованих ніг суперника, а коліном іншої ноги завдати удару по іншому (різномітному) стегну. Самої пробивної сили такі удари не несуть, але вони, безперечно, виконують контролювальну функцію, не дають супернику зібратися та вільно вийти із захвата.

Після нанесення декількох підряд прямих ударів коліном (чашечкою колінного суглоба або вістря 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.

8.21. Удари ногами з нижньої позиції по стоячому противнику

Окрім захистів блокуваннями та підставками у нижньому положенні партеру від стоячого на ногах суперника, досвідчені спортсмени бойового хортингу приділяють багато уваги захисту ударами після падіння або ударам ногами з нижньої позиції. Дійсно, з нижньої позиції 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 кривій верхнього, стоячого на ногах.

Удар з нижньої позиції по ногах стоячого супротивника. При захисті ногами лежачий на спині спортсмен бойового хортингу 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 в більшості випадків є найближчою ціллю для лежачого на спині спортсмена бойового хортингу, тим більше, що у запеклому пориві атакуючого 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, та ні в якому разі не по передній жорсткій частині гомілки.

Удар у стегно стоячого суперника. Стегно є дуже сильним і захищеним. Воно для лежачого на спині спортсмена бойового хортингу може здатися не пробивним при ударі ногою.

Прямий удар ногою у стегно стоячого суперника наноситься п'ятою. Справа у тому, що ноги, знаходячись у оборонній позиції лежачого спортсмена бойового хортингу 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 уражається підйомом ступні або нижньою частиною гомілки. При атакуючих діях і 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 абиякому разі знаходяться напоготові перед грудьми.

Звісна річ, що 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 відволікальну функцію. Прикладами є ситуації сутичок, коли після отримання удару ногою по стегну верхній суперник робить помилку та нахиляється у запеклому бажанні атакувати рукою, на що отримує доволі сильний удар ногою в 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 і підйомом ступні – по бічній траєкторії. Техніки нанесення удару залежить від маневру стоячого противника та його позиції тулуба.

Прямий удар ногою у тулуб стоячого суперника наноситься п'ятою та ребром ступні. При нанесенні 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. При нанесенні 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 та 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, то удар можна нанести нижньою частиною гомілки.

Удар з нижньої позиції у голову стоячого супротивника

Прямий удар ногою в 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 в 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 та надає можливість ударити його ногою в голову, то у

переважній більшості удар з нижньої позиції в 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 викинути стегно у напрямку голови суперника і розгинанням ударної ноги нанести удар. Руки при цьому виконують стабілізуючу функцію, роблять реверсний рух. В ударі задіяне все тіло. У разі успішного попадання, необхідно використати ситуацію, швидко піднятися на ноги та продовжити атакувати ударами руками та ногами, кидковою технікою.

8.22. Удари ногами в сутичках партеру

Під час проведення сутички у партері спортсмени бойового хортингу застосовують різноманітні маневри, переміщення ваги та зміни положення тіла, ведуть боротьбу за атаквальні захвати та на фоні всього цього проводять ударні дії руками та ногами. Якщо з ударною технікою тут усе 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 (окрім випадків, коли лежачий спортсмен наносить удар ногою в голову стоячому на ногах суперникові), й тому, методикою бойового хортингу розглядаються удари в партері ногами по тулубу та ногах.

Загальне поняття про техніку ударів ногами у партері. Удари ногами в 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 – добивальні удари. Саме добивальні удари колінами, а іноді й ступнею несуть велику нищівну силу та наносять великої шкоди уразливим частинам тіла суперника. Інші удари наносяться з позиції обопільного захвата, такі удари мають бічну траєкторію і зазвичай наносяться п'ятою зовні всередину.

Будь-який удар ногою в партерній сутичці – це складний рух, що складається з поступального напруження всього тіла та різкого силового зрушення ударної частини у ціль по найкоротшій траєкторії. При ударах використовується імпульсний вибуховий рух усього тіла, який тільки можливо розвинути у конкретній ситуації взаємодії між суперниками.

Спортсмени бойового хортингу при веденні сутички в партері швидко змінюють позиції, обертаються навколо різних осей у різних суглобах і всього тіла

в цілому. Удар ногою в партері будується таким чином, що рух ланок тіла та 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 крапку 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 передударного положення тіла (горизонтального або під кутом), особливо в момент контакту з поверхнею уразливої крапки. Розрізняють основу техніки ударів ногами у партері та деталі техніки.

В основі техніки виділяється провідна ланка – найбільш важлива та вирішальна частина дії. В техніці ударів ногами у партері провідною ланкою є ударний рух ноги. На провідній ланці увага загострюється найбільше. Важливо відзначити, що деталі техніки будь-якої бойової дії є дуже важливими.

Наприклад, деталі техніки добивального удару коліном у тулуб, такі як положення рук або голови, що захищають спортсмена бойового хортингу від контратакувальних ударів противника. У процесі вивчення техніки ударів ногами в партері можна виділити ряд відносно завершених етапів, яким відповідають певні 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 поглибленого розучування ударної дії (на цьому етапі відбувається уточнення рухового ударного вміння, деталей проведення ударів ногами у партері при часто змінюваних епізодах партерної сутички, й це вміння на цьому етапі частково переходить у навичку);

етап закріплення і вдосконалення ударів ногами у сутичках партеру (формування міцної і варіативної навички застосування ударів ногами у партері у різноманітних епізодах, а також вдосконалення самої техніки виконання ударів і збільшення їх сили та потужності).

У процесі вивчення техніки ударів ногами у партері рекомендується будувати навчання прийому в рамках першого, другого й тільки частково третього етапів, тобто не домагатися заучування техніки удару намертво (тільки так і не інакше), зважаючи на те, що при проведенні сутички на хорті у партері будуть виникати дуже різноманітні ситуації, обмін захватами з суперником, зміни положень, настільки варіативні, що їх неможливо передбачити, а, отже, шаблонно до них ставитися буде неправильним.

Це пояснюється тим, що багато моментів залежить від індивідуальності спортсменів бойового хортингу, тому що під час боротьби в партері багато чого залежить від фізичної сили та витривалості (саме спеціальної спарингової витривалості). Домагаючись дуже стабільного і міцного заучування класичного виконання ударів ногами у партері, спортсмен бойового хортингу знижує можливість прояву варіативності й індивідуальності в технічному відношенні, здатність змінити техніку ударів ногами із зміною умов і завдань сутички у партері.

Безумовно, що щільні обопільні захвати впритул, які сковують рухову амплітуду колін, не дозволяють проводити ефективні удари ногами. Але випадають деякі моменти коли 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 у партері це дуже потужна, ефективна та швидкісна дія, яку практично неможливо заблокувати. Він наноситься по лежачому на спині або на животі суперникові, який не може здійснити захвата, тобто удар наноситься добивальним методом.

Удар коліном зверху по лежачому на спині супротивнику. В момент, коли вдалося звалити противника на підлогу хорта, дух його не зламанний, і він намагається піднятися. У цей момент настав час застосувати добивальну техніку ударів колінами. Притисніть руки супротивника до його тіла і просто впадять коліном йому на живіт, грудну клітку або нирки.

Цей удар виконується по траєкторії зверху-вниз, і він набагато простіше та дієвіше 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 бойового хортингу мобільності, що є доречним у тому випадку, коли спортсмен планує продовжувати атаку сідаючи на суперника зверху.

Бічний удар коліном по лежачому на спині супротивнику. Якщо суперник знаходиться лежачи на спині до нападаючого не ногами, а боком, то в цьому випадку буде ефективним провести бічний удар коліном супернику в тулуб. Удар наноситься після того, як верхньому вдалося впертися обома руками у тулуб лежачого суперника (або однією рукою в тулуб, другою – в хорт, або іншу частину тіла суперника).

Після здійснення необхідного контролювального упору рукою на тулуб лежачого на спині суперника, ударна нога відводиться назад на замах і з силою, повертається прямим ударним рухом коліна у бічну частину тулуба суперника. Удар можна повторювати до тих пір, поки лежачий не відреагує зміною позиції. При нанесенні ударів необхідно бути обережним, щоб не пропустити ударів

руками чи ногами в голову, надійно фіксувати противника руками, перш ніж встромляти йому в бік коліно.

Удар коліном у партері по лежачому на животі супротивнику. Іноді при переведенні суперника у партер вдається провести ефективну атаку і, тим самим, на долю 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 є дуже сприятливим моментом для нанесення удару коліном у бічну частину тулуба (не по хребту).

При такому угрупованні досвідчений суперник буде перебувати дуже недовго, і значить необхідно не вагаючись та швидко упертися у спину суперника руками, зафіксувати його положення, і з такої позиції нанести акцентований удар коліном включаючи в нього свою вагу тіла й інерцію руху ударної ноги.

Основні больові уразлива крапки 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, слід спробувати сісти на нього зверху в активну атаквальну верхню позицію партеру та продовжувати атакувати.

Удар коліном у тулуб суперника з нижньої позиції. У момент, коли суперник стоїть на колінах атакуючи захватними діями та знаходиться збоку, 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 й після винесення стегна через бічну траєкторію нанести удар коліном по тулубу суперника.

Уразливою крапкою може служити бічна сторона тулуба, область печінки, нирок, а також нижні плаваючі ребра. Після нанесення удару необхідно розвернутися до суперника ногами й обхопити його ногами у контролювальний захват за тулуб, що надасть спортсмену бойового хортингу додаткових варіантів 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 на больовий захват для защемлення ахіллового сухожилля. У цей момент активно атакується нога больовим захватом. Але ноги, що тримають між собою захоплену ногу, знаходяться лежачи на тулубі суперника зверху, а у запеклім протистоянні (зазвичай суперник теж проводить атаку на ногу), виходить дуже зручна позиція для нанесення ударів п'ятою зверху по тулубу (а іноді й руках) суперника.

Для нанесення удару нога, що звільняється після супротиву суперника (обертання та перекачування з боку на бік при проведенні больового прийому на ногу), піднімається над тулубом суперника й опускається сильним швидкісним

ударом на больову крапку. Зазвичай це буває сонячне сплетіння, живіт, область селезінки та печінки, також проходить удар зверху по нижніх плаваючих ребрах.

Удар п'ятою в партері у стегно суперника. Удар наноситься в ситуації, коли проводиться 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 бойового хортингу може звільнити різнойменну ногу, підняти її, зробивши бічний замах і 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 вихід суперника з нижнього положення партеру.

Удар п'ятою в партері у гомілку суперника. Удар п'ятою по гомілці суперника наноситься як із верхнього, так і з нижнього положення партеру.

Удар п'ятою по гомілці суперника з верхнього положення партеру. У момент проведення утримання захватом шиї та тулуба зверху спортсмен бойового хортингу щільно тримає нижнього суперника, притискаючи його грудну клітку до своєї. У такому положення нижній спортсмен намагається викрутити тіло з-під захвату, піти з утримання, й, отже, впирається ногами у підлогу для додаткової опори. Тримаючий його зверху спортсмен бойового хортингу застосовує всі засоби для того, щоб цьому завадити. 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. У такому обопільному захваті напроти п'яти верхнього розташовується якраз гомілка нижнього спортсмена. У цей момент для нанесення удару нога відводиться вбік та сильним швидкісним ударним рухом повертається до гомілки суперника, але 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 дисбалансиє його захисні дії.

Удар п'ятою по гомілці суперника з нижнього положення партеру. Якщо нижній спортсмен бойового хортингу зміг обхопити верхнього нападаючого своїми ногами у щільний контролювальний захват, у нього виникає можливість проводити удушення ногами на діафрагму, готувати атакувальні захвати руками для проведення больового прийому на руку, переходити на задушливий прийом ногами (трикутник), але при короткочасному звільненні однієї ноги він може вдарити п'ятою цієї ноги по лежачій на хорті гомілці верхнього суперника.

Для цього необхідно зробити додатковий контролювальний захват руками за голову верхнього, притиснути його голову до грудей, а потім швидко підвести

ногу для удару, зробити замах та опустити ногу низхідним ударним рухом п'ятою на литковий м'яз різнойменної гомілки суперника.

Під час обміну атакувальними захватами такі удари можуть виконуватися неодноразово, що додатково надасть ударної переваги, а у разі сильного своєчасного попадання – може завдати серйозного пошкодження ударній крапці, яка при піднятті на ноги дасть про себе знати і зробить маневреність супротивника не такою швидкою й спритною як раніше до падіння.

РОЗДІЛ 9. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗАХИСНІЙ ТЕХНІЦІ НІГ

Захисна техніка ніг у сутичці бойового хортингу дуже різноманітна. Вона включає в себе різні маневрування, пересування по хорту, зміни вертикального положення згинанням ніг у колінних суглобах, ухили перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу і ще дуже багато варіантів роботи ніг у стійці. Такий же самий обширний арсенал захисних дій ногами, що стосується переміщень у просторі, існує для роботи та координації дій у сутичках партеру.

Але окрім пересувань до переліку захисних дій входять технічні засоби виконання захистів ногами такі як: підставки під удари ногами; блоки ногами; контролі коліном і ступнею, що 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.

Захисти від ударів ногами також розглядаються в цій роботі. У бойовому хортингу прийнято розрізняти п'ять основних видів захистів від ударів ногами:

захисти пересуванням (кроки назад і вбік, уходи з лінії атаки, відкроки, відскоки, зміни стійки й інші швидкісні маневри);

захисти рухом тулуба (ухили, відхилення та піднурення);

захисти за допомогою рук (підставки, відбиви блоками всередину та назовні, накладки);

захисти за допомогою ніг (підставки та блоки ногами),

комбіновані захисти, що поєднують при виконанні кілька видів захистів.

Той чи інший спосіб захисту залежить від виду удару, від того, якою ногою противник завдає удару, від цілі по якій наноситься удар противником (нога, тулуб або голова). Головну роль у виборі захисту в сутичці грають тактичні задуми. Все це дозволяє успішно проводити захисні дії, а також швидко планувати та реалізовувати контратакувальні дії. Надійність захисту дозволяє робити відповідний маневр якомога швидше та впевненіше. Одним з видів захисту є захисти за допомогою ніг.

9.1. Загальні принципи блокувальних дій ногами

Завдяки своїй міцності та потужності ноги здатні забезпечити захист підставкою чи блоком від самого сильного та небезпечного удару. Основою використання ніг для захисту є підйом зігнутої в коліні ноги та рух назустріч удару за рахунок руху тазу. Така техніка найбільш часто застосовується під час проведення сутичок у стійці. Для використання техніки захистів ногами існує цілий ряд специфічних принципів, яких треба дотримуватися.

Важливо, щоб нога не просто піднімалася вгору. Інакше суперник, побачивши цей підйом, може замість удару просто розгорнути противника і зробити його беззахисним. Ці тактичні моменти необхідно знати і заздалегідь передбачати. Нога має виставлятися в сторону (вправо або вліво), причому це виставлення має супроводжуватися невеликим присіданням на опорній нозі. Крім того, якщо нога при цьому не висуватиметься ще і вперед за рахунок руху тазу, то суперник може збити спортсмена бойового хортингу з ніг та атакувати у партері.

Безперечно, гомілку треба готувати до здійснення захистів і загартовувати. Без забитих місць гомілки, що приймає на себе удар, обійтися неможливо. Але з часом нерви, розташовані на ній, адаптуються до прийняття ударних зусиль, і больові відчуття обов'язково зменшаться. Гомілка людини складається з двох кісток – великогомілкової та малоогомілкової, що розташовані паралельно. *Великогомілкова кістка* масивна й виконує основні опорні функції гомілки та лежить медіально (всередині до середньої лінії тіла), а *малоогомілкова* розташована латерально – зовні.

Великогомілкова кістка складається з тіла і двох епіфізів. Тіло великогомілкової кістки тригранної форми з присередньою, бічною та задньою поверхнями й переднім, присереднім і міжкістковим краями. Усі утвори великогомілкової кістки прикриті м'язами, за винятком її присередньої поверхні та переднього краю, які розташовані безпосередньо під шкірою, а тому їх частіше травмують при блокуванні від ударів ногами.

Передній край великогомілкової кістки під верхнім епіфізом переходить у потужну горбистість (місце прикріплення зв'язки наколінка). *Великогомілкова кістка* сама по собі є довгою трубчастою з тригранним проксимальним епіфізом, вона зв'язана зі стегною кісткою за допомогою суглоба. Малоогомілкова кістка у свою чергу тонка, розташована з зовнішнього боку і безпосереднього зв'язку зі стегною кісткою не має.

Кістки гомілки є дуже чутливими до ударів, але є три способи захистити їх у момент постановки захисту:

при підйомі ноги назустріч супернику пальці ноги підтискаються вгору, що створює додаткову напругу м'язів, які оточують кістку гомілки, що значно зменшує вплив удару на цю кістку;

при підйомі ноги піднімаються не тільки пальці, але і ступня. Це створює ще більшу напругу м'язів і дає більш ефективний захист. Однак при цьому підвищується ризик отримання удару по пальцях ноги, що може призвести до їх травмування;

надійним способом блокування гомілкою ударів ногами є підставка під удар верхньої, найменш чутливою частини гомілки (а якщо вдасться, то вістря коліна). При цьому, однак, зростає ризик отримання удару по коліну, тому застосовувати

такий захист слід заздалегідь підготувати ногу та відпрацювати координацію захисного руху.

Враховуючи всі анатомічні та фізіологічні особливості блокуючої частини, можна покладатися на те, що захист ногою буде здійснений надійно та без ушкоджень кінцівки. Ступня також грає роль у захисті, але не провідну, а допоміжну. Підставляти під удар кістки ступні дуже часто не рекомендується, зважаючи на те, що вони не є дуже міцними, а також щоб не травмувати гомілковостопний суглоб, який повністю гарантує спортсмену бойового хортингу швидкість і маневреність пересувань у сутичці.

9.2. Підставка гомілки (коліна) назовні від бічного удару ногою в стегно і тулуб

Підставка гомілки під бічний удар суперника є дуже часто застосовуваним прийомом під час проведення сутички. Вона виконується швидкісним підйомом коліна вперед-вбік та виставленням зовнішньої сторони гомілки у зустрічному напрямку удару. Такий винос гомілки в чомусь нагадує винос атакуючої ноги для високого удару, амплітуда якого є середньою між прямим і бічним.

Різниця в тому, що коліно згодом не розгинається, а навпаки, максимально напружується для створення міцної підставки, що зовсім не заважає після успішної підставки з того ж самого положення завдати у відповідь прямого або бічного удару ногою. Водночас, стегно від нижнього бічного удару «лоу-кіка» можна захистити підворотом ноги всередину, підставляючи під удар м'яз задньої сторони стегна.

При цьому важливо контролювати обертальний рух тулуба, щоб не розвернутися до супротивника спиною, даючи йому широкі можливості для захватної атаки з легко передбачуваними наслідками. Початкове положення при виконанні підставки: однобічна бойова стійка, руки в бойовому положенні, голова – прямо. Початок руху виконується перенесенням ваги тіла на ззаду стоячу ногу з подальшим підніманням коліна передньої ноги по діагоналі вбік. Гомілка та ступня розслаблені, а тулуб, руки і голова знаходяться у вихідному положенні. Рухом тазу і зігнутою в коліні передньою ногою спортсмен бойового хортингу виконує підставку для блокування удару ногою по стегну зовнішньою стороною гомілки по дузі назовні-вверх.

У момент фіксації слід напружити м'язи ноги й тулуба, особливо косих м'язів живота. Під час проведення підставки опорна нога згинається в коліні і тулуб подається трохи назад (відхиляється реверсним рухом всього тіла), дозволяючи блокуючу ногу винести якомога ближче до удару і тим самим з

більшою надійністю парировати можливий удар. Ступня та пальці ніг розігнуті й натягнуті. Після виконання вправи необхідно повернутися у вихідне положення.

Підготовчі вправи для проведення підставки гомілки:

у стійці та лежачи на спині (поперемінно), кругові рухи зігнутою в коліні ногою зсередини-назовні. Варіанти виконання імітаційних вправ для вдосконалення підставки гомілкою з опорою біля гімнастичної стінки та без опори зі збереженням рівноваги:

стоячи у бойовій стійці перед дзеркалом;

стоячи на одному коліні;

виконання блоку за розподілом: прийміть ногу в блокувальне положення, виконайте блок гомілкою по дузі, поверніться у вихідне положення;

розслаблене виконання підставки;

напружене, злите виконання підставки;

виконання підставки в швидкісному бойовому темпі;

виконання підставки з різних стійок попереду і позаду стоячою ногою;

виконання імітації підставки з різних стійок у поєднанні з вільними пересуваннями по хорті.

Характерні помилки при виконанні підставки гомілки:

недостатньо швидкий підйом коліна та стегна;

занадто завалений тулуб убік, що дисбалансиє стійку та заважає її стійкості;

до моменту блокування гомілка та ступня занадто напружені;

під час виконання блокування руки, тулуб або голова змінюють своє положення;

відсутня напруга м'язів ноги і тулуба в момент блокування;

недостатній замах блокуючою ногою, що зменшує зону захисту;

немає контролю поглядом, руки закривають очі для обзору суперника.

9.3. Блок гомілкою (коліном) всередину від прямого удару ногою по внутрішній поверхні стегна

Блок гомілкою (коліном) всередину виконується швидкісним внутрішнім збиванням прямого удару суперника ногою чи коліном у тулуб або в стегно.

Початкове положення при виконанні технічної дії: однобічна бойова стійка, руки знаходяться в бойовому положенні біля підборіддя, голова прямо. На початку руху необхідно перенести вагу тіла на позаду стоячу ногу, одночасно піднімаючи коліно передньої ноги всередину-вверх до упору. Гомілка та ступня розслаблені, тулуб, руки і голова знаходяться у вихідному положенні.

Рухом тазу та зігнутою в коліні передньою ногою спортсмен бойового хортингу виконує блок внутрішньою стороною гомілки по дузі всередину. У

момент фіксації слід напружити м'язи живота і ноги, тримаючи тулуб, руки і голову у вихідному положенні, а погляд прямо перед собою – на суперника. Після виконання вправи повернутися у вихідне положення.

Характерні помилки при виконанні блоку гомілкою всередину:

спортсмен бойового хортингу змахує всередину удар блоком не гомілкою, а ступнею;

під час виконання блоку підстава опорної ступні ковзає по підлозі;

опорна нога занадто згинається в коліні, а ступня опорної ноги вивертається назовні.

Цей блок призначено для відбивання ударів ноги або коліна суперника в живіт і у стегно. Як правило, продовженням є удари руками або іншою ногою з розворотом через спину заднім або зворотнокруговим ударом по ходу збивання удару суперника блокувальним рухом ноги всередину.

9.4. Захисні дії ногами в позиції обопільного захвату

В моменти, коли спортсмени бойового хортингу ведуть боротьбу за захвати, беруть попередній захват – між ними виникає захватна дистанція, яка позначається як середня. Коли спортсмени тримають обопільний захват, між ними існує ближня дистанція, а коли їхні тіла торкаються під час боротьби одне одного – така дистанція у бойовому хортингу зветься дистанцією впритул.

Звісно, що захисні й атакувальні дії ногами у них є можливість виконувати тільки на захватній середній і ближній дистанції, оскільки коли тіла торкаються впритул, то перші рухові суглоби ніг – тазостегнові, блокуються близьким упором тіл спортсменів.

Захисні дії ногами на середній захватній дистанції. У цьому положенні дистанція дозволяє наносити бічні удари ногами (гомілкою) по стегнах і тулубу під руки, прямі та бічні удари коліном у стегно і тулуб. Відповідно до можливостей спортсменів бойового хортингу на дані дистанції виконуються підставки та блоки ногами, які мають специфіку ближньої дистанції сутички та бувають декількох різновидів: жорсткий блок гомілкою, який ставиться перпендикулярно ударній кінцівки суперника; відбив ударної кінцівки всередину; відбив ударної кінцівки назовні; блок-підставка; блок обвивальний; блок, що переходить у контратаку. Відповідно, кожен з них може бути застосований як різновид захисту ногами.

Удари ногами можна також блокувати різними частинами своєї ноги. В якості блокуючої частини виступають: ребро ступні зовнішнє; ребро ступні внутрішнє; зовнішня поверхня гомілки; внутрішня поверхня гомілки; передня поверхня гомілки; стегно (виконує блокувальний рух назустріч удару ноги). Всі

різновиди підставок і блоків виконуються будь-якою частиною ноги, так що у спортсмена бойового хортингу виходить дуже багато варіантів, як він може поставити блок ногою.

Тоді як способів вдарити ногою, особливо в ситуації звичайного обопільного захвату, не багато. Якщо на середній захватній дистанції може бути виражена однобічна (лівобічна або правобічна) бойова стійка, то на ближній захватній дистанції боротьба ведеться у бойовій фронтальній стійці, точніше кажучи – позиції швидко змінюються підтримуючи рівнобічний принцип атаки й оборони. Варіанти блоків-підставок ногами на середній захватній дистанції в однобічній бойовій стійці:

- підставка-блок гомілкою передньої ноги на нижньому рівні;
- підставка-блок гомілкою задньої ноги на нижньому рівні;
- підставка-блок гомілкою передньої ноги на середньому рівні;
- підставка-блок гомілкою задньої ноги на середньому рівні.

Відпрацювання захисту. Тренування цих видів захисту проводиться з партнером обов'язково з використанням протекторів на гомілки, що зменшують больові відчуття (вельми значні особливо для початківців). При цьому руки (навіть якщо удари наносяться тільки по стегнах) мають завжди приймати захвати партнера, вести боротьбу та продовжувати підбирати свій атакуючий захват. Удари при вивченні мають наноситися по двох можливих рівнях (стегну, тулубу), щоб можна було навчитися поєднувати одночасне використання захисних функцій і рук, і ніг.

Навчальна сутичка із партнером ведеться таким чином, що спортсмени бойового хортингу по черзі обмінюються ударами однією й тією ж однойменною ногою, наприклад, лівою, ставлячи підставки та блоки ногами. При бажанні, можна обмежувати висоту ударів, наприклад, проводити їх тільки по стегнах, або тільки по тулубу.

Інше завдання навчальної сутички для відпрацювання захистів ногами може виконуватися шляхом послідовного переходу від захисту, наприклад, від серії ударів або зв'язки, до атаки партнера, який у свою чергу має поставити захист на всю комбінацію ударів. При цьому для запобігання звички завантажувати передню ногу та вести сутичку на занадто близькій дистанції рекомендується частину сутичок проводити з дозволом використання прямого удару коліном у тулуб (введення спеціальних завдань на умовну сутичку).

Для швидшого освоєння техніки постановки блоків ногами рекомендується також проведення навчальної сутички на місці без пересувань, і при цьому спортсмен бойового хортингу, який захищається, відбиваючи атаки партнера, не має права змінювати своє місце розташування (або взагалі міняти стійку з лівобічної на правобічну).

При цьому йому дозволяється лише оборонятися ногами, а також використовувати прямий удар коліном для утримання суперника на певній дистанції. Різноманітні завдання надаються за умови, якщо партнери не розчіплюються один від одного, а ведуть захватну боротьбу на фоні атакування і захистів ногами.

Захисні дії ногами на ближній захватній дистанції. Зовсім інша специфіка захисних дій ногами починається з моменту зближення спортсменів у ближню захватну дистанцію. На цій дистанції можуть проводитися підвороти тулуба на кидок, захвати за шию та передпліччя, а іноді й спину суперника. Арсенал ударів ногами, що можна наносити з ближньої захватної дистанції значно зменшується: прямі та бічні удари коліном у стегно; прямі та бічні удари коліном у тулуб; топтальні удари ступнею зверху вниз по гомілках і ступнях. Відповідно до такого скороченого арсеналу ударів, захисні дії ногами також набувають певної специфічної скороченості амплітуди.

Захисні рухи гомілкою виконуються не вперед, а вбік; блоки (зрушення ударної кінцівки вбік) перетворюються на підставки (підставлення гомілки під удар); рухи тазу вперед для контролю рівноваги виконуються з присіданням на обидві ноги. Якщо суперник відтягує тулуб назад або робить крок назад, тоді може виникнути можливість під удар виставити жорсткий блок гомілкою перпендикулярно ударній кінцівці. Часто жорсткий блок ногою роблять у відповідь на бічний удар ногою у стегно (лоу-кік).

Якщо є можливість, то на ближній дистанції можна підняти ногу та заблокувати бічний удар ступнею. Так, ступня – це орган, який набагато краще звик тримати удар, але для цього вона має бути напружена та витягнута по ходу розгинання ноги. Але блок гомілкою проти бічного удару ногою у стегно, хоч і є небезпечним, поширений набагато більше, ніж жорсткий блок ступнею. Це тому що його простіше робити простим підняттям ноги.

Блокуючи ступнею потрібно цілитися, а значить тренуватися набагато більше. Але все це відбувається, якщо суперник відійшов на крок. Зазвичай він намагається нав'язати свій захват і свою боротьбу, і навпаки не відходить, а наближається у дистанцію – стає впритул. Таким чином на ближній дистанції застосовуються технічні дії захистів ногами, які своєю траєкторією відповідають амплітуді наносимих ударів.

Такими захисними діями ногами є:

бічна підставка гомілки від бічного удару в стегно й тулуб;

пряма підставка-упор коліном під прямий удар коліном у стегно й тулуб;

бічна підставка-упор коліном під бічний удар коліном у стегно й тулуб;

пряма підставка-упор ступнею під підсікальний удар внутрішньою частиною ступні в гомілку;

випереджальні контролі ступнею, гомілкою, стегном і тазом.

Захисні дії ногами на захватній дистанції впритул. Захватна дистанція впритул, відповідно до своєї близькості й обопільного захвату і торкання тіл спортсменів бойового хортингу, не дозволяє проводити навіть мало амплітудні удари ногами. Натомість прийоми боротьби у ній проходять дуже часто й ефективно. В цій ситуації спортсмени використовують усі можливі важелі для збивання суперника з ніг та переведення сутички в партер.

У зв'язку з цим, вони виконують підвороти на кидок, захвати за шию та скручування, прихвати плечей ззаду та просмикування на себе, намагаються пройти у ноги та провести кидок захватом стегна. При такій щільній боротьбі використовуються удари руками, що значно підвищує маневреність спортсменів, варіативність атакуювальних і захисних дій. Але попередні й оборонні захвати руками не дозволяють здійснювати всі можливі маневри.

Все що може виконати спортсмен бойового хортингу ногами у захваті впритул – це *випереджальні контролі ступнею, гомілкою, стегном і тазом*. Така техніка ефективно виконується спортсменом, якщо у нього гарно розвинене відчуття взаєморозташування ніг, тулуба, рук суперника по відношенню до себе. Контролі всіма частинами ноги виконуються для придання упору на дію суперника, щоб знівелювати його намагання провести кидок або вивести спортсмена бойового хортингу з рівноваги.

Основна мета проведення випереджальних контролів ногами – підтримка та збереження стійкого положення бойової стійки під час обопільного захвата. Ефективно та потужно проведений випереджальний контроль ногою може з успіхом перейти у атакуювальну дію виведення з рівноваги суперника, звалювання або навіть проведення кидка суперника спиною на хорт.

9.5. Основні поняття про захист ногами в положенні лежачи на спині

Техніка виконання захисних дій ногами лежачи на спині в ситуації партеру при атаках стоячого на ногах суперника включає в себе підставки гомілкою під бічні удари й удари зверху ногами суперника й упори ступнями у тулуб і стегно суперника. Захист ногами в положенні лежачи проводиться з положення лежачи ногами до суперника. Під час сутички дуже часто існує ймовірність падіння зі стійки на підлогу хорта, переведення ходу сутички з верхнього варіанту (стоячи на ногах) у нижній варіант (боротьбу в партері – лежачи).

У цьому випадку особливо важливим є момент падіння, який треба зробити безпечним, щоб супротивник не завдав несподіваних ударів. Якщо суперник залишився стояти на ногах, найбільш вдалим варіантом буде швидкісне

переміщення на підлозі: перекид, перекат, угруповання для можливого повернення на ноги, прийняття вертикального положення.

Якщо ж противник не дає можливості піднятися і контролює ситуацію, потрібно постаратися зайняти таке положення, щоб ноги були направлені в його бік. У такому положенні є можливість нанести удар ногою в гомілку або стегно противника, а в разі його наближення чи нахилу – в голову. Необхідно пам'ятати також про те, що гарним засобом захисту є зігнуті в колінах ноги та направлені підшвами на суперника.

Основна захисна позиція лежачи на спині

При падінні на хорт перше, що необхідно зробити – оцінити можливість швидкого повернення на ноги, а якщо такої немає і суперник контролює кожний рух, намагаючись провести удари руками та ногами, слід прийняти найбільш безпечну позицію для оборонних дій. Такою позицією є позиція лежачи на спині ногами до суперника.

Лежачи на спині, підтягніть коліна до грудей, лікті притисніть до тіла, а руки тримайте перед обличчям. Використовуйте руки та лікті, щоб обертатися на спині, направивши ноги на супротивника. Таким чином основні вразливі зони будуть захищені, і до того ж завжди можна обертатися швидше, ніж супротивник встигне оббігти нижнього спортсмена навколо.

Прагніть тримати одну ногу так, щоб нею в будь-який момент можна було нанести прямий удар, тобто зігнутою у колінному суглобі та напоготові. Основні цілі – гомілка, стегно, а додаткові – тулуб і голова. Не треба думати, що суперник дасть можливість легко нанести удар з нижньої позиції по середньому чи верхньому рівнях. Друга нога може знадобитися, щоб продовжувати обертання.

Не забувайте частіше міняти ноги та постійно стежити за пересуваннями і маневрами суперника, а також уважно контролювати дистанцію та при занадто небезпечному наближенні намагатися відсунутися назад або використати елемент облудної атакуючої дії партеру – зробити імітацію атаки ногами по гомілці для того, щоб суперник відскочив на крок назад.

Коліна у нижній позиції на спині мають бути досить високо, щоб захистити живіт, а голова припіднята (підборіддя притиснуте або знаходиться біля грудей), щоб контролювати пересування суперника. На стрибок нападаючого слід реагувати зустрічним ударом ногою в стегно або живіт, а якщо суперник нахилився – то в голову. Точно так само можна зупиняти удари ногами – ступнею в гомілку атакуючого. При проведенні абияких дій, необхідно завжди повертатися у вихідне положення лежачи на спині, окрім ситуації, коли швидко виникла можливість підвестися на ноги. Такий момент упускати не треба.

Існують прийоми – це кидки, за допомогою яких можна збити з ніг стоячого супротивника. Ці кидки безумовно виконуються зачепами та захватами ніг

суперника, і їх слід виконувати різко, розвиваючи вибухову силу. В іншому випадку, противник встигне підготуватися і докрутити захоплену ступню так, щоб зусилля нижнього не принесли результату. При першому ж зручному випадку намагайтеся встати, щоб продовжити сутичку у стійці, де буде набагато більше тактичних можливостей для перемоги над суперником.

Пересування у положенні лежачи на спині

Для ефективного захисту ногами від стоячого противника застосовується вихідне положення, при якому коліна ніг зігнуті, а ступні направлені вбік суперника. Ймовірні пересування у такій позиції (нижній позиції партеру):

пересування штовхаючись кінцівками (п'ятами, ліктями, долонями) лежачи на спині;

повороти на спині (зміна напрямку позиції обертанням на маневр суперника);

вставання вперед на ноги;

перекид через голову назад;

перекат через бік;

бічне угруповання з прийняттям опори на руки.

Для наведення прикладу ведення захисних дій у сутичці з положення лежачи на спині наведемо наступну ситуацію: спортсмен бойового хортингу лежить на спині, а атакуючий починає атаку намаганням дістати ударом рукою в голову; нижній зі спини швидко перекачується на лівий бік, штовхаючись правим ліктем і спираючись на передпліччя лівої руки, потім зігнути в коліні праву ногу витягає бічною траєкторією та розгинає вперед у напрямку голови верхнього спортсмена й таким чином наносить удар у голову.

В ситуації, коли верхній розташований не настільки близько, або він відскочив, уникаючи удару по гомілці, у такому випадку дії нижнього: штовханням правого ліктя перевернутися на лівий бік, а праву ногу перекинути через ліву та зігнути в коліні. Права рука при цьому ледве зігнута в лікті і використовується для захисту правого боку і голови.

Якщо суперник зволікає на якусь долю секунди, необхідно швидко перенести таз на ліву гомілку і піднятися на ноги. А також з бічного перекату можуть бути виконані такі типи переміщень як: перекат з боку на інший бік; переворот назад через ліве плече; вихід у стійку за рахунок кругових махових рухів ногами, та, звісно, нанесення удару у гомілку верхнього розгинанням правою зігнутою ногою, що у даному угрупованні знаходиться зверху лівої. З позиції лежачи на спині при активному пересування на бічну сторону тулуба можливі також різні варіанти атаквальних дій, а швидко виставлена вперед нога може виконувати оборонні й облудні функції: зачепи, упори тощо.

Прямою ногою, що виставлена через бічну траєкторію, можна проводити зачепи ніг супротивника. Зігнутою ногою через бічну траєкторію можна проводити атаку стороннім ударом ребром ступні у гомілку, стегно або тулуб суперника. У момент пересування назад лежачи на спині при високо винесеному коліні через ту ж бічну траєкторію можна нанести бічний удар підйомом ступні в голову суперника. Вміння правильно використовувати захисні позиції, пересування й атаквальну техніку дозволяє з успіхом вести сутичку у положенні лежачи.

Ведення сутички в положенні на спині можна використовувати і в разі отримання легкої травми ноги (забою тощо), що вимагає короткочасного відновлювання і не дозволяє швидко знову прийняти високу стійку або в сутичці з супротивником, значно переважаючим за силою чи зросто-ваговими параметрами, а також з використанням інших тактичних задумів.

При здійсненні пересувань у партері лежачи на спині неабияку роль грають такі фізичні якості спортсмена бойового хортингу як спритність (координаційні здібності) та швидкість. Практика проведення змагань з бойового хортингу показує, що спортсмени бойового хортингу, які мають високий рівень цих фізичних якостей можуть швидко змінювати ситуації сутички та взаємоположення з нестабільного та небезпечного на переважне й атаквальне.

Дистанція до стоячого суперника з положення лежачи на спині

Під час проведення сутички партеру за методикою бойового хортингу розрізняються чотири види дистанцій:

- дистанція партеру без контакту;
- дистанція середнього партеру;
- дистанція ближнього партеру;
- дистанція партеру впритул.

З позиції лежачого на спині у захисті спортсмена бойового хортингу ситуація ведення сутички у партері повністю залежить від дистанції на якій знаходиться стоячий на ногах противник. Якщо він на дистанції ударів ніг, то від нього якийсь час можна відбиватися ногами. Якщо на дистанції колін, то треба віджимати і володіти навичками боротьби в партері. Якщо сидить зверху (а в цьому варіанті його удари в голову дійсно небезпечні) потрібно вміти скидати його з себе та самому переходити до атаквальних дій.

Якщо суперник увійшов у захватно-ударну дистанцію партеру впритул – опинився лежачим зверху, то тут справа небезпечна, необхідно використовуючи всі методи, швидко виходити з цього положення, бо зазвичай така ситуація призводить до повної витрати сил і все рухається до поразки.

Дистанція партеру без контакту. Така дистанція партерної сутички характеризується тим, що один спортсмен бойового хортингу лежить на спині у

захисній позиції, а другий знаходиться у стійці на ногах і маневрує пересуваннями навколо нижнього, підбираючи момент для атакування та входження у контакт з нижнім.

Середня дистанція партеру. Ця дистанція характеризується тим, що стоячий на ногах спортсмен бойового хортингу захопив ноги лежачого, намагається наносити удари ногами та руками, веде боротьбу за захвати, але знаходиться на ногах у стійці, і не переходить у ближній партер.

Ближня дистанція партеру. Це основна ударно-захватна дистанція сутички партеру, у якій проводяться всі основні елементи боротьби в партері. Ведення сутички характеризується обміном ударами і захватами або одностороннє нанесення ударів та здійснення захватів, проведення больових прийомів та інших атак з різних атаквальних положень лежачи збоку або сидячи зверху на противникові, але тіла спортсменів не щільно притиснуті одне до одного, що дозволяє застосовувати широкий арсенал технічних і тактичних задумів.

Дистанція партеру впритул. На дистанції партеру впритул спортсмени бойового хортингу знаходяться у положенні притиснення тілами та щільного обопільного чи одностороннього захвату за шию або тулуб суперника. У такій ситуації проводяться основні задушливі прийоми, вузли ліктя, утримання суперника на хорті разом із застосуванням можливих коротких ударів руками в голову.

Всі дистанції партеру під час ведення боротьби можуть швидко змінюватися відповідно до мінливих епізодів сутички, завдань атакування й оборони, проведення коронних прийомів партеру для отримання перемоги над суперником проведенням ефективного удару (нокауту чи нокдауну), утримання, больового або задушливого прийому.

9.6. Варіанти захистів ногами у положенні лежачи на спині

Не виключена можливість, що під час проведення сутички в результаті застосування супротивником атаквальних дій або ж внаслідок необережного пересування під час протиборства з ним, спортсмен бойового хортингу втратив рівновагу і впав.

Якщо суперник стоїть на ногах і б'є, більше того, повалив на хорт і можливості піднятися на ноги немає, а сили вже кінчаються, то порятунок для спортсмена існує в нижній захисній позиції лежачи на спині: коліна зігнуті і прикривають живіт, голова опущена до колін так, що обличчя майже притиснуте до них, долоні біля підборіддя, а руки зігнуті в ліктях і прикривають голову, або долоні опущені нижче, а лікті прикривають боки.

Ще один варіант цієї позиції, але при необхідності повного затулу: одна рука з того боку, на якому лежимо, обхоплює голову так, що кулак лежить майже у потилиці, а лікоть прикриває очі й обличчя в цілому, друга рука, зігнута в лікті, захищає плече і живіт. Спина, з боку якої легкодоступні нирки, на жаль у цьому затулі залишиться відкритою, але тут вже нічого не поробиш. Серед цього потоку ударів необхідно вилучити момент, розвернутися по колу таким чином, щоб повернутися до суперника ногами та підняти ноги на нього ступнями вперед.

Підставки гомілки під удар ногою в тулуб із позиції лежачи на спині

У ситуації, коли верхній (стоячий на ногах) спортсмен бойового хортингу вицілює уразливі місця на тілі нижнього, він намагається нанести влучний удар ногою в тулуб (зазвичай, ноги нижнього залишаються без уваги). В такі моменти використовується захист підставками гомілки під удари ногами. Найбільш ефективні в такій ситуації удари ногами:

удар ногою зверху в тулуб;

бічний удар ногою в тулуб.

Проти цих ударів застосовується відповідна технічна дія гомілкою – підставка під удар. Підставки гомілки використовують двох варіантів: пряма підставка гомілки під удар ногою зверху в тулуб; бічна підставка гомілки під бічний удар ногою в тулуб.

Пряма підставка гомілки під удар ногою зверху в тулуб. Якщо стоячий суперник зманеврував убік від нижнього й опинився збоку його тулуба, в такому випадку для нього випадає зручна позиція для нанесення удару ногою зверху по тулубу (в живіт, сонячне сплетіння, область серця). В разі нанесення суперником удару ногою зверху п'ятою, підошвою або ребром ступні, нижній спортсмен бойового хортингу затуляється гомілкою зігнутої ноги, що знаходиться збоку від атакуючого (зразу обома ногами затулятися не рекомендується).

Підставка гомілки розташована над тулубом лежачого на спині спортсмена бойового хортингу, коліно при цьому повністю зігнуте у суглобі. Друга нога, яка не задіяна у захисті, виконує завдання опори на хорт і знаходиться впертою у підлогу, а руки при цьому працюють як оборонний затул голови, але готові для здійснення захвату за ударну ногу суперника.

Бічна підставка гомілки під бічний удар ногою в тулуб. Коли суперник змістився вбік і йому вдалося вийти на ударну позицію бічного удару ногою в тулуб (знаходиться збоку від лежачого), та проводить атаку ударом ноги по ребрах, у цьому випадку необхідно винести гомілку вбік назустріч ударному руху атакуючої ноги. Коліно при цьому розвернуте в сторону атакуючого. Руки знаходяться перед обличчям, але не затуляють обзору. Друга нога знаходиться у замаху наготові для нанесення удару по голові чи тулубу наближеного суперника.

Захисні упори ступнею та гомілкою з позиції лежачи на спині

Під час переходу із дистанції партеру без контакту з атакувальними діями на дистанцію середнього партеру стоячий спортсмен бойового хортингу намагається провести удари ногами, а також прорвати захист і наблизитися до тулуба та голови лежачого з ударними атаками рук. У такій ситуації нижній спортсмен може зупинити рішучий рух суперника упором ступнею чи гомілкою в груди, живіт або стегно.

Упор ступнею в живіт суперника з позиції лежачи на спині. При намаганні прорвати захист нижнього стоячий на ногах спортсмен бойового хортингу впливає захватами на ноги лежачого, намагається підійти на ударну зручну дистанцію і завдати ударів по лежачому. В цьому випадку існує ефективний прийом зупинки атакувального напорю стоячого супротивника.

Під час нанесення удару ногою в тулуб з нижньої позиції спортсмен бойового хортингу не повертає ногу назад у зігнуте оборонне положення, а залишає ногу впертою у живіт суперника і стримує ногою його прорив на середню та ближню дистанцію партеру. Інша нога, зазвичай, наносить зустрічні удари або знаходиться зігнутою напоготові для проведення удару.

Упор ступнею в стегно суперника з позиції лежачи на спині. Якщо суперник витягнув тіло вперед, намагаючись завдати удару рукою в рукавиці у голову нижньому, й упори ступнею в живіт його не зупинили, в такому випадку зручним буде переключити упори ступнею на стегна суперника, стримувати його напірання, діяти зміною упорів ступнями то однією ногою, то іншою, а по ходу застосовувати оборонні захвати й удари руками в голову.

Упор гомілкою в груди суперника з позиції лежачи на спині. Якщо супернику вдалося прорвати оборону нижнього на середній дистанції партеру і він намагається перейти на дистанцію ближнього партеру, то ні упори ступнями в живіт, ні упори ступнями у стегна результатів не дали. Тепер суперник, що зверху, має змогу діставати нижнього ударами руками в голову, брати атакувальні захвати.

У цьому випадку існує ще інший різновид упорів, який стримує натиск атакувальних дій. Це упори гомілками в груди суперника з позиції лежачи на спині. У момент наближення та спроби захопити руки, шию, нижній спортсмен підтягує коліно ноги до своїх грудей і виставляє упор гомілкою в груди суперника. Упор відбувається верхньою частиною передньої поверхні гомілки або прямо вістрям коліна. Напираючого суперника необхідно відштовхувати від себе розгинанням впертої ноги, а по ходу виконання упору здійснювати сковування захватами рук суперника та не давати можливості наносити удари в голову руками.

9.7. Захвати ногами в партері лежачи на спині

Під час ведення сутички в партері дуже велику роль грає правильна робота ніг. Ноги в партері можуть бути задіяні як для опорних завдань, так і для захисних. Лежачи на спині спортсмен бойового хортингу може обхопити ногами тулуб, а також ногу суперника.

Захват ногами тулуба суперника лежачи на спині. Під час оборонних дій спортсмен бойового хортингу, лежачи на спині, намагається захватити суперника у контролювальний захват тулуба обома ногами та взяти під контроль його переміщення і маневри тулубом у партері. Якщо захват проведено щільно та зручно, він із захисного швидко перетворюється в атакувальний, і вже суперник, який намагався атакувати, починає думати за оборону.

При здавлюванні ногами можна атакувати як шию, так і тулуб супротивника. Найлегше цей захват здійснюється, якщо суперник провів кидок із захватом обох ніг і при падінні опинився якраз між ногами. Охоплювати тулуб суперника ногами потрібно нижче грудної клітки, там, де закінчуються ребра. Після охоплення необхідно схрестити ноги у супротивника за спиною, для чого слід зачепитися ступнею однієї ноги за гомілку другої. Одночасно захватом за шию або голову потрібно притиснути до своїх грудей його голову, щоб він не зміг піти від подальшого больового захвату.

Як тільки суперник зафіксований у захваті, треба сильно і різко стиснути стегна, випрямляючи зчеплені у нього за спиною ноги. Одночасно необхідно зрушити стегна вниз до тазу супротивника та прогнутися в попереку. Якщо стиснення буде достатньо сильним, противник відчує вплив на діафрагму, що саме по собі сприятиме збиванню дихання суперника.

Існує другий варіант цього ж прийому, коли суперник знаходиться до спортсмена бойового хортингу спиною або на боці. В цьому випадку потрібно обхопити його стегнами і схрестити ноги спереду, а руки передпліччями охоплюють шию і атакують задушливим захватом. При захваті треба виконати те ж саме – напружити стегна і випрямити ноги, далі прогнутися в попереку. Такий прийом також впливає на діафрагму суперника і збиває йому дихання.

Захват ногами ноги суперника лежачи на спині. В момент проведення утримання зверху або захватом шиї і тулуба (діагональний захват зі сторони ніг), суперник розташовується у зручну позицію і розставляє ноги. В цьому випадку, для того, щоб утримання не зараховувалося, необхідно захопити одну ногу суперника своїми ногами у контролювальний захват. Для цього одна нога, яка знаходиться подалі від суперника, закидається ступнею між ніг суперника через верх, і зацепом ступні підтягується до коліна іншої ноги.

Після цього коліно заходить під тулуб суперника, нога просувається між ногами суперника знизу, й далі виконується кінцеве завдання всього тактичного задуму – нога суперника щільно охоплюється за стегно контролювальним захватом знизу.

9.8. Захист випереджальним ударом ногою

Під час ведення сутички спортсмени бойового хортингу обмінюються ударними атаками, маневрують один біля одного, вичікуючи зручного моменту для проведення захватів для кидка. У момент зближення для удару існує ситуація, яку можна використати для зупинки атакуючого руху суперника. Для цього найбільш вдалим підходить випереджальний удар по коротшій траєкторії. У більшості випадків він проводиться як простий прямий удар ногою.

Вивчення випереджальних ударів слід починати з прямого удару ступнею у тулуб суперника. У русі ноги приймають участь усі складові тіла, й ударний рух виконується у певній послідовності: підйом ноги; відхилення тулуба назад; випрямлення ноги; рух тазу вперед; стрибок-ковзання; повернення ноги у вихідне положення бойової стійки. Такий удар ногою дуже простий і надійний в застосуванні для захисту. Він виконується надто швидко і може мати як ударне, так і штовхальне призначення.

При ударному призначенні випереджальний прямий удар ногою застосовується для задіяння шкоди супернику пробивною силою ударного руху. При використанні прямого удару штовхального призначення він виконується з метою виставлення упору на шляху здійснення атакуючого руху суперника та для стримання його атакуючих дій. При виконанні випереджальних ударів слід страхуватися від можливого нанесення ударів суперником. Для цього необхідно виставляти руки трохи вперед, напружуючи їх у момент власної атаки.

Прямий випереджальний удар наноситься подушкою пальців ступні й завдяки довжині ударного важеля здатний випередити кругові удари ногами, що наносяться по всіх рівнях у стегно, тулуб і голову, які б вони швидкісні не були. При цьому суперник, що йде в атаку змушений скорочувати дистанцію до супротивника й обов'язково виявляється в зоні ураження прямого удару. Випереджаючий удар зазвичай виконується передньою ногою, значно рідше – задньою, і частіше всього проти атаки різнойменною ногою.

У момент розвороту противником передньої ступні для початку нанесення бічного, кругового, зворотнокругового або заднього удару ногою, зробіть прямий удар подушкою ступні пальців передньої ноги. Якщо суперник атакує передньою ногою, удар наноситься ступнею задньої ноги відразу після його підкроку задньою ногою. Цей варіант слід виконувати, якщо виконується прямий удар ступнею

дальньої ноги досить швидко. В іншому випадку нога може сама потрапити під удар суперника.

Методика вдосконалення випереджального прямого удару.

Випереджальні удари відпрацьовуються при проведенні навчальних сутичок за завданням спочатку у вигляді легких імітаційних рухів, а потім збільшуючи швидкість і силу удару. Потім можна перейти до подібного відпрацювання ударів у русі, з різким скороченням дистанції, з маневруванням вбік тощо.

Також проводиться постановка швидкісного прямого удару на лапах, коли суперник, який тримає на животі велику лапу або дві лапи, імітує атаки круговими ударами ногами по всіх рівнях, отримуючи у відповідь випереджальні удари обома ступнями ніг по черзі. Відразу після освоєння випереджальних ударів слід учитися створювати уявний образ суперника, який завдає відповідні кругові удари, для включення цих вправ у «двобій з тінню» та роботу з мішком.

Виходячи з вищенаведеного, випереджальний удар для попереднього захисту в стійці виконувати набагато доцільніше, ніж пускати суперника на ударну дистанцію рук.

РОЗДІЛ 10. СПЕЦІАЛЬНОПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ НІГ

Ноги – найважливіша частина тіла для пересувань у сутичці, яку не можна недооцінювати. Саме ногам ми зобов'язані можливістю пересуватися, стояти, стрибати, брикатися і бігати. Іншими словами, ноги виконують складну роботу по синхронізації з іншими органами тіла для виконання потрібного завдання. Доглядати за ногами та стежити за їх станом не складно. Вправи для зміцнення м'язів ніг – ключ до їхнього здоров'я. Здоров'я ніг – їх сила і краса.

Вправи для розвитку мускулатури ніг розділені на три основні групи:

1. Вправи для розвитку передньої поверхні стегна.
2. Вправи для розвитку задньої поверхні стегна.
3. Вправи для розвитку м'язів гомілки.

Користь вправ для ніг:

З часом хрящ, що з'єднує кістки колінного суглоба, зношується. Коли зношується суглобова сумка, суглоб не може нормально функціонувати, що викликає біль у коліні. Регулярне й дисципліноване виконання вправ на зміцнення м'язів ніг може захистити від остеоартриту коліна.

Дотримання режиму регулярних тренувань для зміцнення м'язів ніг вимагає не тільки вольових зусиль, а й задіяння великої кількості м'язової маси. Інтенсивне використання м'язової маси в процесі тренування збільшує кількість спалених калорій. Крім того, вибір певних вправ для ніг допомагає наростити сухі м'язи. Нарощування сухих м'язів призводить до підвищення тонусу та пружності ніг.

Ще одна перевага нарощування сухої робочої м'язової маси на ногах – помітне поліпшення обміну речовин, що допомагає спалити більше жиру з усього тіла

Регулярне виконання вправ для ніг зміцнює здоров'я ніг і зменшує ймовірність усяких захворювань ніг, а також покращує роботу всіх органів загалом.

Тренування ударів ногами

Для підготовки та вдосконалення ударів ногами використовуються різноманітні тренувальні методи. При тренуваннях, спрямованих на відпрацювання самої правильності техніки удару ногою необхідно проводити багато повторів. Причина у тому, що таке тренування розвиває відчуття рівноваги, збільшує силу і мускулатуру ніг.

Справа в тому, що при такому способі проведення вправ необхідно ноги тримати протягом деякого часу в різних положеннях: від рівня колін до положення вище голови. Головна користь від цих вправ у тому, що поліпшується відчуття рівноваги і посилюється верхня частина ніг, за рахунок розвитку

квадрицепса і стегнових м'язів. Крім того під час багатоповторних вправ зміцнюється також опорна нога. При вправах необхідно працювати як нижньою, так і верхньою частинами тіла.

Багатоповторна вправа для тренування удару ногою. Повільно проводячи удар ногою й утримуючи верхню частину тіла випрямленою, спортсмен бойового хортингу розвиває почуття рівноваги. Зверніть увагу на те, щоб не випрямляти опорну ногу до кінця. Більшість травм при тренуваннях ударів ногами відбувається саме через випрямлену опорну ногу. Для початку багато повторним методом треба відпрацювати прямий, бічний і сторонній удари ногами.

При будь-якому ударі ногою якомога вище піднімайте коліно, навіть при тренуванні ударів у більш низькі частини тіла. Піднімайте повільно коліно, потім вдаряйте ногою, наприклад: підняти ногу до рівня колін і в кінцевому положенні витримати статичне навантаження від трьох до п'яти секунд. Потім ногу повільно поверніть у попереднє положення. Не робіть нічого швидко. Потім повторіть той же удар, але вже до рівня поясу.

Продовжуйте цю вправу без перерви, поступово дійшовши до рівня грудей і, нарешті, голови. Якщо зможете, то спробуйте вдарити і вище своєї голови. Якщо протягом вправи відчуєте пекучий біль, то це ознака того, що м'язи розвиваються, а це якраз те, що потрібно для того, щоб вільно і ефективно володіти ногами. Вправи такого типу можна проводити щодня. Вправи виконуються обома ногами. Якщо ноги недостатньо сильні, збільшуйте кількість повторів. Якщо дозволяє розтяжка, повторюйте удари в усі рівні, тобто в коліно, живіт, груди та голову тричі поспіль без перерви. Для тренування початківця треба спробувати лише одну серію. У разі больових відчуттів вправу припиніть.

Основним завданням багатоповторної вправи ніг є дійти до такої стадії, коли зможете щоденно тренувати удари по всіх чотирьох рівнів. Три або чотири повторення спортсмен бойового хортингу зможе проводити після кількох тижнів тренувань. При такого типу вправах у багатьох виникають проблеми з утримуванням рівноваги, тому поки не з'явиться гарне почуття рівноваги, використовуйте в якості опори гімнастичну стінку.

Вправа з партнером. Незалежно від ступеня розтяжки, починати треба з ударів у нижні частини тіла. В останній стадії прямого, бічного, стороннього, кругового та заднього ударів ногою спортсмен бойового хортингу кладе ударну ногу на плече стоячого на колінах партнера. Після цього партнер має піти, а спортсмен спробує утримати ногу в цьому ж положенні без його допомоги.

При наступній вправі треба стояти на одній нозі біля стіни. Партнер піднімає спортсмену бойового хортингу ногу поступово вгору, тримає її у верхньому положенні, а також піднімає до можливого. Після цього треба повільно опустити ногу на підлогу, партнер при цьому має створювати нозі помірний опір. Ця вправа

підвищує силу мускулатури ніг. Також її можна пробувати опускаючись і піднімаючись з присідання.

Головна перевага вправи в тому, що при її виконанні задіяні різні м'язи. Досить корисно, щоб ці вправи стали частиною щоденного тренування, і тоді проявиться результат у поліпшенні техніки ударів ногами. При повільному нанесенні зворотнокругових ударів необхідно привчатися не тільки тримати рівновагу, а й слідкувати за поглядом при розвороті, щоб звикнути контролювати дії суперника у випадку, коли на долю секунди спортсмен розташований до нього спиною.

Тренування ніг на витривалість

Під час проведення сутички бойового хортингу, його результат часто вирішується наприкінці сутички, а якщо рівні суперники, то у призначеному додатковому часі. Він повністю залежить від витривалості, як загальної витривалості організму, так і локальної витривалості ніг.

У тренувальному процесі якщо спортсмен бойового хортингу працює над ударною технікою ніг, то тривалість тренувань також завжди залежить від витривалості ніг. Значення витривалості ніг зростає насамперед на змаганнях, при продовженні часу боротьби.

Досвідчені спортсмени бойового хортингу завжди проводять більшість часу вже не над самою технікою виконання ударів ногами, а використовують багато вправ, націлених на підвищення сили та витривалості ніг. Вони спрямовані на поліпшення ударів ногами, почуття рівноваги та збереження витривалості до кінця сутички. Спортсмени регулярно тренують кілька комбінацій, що містяться також у формах бойового хортингу для того, щоб ефективно їх застосовувати у сутичках.

Імітаційні вправи на витривалість ніг. При першому розділі вправ на витривалість ніг застосовуються вправи, що тренують швидкісні пересування й імітаційні удари по повітрю. Також тренуються переходи з однієї стійки в іншу. Використовуються переходи з лівобічної бойової стійки в правобічну, потім назад. Дуже ефективно застосовуються пересування в нижній бойовій стійці з нанесенням ударів ногами по повітрю.

При такому способі вправ можна самим придумувати різні комбінації, відповідні статури спортсмена бойового хортингу, так, щоб вони стали частиною його особистого тренування. Спочатку можна включити, припустимо, пересування з одиночними прямим ударами, а потім у повтореннях – з двома, трьома повтореннями.

Вправи у нанесенні ударів ногами з присіданнями. Присідання у цьому випадку є додатковим обтяженням простого виконання ударів ногами. Для виконання вправи зігніть ноги в колінах до такої міри, щоб верхня частина ніг стала паралельною підлозі. Швидко випряміться, зробіть удар ногою і

поверніться в попередню позицію присіду. Можете проводити прямі, бічні, сторонні, задні, кругові удари з присіду, чергуючи при цьому удари правою і лівою ногою. Удари не обов'язково мають бути високими, але необхідно проводити їх технічно правильно і сильно.

Наприклад, при проведенні стороннього удару ногою спочатку підніміть коліно, поверніться на носі й тільки після цього проведіть удар. Коли вдасться це зробити, перейдіть до вправ, що включають у себе два чи більше ударів ногою між двома присіданнями. Випряміться, проведіть бічний і сторонній удар однією ногою підряд, поверніться в присід і повторіть те ж саме іншою ногою. Комбінації ударів підбираються індивідуально. Завдяки присіданням вправляється квадрицепс.

Присідання з дуже великим вантажем не застосовуються, оскільки надмірне навантаження буде спотворювати стійку. При виконанні вправи можна застосовувати легкі гантелі, але найкраще працювати, користуючись вагою власного тіла. Спочатку спортсмен бойового хортингу буде дуже швидко стомлюватися, але поступово до нього прийдуть і сила й швидкість.

Вправи у нанесенні ударів ногами з обертанням і в стрибках. Спортсмен бойового хортингу підстрибує та розвертається в стрибку на 180°, коліна при цьому притискає до грудей і повертається до первісної позиції. Після того, як упевнено виходить стрибок з розворотом на 180°, можна перейти до стрибків з розворотом на 360°. Закінчувати потрібно стрибок завжди в тій самій позиції, з якої він починався.

Завдяки притискання колін до грудей зміцнюється верхня частина квадрицепса та з'єднані з ним абдомінальні м'язи. Протягом кожного з тренувань необхідно робити декілька повних обертів, щоб спортсмен бойового хортингу звикав не тільки до навантаження на ноги, а й підвищував свої координаційні здібності.

Присідання на одній нозі (тренування опорної ноги при ударах ногами). Спортсмен бойового хортингу кладуть одну ногу на гімнастичну лаву, а на інший присідають так низько, як це тільки можливо. Потім повільно піднімаються, тримаючи при цьому верхню частину тіла випрямленою. Ця вправа повторюється як мінімум десять разів. Ноги міняти тільки один раз, щоб відчути в них пекучий біль.

Завдяки використанню вправ на витривалість ніг та зверненню уваги на фізичну й спеціальну підготовку мускулатури ніг при тренуваннях, можна різко поліпшити рівень ударної техніки ніг та їх локальну витривалість.

Розвиток швидкості ударів ногами

Швидкість – це фізична величина, що відповідає відношенню переміщення тіла до проміжку часу, за який це переміщення відбувалось. При нанесенні удару

ногою ударна частина ноги переміщується за короткий проміжок часу до вразливої крапки суперника, завдяки чому відбувається удар ногою. У сучасній фізіології швидкість – це специфічна рухова здатність людини до високої швидкості рухів, виконуваних за відсутності значного зовнішнього опору.

Для розвитку швидкості ударів ногами використовують повторне, максимально швидке виконання тренуваних ударних рухів по сигналу. Досить ефективними є вправи в полегшених умовах, однак у сутичці бойового хортингу доводиться стикатися зі складними реакціями, для виконання яких необхідно:

адекватно оцінити ситуацію сутички;

прийняти рухове рішення для нанесення удару ногою;

оптимально виконати удар ногою.

При цьому, чим більше наявних варіантів рухової реакції, тим важче саме його прийняття і триваліший час відповіді на реакцію. Чим більше рефлекторним є рух, тим меншу напругу при цьому відчуває нервова система і тим швидше реакція і сам ударний рух ноги спортсмена бойового хортингу. Відточуючи техніку сутички в різних комбінаціях і зв'язках, спортсмен вирішує завдання прискорення прийняття рішень щодо нанесення ударів ногами.

Головне значення для швидкості реакції під час проведення сутички грає здатність бачити рухи противника. У цьому і полягає головне завдання тренування на швидкість ніг. Вправи при цьому поступово ускладнюються шляхом: збільшення швидкості переміщення ударної частини ноги до цілі; раптовості появи ударної частини ноги; скорочення дистанції від ударної частини ноги до уразливої крапки на тілі суперника. Швидкісні здібності дуже специфічні, й якщо необхідно збільшити швидкість ударних дій ногами, то треба тренувати швидкість виконання саме цих рухів – певних ударів ногами.

Для розвитку швидкісних здібностей ніг виконуються вправи, що відповідають трьом основним умовам:

виконання ударної дії ногою максимально швидко;

техніка удару ногою має бути досконало вивчена;

під час тренування не повинно відбуватися зниження швидкості виконання удару ногою.

Вправи на розвиток швидкості ніг

1. Виконання одиночних ударів ногами з максимальною швидкістю по повітрю, чи на мішках або лапах.

2. Нанесення серійних ударів ногами з максимальною частотою. Всього виконується 5–6 серій по 2–5 ударів, які повторюються 3–4 рази через 1–2 хвилини відпочинку, протягом якого необхідно постаратися повністю розслабити м'язи, що виконують основну роботу у вправах.

3. Послідовне нанесення довгих серій ударів ногами з подальшим 20-секундним відпочинком. Вправа виконується протягом 3 хвилин.

4. Виконання серій ударів ногами по тенісному м'ячу, прикріпленому на довгій гумці до стелі або стіни спортивного залу.

5. «Двобій з тінню», під час якого виконуються одиночні удари ногами або серії по 3–4 удари з максимальною швидкістю в поєднанні з пересуваннями, обманними фінтами та різноманітними захистами.

Для розвитку швидкості намагайтеся на тренуваннях працювати на швидкість, а не на силу: на мішку, у відпрацьовуваннях, у навчальних і контрольних сутичках.

Також допомагає щоденне нанесення швидких ударів ногами по повітрю – по 50–100 ударів за підхід, однак на початку буде важко, тому почніть з 10 одиночних прямих, бічних і сторонніх ударів, а також комбінацій різних ударів. Необхідно працювати з максимальною швидкістю.

Надалі можна відпрацьовувати подібним чином улюблені багатоударні комбінації, що залучають всі удари ногами. З часом можна підвищувати число ударів у підході, тобто від 10 дійти поступово до 50 швидких ударів або серій. Також необхідно одночасно з тренуванням швидкості підвищувати свою ударну витривалість ніг.

10.1. Спеціальні вправи для підготовки ударів ногами та зміцнення м'язів ніг

Ефективні удари ногами можна провести тільки у тому випадку, якщо спортсмен бойового хортингу підготував всі складові ударної техніки: фізичну силу ніг, координованість, гнучкість – розтяжку для проведення високих ударів, відпрацював окремі прийоми та комбінації ударної техніки ногами. Перша складова прогресу – це фізична сила і міць ніг. Щодо підготовки ударів ногами та зміцнення ніг існують певні засоби та послідовність вправ.

Спортсмен, який планує виступати на змаганнях, має заздалегідь включити у свій план підготовки ці вправи, та зробити їх невід'ємною частиною повсякденного життя й тренування, і тільки тоді, через деякий час він зможе оцінити користь подібних занять. Загальне здоров'я організму не може бути повноцінним без сильних здорових ніг, а тим більше успішне проведення ударів і блокувань ногами під час проведення сутички.

Ходьба, біг підтюпцем або біг: 10000 кроків на день, біг або біг підтюпцем 30 хв на день – результат один і той же, але це все загальнозміцнювальні вправи. Такі вправи дозволяють зберегти здорову вагу, наростити кісткову та м'язову

масу, зміцнити ноги. Крім цього спортсмен бойового хортингу під час навчально-тренувального процесу має використовувати спеціальні підготовчі вправи.

Випади та розніжки

Випади та розніжки: випади й розніжки спрямовані на тренування м'язів сідниць, особливо великого сідничного м'яза. Випади можна виконувати з ваговими навантаженнями або без них. Новачкам рекомендується виконувати комплекс вправ із трьох випадів, 15 повторів на кожен ногу – 2 цикли = 6 підходів. Освоївши техніку випадів, спортсмен бойового хортингу може урізноманітнити вправи. Можливі варіації випадів і розніжок: зворотний випад, випад уперед, внутрішній випад стегна, перехресні випад (вперед і назад) і випад в сторони.

Послідовність виконання: поставте ноги на ширині плечей; розправте спину, прийміть рівне вертикальне положення; з правої ноги зробіть максимально широкий крок вперед; руки залишайте на стегнах або у бойовій позиції біля підборіддя; повільно опустіться вниз; перевірте, чи утворюють ноги прямий кут у колінах (або виконайте провал вниз до упору); приведіть у рух м'язи ніг; повільно підніміться; повторіть вправу спочатку на ту ж ногу.

Така послідовність стосується виконання вправи й на іншу ногу.

Усі перелічені вище різновиди випадів виконуються й як розніжки. Випад – це виконання вправи однією й тією ж ногою декілька разів підряд. Розніжка – виконання перестрибування з однієї стійки на іншу ногу, тобто зміна присіду на нозі стрибком. Розніжки не тільки сприяють укріпленню м'язів і суглобів ніг, а тренують специфічну вибухову силу, яка вельми необхідна при нанесенні швидкісних ударів ногами.

Статичне тримання рівної ноги в імітуванні стороннього удару ногою

Ця вправа не тільки навчить бити ногою на короткій дистанції, але й допоможе розвинути координацію рухів і силу стегон. Принадність цієї вправи в тому, що, чим довше тримається нога витягнутою вбік, тим сильніше стає удар. При цьому не потрібно збільшувати вагу обважнення як на тренажері чи на штанзі, а можливість отримання травми мінімальна.

Для виконання цієї вправи візьміться руками за поперечину гімнастичної стінки. Перемістіть свою вагу на одну опорну ногу, підніміть коліно іншої ноги та виконайте сторонній удар ногою на рівні тазу. Витягніть її повністю, зафіксуйте ударне формування ступні (ребро ступні виходить у напрямку удару) і тримайте ногу в такому положенні. Новачки будуть тримати ногу від 3 до 10 с.

Якщо спортсмен бойового хортингу гарно розвинений фізично, то він може тримати ногу протягом 30–40 с. Спочатку можна робити два або три повторення для кожної ноги. Коли спортсмен стане сильніше, можна збільшити кількість повторень і час виконання вправи.

Поліпшення обертання стегна

Ця вправа зміцнює низ живота й стегна і збільшує гнучкість стегон, а також поліпшує здатність змінювати напрямок ударів ногами. Тримаючись руками за поперечину гімнастичної стінки, підніміть коліно прямо, перенесіть по дузі ногу вбік та опустіть її на підлогу. Стегно обертається за півколом. Робіть два підходи по 10 повторень, а потім зробіть цю вправу іншою ногою.

Після повільного виконання обертання стегна необхідно перейти до швидкісного. Для цього треба збільшити темп руху, а в результаті інерції стегна зросте й амплітуда обертання. Виконувати швидкісні обертання 3–4 підходи по 10–15 разів на кожну ногу.

Зміна напрямку удару ногою

Ця вправа навчить спортсмена бойового хортингу змінювати напрямок удару ногою під будь-яким кутом, а також зміцнить коліна, стегна і сідниці. Для виконання вправи необхідно стати боком до гімнастичної стінки на відстані близько 30–40 см і взятися однією рукою за зручну поперечину. Стійте прямо, ступні ніг – на ширині плечей. Нанесіть прямий удар ногою, що знаходиться далі від стінки, потім відразу, не ставлячи ногу на підлоги, виконайте сторонній удар цією ж ногою. Він буде йти чітко в сторону від стінки.

При виконанні ударів можна, не опускаючи ногу вниз на підлогу, затримувати кожен удар у кінцевому положенні на 2–4 с. У міру збільшення сили утримуйте кожне кінцеве положення до можливого. Зробіть два підходи по 10 повторень для кожної ноги.

Також можна збільшувати час утримання, якщо спортсмен бойового хортингу готовий до цього. Якщо спортсмен може утримувати кожне кінцеве положення протягом 30 с, то можна перейти й до нанесення багатоповторних серій ударів ногами.

Підйом п'ят

Підйом п'ят: це вправа, що тренує литкові м'язи. До того ж, цю вправу можна виконувати в будь-який час, у будь-якому місці, в будь-якому одязі чи взутті (окрім взуття на високих підборах).

Послідовність виконання: поставте ноги в положення ширше плечей; покладіть руки на стегна або тримайте у бойовому положенні перед грудьми; підніміться на носках; зафіксуйте це положення на кілька секунд; повільно опустіться. Розслабтеся та повторіть цю вправу 120 разів (за 3 підходи). Таке середнє навантаження зміцнить опорні м'язи та ударну частину ноги – ступню. Правильне та міцне формування цієї ударної частини надзвичайно важливе при нанесенні ударів ногами, саме від формування залежить ефективність і проникливість удару, а також це дозволить уникнути травмувань ступні під час ударного навантаження на неї.

Присідання

Підготовка до виконання вправи. Вправа інтенсивно впливає на передню поверхню стегон і сідниці. Побічно навантажуються гомілки, пресі м'язи низу спини.

Послідовність виконання. Встановіть штангу на стійки. Поверніться до штанги спиною і підведіть плечі під гриф. Візьміться за гриф широким хватом ближче до млинців. Тепер розпряміться і зніміть штангу зі стійок. Намагаючись утримати тулуб прямим, повільно зігніть ноги в колінах і опустіться в положення повного присіду. З цього положення, не пружинячи колінами, повільно підніміться у вихідне положення.

Методичні рекомендації. Існує багато варіантів даної вправи, та перш за все вони пов'язані з положенням ступнів. Носки ступні можна зрушувати або навпаки – розсовувати. Залежно від положення та напрямлення ступнів пік навантаження на ноги спортсмена бойового хортингу буде переміщатися із зовнішньої області квадрицепса на внутрішню. Присідання також можна виконувати з обмеженою амплітудою. Спробуйте присісти тільки на три чверті амплітуди, не опускаючись у повний присід. Це один із найбільш жорстких прийомів підвищення інтенсивності присідань.

Подібний прийом більше важкий, ніж просто присідання з великою вагою. Він викликає в квадрицепсі гостре печіння та швидко приводить м'язи стегна в стан «відмови». Щоб не впасти разом зі штангою на підлогу, робіть часткові присідання, поставивши між ногами невисоку вузьку лаву. Опускайтеся до легкого торкання сідницями її поверхні та вставайте, не допускаючи пружного підскоку, при якому можна травмувати низ спини.

У положенні повного присіду спортсмену бойового хортингу важко утримати рівновагу. Щоб не перекинутися, він може звикнути нахилити тулуб уперед. Але це помилка, яка тягне за собою травму низу спини. Щоб виключити травмування, слід підкладати під п'яти брусок висотою 8–10 см.

При виконанні присідань з великою вагою з успіхом можна застосовувати важкоатлетичний пояс. Це дозволить тримати спину рівно й уникнути зайвого перенавантаження на хребет. Завдяки присіданням зміцнюються стегові м'язи, які несуть основне навантаження при нанесенні прямих і бічних ударів ногами. Також зміцнення цих м'язів дозволяє підготувати стегна до прийняття ними бічних ударів суперника, отримання яких уникнути під час проведення сутички практично неможливо завдяки їхній швидкості та короткій амплітуді.

Жим ногами

Жим ногами від себе є природним рухом, який сприяє зміцненню ніг і координації ударної амплітуди при нанесенні ударів ногами. Головне значення жиму ногами полягає в тому, що він є рівноцінною заміною присіданням. Правда,

тільки в тій частині, де мова йде про накачування ніг і збільшення поперечного січення стегнових та сідничних м'язів. Зміцнення м'язів спини, як при звичайних присіданнях, жим ногами не дає. Однак саме це вважається плюсом жиму. Опора спини виключає травму попереку.

Підготовка до виконання вправи. Сядьте на сидіння тренажера та прийміть положення упору спиною на його похилу спинку. Поставте ступні на поверхню платформи, що рухається, на ширині плечей. Ступні потрібно поставити якомога вище, щоб забезпечити згинання колін точно під прямим кутом.

Якщо спортсмен бойового хортингу поставить ступні біля нижнього краю платформи, то вийде гострий кут. Це означатиме збільшення навантаження на колінні суглоби, й таке тренування є специфічним для зміцнення суглоба та збільшення його можливості перенесення ударного навантаження при ударах ногами. Але при використанні субмаксимальної ваги це може призвести до травми.

У кінцевій позиції руху ноги не потрібно випрямляти повністю. Залишайте коліна злегка зігнутими – це вбереже від травми колін. При розпрямленні ніг не відривайте спину від опори, і тим більше, не допомагайте собі руками, вхопившись за бічні упори. Навпаки, намагайтеся повністю виключити з роботи інші м'язи.

Методичні рекомендації. Головне правило вправи – згинання ніг строго під прямим кутом. Якщо спортсмен бойового хортингу буде згинати ноги сильніше, його коліна впруться йому в груди, це означатиме одночасний відрив попереку від поверхні лави. Нижній відділ хребта округлятиметься в умовах найсильнішої компресії міжхребцевих дисків. Це може призвести до прихованої мікротравми.

Друге правило – необхідно правильно дихати. Сильно вдихніть, вичавлюючи вагу. Вдих призведе до наповнення легень і повного випрямлення хребта. Затримайтеся на вдосі та вижміть вагу до кінця. Так можна оберезити хребет від мимовільного згинання, яке при великому навантаженні загрожує травмою дисків.

Деякі спортсмени бойового хортингу стверджують, що відмінний додатковий ефект дає посилене розтягнення чотириголового м'яза, яке відбувається, коли спортсмен, усупереч правилу, згинає коліна під гострим кутом у фіналі руху. Це так, проте, дозволити собі це можуть не всі, а підготовлені та досвідчені спортсмени бойового хортингу. Щоб загострити кут, спортсмену доведеться поставити ступні ближче до нижнього краю платформи. Опускаючи коліна до грудей, він виявить, що не в змозі щільно притискати ступні до поверхні платформи. *П'яти* будуть самі собою підводитися. Залишок руху спортсмен бойового хортингу зробить одними носками. Таке положення пов'язане з недостатньою гнучкістю суглобів і зв'язок.

Дуже рідко, коли ступні зможуть зігнутися не втративши повного контакту з платформою. Так що новачкам не треба ризикувати. Тільки щільно поставлені підошви вберігають колінні суглоби від травми. Значення прямого кута в колінному суглобі полягає не тільки в тому, що він вберігає коліно від травми. Але тільки такий кут залишає прямим хребетний стовп. Округлення спини знову ж таки обов'язково веде до травми попереку.

Деякі спортсмени бойового хортингу намагаються використовувати даний тренажер для зміцнення литок. Вони впираються носками прямо в край платформи і пробують вичавити її силою одних литкових м'язів. Мало того, що такий рух нічим не відрізняється від зручнішого підйому на носки стоячи (попередньо наведена вправа) або сидячи, але він також загрожує найнебезпечнішими травмами. Якщо носки ступнів раптом зісковзнуть, і вся вага впаде вниз усією своєю масою на спортсмена.

Жим можна робити як обома ногами відразу, так і чергуванням, спочатку однією, а потім іншою ногою. Ці вправу можна чергувати з ударами ногами по важкому підвісному мішку, що надасть додаткового ударного навантаження на суглоб ноги, а також відповідно розслабить забиті м'язи стегна після навантаження.

Згинання ніг лежачи

Підготовка до виконання вправи. Прийміть положення обличчям вниз на лаві для згинання ніг. Розташуйтеся на лаві так, щоб її край опинився над колінами, а валик тренажера припав на задню поверхню щиколоток. Візьміться за рукоятки тренажера – вони зазвичай розташовані під узголів'ям по сторонах лави. Вдихніть, затримайте дихання і згинайте ноги, піднімаючи валик вгору. У верхній позиції гомілки повинні становити 90° або більше зі стегнами. Видихаючи, прийміть вихідне положення. Швидкість руху – помірною, а дихання розмірене. Слідкуйте, щоб під час руху носки не поверталися всередину і не розгорталися в сторони.

Методичні рекомендації. Якщо носки під час руху розгортаються в сторони, значить, у спортсмена бойового хортингу перерозвинені біцепси стегон. У цьому випадку слід робити вправу, повернувши носки всередину, щоб збалансувати розвиток м'язів задньої поверхні стегна. Якщо ж під час руху носки повертаються всередину, у спортсмена перерозвинені напівмембранні напівсухожильні м'язи. У цьому випадку, навпаки треба розвертати носки в сторони. Коліна мають знаходитися за краєм лави. Якщо вони лежать на лаві, в колінних чашечках створюється сильний тиск, який може призвести до травмування.

Можна виконувати цю вправу на лаві з кутом. Коли таз знаходиться вище колін, верхні частини біцепсів стегон отримують велику розтяжку. Плоска лава зазвичай змушує спортсмена бойового хортингу сильно прогинати спину, щоб

підняти таз вище, це може призвести до пошкодження поперекового відділу хребта. Якщо у спортивному залі немає лави з кутом, підкладайте під таз згорнутий валиком рушник. Не піднімайте таз занадто високо, щоб не згинати надміру поперек, а також не вдавайтеся до допомоги партнера, який би притискав таз до лави.

Не робіть рух повільно, бо при занадто повільному темпі колінні суглоби дестабілізуються, і це може викликати розриви та розтягнення колінних сухожилів і зв'язок. При роботі з великою вагою потрібно починати повторення з швидкого вибухового, енергійного руху, що як раз дуже корисно відобразиться на силі удару ніг під час проведення сутичок. Наприкінці повторення переконайтеся, що ноги повністю розпрямлені.

Скорочена амплітуда може призвести до сковування м'язів задньої поверхні стегна при нанесенні ударів ногами вперед, і, окрім того, під час виконання вправи спортсмен бойового хортингу не зможе повністю розігнути коліна навіть стоячи або при ходьбі. Виконання згинань ніг лежачи значно збільшує силу задніх ударів ногами, а при відповідній підготовці сприяє збільшенню швидкості проведення кругових і зворотнокругових ударів зі стійки в тулуб і голову суперника.

Тренування з обважнювачами для ніг

Обважнювачі для ніг надають додаткове навантаження для виконання вправ. Перед використанням обважнювачів краще трохи розім'ятися. Так м'язи швидше адаптуються до роботи в нових умовах і тренування принесе більше користі. Розминка може займати від 2 до 10 хв. Для розминки можуть підійти будь-які загальнорозвивальні вправи. Необхідно гарно розігрітися, підготувати тіло до незвичних навантажень. Після цього надягайте обважнювачі на ноги і зробіть пробіжку.

Вправа чудово розвиває витривалість, створюючи незвичні умови навантаження. Обважнювачі для ніг забезпечують найбільш природне навантаження, не порівняне з бігом з обтяженнями в руках. На початку тренування з обважнювачами не треба занадто сильно навантажуватися. Кращим способом тренування є поступове збільшення навантаження. Якщо в перший день пробіжка склала 3 км з обважнювачами по 2 кг, то наступного разу спробуйте трохи збільшити дистанцію.

Також варто поступово збільшувати вагу обважнювачів, і це можна робити кожного початку тижня (на тренування у понеділок). Нехай спортсмен бойового хортингу пробіжить меншу дистанцію, зате навантаження для нього стане різноманітніше й, від цього – ефективніше.

Також зі спортивними обважнювачами можна відточувати удари ногами. Працювати можна в такий спосіб: у бойовій стійці наносите 15–20 ударів однією ногою. Після цього робіть стільки ж ударів іншою ногою. Число підходів

вибирайте виходячи зі своїх фізичних можливостей. Новачкові можна обмежитися 3–5, досвідченому спортсмену бойового хортингу – 10–15. Перерва між підходами – не більше 2 хв. При такому режимі тренування можна збільшити витривалість і швидкість ударів ногами. При цьому неможливо перетрудиться, виконавши всі вправи з правильною технікою. Головне – розумно підійти до вибору ваги обважнювачів ніг.

Найбільш ефективний темп роботи – найбільша швидкість при збереженні правильної техніки. Якщо при дуже високій швидкості ударів ногами техніка страждає, краще зменшити навантаження і знизити темп. Вагу обважнювачів краще постійно міняти, при цьому, як у велику, так і в меншу сторону. Звикання до певної ваги різко знижує ефективність навантажень. Хороший ефект може дати поступове нарощування ваги обважнювача: сьогодні, скажімо, йде тренування з вагою 1 кг, а через місяць уже з 2 кг.

Якщо спортсмен бойового хортингу, додавши вагу, демонструє такий же результат як раніше, при меншій вазі (будь то число ударів, швидкість, дистанція пробіжки), значить він безумовно став витривалішим і тренування йде на користь підготовці. Проте добре працює й інший спосіб: періодична зміна ваги на кожному тренуванні. Знижуючи вагу обважнювача можна збільшити навантаження за рахунок числа ударів або дистанції.

У такому випадку навантаження постійно будуть змінюватися й ефект звикання не виникне. Такий спосіб ідеально підходить для тренування ударів ногами, оскільки відомо, що в сутичці темп дуже змінюється: сильні та швидкі рухи поєднуються з перепочинками. Помилка багатьох новачків у роботі з обважнювачами – це вибір великої ваги. Якщо спортсмен бойового хортингу хоче серйозно підняти силову витривалість і розвинути міць удару, для цього краще переходити на інші схеми роботи з обтяженнями. У такому випадку доведеться активно працювати з гантелями та штангою, а це вже буде зовсім інше тренування.

Можна тренувати удари і з обважнювачами по 3–4 кг., але робити це у відносно повільному темпі і з меншим числом повторів, але не потрібно використовувати вагу понад 5 кг. Робота з обважнювачами є не єдиний спосіб розвитку витривалості ніг. Проте, як показує практика, для прогресу в одних і тих же навичках краще впроваджувати самі різні засоби.

Тіло спортсмена бойового хортингу добре реагує на нові навантаження, намагаючись під них адаптуватися. Плюс варто врахувати індивідуальні особливості спортсмена: на когось кращий ефект роблять одні специфічні навантаження, на когось інші. Різноманітні підходи та диверсифікація тренувального процесу є хорошим способом не тільки поліпшити спеціальну

фізичну підготовку для проведення сутичок бойового хортингу, але і ближче пізнати свої можливості.

Вправи з використанням обважнювачів на ноги треба чергувати з вправами без обважнювачів. У момент знімання з ніг навантаження спортсмен бойового хортингу здатний відчувати легкість і швидкість ударних рухів ногою та значне підвищення координаційних здібностей: точність рухів, влучність ударів, збільшення можливої амплітуди при нанесенні ударів ногами по верхньому рівню тощо.

10.2. Стрибкові вправи для підготовки ударів ногами в стрибку та тренування стрибучості

Ударна техніка ногами у стрибках входить до переліку базової техніки бойового хортингу. Вона дуже ефективно використовується спортсменами бойового хортингу під час проведення сутичок. Але для використання цієї техніки спортсмену необхідно володіти не тільки знаннями техніки прийомів і координацією у повітрі надзвичайно важливим є – рівень стрибучості. Для підвищення рівня стрибучості за методикою бойового хортингу існує ряд спеціальних стрибкових вправ, що застосовуються у певній послідовності та дають гарні тренувальні результати. Наводимо основні варіанти стрибкових вправ спортсмена бойового хортингу.

1. Підскоки на одній нозі з підніманням зігнутої в коліні ноги до грудей і через сторону до плеча під рахунок:

1) виконуючи підскік на ступні лівої ноги, одночасно підняти зігнуту в коліні праву ногу вгору до плеча, опускаючи праву ногу, повторити підскік на лівій;

2) виконати те ж, але на іншій нозі;

3) виконуючи підскік на ступні лівої ноги, одночасно підняти зігнуту в коліні праву ногу до плеча через сторону; опускаючи праву ногу, повторити підскік на лівій нозі;

4) виконати те ж, але для іншої ноги.

Весь описаний цикл з чотирьох дій можна виконувати і на один рахунок. В одній серії повторювати від 20 до 60 разів. У одне тренування можна періодично включати 2–4 серії таких підскоків.

2. Стрибки на двох ногах вгору з підтягуванням колін до грудей. Вправа виконується на місці по 10–20 стрибків у одній серії. Відштовхування має бути пружним і швидким.

3. Стрибки вгору з розведенням прямих ніг у сторони, дістаючи пальцями рук носки ніг. Вправа виконується на місці по 10–20 разів, відштовхування має бути пружним і швидким.

4. Підскоки в присіді поперемінно на лівій і правій нозі. Протилежна нога одночасно з підскоком хльостким рухом випрямляється вперед. Виконувати по 10–20 підскоків на кожній нозі в одній серії. Рівновага підтримувати руками.

5. Стрибки вгору з поперемінним розведенням прямих ніг у шпагат. Виконується по 5–10 разів і лише після ретельної розминки. Амплітуду розведення ніг збільшувати поступово.

6. Стрибки вгору на підвищену площину (сходинок, тумбу тощо). Виконується поштовхом двох ніг за допомогою маху руками вгору, повторювати 10–20 разів. Висоту стрибків необхідно збільшувати поступово.

7. Стрибки в глибину з тумби заввишки 70–100 см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору. Виконується 2–4 серії по 6–10 стрибків у кожній. Приземлення має бути пружним. Амортизація та подальше відштовхування мають виконуватися як єдина цілісна дія. Цю вправу слід виконувати не частіше 1–2 разів на тиждень після періоду попередньої стрибкової підготовки.

8. Багаторазові стрибки через перешкоди (легкоатлетичні бар'єри). Відштовхування при цьому мають бути пружними і швидкими, виконуватися як один цілісний рух. Відстань між перешкодами підбирається шляхом пробування (за кількістю ваших ступнів між бар'єрами). Висота збільшується поступово від 70 до 100 см., кількість перешкод від 5 до 20, у залежності від їх висоти та вашої підготовленості. Наприклад: 1) 15 стрибків (висота 70 см) × 5–10 серій, 2) 10 стрибків (90 см) × 5–10 серій, 3) 8 стрибків (100 см) × 5–10 серій; 4) 5 стрибків (105 см) × 5–10 серій.

9. Стрибки через перешкоди (гімнастичну лаву, повалене дерево тощо) боком, вперед-назад, з поворотами на 90, 180 і 360°.

10. Імітація по повітрю внутрішнього та зовнішнього круговий удар прямою ногою в голову в розкрученому стрибку.

11. Імітація по повітрю зворотнокругового удару в голову в стрибку.

Стрибкові вправи для підвищення стрибучості краще використовувати в основній частині заняття або виділяти для цього окреме тренування, зважаючи на те, що під час виконання стрибків з ударами ногами необхідно контролювати положення тіла при польоті у повітрі, мати необхідний рівень спеціальної координації. Дане завдання краще виконується на свіжі м'язи, поки відчуття повного вистрибування не зведене нанівець попереднім навантаженням ніг.

10.3. Розтяжка для вдосконалення ударної техніки ніг

Розтягування та підготовка ніг для виконання ефективної ударної роботи в бойовому хортингу є справою надзвичайно кропіткою та відповідальною. Специфіка правил змагань дозволяє проведення широкого арсеналу ударної та захисної техніки ніг. Існує дуже багато методів розтяжки ніг для конкретно кожного удару. Поздовжній і поперечний шпагат сприятимуть нанесенню високих прямих ударів у голову, бічних ударів з дальньої дистанції, зворотнокругових ударів зі стійки та у стрибку. Високий удар ногою може з'явитися повною несподіванкою для противника в реальній сутичці. Важливо і те, як і коли його застосувати.

Саме розуміння біомеханічних особливостей ударів ногами та грамотне тактичне їх використання є секретом успіху. Саме цьому вчать досвідчені тренери своїх спортсменів. Інтересно те, що високі удари ногами активно застосовуються і в атаці, й у захисті. Існує широко поширена думка, що розтяжка знижує силові показники, в тому числі силу удару. Однак, як довела сучасна наука, якщо перед силовим тренуванням не зроблено попередню розтяжку м'язів, то далеко не всі нервові та гормональні імпульси, що посилюються в м'язи командними центрами мозку, що відповідають за прояв сили, досягають своєї мети. У цьому випадку більшість із них втрачається в нескінченних звивинах нервових шляхів і кровоносних судинах.

У підсумку м'язи навіть кращих спортсменів бойового хортингу здатні проявити невеликі показники своєї потенційної потужності. Тому перед тренуванням завжди слід робити розтяжку ніг, навіть якщо будуть тренувальні завдання, які не стосуються ніг. Але розтяжка ніг відобразиться та розігріє все тіло. Коли спортсмен робить попередню розтяжку м'язів і суглобів ніг перед виконанням ударів ногами, нервові імпульси від них спрямовуються до мозку й як би прочищають нервові шляхи, полегшують проходження по них нервових імпульсів, народжених силовими центрами мозку. Це впливає на процес розігрівання всього повністю тіла спортсмена.

Потрібно відзначити, що принципи виконання розтяжки в бойовому хортингу, вироблені практикою спеціальних тренувань, цілком узгоджуються з науковими даними фізіології та спортивної медицини. Наведемо кілька спеціальних вправ для розтяжки ніг перед виконанням ударної та захисної техніки ногами.

1. Ноги на ширині плечей, коліна прямі. Покладіть долоню правої руки трохи вище лівого коліна і, тримаючи плечі паралельно підлозі, а спину зберігаючи прямою, тягніться до лівого коліна. Спину слід тримати прямо, інакше втрачається ефект вправи та з'являється ризик отримати травму спини. Тягніться

повільно, зафіксуйте положення, коли відчуєте легке паління в біцепсі стегна, розслабте ногу, зачекайте кілька секунд і продовжуйте рух. Час виконання вправи – 2 хв, потім повторіть вправу для іншої ноги.

2. Метелик. Сядьте на підлогу, ноги зігніть, ступні з'єднаєте разом підощва до підощви. Максимально притягніть ступні до паху. Утримуйте ноги в даному положенні за гомілки, спина пряма. Максимально нахиліться вперед, але спину неодмінно тримайте прямою. Ноги розслаблені. Сидячи у такому положенні необхідно виконати рухи колінами вгору-вниз. Посидьте в такому положенні 2–3 хв.

3. Сядьте на підлогу, ноги розведіть максимально широко. Зробіть 10 нахилів до лівої ноги, 10 до правої, 10 вперед, і так 5 циклів. При нахилі руками тримайтеся за гомілку або брюки хортювки. При нахилі до ноги ступня відповідної ноги упирається в підлогу не п'ятою, а щиколоткою.

4. Розтяжка в поперечному шпагаті, 3 хв. Сядьте в шпагат, наскільки зможете. Коли відчуєте печіння у м'язі стегна – зупиніться. Печіння минуло – опускайтесь далі.

5. Розтяжка в поздовжньому шпагаті. Те ж саме, але часу для затримки у кінцевій фазі потрібно менше.

6. Махові вправи вгору прямою ногою (лівою та правою поперемінно). Виконувати вправу слід з односторонньої бойової стійки, що одночасно з розтягувальним ефектом додає відчуття координації та привчає спортсмена бойового хортюгу до тримання на одній нозі під час нанесення удару. Махові вправи використовуються як уперед, так і вбік, назад, по колу – назовні та всередину. Ногою при виконанні маху слід піднімати якомога вище і тримати випрямленою в колінному суглобі. Для відпрацювання звички удару можна виконувати махи ногою з одночасним формуванням ударної частини: мах вперед – формування подушки пальців ступні вперед; мах убік – формування ребром ступні вбік; мах назад – формування виставленої п'яти вперед по ходу ноги.

Розтяжка з партнером

У бойовому хортюгу дуже часто використовуються розтягувальні вправи з партнером. Партнер у цьому випадку допомагає утримувати певну амплітуду і положення при нахилах, утримує тулуб спортсмен бойового хортюгу на межі можливості, не дозволяючи занадто напружувати м'язи та навпаки сприяти розслабленню ніг при розтяжці, а також партнер тримає ногу спортсмена у себе на плечі, піднімає ногу вгору, контролює висоту та забезпечує максимальну амплітуду у вертикальному прямому та бічному шпагаті. Наведемо деякі спеціальні вправи на розтяжку з партнером.

Вправа 1. Сядьте, розставивши ноги, бажано впертися спиною у стіну. Партнер сідає навпроти й акуратно починає тиснути на ноги, впершись своїми

ступнями у внутрішні частини гомілок та розсовуючи їх. Якщо відчули печіння у стегнах, необхідно відразу зупинитися. Печіння минуло – слід продовжити виконувати вправу зі збільшенням амплітуди до можливості. Корисно паралельно виконувати нахили вперед, узявши за руки партнера.

Вправа 2. Покладіть ногу на плече партнера. Партнер поступово розгинає коліна, встає навшпиньки, похитується. Тягніться руками і тулубом до партнера. Вправа ефективна як для прямої, так і для бічної розтяжки, а також її можна виконувати одному біля шведської стінки.

Використання махових вправ. Після розтяжки зробіть по десять махів вперед-вгору кожною ногою. Опорна і махова ноги мають бути прямими, спина також пряма. Потім по десять махів у кожную сторону.

Використання умовних сутичок з акцентом на розтяжку. Приступайте до відпрацювання ударів, зв'язок і блоків. Для розігріву можна проводити легкі умовні сутички з партнером, наприклад, один наносить удар ногою, другий захищається, потім навпаки, або один виконує заздалегідь обумовлену зв'язку, другий захищається тощо. Складайте зв'язки, напрацьовуйте коронки та не забувайте про захист, експериментуйте та плануйте тренування як зручніше і не нехуйте після цього вільною сутичкою з використанням високих ударів. Виконуйте часто удари у верхній рівень: бічні, кругові, зворотнокругові удари ногами в обидві сторони з максимально високим підніманням ніг, навіть якщо можна – вище голови суперника.

Партнер має допомагати у пересуваннях і роботі тулуба, виконуючи підкроки, відкроки, ухили тулубом тощо. Вся імітаційна робота у парі має бути спрямована не на спаринг як такий, а на максимальні піднімання ніг в ударних рухах з партнером, який пересувається. Руки при цьому у спортсменів краще щоб були в 6-унцових рукавицях, а ноги у накладках на гомілки. Не використовуйте в спарингах для вдосконалення розтяжки удари, якими можете травмувати партнера, не бийте з усієї сили, не заводьтеся, намагайтеся провести зв'язку, а не перемогти у цій навчальній сутичці.

Такі спеціальні тренування на розтяжку ніг треба якомога частіше проводити для спортсменів бойового хортингу, хто хотів би в максимально короткі терміни добитися реального збільшення гнучкості та рухливості суглобів ніг, поліпшити загальний стан організму, придбати більш високий ступінь витривалості, точності та легкості виконуваних ударів ногами під час проведення сутички. Такій спеціальній фізичній підготовці ніг у бойовому хортингу приділяється велика увага.

Спеціальними вправами під час тренувань розвивають гнучкість, швидкість, силу, швидкість реакції, координацію рухів та інші необхідні спортсмену бойового хортингу якості. Вони є фундаментом, на якому ґрунтується бойова техніка

бойового хортингу. Тіло спортсмена має бути сильним, швидким, гнучким і легким, а не швидко ламатися при впливі захватів у стійці та прийомів партеру. Ніякого зайвого, штучно накачаного м'язового корсету бойовий хортинг не передбачає. Адже він непридатний ні в тренуванні, ні в сутичці.

Ніякої млявої пластичності, що ґрунтується на перерозтяжках зв'язок і демонстрації супершпагатів, що не дозволяє виконувати вибухових і різких ударних пробивальних рухів. Все має бути підпорядковане доцільності, що диктується законами ведення сутички. Важливо не просто багато працювати над своєю розтяжкою, але працювати цілеспрямовано, готувати ноги для здійснення сильних вибухових ударів і надійних блокувань.

10.4. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг

Різноманітні моменти застосування ударів ногами під час проведення сутички бойового хортингу постійно змінюються. Це зумовлене тим, що безпосередньо змінюється постійно сама дистанція. Техніка ударів ногами в бойовому хортингу – практичний арсенал можливих атаквальних і захисних дій, ударна міць, що зробила бойовий хортинг не тільки спортивним, а й 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. Блокувальні ж дії ногами, підставки та блоки від ударів, різні підсічки, зачепи й підхвати застосовуються дуже часто, практично постійно.

Звичайно, більш ефектно виглядають високі удари ногами, а при влучному й акцентованому попаданні в ціль швидко досягається бажаний кінцевий результат. Спортсмени бойового хортингу вибирають нижній і середній рівень нанесення ударів за їх більш коротку траєкторію виконання, а значить швидкість і 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 в верхній рівень нокаутувати противника майже неможливо, і тому є ряд пояснень.

Основна причина в тому, що супротивник готовий до атаки та в першу чергу чекає удару саме в голову. Під час проведення сутички треба працювати спокійно і обдуманно, реально оцінивши ситуацію й обопільні потенційні можливості. В багатьох випадках слід починати свої атаквальні дії ногами по нижньому рівню, по стегнах та гомілках, і спробувати таким чином, проводячи розвідку

відповідного арсеналу дій супротивника, визначити його вміння пересуватися під час сутички, виявити характерні особливості блокування і контратаки.

Це необхідно, 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 розташований поза зоною опорної ступні, то ймовірність падіння в момент нанесення удару буде вельми високою. При цьому значною мірою страждає й 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, оскільки вони найбільш зручно наносяться по спереду стоячому противникові. Дуже пробивної сили наноситься задній удар, який застосовується як з розворотом через спину, так і у ситуаціях коли спортсмен бойового хортингу розвернутий до суперника спиною.

Надзвичайно часто і ефективно у сутичці бойового хортингу застосовуються удари колінами як прямі у тулуб і голову, так і бічні. Удари коліном зручно наносити збоку по стегнах і бічних м'язах тулуба. Якщо вдалося суперника вимотати і він став працювати повільніше та не так швидко реагує на атаки, то у цьому випадку досвідчені спортсмени бойового хортингу 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 зверху ефективно застосовуються у голову та живіт у момент нахилу суперника вперед. Зворотнокруговий удар ногою наноситься у верхній рівень з дальньої дистанції підошовною частиною ступні та п'ятою, а з середньої дистанції по тулубу збоку та по бічній частині стегна також п'ятою. Саме п'ята вважається уразливою та самою пробивною й нищівною ударною частиною ноги спортсмена бойового хортингу.

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 старатися діставати ударами в голову, що буде значно небезпечним для підтримки стійкого положення бойової стійки. І навпаки, якщо суперник нижчий за зростом, можна з успіхом застосовувати удари коліном у верхній і середній рівень, а також у комбінаціях з ударами руками використовувати бічні удари в голову.

Удари ногами завдяки їх довжині та потужності ефективніше, ніж удари руками, однак, набагато більш складні в плані технічного виконання. Щоб краще використовувати ударну та захисну техніку ніг, спортсмену бойового хортингу слід їх заздалегідь готувати до специфічних навантажень і тренувати: розвивати м'язи та надавати їм еластичність.

У комбінаціях з ударами рук ударна техніка ніг стає надзвичайно ефективною та несподіваною, що дає спортсмену додаткові тактичні можливості їх застосування. Спортсмен бойового хортингу має навчитися миттєво переходити з пасивного стану в стан бойової готовності для того, щоб атакувати до того, як суперник зуміє передбачити його дії.

Будь-які сумніви про здатність спортсмена бойового хортингу захистити себе мають бути викорінені шляхом психологічної підготовки, перш ніж він потрапить у стресовий стан або просто навчиться уходити від атак суперника. Час реакції на будь-яку дію ділиться на три фази: сприйняття, рішення та дія – що разом займають долю секунди. Сприймати інформацію та приймати відповідні рішення слід в розслабленому стані, щоб не дати натяку супротивникові про подальші дії. Як тільки спортсмен бойового хортингу сфокусувався, він може провести атаку ногами настільки швидко, що суперник не встигне відреагувати.

Щоб правильно виконати цей тип атаки, спортсмен має бути абсолютно впевненим у своїй готовності та здатності правильно діяти, інакше він програє певний епізод сутички, а якщо буде діяти так далі, то й уся сутичка. Упевненість спортсмена бойового хортингу в собі повинна народжуватися в сутичці з реальним супротивником, коли він має 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 бойового хортингу може освоїти тільки в умовах безпосередньої сутички з противником. Щоб навчитися ідентифікувати відкриті уразливі крапки на тілі супротивника для ударів ногами та передбачати його дії, необхідно частіше проводити тренувальні й змагальні сутички. Почуття синхронності можна добитися шляхом багаторазового відтворення атак до тих пір, 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 бойового хортингу 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, вони діють, тобто швидко і влучно наносять удар ногою. Цей підсвідомий навик можна придбати, але короткого шляху досягнення цього немає.

Спортсмен бойового хортингу має тренуватися знову і знову, відпрацьовувати всі можливі ситуації сутички до тих пір, поки його дії у застосуванні техніки ніг не стануть інстинктивними та він зможе швидко і раціонально підбирати ефективні елементи атакуючої та захисної техніки ногами на підсвідомому рівні.

РОЗДІЛ 11. ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ УДАРНО-БЛОКУЮЧИХ ЧАСТИН ТІЛА

Ударні та захисні блокувальні дії в бойовому хортингу зумовлюють жорсткий контакт поверхонь тіла суперників, які проводять безкомпромісна сутичка. Від завчасної підготовки частин тіла й ударних поверхонь, на які доводиться основне навантаження в контакті, залежить успіх проведених ударних атак і захистів, і головне – впевненість у виконанні результативних дій в будь-якій ситуації сутички.

Ступінь результативності ударної дії й її вражальна здатність на обрану ціль (будь-яку частину тіла, що зазнає атаки) залежить від декількох однаково важливих компонентів:

розвиненої потужності при ударі (сила та швидкість);

фактора несподіваності (суперник не готовий до відбиття або прийняття удару);

площі контакту ударної частини тіла з ціллю, що атакується (якщо взяти фізику, то цей тиск вимірюється у кілограмах, поділених на квадратний сантиметр тіла);

жорсткості всього ударного механізму (напруги всього тіла в момент удару, як тулуба, так і ударної частини руки чи ноги);

глибини проникнення удару (пружності й твердості ділянки тіла, що вражається);

кількості нанесених ударів у одне й теж місце та часу контакту ударної частини з ціллю, що атакується й інші природні фактори.

Ударом у бойовому хортингу можна назвати – взаємодію двох тіл, при якій виникають великі показники потужності зусиль у малий проміжок часу. Ударна технічна дія спортсмена бойового хортингу – це контакт ударної частини тіла із ціллю, що вражається. Основна мета такої дії – при твердому контакті вразити поверхню влучним ударом. Спортсмени бойового хортингу при проведенні сутички застосовують різні частини тіла як зброю ураження.

У сутичці дуже важливо вміти наносити удари руками в рукавицях, а вже в кінці сутички завдання змінюється докорінно, і спортсменові необхідно мати витривалість, вміти наносити удари рукою в тулуб і одночасно, при зміні ситуації сутички, робити захвати й кидки. У сутичці бойового хортингу при проведенні ударних атак у більшості випадків використовуються кулаки, відкриті долоні, кисті рук, лікті, ступні й коліна.

Назву ударної зони носить та її частина, яка віддає імпульс удару в зону враження тіла супротивника. Залежно від застосування техніки (атака або захист),

вона йменується захисною чи атакувальною ударною зоною. Всі ударні зони є як атакувальними, так і ті, що також використовуються для захисту.

У бойовому хортингу ударні зони готуються заздалегідь. Використання тієї або іншої частини тіла як знаряддя для нанесення удару в такому виді спортивних змагань як бойовий хортинг без попереднього тренування й загартування може привести до серйозних ушкоджень. Необхідно загартувати ударні зони, навчитися правильно формувати ударні частини кінцівок, зміцнити суглоби рук і ніг.

Дана спеціальна підготовка спортсмена бойового хортингу є обов'язковою й виконується поступово та постійно кожним спортсменом самостійно, тому що тренерові візуально проконтролювати готовність ударних частин учня повністю дуже складно.

У практиці сутичок бойового хортингу не завжди вдається ухилитися від удару або виконати блок. Іноді доводиться приймати удар, часто несподіваний і потужний. Виникає завдання максимально понизити негативний ефект поразки від пропущених ударів. Непідготовлені гомілки та передпліччя легко травмуються як при нанесенні ударів, так і при постановці блоків. Непідготовлений для ударів кулак при нанесенні удару травмується, вибиваються пальці, з'являються набряки та бурсити на ударних суглобах.

Щоб уникнути небажаних наслідків і непотрібних травм, потрібно зміцнити всі частини тіла, які можливо. Безліч травм пов'язано з ушкодженнями в області дистального відділу верхніх кінцівок: пальців, п'ястно-фалангових зчленувань, променево-зап'ястного суглоба, рідше – ліктьового та плечового суглобів. Це ті частини, які максимально беруть участь у контакті з об'єктом атаки.

За характером одержання травми й ушкодження – це розтягання та розриви зв'язок суглобів, переломи фаланг, періостити тильної поверхні п'ясткових кісток. Загартування цих частин – пряме запобігання травматизму. Як показує практика, будь-яка незначна травма ударної частини руки чи ноги істотно знижує ефективність атак і блоків спортсмена, а в випадку загострення або переходу в хронічну форму порушує тренувальний цикл.

Велика частина захисних дій у бойовому хортингу виконується передпліччями та гомілками. Значить необхідно постійно стежити за їхнім робочим станом і зміцнювати їх додатковими вправами. Передпліччя зміцнюються та набиваються не досить швидко в навчальних малоконтактних сутичках, а гомілки взагалі потрібно загартовувати ретельно й дбайливо. Життя людини проходить не тільки в спортзалі, і гомілка – це частина ноги, органу пересування людини, потрібно не тільки зміцнити гомілки, але й зберегти їх для подальшого життя.

Безумовно, у навчальних сутичках із використанням захисних протекторів гомілки теж набиваються, окістя товщає, і ноги спортсмена бойового хортингу

перестають так болісно реагувати на удари. Який критерій визначення підготовки ударної частини? Якщо ви розвиваєте високу ударну потужність, достатню швидкість, з якою ударна частина кінцівки встромлюється в ціль, що атакується, тобто ви досягли впевненості в ударі, а ударна кінцівка не отримала ушкоджень, виходить, ви підготували ударну частину й ударили правильно.

Для досягнення результативної ударної атаки неправильних ударів не існує. Якщо ви наносите удари потужніше й точніше суперника, значить ваша підготовка забезпечує перевагу, й якщо не допускати технічних помилок, то можна доводити сутичку до перемоги. Для того, щоб не витратити у сутичці сили даремно зайвою напругою, рука або нога не повинна напружуватися завчасно, для цього варто завжди представляти ціль і пробивати не по поверхні тіла суперника, а всередину тіла, й за умови можливості не втрачати рівноваги й балансу власного тіла, намагатися бити з проносом (нібито наскрізь).

Швидкість руху ударної частини й точність улучення важливіше, ніж фізична сила. Рух ударних частин стосовно горизонтальної й вертикальної площин часто не збігається з перпендикулярами. Кути атаки рук і ніг можуть бути будь-якими та коливатися в межах зручності стартових позицій при початку атаки. У сутичці, щоб не одержувати травм, необхідно використовувати тільки ті удари, які вже відпрацьовані на тренувальних заняттях, або які дані вам від природи – коронки.

Значить необхідно не тільки добре володіти й відчувати все тіло й мати контроль над положеннями кінцівок, а й тренувати їхню стійкість до ударних навантажень, щоб м'язи, шкіра й кістки стали міцними, твердими, гнучкими, рухливими й сильними. Тренування ударних частин тіла мають проходити з наростаючим навантаженням, бути регулярними, йти від м'якого до твердого, від легкого до важкого, від загального – до деталей, із проробленням кожного сегмента ударної частини.

Тренувальні снаряди і методика занять підбираються індивідуально, виходячи з особливостей організму й рівня підготовки. Для зміцнення ударних поверхонь рук і ніг можуть застосовуватися спеціальні снаряди: мішки з піском, колоди, розташовані під різними кутами, гумові аркуші, тканинні намотування та багато чого іншого.

У людини існує величезна безліч зон ураження на тілі голою рукою, але тільки при достатній підготовці ударних частин можливо руйнуюче враження цілей без одержання травм. Набивання, накати, статичні стояння на ударних поверхнях – це найдавніші методики, які використовувалися в багатьох системах підготовки воїнів стародавності.

Багато які з них показують і пояснюють позитивний ефект і гарні результати при заняттях у природному середовищі, на природі, наносячи удари в землю, пісок

на пляжі, по живих деревах у лісі, по воді, ламання сухих гілок, розбивання каменів і багато подібних природних способів. Для зміцнення й відновлення при одержанні мікротравм використовуються мазі, бальзами, компреси та прогрівання, призначені й випробувані в практиці набивання ударних частин.

Дуже важливий момент для міцності сегментів ударних частин – це гарне повноцінне харчування, одержання з їжею складових компонентів, які зміцнюють кістку. Також важливий склад мінеральних солей, кальцію, вітамінів. Залізо й білкова їжа необхідні для зміцнення тіла, для створення м'язового ударного апарату, що дає велику перевагу перед спортсменом бойового хортингу, не маючим міцних м'язів. Ударна твердість відіграє головну роль при ударі, коли все тіло максимально напружене і має передати супротивникові ударний імпульс. Це приходить на останню, заключну фазу удару, з наступним розслабленням.

Щоб удар вийшов твердим, напружуйте ударну частину, тобто формуйте ступню або стискайте кулак при ударі в самий останній момент перед його торканням з атакованою ціллю, і пробивайте як би крізь ціль, а не по поверхні. Зона прицілювання при цьому має бути усередині тіла суперника приблизно 10–15 см. далі по траєкторії удару. Твердість при контакті з ударною поверхнею означає зуміти миттєво перейти з максимально розслабленого стану в максимально напружене.

Максимальна твердість в ударі визначається швидкістю переходу зі стартового стану, коли спортсмен бойового хортингу максимально розслаблений, у місце дотику з ціллю, де він максимально напружений. Уміння швидко й максимально напружити ударну частину тіла в момент зустрічі з ціллю – це одна з основних умов профілактики травм при нанесенні ударів. Кожен спортсмен повинен домагатися в цьому впевненості й не залишати це без уваги на кожному тренувальному занятті.

Для отримання такої навички спортсмен має починати практикувати розбивання предметів. Такими предметами можуть бути дошки, каміння, ціпки й багато чого іншого, головне щоб кожний навчився підбирати собі такі предмети самостійно. На початковому етапі потрібно підбирати так, щоб розбивання було можливим, але для цього потрібно було б по-справжньому формувати ударну частину. Кістка людини сама по собі тверда, але вміння формувати суглоб, яким завдаєш удару, напрацьовується, на жаль, методом проб і помилок, тому що це індивідуально.

Природа створила вам тільки ваш суглоб, і нікому іншому подібного не дала, значить саме ви маєте навчитися ним безпечно для вас бити, та берегти його у сутичці. Дане тренування є елементарною профілактикою травматизму ударних частин на заняттях бойовим хортингом. При інтенсивних тренувальних навантаженнях удари стають сильними, і влучити в сутичці бойового хортингу

можна й у лікоть і в тазостегнову кістку, але при цьому ваша кінцівка повинна зберегти бойовий стан.

Незаплановане зіткнення із твердою кісткою не має вплинути на міцність ударної частини тіла, тому що отримавши травму, спортсмен розсіює увагу від ведення сутички та зосереджує її на збереженні травмованого сегмента, переборюючи больовий поріг і, навіть зусиллям волі, прагнучи до перемоги над суперником.

Бажаючи пробити суперника й одержати оцінку в сутичці бойового хортингу голою рукою, потрібно намагатися наносити удари в м'які тканини, тверді при цьому обминаючи, щоб уникнути травм. Але, знаючи небезпеку зіткнення ударної частини руки з твердою кісткою суперника, необхідно заздалегідь зміцнювати ударну частину кулака, а також суглоби. Перш ніж рубати мечем, його потрібно нагострити. Перш ніж боротися руками їх потрібно підготувати. Для цього потрібно навчитися наносити удари по твердих предметах з помірною силою.

Крім ударів руками й ногами по різних твердих предметах є й інший спосіб зміцнення ударних поверхонь – це масаж круглою дерев'яною паличкою. Такі вправи називають накаткою, і для них можна використати заздалегідь підготовлену відшліфовану круглу палицю у діаметрі 30–50 мм. і довжиною 50 см, щоб вистачило довжини для прокатки одночасно по двох гомілках паралельно стоячих ніг. Невелику й коротку паличку також можна виготовити й катати ногами по підлозі, між долонями, руками по потрібних частинах тіла.

Так можна зміцнити ребро та подушку ступні, гомілку, передпліччя, ребро й підставу долоні. На відміну від набивання, вправи з накаткою ударних і блокуючих частин дуже корисні для здоров'я, поліпшують кровообіг і знімають зайву напругу тіла. Їх можуть робити навіть самі маленькі діти. Щоб підвищити свої атаквальні можливості, по ходу навчальної сутички з малими швидкостями можна гнучко міняти форму руки й ударну крапку, ударивши суглобами пальців, швидко стиснути руку в кулака й завдати наступного удару. Варто тренувати змінні удари різної форми, що тісно впливають один за іншим.

У таких сутичках можна зміцнювати пальці, проводячи різні часті ігрові захвати за зап'ястя суперника. У набиванні ударних частин існує принцип – не нашкочити. Тому потрібно не допускати надмірних навантажень, болю, найменших травм. Після таких занять частини можна змазувати живильним кремом для рук, робити масаж кожного суглоба, що брав участь в ударній роботі. Підготовка проводиться поступово. Ціль вправ – правильно сформувати ударну поверхню, привчити її до больового впливу, навчитися менше реагувати на біль після твердого зіткнення.

Загальні рекомендації для зміцнення ударно-блокуючих поверхонь:

1. Необхідно займатися ударними суглобами щодня. Робити легкі постукування рукою об руку, стежити за станом передпліч і ліктів.

2. Перед кожним заняттям проводити гарну розминку.

3. Не давати ударного навантаження суглобам, які хоч злегка травмовані.

4. Постійно, на кожному тренуванні робити згинання та розгинання рук в упорі лежачи на пальцях. Кількість пальців при цьому можна зменшувати та комбінувати.

5. Працювати над формуванням правильної форми кулака, ліктя, ступні, коліна. Правильно сформована ударна частина – менша ймовірність травми при твердому зіткненні. Для цього потрібно робити згинання та розгинання рук в упорі лежачи на різних поверхнях кулака, ходити по підлозі на ребрах ступні, стояти на ліктях, ходити по м'якому покриттю на колінах тощо.

6. Проводити поступове набивання рук і ніг по мішках з піском, по інших нежорстких поверхнях.

7. Використовувати накатки округлими палицями по передпліччях і гомілкам.

8. Використовувати навчальні сутички з малими швидкостями для обопільного набивання партнерами своїх ударних і блокуючих частин (один легко б'є, другий легко блокує).

9. При успішній підготовці підсилювати ударні навантаження, йти від легких до більш важких ударів. Необхідно діяти, враховуючи силу, не можна тренуватися безладно. Різні частини тіла слід тренувати по черзі.

10. Тренувати здатність кінцівок витримувати удари. Для цього можна невеликою палицею або дошкою вдаряти по суглобах рук, передпліччю, ліктю тощо.

11. У загартуванні ударних частин не існує ніяких загальних обмежень, тому тренувальним партнерам необхідно встановити їхні власні обмеження, які є зручними для кожного. Інструктори та старші учні мають стежити за тим, щоб тренування проводилися з дотриманням санітарних норм і норм безпеки.

12. Проводити удари по кінцівках для того, щоб підвищити міцність шкірного покриву, м'язів кінцівок, їхню здатність протистояти ударам. Тренування з використанням даних вправ можна проводити з урахуванням індивідуальних потреб, вибирати роздільні тренування для рук і для ніг, послідовно відпрацьовувати удари по верхніх, потім по нижніх кінцівках. Під час тренувань необхідно йти від легких ударів до важких, тісно узгоджувати нанесення ударів із правильним подихом, зосереджувати увагу на місцях, що піддаються ударам.

13. Ударяти сильні області так жорстко, як сильна область може протистояти цьому. Тому м'язи можуть бути треновані до постійного збільшення ударного загартування. Бити по твердих місцях так, щоб не ушкодити м'які місця,

що перебувають поруч. Не будьте постійно напружені, але застосуйте фокусування, коли це необхідно.

Методика тренувань:

при ударах по нижніх кінцівках варто присісти на обидві ноги, приймати удари м'якими місцями, стежити за центром ваги та рівновагою. М'язи ніг при отриманні удару напружуються, при паузі – розслаблюються;

при нанесенні ударів по верхніх кінцівках, удари наносяться по зовнішній стороні зверху вниз, потім послідовно по внутрішній стороні зверху вниз. Коли удари доходять до суглобів або кісток, варто стежити за тим, щоб проходити ці місця акуратно та з меншою силою ударів.

Вимоги до тренувань:

під час нанесення ударів дерев'яною палицею по кінцівках варто сполучити їх із виникненням внутрішнього зусилля, напруги та розслаблення м'язів, увагу концентрувати на місцях, що приймають удари. Починаючий спортсмен може обернути палицю тканиною, йти від легких ударів до важких. Найбільш важливим у нанесенні ударів є необхідність концентрувати їх на внутрішній і зовнішній стороні руки від ліктя до кисті, зовнішній стороні руки від плеча до ліктя та внутрішній і зовнішній стороні стегна й гомілки.

Загартування ударних і блокуючих частин тіла є корисним доповненням до тренування в бойовому хортингу. Воно дає можливість спортсменам підсилити їхні удари у сутичці, зміцнити їхню природну зброю. Спортсмен при цьому перестає боятися наносити сильні удари, починає вкладатися повністю в рух. Навіть у повсякденному житті це допоможе уникнути чисельних травм у побуті. Сильні та міцні кінцівки менше піддаються травмам, але підготовка їх вимагає грамотного методичного підходу.

11.1. Різновиди формувань і методика зміцнення ударних та блокуючих частин рук

Під час проведення сутичок спортсмени бойового хортингу використовують широкий арсенал прийомів ударної техніки рук. Усі удари руками, що дозволені правилами змагань, вимагають правильного та міцного формування ударних частин, що приймають основне ударне навантаження. Руки людини є основним засобом праці та здійснення життєзабезпечення.

Якщо людина пошкодила руку з абиякому місці, пальці, зап'ястний суглоб, ліктьовий суглоб, то вона позбавляється можливості щось робити рукою, а якщо робота пов'язана з виконанням певних завдань руками – то ще й засобу заробляння коштів для існування. Абияке травмування руки негативно впливає і на моральний стан людини, яка перестає на деякий час відчувати себе здоровою та повноцінною.

І навпаки, коли людина має сильні підготовлені руки, міцні суглоби, то вона може більш якісно виконувати завдання життєдіяльності. Все це зумовлює певні вимоги методики бойового хортингу при застосуванні частин рук для ударів і блокувань та вимагає від спортсменів, які займаються повноконтактним видом спорту бойовим хортинг, відповідально відноситися до підготовки ударних частин рук для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

У методику підготовки та зміцнення ударних і блокуючих частин рук входять формування, які найбільш часто та ефективно застосовуються у сутичці для нанесення ударів руками та блокування ними, а саме: кулак, долоня, передпліччя, лікоть.

1. Кулак – основна ударна частина руки, що максимально часто використовується під час проведення сутички. Підготовка кулака проходить з урахуванням усіх можливих його формувань, таких як:

- передня частина кулака (кісточки пальців попереду);
- нижня частина кулака (середні фаланги пальців);
- бічна частина кулака (ребро кулака);
- верхня частина кулака з боку великого пальця;
- тильна частина кулака (перевернений кулак).

2. Долоня – основна блокуюча частина. Вона найчастіше застосовується у захисних діях як у дальній дистанції (разом з підставками передпліч), так і в дальній дистанції. Долоня від природи характеризується великим рівнем підготовленості до перенесення ударних навантажень і за методикою бойового хортингу тренується враховуючи такі формування:

- підстава долоні;
- основа долоні;
- тильна частина долоні;
- ребро долоні, яке у свою чергу застосовується у трьох різних варіантах формувань:
 - зовнішнє ребро долоні (з боку мізинця);
 - внутрішнє ребро долоні (з боку великого пальця);
 - підстава ребра долоні (кут замкнутого зап'ястного суглоба).

3. Передпліччя – другий сегмент руки, який несе на собі кисть і, таким чином, є передаточною ланкою ударного навантаження від тулуба та плеча до ударного формування кисті руки. Для прийняття ударів у якості підставок, а іноді й нанесенні ударів, передпліччя використовується двома ударними поверхнями, що визначаються як:

- зовнішня частина передпліччя;
- внутрішня частина передпліччя.

4. Лікоть. Самим міцним формуванням для нанесення удару є лікоть. Його природна жорсткість ефективно використовується як при захисних, так і при атакувальних діях. Ударна частина формується згинанням руки у суглобі та направленням певної частини ліктя у необхідний ударний бік. У методиці бойового хортингу розглядаються такі ударні частини ліктя:

- вістря ліктя;
- підстава ліктя;
- зовнішня частина ліктя.

Усі перелічені ударно-блокуючі формування перед їх застосуванням мають пройти відповідну підготовку та зміцнення. Методика зміцнення всіх формувань передбачає поступовість і певну послідовність. Не рекомендується зразу набивати ударні частини у повну силу, спочатку треба цю частину привчити до щільного стискання, жорсткого формування, та, після укріплення навколишніх м'язових волокон, можна починати збільшувати ударне навантаження на правильно сформовану ударно-блокуючу частину руки.

11.2. Кулак

У сутичці бойового хортингу спортсмени змагаються руками як у захватах, так і в ударах. Тут у них є можливість розкрити весь свій технічний арсенал спортсмена бойового хортингу. Від природи рука – це орган, що призначений для хапання. Дійсно, що більш природні дії кисті руки загарбні й затискні. Але правильно підготовлений удар рукою, сформованою в кулака – це сильна зброя.

Недолік у тім, що є ризик ушкодити суглоби пальців рук і при ударі, якщо неправильно сформований кулак. Суглоби не можуть витримати зіткнення з ліктем або гомілкою, зап'ястний суглоб так само підданий ризику і спортсмен може одержати вивих. Для уникнення цього існує методика підготовки кулака для нанесення ударів. Один з основних принципів – правильне формування.

Формування кулака

Послідовність стискання:

1. Розпряміть пальці руки й відведіть великий палець убік.
2. Щільно пригорніть один до одного чотири пальці руки й зігніть їх у середніх суглобах.
3. Пригорніть пальці до поверхні долоні. Кінчики пальців повинні торкатися їхніх підстав. Перевірте кут вигину корінних фаланг пальців – він має утворити прямий кут 90°, кут між фалангою мізинця й підмізинного пальця може бути меншим.
4. Пригорніть корінний суглоб великого пальця до передньої фаланги вказівного пальця.

5. Пригорніть передню фалангу великого пальця до середніх фаланг вказівного й середнього пальців.

6. Напружте всі пальці в кулак, стисніть їх у єдину зброю для удару. Твердість стислого кулака багато в чому залежить від щільності притиску мізинця й великого пальця. Це визначає його цілісність.

7. Замкніть сформованого кулака руки в зап'ястному суглобі всередину руки, так щоб зовнішня сторона передпліччя й тильна сторона кулака були в одній прямій площині.

Виконавши дані умови кулак буде сформований правильно.

На даному етапі варто визначити положення кулака при ударах. Ударне навантаження на кисть при нанесенні удару дуже велике, тому слабкий стиск руки в кулака або неправильне нанесення удару приводять до забитих місць кисті й розтягання зв'язувань. У більшості випадків спортсмени травмують кисть на початку своєї спортивної діяльності, та найчастіше на початку сутички, коли після роботи в рукавиці на середній дистанції, рука залишається не зафіксованою бинтом і готовою для виконання захватних дій.

Це відбувається внаслідок неправильного положення кулака в момент удару або ударів у тверді частини тіла супротивника – у лікоть, плече, тазостегнову кістку. П'ясткові кістки, на які доводиться вся вага удару, відчувають при ударі твердий тиск. Амортизаційну функцію ударної частини на кисті виконують проксимальні – основні фаланги пальців, на які діє при ударі поперечний тиск. Кулак не має бути напруженим у початковий момент його руху, лише перед самим ударом його міцно стискають.

При постійному стисканні кулака ускладнюються підготовчі рухи рук, стомлюються м'язи передпліччя, і спортсмен наприкінці сутички вже не зможе стиснути кисть досить сильно, будучи втомленим. Найважливішою якістю підготовленого спортсмена бойового хортингу є почуття удару, пов'язане зі сприйняттям швидкості й урахуванням моменту зіткнення кулака з ціллю.

Поширені помилки

1. Великий палець не доформовується до передньої фаланги вказівного пальця, а залишається збоку кулака. Це приводить до частого вибивання великого пальця, постійного вивиху його в корінному суглобі.

2. Великий палець накладається занадто далеко до фаланги підмізинного пальця. Це приводить до ослаблення стиску кулака й зайвій напрузі м'язів плеча та руки, неправильному формуванню всієї ударної частини в зап'ястному суглобі.

3. Пальці не щільно притискаються до долоні. У результаті кут між тильною частиною кисті й фалангами стає більше 90°, що при ударі призводить до травм середніх суглобів пальців руки.

Якщо кулак складений неправильно й між пальцями є хоча б незначний просвіт, то кулак буде ослаблений і удар вийде менш жорстким. У момент удару передпліччя й тильна частина кисті повинні утворювати пряму лінію, напруга кулака максимальна тільки при кінцевій фазі удару – безпосередньому зіткненню з ціллю.

Передня частина кулака (кісточки пальців попереду). Це саме часто застосовувана ударна частина руки. Звичайно застосовується при нанесенні прямого удару кулаком, бічних ударів, ударів знизу. Удар наноситься верхніми корінними суглобами вказівного та середнього пальців. При цьому тильна частина кисті й фаланги стислих у кулака пальців мають перебувати під прямим кутом друг до друга.

Нижня частина кулака (середні фаланги пальців). Ця частина кулака застосовується для ударів по тулубу збоку, по ребрах. Удар наноситься середніми фалангами пальців щільно стислої руки в кулака. Потрібно стежити, щоб не підставляти під удар великий палець руки.

Бічна частина кулака (ребро кулака) Ця частина кулака найменш піддана травмам, тому що захищена міцним сухожиллям і м'язом. Її можна використати як для атаки, так і для блокування. Кулак у цьому випадку формується за загальним принципом. Потрібно стежити за тим, щоб мізинець руки був щільно зібраний у кулаку й був притиснутим, що дозволить додати міцність ударної частини. Удари можна наносити по ребрах, по косих м'язах живота, печінці, нирках, плечах, стегнах. Блокувати цією частиною найбільш безпечно й жорстко. Можна часто застосовувати блоки проти удару ногою, не боячись зіткнення з гомілкою суперника.

Верхня частина кулака з боку великого пальця. Частиною кулака з боку великого пальця удари й блоки можна виконувати як доповнення в зручній для цього ситуації сутички, тому що ця частина найбільш травматична в суглобі великого пальця. Для цього потрібно ретельно готувати ударну частину. Часто застосовні удари в бойовому хортингу даною ударною зоною – по задній частині тулуба у випадку щільного обопільного захвата в сутичці.

Тильна частина кулака (перевернений кулак). При ударі тильною частиною кулака використовується тильна сторона кисті й верхівки суглобів вказівного та середнього пальців. Удар наноситься швидким маховим рухом передпліччя, який починається від плеча. В ударі бере участь весь тулуб, посиляючи енергетичний імпульсу напрямку цілі удару. В прикладному розділі бойового хортингу удари можуть наноситися по перенісцю, у підборіддя збоку, по скроневій частині.

У спортивних змаганнях з бойового хортингу удари цією частиною можна наносити по передпліччях, плечах, у реберні області тулуба. При правильній

методиці й регулярних тренуваннях удар даною частиною напрацьовується надзвичайно сильним і швидким. Небезпека при нанесенні удару – забій п'ясткових кісток з тильної сторони кулака.

Методика зміцнення кулака

Для того щоб кулак був міцним, потрібно зробити міцними пальці, адже основа кулака – це щільно стислі пальці в міцне формування. Для цього необхідно постійно виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи на пальцях. Якщо в упорі лежачи стояти на пальцях і носках ступнів ніг важко, то можна стояти на колінах і пальцях. Можна також опиратися на сильно розведені ступні й пальці. Можна не згинати руки, а просто стояти, але навантаження для зміцнення пальців давати треба обов'язково.

Потрібно намагатися довести кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи на пальцях до 30–40 разів. Це середня підготовка, при якій удари кулаком можна вважати більш безпечними для пальців. Як тільки ви цього досягнете, можете вважати, що ваші пальці досить підготовлені. Кулак має бути щільно стислий, пальці напружені, зап'ястя випрямлене.

Потім слідує вправи з ударами по мішку з піском, які привчають зап'ястя тримати ударне навантаження та підвищують проникливу силу удару. Дуже важливо по мішку наносити удари пальцями.

У природних умовах на природі або на пляжі можна загартовувати пальці, наносячи удари в пісок, у землю, по траві. Робити встромляння пальців у пісок, виконувати багаторазове повторення колючих ударів пальцями в землю, дерева, різні тверді предмети.

Щоб уникнути травматизму рук і ніг необхідно систематично зміцнювати ударні місця за наступною схемою.

1. Перший рік навчання – у міжнародній спортивній програмі бойового хортингу це перший учнівський рівень, 1, 2, 3 ранк.

Вправи, що рекомендуються: згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, пальцях, долонях, зап'ястях. Відштовхування п'ятьома, чотирма, трьома, двома пальцями прямого тулуба від стіни. Занурення пальців у пісок, зерно або горох. Біг по хорту, а потім по підлозі на колінах, ребрах ступнів, носках, п'ятах. Стояння на ударних частинах за термін часу (термін часу кожний може засікати собі сам, розташувавши наручні годинники перед обличчям).

2. Другий рік навчання – у міжнародній спортивній програмі бойового хортингу це другий учнівський рівень, 4, 5, 6 ранк.

Вправи, що рекомендуються: зміцнювати ударні частини ударами на снарядах (важкий шкіряний мішок, мішки з піском, дерев'яні колоди, стаціонарні настінні манекени та манекени, що ставляться підставою на підлогу. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на чотирьох, трьох, двох, одному пальці. Вправи з

кистьовим еспандером, що завжди з вами (ви можете займатися з еспандером у побуті й у перервах на роботі, навчанні тощо).

Особливу увагу варто приділити великому й вказівному пальцям, які є основними ударними поверхнями. За своїм значенням до них наближається середній палець. Підмізинний палець і мізинець при ударах несуть допоміжні функції. Великий, вказівний і середній пальці – це основні ударні частини руки.

Важлива вправа – стояння на підлозі на корінних фалангах вказівного та середнього пальця, це частина, на яку доводиться основне зусилля при ударі. Щоб зробити його твердим, найкраще виконувати тривалу стійку на кулаках, злегка перекочуючись на кулаках під час стійки. Стояти й згинати та розгинати руки в упорі лежачи треба як на двох кісточках вказівного й середнього пальців, так і на кісточках середнього, безіменного й мізинця.

У результаті на вашім кулаку може утворитися тверда мозоля, потовщення злегка орогової шкіри. При цьому суглоби ніби злегка збільшуються в розмірах. Це нормальний стан суглобів, після тренувань. Так організм адаптується для перенесення навантаження в даному місці. Суглоб має бути здатний винести великий тиск. При неправильному збільшенні дози навантаження на суглоби або при занадто сильному набиванні, при влученні по твердій поверхні легко травмуються кісточка непідготовленого кулака.

Можна чергувати стояння й згинання та розгинання рук в упорі лежачи, можна віджиматися на кулаках по черзі, два рази на передніх двох кісточках вказівного й середнього пальців, перекотитися на три кісточка, два віджимання, потім знову на передніх двох і так по черзі. Можна спочатку робити вправи на м'якій поверхні – на хорті у себе в кімнаті, поступово перейшовши на дерев'яну поверхню – перейти з хорта на підлогу. Необхідно також готувати ударні поверхні переверненого кулака – його тильної частини. Для тренувань підійде мішок із піском, удари в землю на природі.

Надмірне збільшення тиску на ударні частини, форсування процесу загартування ударних частин може привести до виникнення надмірних огрубінь, мозолів, втрати чутливості. Зміцнення ударних частин проходить дуже поступово, й організм не здатний відразу надати міцні суглоби та щільну ударну поверхню.

Для цього необхідно у випадку втоми суглобів припинити на час набивання, дати можливість їм відновитися. Можна перейти на ходіння на ударних частинах тіла – ходити спираючись на різні ударні частини й форми рук і ніг. Ця вправа дуже важлива для загартування ударних частин і їй бажано приділяти якнайбільше уваги, не допускаючи в той же час утворення мозолів і наростів.

Зміцнюючи суглоби, м'язи та сухожилля, привчаючи спортсмена бойового хортингу до дозованої напруги ударних форм і правильної постановки їх на область підлоги, ці вправи сприяють підготовці починаючого спортсмена для

більш складних етапів. Ударна частина тіла зміцнюється цими вправами нібито зсередини, не перекручуючи форму суглобів і без омертвляння тканин, що в подальшому допомагає уникнути ускладнень через травми при розбиванні твердих предметів.

Починати і закінчувати вправи зміцнення ударних частин необхідно легким масажем – розминкою суглобів, розтиранням і погладжуванням. Масажем і розминкою п'ясткових кісток і кісточок кулака на яких стояли, необхідно відновити нормальний кровообіг і тонус м'язів. Якщо в результаті ударних вправ порушується цілісність шкіри, то необхідно припинити надання навантаження на дану область, залікувати шкіру, а в період відновлення – перенести увагу на підготовку інших ударних частин або виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи на пальцях, стояння на ліктях – вправи, не пов'язані з тиском на травмовані області.

Для повного комплексного підходу до посилення удару в бойовому хортингу прийнято розглядати не тільки підготовку самих ударних частин, а також підготовку всіх частин тіла, що беруть участь в ударі – загальну ударну конструкцію тіла спортсмена бойового хортингу.

При підготовці ударних поверхонь кулака, при їхньому набиванні набиваються корінні фаланги вказівного та середнього пальців. Набивання і укріплення корінних фаланг мізинця і підмізинного пальця має проводитися дуже помірковано, там розташовані нервові вузли людини, які впливають на здоров'я та загальний стан. Набиваючи ці частини в удар вкладатися не потрібно. Треба гартувати їх, поступово підсилюючи та прискорюючи удари.

У випадку мікротравм необхідно бути уважнішим, на місцях набивання утворюються набряки, як від опіку, і в цьому випадку набивання необхідно припинити. Ні в якому випадку не ушкоджувати набряки й садна, чекати повного загоєння.

Пухир, який може з'явитися, можна проткнути голкою, попередньо змочивши його спиртом. Це прискорить загоєння й на місці пухиря утвориться мозоля, що зберігається тривалий час. Це не заважає подальшій роботі по підготовці ударних частин.

У випадку появи бурситу – запалення суглобної сумки, необхідно повністю припинити заняття, показати травму тренерові й порадитися з лікарем. Бурсит – це є наслідок удару, забитого місця, травми суглобної або хрящової тканини. Нервові вузли перебувають між суглобами мізинця та підмізинного пальця. Це також буває при ударі у тверду частину тіла суперника: кістку тазостегнового суглоба, лікоть, гомілку тощо – і в цьому випадку непідготовлений кулак буде травмований.

Щоб збільшити силу удару та міцність кулака потрібно, щоб рука діяла потужно й різко. Для цього можна використати малі гантелі 0,5 кг. Тренуйте

згинання та випрямлення рук у площині вперед-назад на рівні підборіддя, взявши в руки ці гантелі. Потім різко штовхайте гантелі прямо вперед і швидко повертайте їх назад. Вправа повторюється багаторазово. Стежте, щоб пальці, які тримають гантелі, були із силою стислі, тим самим тренується сильний і твердий кулак. Крім правильного формування кулака й відсутності кута в зап'ясті, для профілактики травм необхідно ще вміти правильно накладати тейпову пов'язку. Пов'язка при тренуванні допоможе контролювати ступінь тиску на суглоб при нанесенні удару.

Від ступеня стискання кулака залежить твердість удару. Тому при зіткненні кисті руки з ціллю, кулак у рукавиці має бути максимально стиснутий. Для посилення цього ефекту спортсмени повинні розвивати кисті рук. Існує чимало пристосувань для цього (еспандери, силоміри, шини, м'ячі), що розвивають і підсилюють ступінь стискання кулака. Кожен спортсмен у міру набуття досвіду, поступово сам підбирає для себе найбільш придатні вправи для зміцнення ударних поверхонь кулака.

11.3. Долоня

Відкрита долоня завжди готова не тільки до удару, але й до захвату. У сутичці бойового хортингу використовується не тільки стисла в кулака кисть, а й відкрита долоня. Пальці злегка зігнуті всередину, щоб долоня напружилася. Вона в основному застосовується в захисті для блокування ударів, а також – для нанесення ударів. Також як і п'ята, підстава долоні здатна витримувати сильні удари в тверду поверхню. Спочатку спортсмен може спробувати бити підставою долоні по мішку з піском, потім можна перейти навіть на тверду бетонну поверхню.

При падінні людина використовує долоню, спираючись на її підставу не випадково. Вона від природи пристосована для амортизації та контролю безпеки при зіткненні з твердими поверхнями. Відсутність підсвідомого остраху травмувати руку робить удар рішучим і жорстким. Для цього необхідно навчитися правильно формувати долоню, готувати до ударного навантаження ударні частини долоні, попрацювати над ударом долонею на мішках з піском, дерев'яних колодах, дошках, а також тілі людини, проводячи навчальні набивальні сутички.

При правильному формуванні долоні пальці необхідно підтискати усередину долоні, інакше зростає загроза травматичних ушкоджень. Відкриту руку використовують для ударів на ближній дистанції. Удари в спортивній сутичці бойового хортингу можна наносити по плечах, по ребрах, у груди, живіт, по ногах. Дуже зручно наносити удари притримуючи тулуб другою рукою, тримаючи руку суперника, маючи щільний захват за шию. Надійність і якість дії рукою залежить

головним чином від міцності зап'ястя. Зап'ястя допомагає руці у виконанні різних прийомів.

Якщо зап'ястя розслаблене, то кулак неспроможний, якщо воно не гнучке – то й кулак неповороткий. Зап'ястям можна бити, захоплювати, давити, відштовхувати, притискати й застосовувати всі інші дії, прийнятні для контактної сутички. Крім сили й твердості необхідно тренувати гнучкість зап'ястя для того, щоб воно було здатне передавати потужне зусилля.

Для цього можна застосовувати вправи для розвитку зап'ястя: наносити зап'ястям удари по мішку з піском, робити вправи з обважнюваннями на згинання-розгинання зап'ястя, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, а також вправи на гнучкість і швидкість переходу від однієї форми кисті руки до іншої, виконувати вис на перекладині на термін часу, у природному середовищі на природі займатися метаннями каміння різної товщини й ваги, крутити взяті в захват жердини та гілки дерев, обертати в зап'ясті металеві прутки, підкидати та ловити каміння округлої форми середньої ваги, і поступово збільшувати вагу каміння, відштовхувати по черзі лівою й правою рукою каміння різних форм і ваги, у спортивному залі можна виконувати лазіння по гімнастичній линві, вправи на брусах і перекладині, ходіння й стійки на руках, і дуже важливо – проводити навчальні сутички з малими швидкостями, ставлячи завдання щодо відпрацювання захватної техніки за руки, ноги, голову, тулуб.

Усі ці вправи приводять ваше зап'ястя та долоню до потрібного бойового стану, як сформовану ударну частину.

Підстава долоні. Підстава долоні – ударна частина відкритої долоні, яка формується шляхом твердої фіксації руки в зап'ястному суглобі до тильної її сторони, злегка зігнувши пальці руки всередину долоні. Великий палець при цьому має бути щільно притиснутий до долоні.

У прикладному розділі бойового хортингу удари підставою відкритої долоні наносяться в обличчя: ніс, підборіддя прямо, знизу, збоку. Удари можуть наноситися як прямі у відкриту частину обличчя, так і збоку в скроневу частину, по вуху, по підборіддю.

У спортивному розділі бойового хортингу відкритою долонею в сутичці часто застосовується техніка блокування проти прямих і бічних ударів ногами. Також зручно робити відштовхувальні рухи для набору необхідної дистанції перед ударною атакою.

Основа долоні. Ця ударна частина відкритої долоні формується також як і підстава долоні для удару, тільки злегка розвернувши кисть руки, направляючи ребро долоні назовні, а великий палець усередину. В цьому випадку вістря п'ясткового суглоба біля зовнішнього ребра долоні злегка висувається вперед.

Цим міцним кістковим формуванням основи долоні можна наносити удари такі ж як і ребром долоні, а при гарній підготовці із ще більшим внутрішнім проникненням, тому що основа долоні за площиною менше, ніж підстава чи ребро долоні.

Тильна частина долоні. Тильна частина долоні формується шляхом напруги сухожиль, які випрямляють пальці. Самі пальці при цьому можуть бути злегка зігнуті, великий палець щільно притиснутий до долоні зовнішнім сухожиллям. Кисть при цьому випрямлена й створює з передпліччям пряму лінію.

У прикладному розділі бойового хортингу тильною стороною долоні удари можна наносити у відкриту частину обличчя, збоку й знизу в підборіддя. Зовнішня (тьільна) частина долоні за ударним навантаженням набагато слабкіше внутрішньої, тому що не захищена таким шаром м'якої тканини та не закріплена м'язами як внутрішня, тому застосовується рідше й у певних вигідних для атаки положеннях стосовно суперника.

У спортивній сутичці тильна частина долоні для нанесення ударів використовується рідко, але може застосовуватися для виконання блоків і підставок як продовження передпліччя.

Методика зміцнення долоні

Відкрита долоня застосовується в сутичці бойового хортингу. Вона дійсно легко гартується постукуванням об тверду поверхню, тому що в цій частині руки під шкірою сховані м'язи та сухожилля. Постукування їх тільки зміцнить. Основу долоні можна гартувати за допомогою всіляких підскоків і згинання та розгинання рук в упорі лежачи на ній, ударів по мішку з піском, по підлозі, по твердих дерев'яних поверхнях.

Долоню можна загартувати легким набиванням невеликим дерев'яним округлим брусом приблизно: 25–30 см – у довжину, і 3–4 см – у діаметрі. Сильно бити не потрібно, слід дозувати удари: у твердих місцях і по суглобах бити легко, у м'яких м'язових місцях трохи сильніше. Силу ударів урегульовувати зі станом долоні й вагою бруса. Можна поступово збільшувати темп і силу ударів, одночасно обертаючи руку, що набивається, та підставляючи її різними місцями по черзі та дозуючи контакт.

Для зміцнення ударних частин кисті необхідно дотримуватися принципів поступовості, щоб не одержати травм при неправильному набиванні. Тривалість первинної підготовки новачка залежить від товщини кістки, фізичної підготовки й тону м'язів рук. Тренування мають бути постійними й зі збільшенням ударних навантажень. При припиненні набивання, ефект його може звестися до нуля, набивання потрібно виконувати постійно, протягом усього часу занять бойовим хортингом. Це мінімізує травми рук при проведенні контактних сутичок.

Важливий момент для запобігання травм при роботі долонею – це положення великого пальця та контроль за змінами його положень при зміні дій: при блокуванні й ударі, зміні ударної та хватної техніки. Великий палець має бути зігнутим і щільно притиснутим до підстави вказівного пальця. Удари можна комбінувати й наносити пальцями, зовнішнім краєм долоні, підставою долоні, центром долоні. Тренувальні вправи мають бути спрямовані на підвищення твердості цих частин долоні, влучності й проникливої сили ударів. Напрацювання ведеться на мішку з піском, дерев'яній колоді, нанесенням ударів по землі, по деревах, по воді, у навчальній сутичці по тілу суперника.

При формуванні ударної частини основи долоні, пальці можуть бути злегка зігнуті й розведені. При набиванні основне місце додатка сили – основа долоні, підстава долоні й уся повністю долоня. На тренуванні велика увага приділяється проникливій силі ударів долонею й міцності пальців. Для цього можна застосовувати виси на перекладині, стояння в упорі лежачи на пальцях, на підставі долоні, на ребрі та п'яті долоні. Після набивальних тренувань необхідно розім'яти суглоби долоні, зробити масаж усіх м'язів і кісток зап'ястя для відновлення кровообігу в суглобах та сухожиллях і розслаблення надміру напружених після тренування м'язів.

11.4. Ребро долоні

Ребро долоні формується шляхом випрямлення пальців руки. Пальці, зап'ястя й передпліччя при цьому створюють одну пряму лінію. Великий палець щільно притиснутий до підстави вказівного пальця. Пальці руки мають бути сильно натягнуті й напружені, але можуть бути між собою притиснуті не щільно, головне щоб підстава мізинця та м'яз кисті, що покриває його, були зафіксовані в єдину ударну частину та напружені.

Зміцнення ребра долоні відбувається ударними вправами, тому що ця частина руки може легко переносити великий контакт із твердими поверхнями й великі ударні навантаження. Але ребро долоні теж легко ушкодити, якщо завдавати удару тією його частиною, яка ближче до пальців. Бити треба іншою половиною ребра, від його середини до підстави долоні. При цьому сам удар доцільно наносити ніби в діагональній площині. У цьому випадку удар наноситься середньою частиною між ребром і підставою долоні.

Практична ефективність удару велика, але вона досягається при напрацюванні й багаторазовому повторенні ударів по предметах різної щільності. При цьому дуже важливо зміцнити корінний суглоб мізинця.

У сутичці бойового хортингу удари ребром долоні можна наносити по передпліччях, збиваючи захвати, по плечах, по реберних м'язах, печінці, нирках, по ногах відбиваючи удари й блокуючи.

Зовнішнє ребро долоні (з боку мізинця). Ця ударна частина долоні здатна переносити високі ударні навантаження, формується з напругою пальців. У прикладному розділі бойового хортингу удари зовнішнім ребром долоні наносяться збоку в скроневу частину, по ключиці зверху й спереду, по перенісцю навідмаш, збоку й знизу по підборіддю. У спортивному змаганні в сутичці бойового хортингу можна наносити удари скрізь, крім голови й паху, зручно блокувати удари ногами. Зовнішнє ребро долоні також застосовується для розбивання твердих предметів.

Внутрішнє ребро долоні (з боку великого пальця). Внутрішнє ребро долоні формується шляхом притиснення великого пальця руки до внутрішньої частини долоні. При цьому корінний суглоб указівного пальця й підстава великого пальця утворюють одну площину. Ця частина долоні найбільше травматична, тому удари й блоки цією частиною застосовуються не часто, та якщо буде потреба. Для того, щоб не травмувати великий палець забиттям і не одержати вивих, його потрібно забирати від ударної поверхні внутрішнього ребра долоні.

Підстава ребра долоні (кут замкнутого зап'ястного суглоба). Підстава ребра долоні формується щільно замкнутим зап'ястним суглобом. Кістка зап'ястя при цьому розташовується як висунута ударна частина, створюючи твердий жорсткий кут, здатний при ударі проникати в тканини глибше, ніж просто ребро долоні. Це мала по площі ударна частина, яка більше застосовна для удару, чим для блоку. Пальці руки при цьому формуванні зігнуті не до кінця усередину долоні. При нанесенні удару великий палець може бути як у притиснутому до долоні стані, так і перебувати відсунутим на невелику відстань від долоні, залежно від ситуації сутички та вибору цілі для удару.

Методика зміцнення ребра долоні

Тренувати ребро долоні необхідно поетапно. Спочатку тренування необхідно розім'яти ребро долоні рукою, добре розігріти зап'ястний суглоб і пальці руки. Добре розігрівши всю кисть руки можна приступати до виконання набивання. Спочатку можна наносити легкі удари по предметах з різною щільністю, потім перейти до абсолютно твердих предметів, таких як дерев'яні дошки, колода, підлога, бетонні стіни тощо. У міру розігріву й ущільнення ударної частини можна збільшувати силу ударів.

Можна наносити удари по черзі правою, потім лівою рукою, можна набивати спочатку ліву, потім праву руку. Частоту й силу ударів потрібно підбирати індивідуально для себе. Перебуваючи на природі, можна застосовувати

як снаряд для набивання стовбур і гілки дерев, каміння, цегли, дошки, землю, воду тощо. Набивання необхідно чергувати з відновлювальними паузами, при яких проводити ретельний масаж та огляд ударної частини на предмет ушкоджень і саден.

Дуже зручно зміцнювати ребро долоні, вдаряючи одну руку об іншу. Для цього не потрібно ніякого знаряддя, тільки ваші руки, причому при цій вправі працюють відразу дві руки. Є вправа для набивання, у якій застосовуються невеликі дерев'яні палиці довжиною приблизно 30–40 см, вагою, достатньою для середньої сили удару. Якщо така палиця кругла, то нею можна не тільки постукуючи набивати ребро долоні, але й накатувати його.

Можна також набивати ребро долоні по мішках із водою або з зерном, які дуже нагадують по консистенції людське тіло. Мішок із піском дозволяє привчити ударну частину глибше входити в атаковану частину. Наступна вправа – тонізуюче набивання, являє собою удари, що гартують ударну частину об ударну частину власного тіла або тіла партнера, удари палицею по різних ударних частинах або удари в коліно, стегно, гомілку, місця, здатні витримувати ударне навантаження ребра долоні.

Гарні результати при підготовці ударної частини ребра долоні дає безпосереднє розбивання твердих предметів, таких як дошка (одна або декілька), суха гілка дерева, цегла, камінь тощо. Перед безпосереднім ударом по об'єкту розбивання необхідно кілька разів прикласти сформоване ребро долоні до дошки або каміння для того щоб побачити кінцеву фазу зіткнення руки та предмета. Це особливо важливо на початковому етапі освоєння розбивання предметів.

11.5. Передпліччя

Передпліччя у сутичці бойового хортингу застосовується для блоків і підставок під удар суперника. Іноді передпліччя застосовується як ударна частина, особливо в ситуації, коли необхідно збити захват супротивника. Тоді зручно нанести передпліччям удар зверху по передпліччю руки суперника, що виконала захват. Але основне призначення передпліччя в сутичці – це, дійсно, блокування ударів. Формування цієї частини полягає в тому, щоб підставити під удар ту частину передпліччя, яка готова прийняти удар, безпечно зробити амортизацію як м'язовою тканиною передпліччя, так і заздалегідь підготовленою набитою кісткою.

Таким чином, обертаючи м'язами кістку передпліччя, спортсмен має знайти для себе максимально прийнятне положення блоку передпліччям. У цьому випадку важливо мати потужну кістку й сильні треновані м'язи передпліччя.

Ширина кістки дається людині від природи, але зміцнити її вправами можна та навіть необхідно для прийняття ударів і надійного блокування.

Механізми зміцнення кісток складні та поступові. Це зв'язано зі здатністю терпіти біль і правильним харчуванням. Якщо якість загартування можна давати кісткам, то це більше від впливу напруги м'язу, ніж від повторних травм, тому що кістки товстають залежно від навантажень, які вони мають витримувати. Більш щільна кістка могла б бути більш стійкою до сил впливу, але головне – це м'язовий корсет, який перебуває навколо кістки й зміцнює та регулює її положення при блокуванні.

Для блокування спортсмен інстинктивно в долі секунди вибирає положення передпліччя й м'язовим корсетом направляє його в потрібне положення, створюючи блок. При цьому сила та надійність його залежать не тільки від міцності передпліччя, а й від твердості всієї конструкції – положення та стійкості тулуба, фіксації м'язів руки, положення плеча, твердості й зібраності кулака або долоні. Але головна частина в момент блокування – це місце передпліччя, на яке доводиться ударне навантаження. Це може бути зовнішній або внутрішній край кістки передпліччя, або його тильна сторона.

Зовнішня частина передпліччя. Зовнішня частина передпліччя в людини від природи могутніше й жорсткіше, ніж внутрішня. Вона більше піддається зміцненню й може більше переносити ударне навантаження. Блок, виставлений зовнішньою частиною передпліччя надійний і міцний. Цією частиною виконуються базові блоки програми бойового хортингу такі як: верхній блок; середній зовнішній; середній внутрішній; нижній блок.

Зовнішньою і тильною частиною передпліччя виконуються підставки в сутичці бойового хортингу під прямі удари й удари суперника рукою в рукавиці збоку. Зовнішньою частиною передпліччя виконуються відбивання та розриви захватів рук і тулуба. При близькому захопленні суперником тулуба, передпліччям можна відсунути суперника на дистанцію ударної атаки. Дане формування застосовується як з відкритою долонею у кулаку, так і при роботі в рукавицях. Головне фізіологічне правило застосування зовнішньої частини передпліччя – всі силові рухи виконуються зсередини назовні.

Внутрішня частина передпліччя. Внутрішня частина передпліччя з успіхом застосовується в силовому напрямку – зовні всередину. Якщо ця частина на відміну від зовнішньої частини передпліччя може більше травмуватися під ударним впливом і блокувати нею у багатьох випадках незручно, то захватні дії цією частиною виконувати легко й природньо.

Цією частиною можна проводити задушливий прийом захватом за шию ззаду й збоку, можна витягувати руку на больовий прийом у партері, можна захоплювати й утримувати під пахвою рукою або ногою суперника та виконувати

багато інших прийомів як у стійці, так і в партері. Успішне проведення практично всіх прийомів у партері залежить від надійності та міцності внутрішньої частини передпліччя.

Методика зміцнення передпліччя

Методи зміцнення передпліччя, набивальні та накочувальні вправи мають проводитися одночасно зі звичайними фізичними вправами по зміцненню м'язів передпліччя. Надійність м'язів і сухожилля – один з основних показників готовності передпліччя до ударних і захватних навантажень.

Для зміцнення кістки передпліччя можна застосовувати метод набивання. Спочатку набивають постукуванням гумовою або дерев'яною палицею, потім можливо перейти на мішок із піском, і вже ударами по мішку з дозованим контактом зміцнювати кістку, сухожилля та м'язи передпліччя, привчати їх мобілізуватися разом в одну потужну конструкцію в момент прийняття удару.

Для напрацювання захисних поверхонь передпліч, можна перекочувати округлий дерев'яний валик по землі, притискаючи його передпліччями. Дана процедура проробляється доти, поки на окісті передпліч не з'являється тверде утворення – мозоль. Коли це досягнуто – можна вільно вдаряти передпліччями об твердий мішок із піском без яких-небудь болючих відчуттів, що досягається за рахунок деякого затвердіння шкіри на цих ділянках тіла. При цьому тренувати потрібно не лікті, а саме передпліччя.

Прокатування по них валика забезпечить їх максимальну твердість, і ви зможете м'яко блокувати та відбивати ними будь-які удари, нанесені ногою чи рукою в спортивній сутичці. Навіть злегка затверділе окістя вже не дозволить травмуватися. Паралельно накатці необхідно тренувати м'язи передпліч, щоб шар м'язів на них дозволяв амортизувати не тільки предмети середньої твердості, а й абсолютно тверді предмети.

Передпліччя спортсмена в сутичці грає важливу несучу роль. Воно несе на собі ударну частину: кулак, долоню, ребро долоні тощо, а також забезпечує безпеку блокувальними постійно мінливими діями. Тому його потрібно загартувати з усіх боків багаторазово прокочувати уздовж передпліч дерев'яні округлі палиці. Дуже зручно набивати передпліччя своїми ж ребрами долонь. Одна рука ребром долоні б'є по передпліччю другої руки. При цьому можна обертати як передпліччя, підставляючи під удар різні місця, так і обстукувати ребром долоні по різних місцях, міняючи кути прикладання сили та регулюючи силу ударів.

Для контактної сутички бойового хортингу, у якому дозволений великий арсенал прийомів, загартування ударних частин передпліччя має вирішальне значення. Якщо ж ви не гартували ударні частини, швидше за все ушкодите собі передпліччя у сутичці. Збереження ударних частин у сутичці – одне з головних

завдань, багато хто ушкоджують їх на самому початку сутички, причому без особливої шкоди для супротивника. Знайти вміння загартовувати власні передпліччя може кожний спортсмен якщо буде дотримувати принципу сталості та принципу безперервності.

Дуже важливо не доводити підготовку до травм. Варто уникати внутрішніх синців біля сухожиль, нервів і кровоносних судів, а також навколо суглобів ліктя та зап'ястя. Ці області загартовують практикою повторних блоків і ударів по кожній з ударних частин, при цьому щоразу вдаряючи трохи інше місце. Кістку набивати потрібно дуже обережно. Після послідовних постійних занять поверхневий шар кістки стає товстіше, а це означає, що кістка зміцнюється і гартується.

Регенеративна здатність кістки проявляється в ущільненнях і збільшенні щільності. Але це має відбуватися довгочасно. У фізіології кістковий нарост, який з'являється при ущільненні на поверхні кістки називається періостеум (Periosteum). Занадто великі ударні навантаження на кістку можуть привести до відділення періостеума (окістя) від поверхні кістки, і потім ці ділянки стануть затікати кров'ю та лімфою.

Для відновлення кровопостачання та цілісності кістки може знадобитися довгий час – приблизно чотири – шість місяців, і спортсмен виб'ється зі змагального графіка, втратить підготовку й змушений буде лікуватися. Хворобливий процес не дасть можливості продовжувати загартовувати ці ділянки передпліччя. Тому у випадку одержання травми на тренуванні або змаганні, необхідно показати передпліччя лікареві і виконати рекомендації з відновлення травмованої частини.

Важливість передпліччя у сутичці величезна, від його здоров'я й стану залежить упевненість у взятті захвата, виборі кута удару, сила удару, надійність блоку, ефективність больових і задушливих прийомів.

11.6. Лікоть

Ліктьовий суглоб людини складається з потужної плечової та ліктьової кістки. Замкнутий м'язовим корсетом, він є твердою й сильною зброєю. Удар ліктем один з найсильніших і найнебезпечніших ударів, внаслідок великої швидкості й короткого шляху. Короткий важіль від плеча до ліктя й відсутність між ними суглобів, які служать амортизаційним елементом при ударі, робить удар ліктем небезпечним і глибоко проникаючим.

На ближній дистанції сутички це є незамінною зброєю, й ліктем завдають удару в ближній сутичці так сильно й швидко, що захиститися від нього

практично неможливо. На дистанції клінчу відпрацьовані удари й збивання ліктем допомагають упевнено діяти й не віддавати ініціативи.

Лікоть як засіб атаки та захисту формується шляхом згинання руки в ліктьовому суглобі. Ударну поверхню становить область згинання ліктя, але вибір конкретної частини залежить від напрямку удару. У прикладному розділі бойового хортингу удар ліктем наноситься в голову прямо у відкриту частину обличчя, по перенісню прямо й збоку, у підборіддя збоку, зверху по голові й ключиці тощо. Гарний удар ліктем набагато сильніший, ніж удар кулаком або долонею. Твердим ударом можна послати в нокаут суперника більшої ваги й високого зросту.

Арсенал ударної техніки в голову ліктем дуже великий, і вибір дії звичайно залежить від ситуації сутички. У спортивній сутичці ліктем у голову бити заборонено, щоб якнайбільше відгородити спортсменів від важких травм після отримання ударів цим твердим формуванням руки. Дозволяється ліктем наносити удари прямі по тулубу в грудину й живіт, по передпліччях, по плечах, по ногах. Дозволено також завдавати удару назад у тулуб супротивника, який захватив вас ззаду. У боротьбі в партері удари ліктем у голову наносити заборонено.

Удари ліктем є похідними базовими ударами від ударів кулаком і голою рукою. Ці удари починаються рухом у плечовому суглобі. Удар ліктем підсилюється за рахунок включення маси всього тулуба в ударний імпульсний рух. Удар ліктем знизу є похідним від удару кулаком знизу, удар ліктем збоку в підборіддя або плече є похідним бічного удару кулаком, рубального удару ребром долоні збоку.

Удар ліктем зверху є базовим для удару тильною стороною кулака й рубального удару ребром долоні по ключиці зверху, удар ліктем назад є базовим похідним для удару тильною стороною кулака вбік, ребром долоні в сторону: у скроневу частину, шию, підборіддя суперника. Удар ліктем з розкручуванням назад є базовим для ударів кулаком, ребром долоні з розкручуванням у спортивному протистоянні бойового хортингу – ударів кулаком у рукавиці в голову з розкручуванням. У програмі бойового хортингу виділяють три основних формування ударної частини ліктя: вістря ліктя, підстава ліктя й зовнішня частина ліктя.

Вістря ліктя. Вістря ліктя може застосовуватися як для удару так і для блоку. При цьому необхідно повністю зігнути руку в ліктьовому суглобі та зафіксувати кисть. Якщо кисть стиснути в кулака, то вигин ліктя буде ще жорсткіше й нерухоміше. Вістря ліктя є краєм кістки передпліччя й зручно застосовується при нанесенні бічних ударів ліктем.

Підстава ліктя. Підстава ліктя формується твердим повним вигином руки в ліктьовому суглобі. Ця ударна частина ліктя найбільше травматична, тому що розташована на місці прикріплення сухожилля триглавого м'яза плеча до ліктьової

кістки. Цією ударною частиною наносять удари ліктем зверху, вбік, назад і з розкручуванням.

Зовнішня частина ліктя. Зовнішня частина ліктя найчастіше застосовується як блокувальний елемент підставок під удари в голову рукою в рукавиці в сутичці бойового хортингу, блокувальних підставок під удар суперника рукою чи ногою збоку по тулубу. Зовнішня частина ліктя може застосовуватися як із повним так і частковим вигином руки в лікті.

Методика зміцнення ліктя

Ліктьовий суглоб сам по собі потужний і його підготовка вимагає набивання з більшою силою набивних ударів. Силове набивання ударних частин ліктя має починатися з розминки рук у плечовому й ліктьовому суглобах. Якщо суглоби розігріті слабо, набивання починати не можна. Від сильного удару по мішку з піском не розігрітим суглобом спортсмен може отримати вивих не тільки ліктьового суглоба, а при неправильному виборі кута удару – вивих плечового суглоба. Після розминки, виконавши обертальні вправи, розтягувальні рухи м'язів і сухожилів плеча та ліктя, можна приступати до вправ, що зміцнюють ударні частини.

Можна наносити удари по м'якому, а потім по твердому мішку. Причому мішок має бути важким і закріпленим. Удари потрібно наносити в одне й теж місце по кілька разів, щоб ліктем відчувати невелике поглиблення в мішку з піском і, наносячи удари в це поглиблення, ударна частина ліктя захоплює більшу площу на мішку, що дає можливість наносити удари досить великої сили. Тут відбувається одночасне зміцнення як ліктьового суглоба, так і плечового. Плечовий суглоб звекає до прийняття ударного навантаження на лікоть.

Удари у тверду дерев'яну поверхню використовуються в основному для формування правильної постановки ліктя в момент удару. Такі удари наносяться вістрям ліктя.

Після нанесення ударів по мішку, необхідно проробити огляд ударних частин ліктя, зробити масаж пальцями, обмацати м'язи передпліччя й плеча на предмет мікротравм.

Перевірити міцність ліктя можна розбиванням твердих предметів, наприклад однієї або декількох дошок, установлених горизонтально на підставках. Удар ліктем наноситься зверху. Перед ударом необхідно кілька разів прикласти лікоть до верхньої дошки, по якій буде наноситися удар, для того щоб усе тіло м'язовою пам'яттю зафіксувало положення руки при ударі й фінішну форму ударної конструкції тіла та зуміло максимально напружитися в потрібний момент – у кінцевій фазі удару. Цей удар наноситься підставою ліктя.

Зміцнення зовнішньої частини ліктя відбувається нанесенням ударів по цьому формуванню за допомогою партнера. Партнер може обстукувати зовнішні

частини ліктів по черзі бічними ударами, лівою та правою ногою по черзі, гумовою чи дерев'яною палицею. Також можна застосовувати обстукування ребром долоні ліктьового суглоба. Цю вправу можна виконувати самостійно, набиваючи ребром долоні однієї руки ліктьовий суглоб іншої руки. Місце набивання можна регулювати, й підставляти під удар по черзі нові місця. У випадку одержання травми ліктьової кістки або набрякості суглобної сумки, ушкодженій суглоб потрібно показати тренерові й лікареві, тренування набиванням необхідно припинити до повного видужання суглобу.

11.7. Різновиди формувань і методика зміцнення ударних і блокуючих частин ніг

Підготовка ноги до перенесення ударних навантажень має проходити планомірно, постійно та наполегливо. Ноги людини – це органи, завдяки яким людина рухається, пересувається, має можливість виконувати завдання життєдіяльності. Отримавши травму ноги, людина на певний період позбувається можливості виконувати свої завдання, виходить зі строю, сидить дома допоки нога не одужає.

Це означає, що тільки підготовлені до відповідних ударних навантажень ноги можуть дати спортсменові впевненість у тому, що ударні та блокувальні дії ногами будуть ефективними. Тренуванню підлягають як суглоби ніг, так і кістки. Для того, щоб не отримувати травмвань за методикою бойового хортингу існують певні формування сегментів нижніх кінцівок. Основні формування ударних і блокуючих частин ніг у сутичці бойового хортингу:

- подушка пальців;
- ребро ступні;
- п'ята;
- підйом ступні;
- гомілка;
- коліно.

Кожне з вищенаведених формувань необхідно методично зміцнювати та слідкувати за тим, щоб своєчасно виліковувати мікротравми на ногах. Недолікована кінцівка має високі шанси потрапити під удар та отримати ще більший забій. Усі використовувані формування при нанесенні або прийнятті ударів необхідно щільно формувати, стискаючи навколишні м'язи. При підготовці ударних і блокуючих частин, спортсмен має привчитися особисто відчувати ступінь необхідного ударного навантаження на кожну окрему частину ноги.

11.8. Подушка пальців

Змагальна сутичка бойового хортингу проводиться босоніж, тому тут часто використовуються удари ногами із застосуванням подушки пальців. Краще застосування формування подушки пальців при прямих ударах у підборіддя і тулуб, рідше застосовуються бічні удари ногою сформованої подушкою пальців у підборіддя (голову), по тулубу збоку (ребрах і нижній частині живота). Оскільки пальці ноги у людини розташовані і знаходяться на самому кінці ступні, то на формування подушки пальців при ударі припадає найбільша швидкість, яку розвиває нога при ударі. Це фізична властивість, що використовується при такій дії.

Прямі удари подушкою пальців є дуже швидкісними та наносяться в середню та нижню частину живота, вони часто досягають цілі, тому що суперник, який тримає руки біля голови, не встигає їх опустити для блокування. Але якщо не навчитися правильно формувати цю ударну частину, то існує постійний ризик пошкодити пальці ступні, отримати вивих або навіть перелом пальців.

Не дивлячись на те, що подушка пальців ноги знаходиться на ступні і при ходінні людини вже від природи загартована, але пальці ніг у рухових процесах людини задіяні частково при ходьбі та поштовхах, тому особливу увагу потрібно приділити розташуванню пальців ноги при ударі.

Формування ступні при ударі подушкою пальців

У формуванні ударної частини подушки пальців беруть участь суглобові частини пальців ноги та безпосередньо гомілковостопний суглоб. Для правильного формування необхідно пальці ноги розгиначами натягнути на себе, великий палець при цьому необхідно тримати разом з іншими. Це зменшить імовірність його травмування при несподіваному влученні в лікоть або іншу тверду частину тіла суперника. При цьому ви можете спостерігати натягнуті сухожилля всіх пальців на підйомі своєї ступні.

При нанесенні прямих проникаючих ударів гомілковостопний суглоб має бути натягнутий у напрямку суперника та жорстко зафіксований. У момент нанесення удару формування має бути остаточно сформоване і зафіксоване з максимальним зусиллям. При нанесенні ударів у тулуб знизу або збоку гомілковостопний суглоб необхідно натягнути на себе і також жорстко сформувати, але пальці ноги при цьому залишаються натягнутими у вже зафіксованому положенні.

Поширені помилки

1. Пальці ноги не до кінця стиснуті у фалангах, що призводить до частого вибивання великого пальця, постійного вивиху його в корінному суглобі та травмування інших пальців.

2. Гомілковостопний суглоб не зафіксований при ударі, та удар при цьому виходить менш жорстким, а влучивши в міцний блок може бути отримана травма.

Методика зміцнення подушки пальців

Подушка пальців ноги людини бере участь і несе навантаження при ходьбі, бігу, стрибках та інших пересуваннях, тому фаланги пальців, які знаходяться на ступні вже від природи є готовими для ударних дій. Але це не говорить про те, що вони абсолютно готові переносити ударну міць ноги спортсмена бойового хортингу.

Для зміцнення подушки пальців застосовуються різні способи набивання як по пом'якшених поверхнях (спортивний мішок, подушка, груша, земля, пісок тощо), так і по абсолютно жорстких поверхнях (дошка, бетонна стіна, дерево, різноманітні жорсткі предмети). Починаючим спортсменам рекомендується проводити підготовку ударних частин на поверхнях, пом'якшуючих ударне зусилля на кінцівку.

Перед початком тренування по зміцненню подушки пальців необхідно розім'яти та добре розігріти всі фаланги пальців ніг і гомілковостопний суглоб. Для цього можна виконати декілька хвилин стрибкові вправи, потім сісти на підлогу, і по черзі спочатку одну, потім іншу ступню розім'яти руками. Однією рукою необхідно підтягнути ногу за гомілку знизу до себе, другою рукою розминати пальці та ступню. При розминці ступні зверніть увагу на повноамплітудні розминальні рухи великого пальця. Всі пальці ноги за допомогою руки згинайте до ступні, натягуйте на себе і так кілька разів.

Потім переходьте до гомілковостопного суглоба, візьміть пальці ноги протилежною рукою, робіть обертання за годинниковою і проти годинникової стрілки, перевірте межі максимального згинання та розгинання ступні за допомогою максимально можливого згинання зусиллям руки. При розминці ступні і пальців необхідно не поспішати, відчувати суглоби і повністю підготувати їх для ударних навантажень.

Для загартування даної ударної частини необхідно зміцнювати не тільки самі фаланги, але і пальці. Можна, зібравши пальці разом, робити легкі постукування всіма пальцями об тверду поверхню. Особливу увагу при цьому приділіть підготовці великого пальця ноги.

Зміцнення подушки пальців, її набивку потрібно починати з помірних ударів, поступово підсилюючи. Після розминальних елементів можете встати, походити на подушках пальців по підлозі, зробити легкі постукування однією та другою ногою в підлогу, перевірити таким чином ногу на наявність мікротравм тощо.

При ударі в мішок із піском формування має бути повністю та щільно сформоване, спочатку нанесіть кілька перевірочних слабких ударів, потім уже

переходьте на більш сильні. Ці вправи бажано робити в заключній частині тренування, тому що в процесі всього заняття подушка пальців ноги й так несе повне навантаження. Перебуваючи на природі ті ж самі вправи можна робити в пісок на березі річки, в дерева, просто в землю, каміння тощо.

11.9. Ребро ступні

Ударна частина ребра ступні знаходиться на ступні людини ближче до п'яткової кістки, завдяки чому є жорстким ударним інструментом у сутичці. Формування цієї ударної частини полягає в натягуванні ступні на себе та розвороті її у внутрішню сторону. П'яткову кістку при цьому пробуйте злегка розвернути бічною частиною назовні. Пальці при цьому також натягнуті на себе і зібрані разом в одній площині.

Для зменшення вірогідності пошкодження великого пальця ноги, його бажано тримати разом з іншими. Найбільш ефективними ударами в сутичці бойового хортингу ребром ступні є удари в черевну порожнину, область печінки, нижню частину живота прямо і з розворотом. У спортсменів з хорошою розтяжкою та швидкістю успішно проходять удари ребром ступні в голову. При нанесенні удару ребром ступні необхідно остаточно і щільно зафіксувати ступню в гомілковостопному суглобі.

Методика зміцнення ребра ступні

Ребро ступні як ударну частину необхідно загартовувати поступово, перевіряючи і підбираючи особисто прийнятний до вашої конституції ноги кут вигину ступні. Причому його підбирають шляхом багаторазових повторень ударів у мішок із піском, грушу та інші не повністю жорсткі снаряди. Після того як навчилися формувати ударну частину та змогли підібрати для себе виключно ваш кут внутрішнього вигину ступні при ударі, можете приступати до зміцнення та загартування ударної частини шляхом багаторазового повторення ударів.

Після розминки гомілковостопного суглоба можна походити по дерев'яній підлозі на ребрах ступнів, злегка постукати в підлогу, поробити як ударні так і наминальні вправи з навантаженням на ударну поверхню ребра ступні. Потім можете переходити на відпрацювання ударів у жорстку грушу або спортивний мішок. Удари можна робити як прямі, так і з розворотом через спину, але формування при цьому не змінюється, зберігається його жорстка фіксація в кінцевій фазі удару в момент його безпосереднього зіткнення з атакованою поверхнею.

В абсолютно жорсткі поверхні удари необхідно наносити з більшою обережністю. Якщо нанести надмірно сильний удар не ударною частиною ребра ступні, а частиною, яка розташована ближче до пальців ноги, то це може привести

до вивиху і розтягування сухожилів гомілковостопного суглоба. В цілому ребро ступні можна вважати досить жорстким ударним формуванням, яке здатне входити в тіло суперника, завдаючи йому істотного враження місця, що атакується.

11.10. П'ята

П'ята ноги, її п'ятова кістка є однією з найнебезпечніших і найміцніших ударних частин тіла людини завдяки тому, що п'ята сама по собі дуже жорстка, по-друге вона знаходиться на кінці ноги людини, що при ударі надає їй розгін і швидкість, по-третє вона вже загартована і все життя людини проходить з навантаженням на п'яту при ходьбі. Ніяка інша ударна частина не загартована так від природи як п'ята, тому вона менш за все схильна до травматизму в сутичці.

Отже, спортсмен, який вирішив завдати удару п'ятою, завдає його не боячись травмувати її об атаковану поверхню. Удари п'ятою часто застосовні в сутичці та наносяться прямо і з розворотом (найбільш потужні і небезпечні), також іноді проходять удари з розкручування зовнішньою та внутрішньою стороною п'ятової кістки.

Підстава п'яти (ступнева частина). Ступнева частина п'яти найбільш загартована. Нею можна наносити прямі удари підібравши ступню на себе, проникаючі удари з розворотом у тулуб суперника (печінку, сонячне сплетіння, ребра, низ живота).

Тильна частина п'яти (задня сторона п'ятової кістки). Тильна частина п'яти широко застосовується в сутичці при кругових ударах з розворотом. При цьому розташування ступні та вигин її в гомілковостопному суглобі особливого значення не мають. У цьому випадку можна випробувати удари п'ятою з розворотом і вибрати для себе найбільш зручне положення розміщення ступні.

Удари тильною частиною п'яти можна наносити в абияку дозволена область (голову, плечі, тулуб, стегно, гомілку) в залежності від положення суперника. Жорсткість п'ятової кістки з її тильної сторони достатня для нанесення сильного пошкодження супернику при атаці, а розворот тулуба й обертальний момент ноги тільки збільшать швидкість і потужність удару.

Внутрішня частина п'яти (внутрішній кут п'ятової кістки). Внутрішня частина п'яти, кут її кістки, розташований на внутрішнім боці ноги має певну жорсткість і дозволяє наносити сильні удари з внутрішнім розкручування. Гомілковостопний суглоб при цьому необхідно зафіксувати та не завдавати удару розслабленим суглобом. Бічні удари даною частиною в стійці в сутичці бойового хортингу можна наносити по кінцівках, тулубу, голові.

Зовнішня частина п'яти (зовнішній кут п'яткової кістки). Зовнішня частина п'яти, кут її кістки, розташований на зовнішній стороні ноги може бути застосований при ударах з розкручуванням. Ступня при цьому жорстко фіксується в гомілковостопному суглобі.

Методика зміцнення п'яти ступні

Спеціальні вправи для зміцнення п'яти ступні як ударної частини необхідно проводити в заключній частині тренувального заняття, оскільки п'ята ноги несе пряме навантаження в процесі всього тренування. Всі стійки та пересування залучають ногу й її опору на п'яткову кістку. Якщо на п'ятковій кістці немає забитих місць, саден, потертостей, то можна приступати до її зміцнення, завдаючи ударів п'ятою ноги по мішку з піском, пружній груші тощо.

Причому ударна частина підстави п'яти, її ступнева частина може легко переносити ударне навантаження по абсолютно твердим предметам, таких як дерево, дошка, бетонна стіна, тверда підлога, а тильну, внутрішню та зовнішню частину п'яткової кістки рекомендується зміцнювати ударами по більш м'якій і пружній поверхні. Удари кісткою з розворотом краще наносити в пружну прогумовану грушу, яка має достатню м'якість для того, щоб відчувати удар, але й не травмувати п'яткову кістку.

Перед нанесенням ударів необхідно перевірити рукою цілісність п'яткової та п'ясткових кісток, поверхню, по якій будуть наноситися удари, потім походити на п'ятах по твердій підлозі, і після легких розминок ударом можна переходити до посилення ударного навантаження. Основні удари, що при цьому застосовуються – це прямий удар із розворотом і бічний удар із розворотом.

При найменшому пошкодженні п'яти вправу необхідно припинити, оскільки травмування п'яткової кістки суттєво може вибити з тренувального режиму, а відновлення п'яткової кістки після ударного пошкодження проходить надзвичайно довго. Особливу обережність слід виявляти при ударах по мішку й інших поверхнях внутрішньою та зовнішньою частинами п'яткової кістки.

11.11. Підйом ступні

Підйом ступні є ударною частиною, яка найбільш часто застосовується в сутичці. Цією частиною наносяться всі дальні бічні удари ногою. Верхні удари в голову також зручно наносити підйомом ступні, оскільки її жорстка фіксація дозволяє створити сильний контакт, а натягнута ступня служить продовженням гомілки, перебуваючи на кінці ноги та створюючи потужний довгий важіль для нанесення ударів знизу та збоку по голові, плечах, тулубу, стегнах і гомілках.

Для правильного формування підйому ступні для удару необхідно розігнути ступню в гомілковостопному суглобі до граничної амплітуди, зафіксувати ступню в такому положенні, пальці ноги також натягнути разом зі ступнею.

Методика зміцнення підйому ступні

Методи зміцнення підйому ступні ґрунтуються на принципі поступовості. Спочатку правильно сформована для удару ступня набивається об абсолютно м'яку поверхню, потім поступово ударне навантаження збільшується і спортсмен може перейти до набивання підйому ступні об пружну грушу, прогумований мішок.

Зміцнюючи дану ударну поверхню, небажано бити по жорстких предметах, оскільки ступня сформована з кісток і хрящів ступні, а підйом ступні, тобто верхня її частина, має складну іннервацію, і всі сухожилля, які працюють на розгинання пальців ноги також проходять уздовж поверхні цієї області ступні. У сутичці часто удар по атакованій поверхні припадає як на сам підйом ступні, так і на зафіксований гомілковостопний суглоб. Тому перед тим як переходити до ударів з максимальною силою, необхідно навчитися правильно і жорстко фіксувати гомілковостопний суглоб.

Вправи, що зміцнюють ці ударні частини, виконуються як на підйом ступні, так і на гомілковостопний суглоб. Ударні вправи по м'якому і напівжорсткому мішку наносяться збоку сформованою таким чином ногою. При багаторазовому нанесенні бічних ударів по такому мішку загартовується ударна частина ноги, а також вибирається правильна постановка самого бічного удару. Удари по мішку можна наносити в нижній, середній і верхній рівень.

11.12. Гомілка

Ударну поверхню гомілки можна розділити на дві частини. Перша частина знаходиться ближче до ступні і характеризується можливістю більш довгого удару з більшою швидкістю. Друга частина гомілки знаходиться ближче до коліна і характеризується можливістю наносити короткі, але потужні удари (наприклад, бічний удар у стегно), оскільки ударне місце гомілки під коліном є найбільш жорстким із щільною кісткою, яка при промацуванні має ребро, прямо спрямоване в бік удару.

Бічні удари гомілкою наносять набагато більший збиток і проникають глибше в атаковану поверхню, ніж бічні удари ступнею. Спортсмени, які мають хорошу розтяжку, достатню для нанесення ударів гомілкою (нижньою її частиною) в голову, можуть швидше вивести суперника зі строю, ніж влучивши туди ж ступнею. Гомілка в сутичці бойового хортингу застосовується як при

атакувальних, так і захисних діях, часто застосовується при блокуванні ногою від удару ноги.

Блок гомілкою залежить від жорсткості та міцності кістки і м'язів, що покривають гомілку, кісткового наросту, який з'явився у процесі загартовування і набивання гомілки, але і від правильного виносу коліна, тобто від блокуючої конструкції, що складається зі стегнової кістки, коліна і гомілки.

Передня частина гомілки. Передня частина гомілки безпосередньо застосовується при ударі, може переносити найбільше ударне навантаження.

Внутрішня частина гомілки. Внутрішня частина гомілки є найбільш чутливою до ударів, менше інших захищена м'язовою тканиною і менше піддається тренувальному набиванню. Ця частина гомілки застосовується при блокуванні від удару по внутрішній частині стегна та при збиванні удару коліна.

Зовнішня частина гомілки. Зовнішня частина гомілки добре вкрита щільним шаром м'язової тканини, тому ефективно застосовується при блокуванні бічних ударів ноги по зовнішній частині стегна або нижній частині живота.

Методика зміцнення гомілки

Методи зміцнення ударної частини гомілки можуть бути дуже різними, але основні принципи при цьому зводяться до розминки ударних поверхонь, потім легкого розігрівального нанесення ударів по м'якому, а потім по твердому мішку. Причому мішок має бути важким і закріпленим. Удари потрібно наносити в одне й теж місце по кілька разів, щоб гомілкою можна було відчутти невелике поглиблення в мішку з піском і наносячи удари в це поглиблення, ударна частина гомілки захоплює велику площу на мішку, що дає можливість наносити удари досить великої сили.

Мішок може бути розташований як у вертикальному, так і в горизонтальному положенні. У вертикальному положенні мішок із піском з часом ущільнюється до низу, тому удари гомілкою при підготовці ударної частини необхідно наносити в середню частину. Горизонтально розташований мішок із піском підвішується на висоті 40–50 см. від підлоги. Удари в нього наносяться спочатку легко до появи поглиблення під гомілку, потім з більшою силою вже в дане поглиблення.

Широко застосовується вправа накатування гомілки. Для цього можна використовувати круглу палицю довжиною 50–60 см, яку можна прокатувати руками по обох гомілках відразу, сидячи на підлозі чи на низькій лавці.

При підготовці гомілки до ударних навантажень з часом має з'явитися кістковий нарост, який створює додаткову щільність ударної поверхні кістки. При цьому потрібно уникати ударів по вузьких жорстких предметах, оскільки вони можуть при ударі глибоко проникати і пошкодити цілісність кісткової тканини гомілки.

11.13. Коліно

Колінний суглоб людини складається з потужних стегнової та гомілкової кісток. Якщо стиснути м'язи-згиначі і жорстко зафіксувати колінний суглоб, то він стає найпотужнішою зброєю людини для нанесення ударів. Удари коліном надзвичайно сильні і небезпечні. Сила подачі ударного імпульсу від тазостегнового суглоба та жорсткість і міць стегнової кістки надають цій техніці особливу потужність і руйнівну силу. Удари коліном у сутичці бойового хортингу можна наносити в усі дозволені правилами частини тіла: голову, тулуб, кінцівки.

Вдало проведена атака коліном може повалити суперника в нокдаун і навіть нокаут. Часто застосовуються удари коліном по тулубу прямі, бічні, по стегнах, удари в підборіддя без захвата і з захватом голови, плечей або шиї суперника. Також коліно широко застосовується при блокуванні бічних ударів ногами в нижню частину живота або по стегнах, оскільки має достатню жорсткість для забезпечення безпеки проти цих ударів.

Вістря коліна. Вістря коліна як ударна частина широко застосовується при прямих ударах коліном в тулуб з винесенням стегна вперед у напрямку удару. Також успішно можна атакувати стегно суперника прямим ударом коліна або виставивши вістря коліна вперед захиститися від прямої атаки в тулуб.

Підстава коліна. Підстава коліна, його частина над колінною чашечкою може застосовуватися при ударах у підборіддя або бічних ударах по тулубу та стегнах. Дана ударна частина часто застосовується при нанесенні ударів по тулубу в партері.

Внутрішня частина колінного суглоба. Внутрішня частина колінного суглоба є самою незахищеною частиною коліна, менше інших захищена м'язовою тканиною. Її небажано підставляти під удари, але поступово вона теж піддається загартуванню та зміцненню для ударних навантажень. Внутрішня частина коліна застосовується в клінчевих ситуаціях сутички для нанесення бічних ударів по тулубу, по стегнах, також може використовуватися для блокування і збивання від нижнього удару ногою по тулубу і по внутрішній частині стегна.

Зовнішня частина колінного суглоба. Зовнішня частина колінного суглоба більш пристосована для перенесення ударних навантажень, має на стегновій і гомілковій кістках потовщення, якими зручно блокувати бічні удари по тулубу та стегнах.

Методика зміцнення коліна

Підготовка коліна до нанесення ударів і блокувань від ударів проводиться тільки по м'яких і напівм'яких мішках, жорсткі поверхні не застосовуються. Перед набивальним тренуванням коліно необхідно добре розім'яти, зробити амплітудні обертання в колінному суглобі, розминальні згинання вперед до максимальної

амплітуди, випрямляти ногу в коліні також до упору. Після розминки колінного суглоба на місці можна зробити легку пробіжку і махи.

Після цього можна приступати до ударів по мішку. При нанесенні легких і середньої сили ударів по мішку має утворитися поглиблення, потім можна підсилювати удари вже в це поглиблення, щоб площа зіткнення коліна з мішком була більшою. Мішки можуть бути розміщені на різній висоті, і при набивних тренуваннях коліна одночасно відпрацьовуються нюанси нанесення ударів у різні рівні, винесення стегна при ударі, робота тазу, тулуба.

Можна також застосовувати удари по м'яких подушках: один партнер тримає подушку біля грудей, другий – наносить удари коліном, тримаючись за плечі партнера. При ударних вправах необхідно стежити за станом колінної чашечки і за тим, щоб не завдати собі забій суглоба. При появі больових відчуттів таке тренування по зміцненню коліна необхідно припинити.

РОЗДІЛ 12. ЗАХВАТИ У СИСТЕМІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Розділ захватної техніки в бойовому хортингу надзвичайно обширний та ефективний. Це зумовлено специфікою проведення сутички, де дозволена робота і в стійці, і в партері. За методикою бойового хортингу дуже ретельно розглядаються призначення і функції захватів у сутичці бойового хортингу, а також повна класифікація захватів всього технічного розділу прийомів.

По застосуванню захвати в сутичці розрізняють: *атакувальний захват; захисний захват; попередній або проміжний захват; обопільний захват.*

Відповідно до цього вивчається: характеристика атакуючого захвата; характеристика захисного захвата; варіант прориву захисного захвата; характеристика попереднього або проміжного захвата; характеристика обопільного захвата.

Всі взаємоположення захватів обох спортсменів бойового хортингу 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 як: *кидкові; утримувальні; больові; задушливі.*

За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікуються як: *активні; пасивні.*

Захватні дистанції в сутичці бойового хортингу: *дистанція поза хватом; хватна дистанція; клінчева дистанція.* Також використовуються переходи з однієї дистанції в іншу.

Окремо вивчаються біомеханічні основи захватної техніки бойового хортингу та переходи від однієї техніки партеру на іншу, а саме:

- від утримувального захвата на больовий;
- від утримувального захвата на задушливий;
- від больового захвата на задушливий;
- від задушливого захвата на больовий.

Використання захватної сили в двох напрямках (вибірково):

задушливий захват у партері за шию ззаду та обхват тулуба ногами з прогином у спині;

важіль ліктя між ніг і підбив тазом атакуючого плеча.

Для успішного проведення хватних дій спортсмен бойового хортингу має розуміти принципи забезпечення жорсткості хватів та застосування контрхватів і перехватів, а також основні тактико-технічні принципи проведення хватів у стійці та партері.

По різновиду застосування захвати діляться на: *повні та фіксуючі.*

Також необхідно проаналізувати варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях у сутичці бойового хортингу.

Захвати рук суперника руками в рукавицях: *захват зап'ястя та 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 та рук; захват тулуба та ніг; захват тулуба між ногами.*

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 та руки, рук: *захват тулуба та руки спереду; захват тулуба та руки збоку; захват тулуба та руки ззаду; захват тулуба та двох рук спереду; захват тулуба та 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 ногами спереду; захват тулуба між ногами 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 у себе захвати зап'ястя та 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 у нижньому положенні; зворотний захват зап'ясть двох рук у 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 та зап'ястя; захват плеча та 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 як больовий прийом на гомілковостопний суглоб.

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 ногами.* 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 та руки, рук: *захват тулуба та руки спереду; захват тулуба та руки збоку; захват тулуба та руки ззаду; захват тулуба та двох рук спереду; захват тулуба та двох рук ззаду.*

Захват тулуба та ноги: *захват тулуба та ноги спереду; захват тулуба та ноги збоку; захват тулуба та ноги ззаду.*

Захват тулуба між ногами: *захват тулуба між ногами спереду; захват тулуба між ногами ззаду.*

Комбінації повних і фіксуючих захватів руками в кулаку в рукавицях і відкритою долонею: *захват руки під плече та шиї збоку; захват руки під плече та 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 та шиї; захват різнойменного стегна та 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: *утримувальні; больові; задушливі.*

Існують різні варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях в сутичках партеру: *попередні та захисні захвати; атакувальні захвати.*

Арсенал атакувальних захватів партеру включає в себе: *утримувальні захвати; больові захвати; задушливі захвати.*

Утримувальні захвати: *захват верхом; захват шиї та плеча збоку; захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг; захват шиї та 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 і 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.*

Важелі ліктя захватом руки між ногами: *важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на спині; важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на животі; важіль ліктя захватом руки під плече.*

Больові захвати на вузол ліктя: *вузол ліктя; зворотний вузол ліктя; зворотний вузол ліктя з положення зверху; зворотний 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.*

Больові захвати 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 бойового хортингу та фізіологічні рухові функції руки: згинання пальців (стиснення долоні); згинання кисті; супінація передпліччя; згинання передпліччя; згинання та приведення плеча.

Для спортсмена бойового хортингу надто важливо зрозуміти: принципи укріплення дії згинання пальців (стиснення долоні); методику тренування та розвитку захватних функцій кисті; вплив статичних вправ для зміцнення захвата 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 увімкнених у землю; вис на перекладині; тримання ваги в руках.

Динамічні вправи для зміцнення захвата кисті: стискання та розтискування порожніх рук; стискання кистьового еспандера; обертання палиці в захваті з партнером; поперемінне стискання долонь з суперником; звільнення від захвата за зап'ястя; тренування захвата зап'ястя хрестом з партнером; лазіння по лінві; лазіння на руках по горизонтальних навісних сходах (рукоходах).

Статичні вправи для збільшення сили згинання кисті: утримання кистями грифу 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 грифу 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 та 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 захвата; перенесення партнера боком; смуга випробувань бойового хортингу в партері (спеціальна вправа з методики підготовки спортсменів бойового хортингу).*

Тренування захватів за тулуб із 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.

12.1. Призначення і функції захватів у сутичці бойового хортингу

Розглядаючи захватну техніку рук у змішаному єдиноборстві бойовий хортинг необхідно зазначити, що сутички виду спорту супроводжуються швидкою зміною бойових ситуацій і різноманітністю захватних атакуювальних та оборонних дій з боку обох суперників.

Широкий арсенал дозволеної ударної техніки в бойовому хортингу дозволяє контролювати дистанцію і тримати суперника на відстані, але до моменту зближення та переходу на кидок. У цій ситуації ближньої сутички без захватів не може відбутися жодна технічна дія, адже якщо будете продовжувати наносити удари не переходячи в боротьбу, рано чи пізно ви опинитесь на підлозі хорту (змагального майданчика) після жорсткого захвата і кидка суперника.

Звичайно, контроль за ударними кінцівками противника має бути постійним, і при переході на ближню ударну дистанцію необхідно бути готовим застосувати зручний захват для подальшого кидка. Для того щоб здійснити кидок суперника треба спочатку зробити захват. Однією з головних техніко-тактичних завдань у сутичці є своєчасне застосування захватів. Захвати треба розучувати в декількох варіантах.

Якщо суперник досвідчений, він не дозволить нападаючому взяти зручний захват, і в такому разі прийому не вийде. Захвати можуть застосовуватися як для атакуювальних дій – виконання кидка або переведення суперника в партер, так і захисних дій, що зупиняють атакуювальні дії противника на різних фазах їх виконання: в ситуації ударної атаки суперника; в моменті захватної дії суперника; для запобігання атакуювального захвата суперника.

Техніка захватів у бойовому хортингу досить різноманітна і включає в себе захвати за шию, кінцівки, тулуб, комбіновані захвати, які використовуються для

розвитку своєї атаки, а також для нейтралізації атак суперника. Основний упор у підготовчій дозахватній фазі робиться на ударну техніку рук і ніг, різні блоки та підставки, що підводять і збивають прийоми, які досить часто супроводжуються захватами найближчої частини тіла суперника та переходом сутички в партер.

Удосконалення захватної техніки дає можливість виробити свої захвати, тобто індивідуальну захватну техніку, яка краще всього відповідає анатомо-морфологічним даним певного спортсмена. У кожному конкретному випадку важливий різновид захвата, який ви оберете, і сила захвата. Потужний впевнений захват, після якого йде планована напрацьована атака кидком завжди дасть перевагу та не дозволить суперникові легко вийти з захвата.

При захватних діях дуже важлива тренованість рук, спеціальна витривалість м'язів передпліччя та міцність пальців. Саме пальці є основним захватним інструментом, вони мають від природи досконалу іннервацію і чутливі рецептори дотику, які передають абсолютно достовірний сигнал у головний мозок про положення тіла та кінцівки суперника, про силу відповідних дій, про помилки при пересуванні і можливості продовжувати атаку.

Спеціальна витривалість передпліч забезпечує при цьому тривалий контроль суперника в обміні ударами та обопільному захваті протягом усієї сутички. Якщо на захват витрачається велика сила, то руки напружені, і в результаті тактика сутички носить захисний характер. Найефективніший спосіб захвата, коли руки частково розслаблені, сила захвата зосереджується в пальцях – мізинці, безіменному і середньому.

Спосіб ефективного захвата можна засвоїти тільки при тривалому тренуванні. Досвідчений спортсмен привчається самостійно регулювати інтенсивність захватів. Суперник у більшості випадків відчуває його захват, але не встигає правильно відреагувати на атаку, і коли він намагається атакувати, стикається з міцним блокуванням рук надійними захватами.

За своєю специфікою будь-які захвати повинні запобігати захватам суперника або не допускати початку його атакувальних дій. Своєчасні захвати зривають проведення атакувального прийому в той момент, коли противник зайняв вихідне положення для його проведення. Але перехоплені захватом по ходу атаки кінцівки суперника також зупиняють проведення його прийому після початку атаки або в середині атаки.

Вірним способом навчитися вчасно протистояти своїми захватними діями атакувальним захватам суперника є доскональне вивчення самому цих атакувальних захватів. Якщо ви знаєте як застосовувати подібні прийоми, то будете знати, коли противник може використовувати їх проти вас. З цієї причини даний метод потрібно постійно вивчати та вдосконалювати. Якщо противник

користується принципом швидкого пересування, це значить, що він прагне дістатися до ближньої зі сторін вашого тіла.

Значить необхідно зупинити його захватом найближчої руки. Якщо він схопив вас за лікоть або плече і тягне до себе, необхідно потягнути однойменну сторону тіла назад, щоб суперник втратив можливість керувати вами за рахунок захвата. Якщо ж він рухається в сторону, необхідно перехопити ініціативу, крокуючи в тому ж напрямку, що і він, щоб випередити і самому вийти в бік його спини.

Якщо ви не встигаєте, то можна повернути собі перевагу, розташувавши свою руку зовні тієї його руки, що захопила вас. Таким чином, він вже не може рухатися навколо вас, і ви в цей момент маєте тактичну перевагу для переходу на свій захват і кидок або просто можете видати серію ударів для розриву дистанції.

Ще один спосіб протистояти пересуванням суперника в захваті полягає в перехопленні ініціативи в плані своєчасності, коли противник тягне вас до себе, щоб дістатися до вашого тулуба для нанесення удару або більш щільного захвата, необхідно переміститися назустріч в сторону. Необхідно рухатися саме тоді, коли він починає тягнути.

Цей рух дестабілізує його. У цій ситуації ви можете захопити його за шию рукою та розгорнути під удар коліном у голову і кинути підніжкою з наступним переведенням у партер. Такі випереджальні елементи захватної техніки зустрічаються постійно та мають бути відпрацьовані на підсвідомому рівні. Принципи виконання захватів у сутичці бойового хортингу відрізняються простотою та надійністю. Вони передбачають оптимальність всіх технічних дій вашого тіла.

При проведенні захватів необхідно проявляти максимальну пильність, помічати будь-які наміри противника і своєчасно реагувати на його рухи, виконувати захват швидко та потужно, швидкість руху рук має бути максимальною, щоб суперник не зміг уникнути захвата. При виконанні захвата одним з основних моментів є необхідність надійної стійкої бойової позиції, а також при пересуваннях у захваті ця стійкість має зберігатися.

Захват кожної з частин тіла суперника здійснюється за допомогою збалансованої роботи всього тіла, рук, тулуба, ніг, тому необхідно розвивати спритність і руховий навик всіх частин тіла, гнучкість, рухливість і координованість у роботі кожної з його частин, а також поєднувати цю роботу з контролем свого дихання. Перед виконанням захватної атаки необхідно абсолютно точно визначати момент, в якому суперник найбільш слабкий для її відображення або взагалі почав втрачати рівновагу.

Захватна атака найчастіше вдало починається після ефективною ударної атаки, вибравши момент раптовості спортсмен бойового хортингу після серії

ударів переходить на захват шиї і тулуба та проводить кидок або збивання суперника в партер. Не відпускаючи захвата, взятого в стійці, він може продовжити атакувати результативною технікою утримання або, змінивши захват, перейти на больовий або задушливий прийом.

Таким чином, як тільки відчули слабе місце в обороні противника, беріть потужно та впевнено захват і розвивайте атаку з наростаючою силою та напором до повного її результату, наскільки противник дозволить її продовжувати.

Наступна умова для успішної атаки із застосуванням захватів – це вміння швидко змінювати захват і переходити від одних прийомів і методів до інших, відпрацювати навик перезахвата, а також уміння вийти зі складної ситуації в момент захвата вас суперником, вміння залишити захват і перейти на обмін ударами, або в разі необхідності, піддатися на прийом, щоб вийти на провідне положення в ситуації партеру з вигідним атаквальним захватом, закінчивши техніку больовим прийомом або задушенням суперника.

Важливий тактичний момент полягає в підготовці коронного переможного прийому, пов'язаного з виведенням суперника в потрібне положення, зручне для взяття вирішального захвата, наприклад: показ правого бічного удару по стегновому м'язу суперника, нібито забарившись і залишивши ногу на стегні, в момент проходу суперника до вас у ноги для захвата залишеної ноги, ви блискавично йдете на потужний захват шиї суперника під ліве плече, і захоплюючи ногами його тулуб проводите задушливий прийом «гільйотину» захватом шиї зверху.

У порівнянні з вашим захватом шиї суперника зверху, його захват правої ноги за стегно вважається в методиці бойового хортингу програшним, значить ваш аналіз ситуації сутички при взятті вирашного захвата виявився вірним.

Один з основних прийомів при взятті атаквального захвата полягає в умінні використовувати важелі. Наприклад, якщо атакуєте суперника в партері больовим прийомом на ногу – утиском ахіллового сухожилля, а суперник має більшу масу на 10–15 кг і йому вдалося також взяти у відповідь захват за вашу ногу, то результат атаки буде залежати від фізичної сили і кута прикладання сили, діючої на вашу і його ногу, а не від техніки виконання прийому. А міцність його сухожилля і щільність литкового м'яза ноги у нього може виявитися вище, ніж у вас, і вам доведеться думати не про закінчення сутички больовим прийомом на його ногу, а про скоріший вихід із його захвата.

Тому найкращий варіант атаки такого противника буде захватом його лівої руки між ногами на важіль ліктювого суглоба, оскільки ліва рука в разі роботи не з лівшею менше зміцнена, і в будь-якому випадку вона слабше вашої спини, якою ви будете тягнути руку на важіль захватом її за передпліччя та зап'ястя між

ногами, піддаючи тазом плече суперника вгору. Отже, вибір захвата для атаки застосовуючи тактичний аналіз ви зробили правильно.

Наступною умовою успішного проведення прийому з застосуванням захватної техніки є абсолютна цілеспрямованість і налаштування на позитивний результат атаки. Морально необхідно бути впевненим у своїй дії та, проявивши всю силу волі в проведенні прийому після взяття захвата, зможете завершити прийом кидкової техніки, жорстко атакуючи противника, провести больовий прийом або удушення суперника, концентруючи силу духу та маючи величезну волю до перемоги, ви можете перемогти навіть того, хто сильніший фізично. Відомо чимало випадків, коли вольовий і переможно налаштований спортсмен здобував перемогу над великим і сильним противником.

Провівши аналіз призначення захватної техніки в сутичці бойового хортингу, необхідно зазначити, що захвати і прихвати, які застосовуються в сутичці бойового хортингу в рукавицях істотно відрізняються від виконання захватів голою рукою без рукавиці. Саме ця навичка лежить в основі спеціалізації бойового хортингу – вмінні працювати в рукавицях і по можливості проводити захватні дії, а також отримати найважливіший навик роботи голою рукою без рукавиці, коли рука особливо чутлива і здатна виконувати захвати за будь-які частини тіла, що дає важливий навик самозахисту голою рукою, наближаючи дані ситуації до реальної сутички в житті.

12.2. Класифікація захватів технічного розділу бойового хортингу

Всі захвати, що застосовуються в сутичці бойового хортингу, можна класифікувати за різновидами функціональної спрямованості. Згідно своїх основних функцій захватні дії розрізняються на атакувальні, захисні, проміжні або попередні та обопільні, тому характеристика захватів за методикою бойового хортингу розглядається з позиції безпосереднього практичного застосування, що й призвело до визначення різновидів захватів програми навчання з бойового хортингу. По застосуванню захвати в сутичці розрізняють:

атакувальний захват;

захисний захват;

попередній або проміжний захват;

обопільний захват.

Характеристика атакувального захвата

Атакувальний захват є активною захватною дією. Він виконується із заздалегідь підготовленого оптимального положення з метою призупинення активності суперника та розвитку власної атаки, здійснивши виведення суперника з рівноваги або переведення сутички в партер кидком або збиванням.

Атакувальний захват може з успіхом супроводжуватися ударними діями вільною від захвата рукою, ударними діями колін, обвивальними 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 захвата 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 ж елементи та захвати.

У багатьох ситуаціях сутички атакувальний захват слідує відразу після вдало проведеної ударної серії в голову чи тулуб суперника, а також у момент обопільного виграного захвата, коли короткочасна втрата рівноваги суперника або дисбаланс його бойової стійки використовуються для швидкого взяття атакувального захвата та потужного підвороту на кидок.

Атакувальний захват також доцільно брати в момент вдалою зміни попереднього захвата 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 непередготовленість, замішання, метушливість, ослаблення уваги. В такому випадку негайно виконайте перезахват із попереднього в активний атакувальний – і рішуче та 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 захвата в стійці.

Характеристика захисного захвата

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 вірогідно 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 у нове більш зручне положення атакувального захвата і з упевненою амплітудою, направивши інерцію всього тіла, виконати контркидок вже в своєму атакувальному захваті, підготувавши продовження атаки в партері.

Уміння працювати в захисному стилі та 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 в сутичці бойового хортингу ударну руку суперника в рукавиці під плече захисним захватом, можна нанести удари вільною рукою в голову та 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 та скинути з себе суперника обертанням тулуба в сторону захопленої руки.

В рівнозначній ситуації сутички, від захватів, призначених нести захисну функцію, в будь-який момент можна перейти до атакувальних дій за рахунок використання переміщення ваги тіла та інерції тулуба. Вигідний захисний захват завжди надійний і міцний. При взятті захисного захвата в будь-якій ситуації необхідно простежити за наявністю стійкого положення – максимально стійкої опори бойової стійки на обидві ноги і розміщення центру ваги посередині опори.

У момент випередження суперника в захваті та переході в атаку ця умова не обов'язкова, головне – надійність атакувального захвата і цілеспрямованість і впевненість у виконанні всієї кидкової амплітуди від початку кидка (підворота на кидок) до фіксації суперника на підлозі або проведення влучної ударної атаки в партері. При взятті захисного захвата за руки або руку і шию, не залишайте без уваги роботу ніг суперника, а при проході в ноги або перехопленні удару ногою і взятті захисного захвата за ногу або обидві ноги, постарайтеся контролювати рух і розташування рук суперника.

Захисний захват у сутичці грає 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. При активній обороні 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 сутички, досвідчений спортсмен бойового хортингу враховує, якими ударними комбінаціями і кидками найімовірніше буде нападати його суперник, і якими відповідними захисними захватами він розраховує в цьому випадку захищатися, й яким чином планує нападати на нього в контратакувальних діях. Виходячи з цього, до кожної сутички та до кожного майбутнього суперника потрібно підібрати відповідні захисні захвати.

Користуючись певним захисним захватом, буде тактично грамотно в одному і тому ж 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 противник багаторазово намагається провести один і той же 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 має показувати противнику, що його влаштовує результат сутички, і що він за допомогою такого захвата зберігає даний результат сутички. Втрата пильності суперника в певний момент має жорстко каратися вашим несподіваним рішучим атакувальним напором.

Прорив захисного захвата. Ця спрямована атакувальна технічна дія спортсмена бойового хортингу має бути ретельно спланованою після проведення розвідки та 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, та потримавши його за шию в небезпечному положенні нахилу, відпустіть захват і вийдіть.

Він із задоволенням відійде на безпечну дистанцію, звільнивши голову від захвата. У наступній ударно-кидковій атаці замість додатка 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 парировати ваш кидок через спину контрприйомом у зворотному напрямку. Зайшовши на задню підніжку, ви тільки тактичним методом здійснили прорив захисного захвата суперника за тулуб проти

підготовлюваного кидка через спину. Таким способом, самостійно моделюючи ситуації захватних атак і захистів, необхідно відпрацьовувати різні варіанти проривів захисного захвата в навчально-тренувальних сутичках і перевіряти навик прориву захисту в змагальних сутичках.

Характеристика попереднього або проміжного захвата

Попередній захват несе контролюючу функцію, він може бути не відчутний, але саме з попереднього або проміжного захвата може бути завданий несподіваний удар вільною рукою або проведений несподіваний кидок, на який ви не встигнете відповісти. Звичайне призначення проміжного чи попереднього захвата – це розвідувальні дії, просмикування, промацування стійкості бойової стійки суперника. Захват, узятий з метою стримування та 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 атаквальних 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 атаквальних 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 та силу руки, можна відразу починати кидок захватом шиї або проходом у ноги; якщо кидається бездумно в атаку в обмін ударами – можна піти з лінії атаки або зайти з боку та 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 місця, стійкість бойової стійки та надасть можливість дочекатися технічної помилки суперника, після чого з найбільш вірогідною шкодою для його тіла провести ударну атаку чи впевнено зайти на кидок. Попередній (проміжний) захват має 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 атаквальний активний захват, як тільки ви оцінили ситуацію сутички як сприятливу для проведення атаки.

Характеристика обопільного захвата

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. Як 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 та обмін ударами в обопільних захватах є основною технікою ведення сутички лежачи. У ситуаціях обопільного захвата 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 бойового хортингу можуть створювати такі три значущих для спортсмена положення:

- виграшне положення;
- рівнозначне положення;
- програшне положення.

Проведемо характеристику кожного з цих положень.

Виграшне положення захвата. Виграшне положення обопільного захвата дає можливість спортсмену бойового хортингу успішно проводити оптимальні технічні дії в атакувальному захваті навіть при відповідному захисному захваті противника.

Рівнозначне положення захвата. Рівнозначне положення обопільного захвата дає можливість успішно проводити технічні дії сутички в рівній мірі обох спортсменам.

Програшне положення захвата. Програшне положення обопільного захвата не дає можливості проведення своєї відпрацьованої техніки, залишаючи варіант оборони захисним захватом проти прагнення суперника успішно провести свою атаку.

В ситуації обопільного захвата багато чого залежить від підготовленості спортсменів, тому досвідчений і добре підготовлений спортсмен бойового хортингу, потрапивши в програшне положення захвата, може за рахунок пересувань на ногах і зміни захватів перейти в виграшне положення.

Перебуваючи в рівнозначному положенні захвата, кожен із суперників має рівні шанси взяти вигідний захват і тим самим перевести суперника в програшне положення захвата, в якому почати свою напрацьовану атаку.

За спрямованістю на кінцевий результат сутички в методиці бойового хортингу захвати класифікуються як:

- кидкові;
- утримувальні;
- больові;
- задушливі.

Кидкові захвати виконуються для виконання кидка в стійці. Утримувальні 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 класифікуються як:
активні;
пасивні.

При активному захваті рука виконує будь-яку технічну дію. При пасивному захваті рука знаходиться в захватному стані на атакуємії частини тіла суперника в контролюючому статичному положенні.

12.3. Захватні дистанції у сутичці бойового хортингу

Специфіка змішаного єдиноборства при взятті в захват суперника вимагає попереднього зближення в момент нейтралізації ударних дій. Уникнути удару та 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 всі вони зводяться до щільної ближньої сутички, мета якого – отримати перевагу над суперником, провівши кидок, утримання, больовий або задушливий прийом. Для успішної реалізації цієї технічної мети спортсмен бойового хортингу має пройти якомога швидше до суперника певну дистанцію від найдовшою до найкоротшою.

У сутичці бойового хортингу як у стійці, так і в партері розрізняють три хватні дистанції:

дистанція поза хватом;
хватна дистанція;
клінчева дистанція.

Дистанція поза хватом. 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 та розвідувальні ударні дії. На дистанції поза хватом підбирається зручний для атаки момент, пересуваючись по хорту (змагальному майданчику), завдаючи довгі удари і роблячи всілякі обманні рухи без хватів супротивника. Дистанція поза хватом є попередньою хватною дистанцією для вибору моменту і входу на хват. З дистанції поза хватом із застосуванням ударів або без них спортсмени переходять у хватну дистанцію.

Хватна дистанція. Хватна 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 основна захватна дистанція є підготовчою для переходу в клінчеву дистанцію.

Клінчева дистанція. В клінчевій дистанції спортсмени знаходяться в близькому щільному захваті, обопільному захваті, можуть охоплювати один одного за тулуб спереду, збоку або ззаду, за шию, обмінюватися ударами в клінчевому захваті. Клінчева захватна дистанція характеризується підходом суперника впритул, обхопивши один одного, притискаючись тулубом один до одного або обвиваючи ногу ногою.

В клінчевій захватній дистанції в стійці проводяться всі основні кидки через спину, стегно, плече, підніжки, підхвати, перевороти, а також дозволяється наносити удари вільною від захвата рукою. В клінчевій захватній дистанції проводять утримання, больові та задушливі прийоми, перевороти та виходи зі складних положень.

Використовуючи переходи з однієї дистанції в іншу, пересування та маневрування в захваті у вас з'явиться навик прикладання сили в необхідному раціональному напрямку. У практиці бойового хортингу із застосуванням захватної техніки існують два способи отримати перемогу над суперником, коли перший зводиться до прямого протиставлення силі ще більшої сили та перемагає фізично сильніший спортсмен, а другий спосіб визначається напрямком прикладання сили в тривимірному просторі.

В цьому випадку визначається спосіб і напрямок сили захвата, 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.

12.4. Біомеханічні основи захватної техніки бойового хортингу

Для біомеханічного аналізу захватних дій спортсмена бойового хортингу необхідно врахувати морфологічні (анатомічні), фізіологічні та психологічні характеристики.

Скелет і кінематична структура тіла людини від природи добре пристосовані для здійснення захватних рухів у стійкому положенні тіла. Ці захвати можна розглядати з точки зору переміщення захватних кінцівок у просторі та часі, а також швидкісно-силові характеристики при виконанні подальших дій: виведення з рівноваги, кидків, збивальних дій, утримань, больових і задушливих прийомів, всіх технічних дій, пов'язаних із застосуванням захватів рук. Ці технічні елементи мають швидкісні та динамічні характеристики, які застосовуються в оптимальній амплітуді й траєкторії руху.

Верхні кінцівки за допомогою роботи всього тіла відіграють основну роль у здійсненні захватів, оскільки на них лягає роль безпосереднього контакту з захоплюваною частиною тіла суперника. Участь верхньої кінцівки спортсмена бойового хортингу в біомеханіці захвата відбувається за трьохсуглобовим кінематичним важелем: пальці і кисть – передпліччя – плече.

Одночасний захват двома руками здійснюється в тій же кінематичній послідовності, тільки за участю м'язів тулуба: грудних м'язів і найширших м'язів спини. Замикаючи в захват кінцівку або тулуб суперника, від рук рух переходить до поступального руху тулуба в потрібному напрямку, використовуючи опору ніг. При виконанні кидка основна роль рушійного елемента переходить від рук до тулуба і концентрації зусиль в область тазостегнового суглоба. Саме обертальний момент таза при опорі на ноги надає кидку потужний рух у потрібному напрямку.

Якщо розглянути кидок через стегно захватом руки і тулуба з точки зору біомеханіки виконання, то після взяття необхідного захвата за вищевказаною кінематичною схемою зусилля передається до тулуба і тазу, саме при підвороті тазу відбувається прискорення обертання тіла в сторону кидка. Потім використовуючи тривимірну опорну зв'язку суглобів ніг: ступні, гомілки, стегна, виконується підбив тазостегновим суглобом тіла суперника.

При виконанні підбивання захватною дією виконується виведення з рівноваги суперника в напрямку – через підставлене стегно, і використовуючи всю інерцію тіла в потрібний напрямок виконується кидок, який до кінцевої фази своєї амплітуди супроводжується захватом, виконаним до початку підвороту. При виконанні кидка через стегно в праву сторону обертання відбувається навколо осі, що проходить через праву ступню і правий тазостегновий суглоб.

При підбиванні тазом ланки поясу верхніх кінцівок фіксовані в захваті та нерухомі, одна половина поясу може здійснювати рух незалежно від іншої.

Граючи всім тілом атакуючий спортсмен бойового хортингу контролює траєкторію падіння суперника від початкової до кінцевої фази. Таким чином на прикладі даного кидка, ми розглянули біомеханічний принцип захватної дії, спрямованої на виконання кидка.

Кожна захватна дія в сутичці має своє завдання і може бути розглянута щодо можливості її виконання. Якщо захват взято щільно і надійно, то шанс отримати результат при проведенні подальшої техніки, кидка, утримання, больового або задушливого прийому, високий, тому включивши кінематичну послідовність: руки – тіло – опора, можна починати виконання прийому. Якщо захват не забезпечений необхідним зусиллям, зручним стійким положенням, то суперник може легко парировати вашу подальшу кидкову атаку.

В залежності від варіанту та напрямку захватного зусилля (атакувальний захват, захисний захват, попередній захват, обопільний захват) в активну роботу включаються ті чи інші групи м'язів, від якісної дії яких залежать швидкість і сила. Тому при побудові тренувань дуже важливо враховувати дані анатомії для вироблення найбільш правильної програми підготовки спортсменів.

Велику увагу слід приділити розвитку м'язів передпліччя, згиначів і розгиначів верхніх кінцівок: двоголового та триголового м'язів, внутрішніх і зовнішніх косих м'язів живота, найширшого м'яза спини, великого та малого грудних м'язів, трапецієподібного м'яза, що беруть участь в обертальному зусиллі верхньої частини тулуба навколо вертикальної осі.

Захватні дії, що проводяться в клінчевій щільній дистанції мають бути забезпечені міцним м'язовим корсетом рук. Починаючи з першого моменту захватної дії – торкання захопленої частини тіла суперника і до заключної дії – закінченого прийому за допомогою захвата, сила і швидкість наростають у кожному кінематичному ланцюгу. Чим міцніше м'язи, тим сильніше і швидше вони можуть скорочуватися, але разом з тим вони мають бути досить еластичними, щоб підтримати захватне зусилля протягом довгого проміжку часу.

М'язи рук і спини, що приймають основне захватне навантаження, повинні мати спеціальну витривалість як для проведення захватів, так і для нанесення ударів, тому специфіка тренування в бойовому хортингу має дуже різноманітну методичну спрямованість, вправи, що розвивають згиначі рук повинні змінюватися ударними вправами та розтяжками. Суглоби верхніх кінцівок, пристосовані для довготривалих силових захватних навантажень, мають бути гнучкими, виконуючи будь-які амплітудні технічні дії з максимальним зусиллям, необхідним для проведення прийому в стійці або партері.

При взятті захвата в ближній сутичці, незалежно від руху суперника, ви повинні мати максимально стійке положення. Це положення забезпечується постійним переміщенням центру ваги, тримаючи його над стійкою опорою нижніх

кінцівок і, в основному, за рахунок активних дій м'язів тулуба та поясу верхніх кінцівок при дуже малих обертальних рухах таза. Але як тільки вирішили провести технічну дію, вся ваша кінематична енергія тіла спрямовується на роботу таза і переміщення його в стартове положення кидка.

Найбільш складні рухи здійснюють частини тіла при захисних діях, коли спортсмену бойового хортингу необхідно не тільки піти від удару супротивника, але і створити вихідне положення для власних активних ударних або кидкових дій. При проведенні прийому в захваті завжди потрібно пам'ятати, що насамперед потрібно вивести супротивника з рівноваги шляхом зміщення його центру ваги, потім включати в рух все своє тіло.

Таке біомеханічне обґрунтування техніки захватів у стійці дозволяє відпрацювати кидки не тільки зі стандартних захватів, а також із положень, що ви підбираєте індивідуально в процесі багаторазових повторень базової техніки, й які ідеально підходять для вашої конституції тіла. При взятті надійного захвата і правильному використанні принципів біомеханіки та ваших фізіологічних даних у проведенні кидка, такий кидок набуває особливої сили і швидкості, стає потужним і практично невідпорним для суперника однакової з вами ваги.

Ви зможете в захваті легко вивести суперника з рівноваги, управляти і маніпулювати ним у даній ситуації сутички, надавати болючий вплив на ланки рук і ніг, перемикаючи його увагу та створюючи йому нові незручні ситуації, за рахунок власної жорсткої біомеханічної системи, підготовлених м'язів, домогтися максимального результату, приклавши раціональне мінімальне зусилля в кожній ситуації сутички.

Головне завдання розуміння біомеханіки в цьому випадку полягає в тому, щоб визначити ті умови, при яких рушійні сили мускулатури діють на тверді частини скелета спортсмена і можуть перетворювати тіло в робочу машину захватної дії з максимально корисним ефектом. Захватні дії спортсмена містять у собі як поступальні, так і обертальні рухи.

Поступальним називається такий рух, коли будь-яка лінія, умовно проведена всередині тіла, переміщується паралельно самій собі, тобто рух спортсмена в захваті вперед при атаці задньою підніжкою. При обертальному русі всі точки тіла описують кола, центри яких лежать на осі обертання. Рух може бути більше поступальним, ніж обертальним, або навпаки. Поступальні й обертальні рухи, чинені одночасно, утворюють складний рух. У ряді випадків дії спортсмена включають рухи у вертикальному напрямку, наприклад підрив суперника захватом двох ніг.

До захватної дії, навіть найпростішої, залучаються різні групи м'язів: одні скорочуються більш енергійно та виконують основну роботу, інші менш активні, але без їх участі цей рух не вийде. Наприклад, при розгинанні і згинанні руки в

ліктьовому суглобі працюють не тільки двоголовий і триголовий, а й плечовий м'яз.

При нахилі тулуба в сторони головну роботу виконує зовнішній косий м'яз живота, але якщо це ухил у бік з невеликим ухилом вперед, то підключається і прямий м'яз живота, а якщо нахил тулуба в бік може поєднуватися з невеликим ухилом назад, у такому випадку підключаються поперечно-остисті та короткі міжостисті м'язи. М'язи, скорочуючись у різній послідовності та поєднанні, приводять у рух окремі частини тіла (кінцівки, тулуб).

При частому повторенні одних і тих же захватних рухів м'язи якісно вдосконалюються, рухи верхніх кінцівок, що йдуть на захват, робляться швидкими і точними. Спортсмен, який виступає за правилами такого складного виду єдиноборства як бойовий хортинг, має добре собі представляти анатомічну будову людського тіла, функції окремих м'язів для того, щоб правильно орієнтуватися у виборі захисних і атакуювальних хватів.

Наприклад, для розвитку швидкості і сили захвата правою рукою за шию зверху треба підбирати такі вправи, що розвивали б, головним чином, двоголовий м'яз, найширший м'яз спини, великий грудний і дельтоподібний м'язи. При активних хватних діях необхідно враховувати напрямок зусилля та опорні точки осей обертання, а при пасивному хваті – надійність і міцність статичних положень захоплюючих кінцівок і надійність опори, тобто стійкість всієї стримуючої кінематичної конструкції.

Напрямок хватного зусилля та переміщення захопленої частини тіла суперника залежить від вибору атакуювальної кидкової дії. В залежності від напрямку кидка (вперед, назад, у сторону, з підніманням і відривом від підлоги) в активну роботу включаються ті чи інші групи м'язів, від якісної дії яких залежить швидкість і сила кидка.

Знаючи особливості, розташування та функції м'язів, спортсмену бойового хортингу легко визначити, на які з них слід звернути увагу для якісного цілеспрямованого їх розвитку, які слід вибрати засоби та методи для відпрацювання кожного кидка окремо. Тому при побудові тренувального процесу дуже важливо враховувати антропометричні, анатомічні та фізіологічні дані для вироблення найбільш правильною програми підготовки спортсменів.

У хватних ситуаціях партеру для здійснення технічних дій з'являється додаткова опора – підлога, що істотно видозмінює деякі хватні, а також напрямок прикладання сили при виконанні прийомів. У кінематичному аналізі хватної техніки партеру можна спостерігати включення всіх груп м'язів у здійснення мети, оскільки у партері знімається питання стійкості бойової стійки та замість цього ведеться активна боротьба за вигідне верхнє положення і кращий захват. При партерній сутичці також зникає можливість кидка й, природньо –

немає багатьох технічних елементів переводу суперника в партер, але значно скорочується шлях до кінцевої мети.

Тобто, наявність постійного щільного захвата в клінчевій дистанції дає можливість переходити від однієї техніки партеру на іншу:

- від утримувального захвата на больовий;
- від утримувального захвата на задушливий;
- від больового захвата на задушливий;
- від задушливого захвата на больовий.

Усі ці результативні технічні дії вимагають постійного контролю захватом положення суперника. Відпустивши захват в партері навіть однієї руки, ви помітно збільшуєте маневреність суперника. Робота на захват руками має постійно супроводжуватися роботою стегон і таза. Навіть завдаючи удари в партері, необхідно використовувати інерцію всього тіла, включаючи ноги, а йдучи на захват кінцівки суперника рукою, треба заздалегідь забезпечити надійність опори в підлогу за рахунок ніг або тулуба, оскільки будь-який больовий прийом виконується з застосуванням декількох точок опори.

Проводячи больовий або задушливий захват, спочатку упріть коліна і ступні ніг в підлогу, відчуйте стійкість позиції, а потім використовуючи опору, вкладіть в атаквальну дію всю свою силу та швидкість, яку здатна видати обрана кінематична конструкція вашого тіла в даному положенні.

При больовому захваті, наприклад, сила його наростає, поки все тіло противника не буде заблоковано, і в цей момент застосовується вибухове зусилля: в певному місці та під певним кутом. Такий больовий прийом напевно буде результативним. З технічної точки зору, найбільш складні рухи в сутичці партеру, які робляться на випередження захвата, оскільки у цьому випадку враховуються всі біомеханічні параметри, більше ніж в інших видах тактичних дій.

З точки зору фізичної переваги в партері, найбільш складним є зустрічний захват, тому що успіх захватної дії залежить від функціональної підготовки передпліччя та плеча, а удари і захвати противника в цій ситуації припадають на протихід вам, що несе подвійне навантаження на всі ділянки тіла.

Природна схильність до вміння вести сутичку у партері, наявність спритності та витривалості практично вирішує результат сутички. В захватній техніці часто використовується принцип важеля, що дозволяє збільшувати силу руху за рахунок додаткової опори та застосування оберտального руху, тому що чим більше радіус обертання, тим легше зрушити об'єкт і тим менше енергії потрібно, щоб розгорнути його навколо осі обертання. У більшості випадків сила активного захвата для переміщення захопленої частини тіла суперника прикладається по дузі з застосуванням реверсивного руху тазу, який передається в тулуб і через руки на захват.

Іноді сила при захваті застосовується відразу в двох напрямках, наприклад: задушливий захват у партері за шию ззаду та обхват тулуба ногами з прогином у спині;

важіль ліктя між ніг та підбив тазом атакуємого плеча.

Таких моментів прикладання сили одночасно в двох напрямках може бути безліч, і при такій анатомічній будові суглобів людини, противнику складно чинити опір силі, яка додається одночасно більше ніж в одному напрямку. Тому необхідно приділяти особливу увагу тренуванню виходу з больового або задушливого захвата, застосуванню контрзахватів і переходів у вигідне положення партеру.

Захвати на важіль і замок націлені на результат і виконуються в бойовому хортингу жорстко та потужно, тому звільнення від них вимагає значної спритності та знань принципів біомеханіки захватів. Виходи з таких положень здійснюються за рахунок руху на випередження, а контрприйом слід виконувати, коли дія противника тільки починається.

Існує й інший варіант виходу з захватів і больових прийомів, але він вимагає специфічної підготовки – тренування особливої рухливості та гнучкості суглобів. Така гнучкість може бути досягнута лише шляхом виконання спеціальних вправ, мета яких – домогтися еластичності зв'язок і знизити поріг больової чутливості.

Кращий спосіб виходу з захвата, це коли суперник втрачає захват і повністю відпускає захоплену частину вашого тіла. Але при його щільному захваті, також можна проводити атакувальні дії, перехопивши ініціативу спочатку тільки в русі тілом, а потім і перезахватом.

Ці навички та розуміння принципів біомеханіки даються практикою звільнення від захватів і больових фіксацій, вправ, які не тільки зміцнюють і розтягують м'язи і суглоби, роблячи їх більш еластичними, але і служать прекрасним способом навчання навичкам ближньої сутички, почуттю захватної дистанції, правильному додатку сили, а також відіграють роль психологічного тренінгу, оскільки робота в тісному контакті з противником вимагає специфічної психологічної підготовки.

Використання в сутичці захватів і прийомів боротьби має практичне значення в підготовці спортсменів бойового хортингу високого класу. Треновані кінцівки для впевненого проведення захватних дій дозволяють зменшити загальний травматизм на тренуваннях. Техніка підготовки захватних кінцівок може бути рекомендована для розвитку сили пальців, зап'ясть, збільшення еластичності зв'язок і сухожилів, а також як специфічна форма парної розминки на навчально-тренувальних заняттях з бойового хортингу.

Навички захватів і прийоми боротьби є основою вдосконалення системи ближньої сутички. Захвати та прийоми боротьби в ближній сутичці бойового

хортингу переважають по тій простій причині, що техніка, яка включає тільки удари руками та ногами завідомо неефективна проти суперника, що захопив вас міцним захватом і готовий провести прийом. Бойовий хортинг вимагає від учасників сутички потужної і впевненої роботи стегнами та кінцівками.

В якості методу тренування використовується боротьба в умовах, коли обидві руки беруть участь у захватах. Удосконалення захватної техніки є важливим для подальшої ефективної боротьби, адже при такій роботі розвивається рівновага, підйомна сила і рухливість, необхідні як для збереження власної стійкості, так і для перекидання противника на хорт (змагальний майданчик). У будь-який відповідальний момент сутички в обоєпільному захваті стоячи або в партері противник може нанести удар.

У цьому випадку, потрібна дуже хороша підготовка, щоб утримати власну рівновагу та не втратити контроль над противником, одночасно тримаючи захват і завдаючи ударів по життєво важливим точкам. Контролюючи своє стійке бойове і вигідне положення при володінні атакувальним захватом, спортсмен бойового хортингу готується до проведення напрацьованого кидка в стійці, або больового, задушливого прийому в партері, а використовуючи принципи біомеханіки та напрямки докладання сили, можна значно збільшити швидкість і силу атакувальної дії.

12.5. Забезпечення жорсткості захватів

Оскільки головну роль у виконанні захватів грають м'язи верхніх кінцівок, у методиці підготовки до захватних дій необхідно застосовувати вправи, що розвивають саме цю групу м'язів. Жорсткість захватів безпосередньо залежить від сили м'язів рук. Якщо захват береться тільки кистю, то основне навантаження несуть м'язи передпліччя. Якщо захват застосовується з використанням передпліччя, притисканням його до плеча або тулуба, в цьому випадку провідну роль у забезпеченні жорсткості захвата грають згиначі руки, великий грудний і найширший м'яз спини.

При захваті кистю руки основне навантаження лягає на пальці захоплюючої кінцівки, отже, зміцнення пальців має постійно проводитися в тренуванні, комбінуючи ці вправи з тренуванням передпліччя. Анатомічно саме на передпліччі знаходяться згиначі пальців, тому передпліччя руки можна вважати основним сегментом, що несе навантаження при виконанні захватної техніки. Сила м'язів передпліччя передається в жорсткий захват. У тренувальному процесі існує маса вправ для зміцнення пальців і м'язів передпліччя, наприклад:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на пальцях;
- стояння на пальцях в упорі лежачи;

висі підтягування на перекладині;
вправи з кистьовим еспандером;
стискання пальцями кисті тенісного м'яча;
згинання та розгинання кисті з обтяженням в упорі на коліно;
навчальні завдання в партнері, спрямовані на боротьбу за захват.

Наступний необхідний критерій підготовки передпліччя – це його витривалість. У спортивній практиці витривалість окремої групи м'язів носить назву локальної витривалості. Для здійснення довготривалих захватів з постійною силою необхідна локальна витривалість м'язів передпліччя. Локальна витривалість м'язів передпліччя грає важливу роль при виконанні специфічної діяльності спортсменів бойового хортингу.

Підвищення витривалості м'язів передпліччя – одне з головних завдань, яке перед собою має поставити спортсмен, працюючи над жорсткістю захватів. Але для продуктивної та постійної в процесі всієї сутички захватної техніки необхідна економізація м'язових зусиль при виконанні захватів, тобто максимальне захватне зусилля прикладається до захопленої частини тіла суперника тільки в потрібний для проведення атаки момент, а нераціональне використання витривалості та силового ресурсу передпліч може привести до надмірної витраті сил та енергії, втрати в цілому захватної боєздатності рук.

Локальна витривалість м'язів, що забезпечує захват, залежить від величини виявленого зусилля. Важливим фактором у боротьбі з локальною втомою є раціональний розподіл сил у процесі м'язової діяльності. Максимальне зусилля має виявлятися тільки в потрібний момент, тоді, коли спортсмен здійснює технічну дію. В інших ситуаціях він повинен уміти варіювати параметри зусилля.

Втома локального характеру приходить дуже швидко, якщо спортсмен знаходиться довго в одному захваті, тому рекомендується постійно міняти захват або переходити на ударну атаку. Комплекси спеціальних вправ, що призначені для тренування локальної витривалості м'язів поясу верхніх кінцівок, можуть використовуватися спортсменами різної кваліфікації. Способи виконання захватів багато в чому визначають відмітні особливості бойового хортингу, де захват береться виключно за частини тіла: шию, тулуб, кінцівки. Різноманітність захватів у технічному розділі бойового хортингу дуже велика.

При виконанні технічних дій: кидків, больових і задушливих прийомів, утримань, важливу роль відіграє захват. Розділивши виконання кидка по фазах: захват, підворот, підбивання, скидання, буде видно, що першою ланкою в цій послідовності буде захват. Захвати виконуються кистю і рідше передпліччям, але основне навантаження лягає на м'язи передпліччя. Сама кисть являє собою унікальний, створений природою захватний інструмент, що дозволяє людині робити складні та абсолютно чутливі захватні дії.

Виконуючи специфічну роботу з захватним зусиллям близько граничним до своїх можливостей, спортсмен приречений на дуже швидке стомлення. Зменшуючи параметри зусиль захвата він має можливість продовжити час ефективної працездатності. Граничні та близько граничні зусилля спортсмен має застосовувати тільки в ситуаціях, атакуючого або захисного характеру.

Для вдосконалення захватної роботи в методику підготовки спортсмени бойового хортингу включають тренувальні сутички, де відбувається тільки боротьба за захват у стійці, без проведення кидків і переводів у партер. Завдання спортсменів, захищаючись від проведення захватів супротивника, взяти свої ефективні надійні захвати. Таким чином напрацьовується навичка взяття правильного захвата і відпрацьовуються варіанти боротьби за нього. Всі ці вправи сприяють удосконаленню захватної техніки, а також зміцнюють кінцівки для виконання жорсткого захвата.

12.6. Застосування контрзахватів і перезахватів

Процес узяття захвата здійснюється дуже швидким і цілеспрямованим рухом руки, який має бути безперервним і швидкісним. Якщо рух руки для захвата буде не досить швидким, суперник миттєво відреагує та прибере атакуєму захватом частину тіла. Якщо цей рух буде непевним, то навіть при здійсненні захвата суперник зможе легко вирватися з нього. Основний, швидкий і найнадійніший спосіб реакції на захват суперника – контрзахват.

Контрзахват. Контрзахватом вважається відповідь захватом на захват суперника, при якому зберігається стійке положення бойової стійки і здійснюється короткочасна нейтралізація планованої суперником кидкової атаки. При захватній атаці суперника за вашу однойменну руку (зап'ястя руки), контрзахватом може бути захват його ж руки, що виконує захват, або захват іншої вільної руки.

Мета контрзахвата – створити рівнозначне захватне положення при захватній атаці суперника. З положення контрзахвата може проводитися контркидок у бік, протилежний спробі суперника провести кидок в атакуючому 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 та контркидком назад через ногу. З правильно взятого контрзахвата завжди можна атакувати, перетворивши той же контрзахват у атакуючий основний захват.

Якщо суперник проводить атаку непевнено або допустив технічну помилку розвернувшись до вас спиною в момент втрати захвата, ви можете здійснювати контратакувальні дії відразу як основну контратаку, в цьому випадку ваш

контрзахват гратиме роль основного атакуювального захвата, з якого починається впевнена кидкова дія.

При больовому захваті суперника за вашу руку в партері контрзахватом буде служити захват свого ж зап'ястя, який протистоїть випрямленню вашої атакуюваної больовим прийомом руки. У ситуації частого обміну захватами в сутичці партеру спортсмени часто застосовують і беруть контрзахвати на противагу захватам на больовий або задушливий прийом.

Перезахват. Перезахватом вважається захватна технічна дія, яка при зміні положення рук при захваті, 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 та з подальшим підворотом таза і виставленням ноги під обидві ноги суперника провести передню підніжку вправо.

Якщо вдалося захопити руку суперника в партері між ногами та двома передпліччями в замку й атакувати його руку больовим прийомом важелем ліктьового суглоба, то зробивши верхнім передпліччям замку перезахват за зап'ястя атакуюваної 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 атакуювальний захват.

В основному боротьба за захват у сутичці проводиться за допомогою:
взяття свого атакуювального захвата;
виконання свого перезахвата;
нейтралізації атакуювальної дії суперника контрзахватом.

12.7. Основні тактико-технічні принципи проведення захватів у стійці

Робота із захватами в виді спорту бойовий хортинг дуже різноманітна, включає в себе атакуювальні 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 різновидами безпосереднього застосування захвати рукою можна розділити на повні та 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'ясті додатково не дає зісковзнути з передпліччя вашому захвату.

Повним захватом вважається захват під плече руки, ноги, шиї, оскільки у цьому випадку ваша рука повністю обвиває захоплену кінцівку або шию суперника по всьому колу.

Повним захватом можна вважати захват тулуба, тулуба та 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 захвата.

Фіксуючий захват рукою – це захватна дія, при якій захоплена частина суперника контролюється з одного боку, перешкоджаючи рух у певному напрямку.

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 бік, 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 мають бути трохи розслаблені та бути на додатковому контролі.

Перебуваючи в захваті, спортсмен як би розподіляє свою вагу тіла на суперника через крапки 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 притискають його до опори. Концентрація цього тиску на одну руку й 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 значить він його тримає з метою захисту. Крім того, однойменний захват однією рукою небезпечний тим, що в будь-який момент можна отримати удар дальньою (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 бойового хортингу у сутичці виконує в основному конкретні та результативні, а значить відомі його суперникові прийоми з певних захватів. У зв'язку з цим у процесі вдосконалення дій в 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 захватом 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 захвата, 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 захвата частиною тіла.

Отже, працюючи над захватами, необхідно враховувати надійність кожного з них, навчитися визначати силу захвата, а також відчувати відношення сили та стійкості вашого захват до сили та стійкості захвата суперника. Цей принцип лежить в основі володіння перевагою в обміні захватами з суперником на протязі всієї сутички.

12.8. Варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях у сутичці бойового хортингу

Рука, одягнена в рукавицю без відкритих пальців позбавляється захватних можливостей. Тому захвати кистю руки в сутичці бойового хортингу неможливі, вони можуть бути тільки фіксуєчими з прихватом руки, ноги, шиї, тулуба. Але повний цільний захват цілком можна виконувати передпліччям і плечем, а також

двома руками одночасно, створюючи щільне захватне кільце, незалежно від рукавиць.

Для проведення багатьох різновидів кидків без участі тулуба, збивань з ніг і переведень суперника в партер достатньо одного повного й одного фіксуючого захвата, що цілком може забезпечити дві руки, одягнені в рукавиці. Розглянемо окремо варіанти повних захватів і комбінації захватів, можливих для проведення у сутичці бойового хортингу.

12.9. Захвати рук суперника руками в рукавицях

Захват зап'ястя та передпліччя під плече. У момент прагнення захопити ваш тулуб з-під руки, рука суперника опиняється під вашим плечем. Притиснувши його передпліччя в нижній частині ближче до променево-зап'ястного суглоба своїм плечем до тулуба та зафіксувавши такий захват ще й передпліччям, виходить дуже щільний повний захват передпліччя суперника під плече, який дозволяє суттєво контролювати рухи суперника, а його рука, що перебуває в рукавиці, не дозволяє легко звільнитися від захвата і вийняти руку з-під плеча.

Перевага цього захвата в тому, що ви блокували руку суперника настільки надійно, що можете не чекати ударів з тією стороною та, до того ж другою вільною рукою можна як нанести сильний удар, що дозволяє дистанція, так і перейти на кидок, захопивши вільну руку суперника, шию чи тулуб фіксуючим захватом. З відповідними подальшими діями в цьому випадку краще не зволікати, оскільки захоплена рука суперника все-таки може перебувати в стані фіксуючого захвата вашого тулуба.

Ваш повний захват руки під плече за багатьма параметрами сутички вигідніше його фіксуючого (неповного) захвата тулуба, тому суперник буде готовий на будь-які дії, щоб звільнити свою руку з не вигідного захвата, а ви маєте бути готові до атаки або маневрування для вибору атаки.

Захват плеча під плече. Захват плеча під плече за своїм принципом такий же як і захват передпліччя під плече, тільки він проводиться в клінчевій дистанції, коли ваш тулуб торкається і знаходиться впритул до тулуба суперника. Оскільки плече суперника має сильний важіль і потужні м'язи, а дистанція захвата дуже близька, тому велика ймовірність того, що суперник може перейти в контратаку, захопивши ваш тулуб, отже захват плеча має бути короткочасним для перезахвата або супроводжуватися повним захватом іншою рукою шиї чи руки супротивника.

Захват двох рук під плечі. Захват двох рук під плечі виконується фіксацією і притисненням передпліччя суперника плечима до вашого тулуба і використовується як контрзахват від захвата вас за тулуб двома руками. Оскільки такий захват для проведення кидкової атаки малоефективний, зазвичай після

зупинки атаки суперником вашого тулуба захватом двох рук під плечі, одна рука виконує перезахват за шию або руку суперника, та вже у новому захваті проводиться кидок.

12.10. Захвати ніг суперника руками в рукавицях

Захват гомілки під плече. Захват гомілки під плече виконується притисненням гомілки суперника плечем і передпліччям до вашого тулуба. Якщо вдалося проходом у ноги захопити таким чином гомілку, цей захват істотно порушує стійкість суперника і можна вільно збити його в партер виведенням з рівноваги або підсічкою під опорну ногу. Даний захват також успішно виконується при ударі суперника бічним ударом ногою в тулуб.

Захват гомілки на плече. Захват гомілки на плече виконується фіксацією гомілки суперника передпліччям до зовнішньої сторони плеча. Захват може виконуватися як при цільовій захватній атаці, так і при спробі суперника нанести бічний удар ногою в тулуб або голову. При спробі удару по тулубу й, тим більше в голову, для виконання захвата необхідно спочатку забезпечити безпечне прийняття удару суперника підставкою плеча або долоні, а потім провести захват.

У залежності від необхідності, положення ноги суперника у вашому захваті може бути різної висоти. Ця висота регулюється підйомом плеча. Якщо ваше плече опущене, то нога суперника зафіксована і лежить на вашому передпліччі. Якщо плече максимально підняте, а суперник не в захваті, то гомілка суперника лежить на плечі, а його стійкість повністю порушена. Це є вигідним моментом для виконання збивання суперника з ніг.

Захват коліна під плече. Захват коліна під плече є часто застосованим прийомом у сутичці бойового хортингу, оскільки зручне положення зігнутого колінного суглоба суперника, виставленого вперед, при якому він завдає удару або захищається, та існує для її захвата і фіксації як за рахунок сили захоплюючої руки, так і за рахунок вигину коліна.

Нога суперника при такому захваті тримається щільно та надійно, тому наступні атаквальні дії можуть бути негайними. Це може бути збив суперника в партер підсічкою під опорну ногу або переверот кидком з переводом у партер.

Захват двох ніг під плечі. Захват двох ніг під плечі виконується фіксацією під плечима обох ніг суперника і може бути взятий при проході в ноги при боротьбі в стійці або з положення «З боку ніг» у сутичці партеру. Зазвичай такий захват застосовується не часто і виконується для контролю та сковування рухів суперника або переведення сутички зі стійки в партер.

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, вигідним для контрдій суперника. Даний захват у стійці може бути успішним продовженням утримувального захвата 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 вашої груди. Цей захват може бути використаний і як задушливий прийом захватом шиї зверху при зупинці проходу суперника до вас у ноги. Друга рука при цьому має фіксувати зап'ястя захватної руки і притискати її до грудей або допомагати силовому згинанню руки в ліктьовому суглобі. Розпочатий даний 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 захвата руками або ногами, а ви маєте захват і руками й, перевівши сутичку у партер – ногами, обхопивши ними тулуб суперника у «кліщі» (схрестивши гомілковостопа). Даний захват має супроводжуватися фіксацією вільною рукою зап'ястя захватної руки та 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, й у 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 та рук;
- захват тулуба та ніг;
- захват тулуба між ногами.

Дані п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки:

- захвати спереду;
- захвати збоку;
- захвати ззаду.

Розглянемо докладно принципи виконання кожного різновиду захватів тулуба.

Захват тулуба спереду, збоку та 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. При такому захваті у вас з'являється істотна перевага для проведення кидка, оскільки ви маєте стійке положення ніг, а супернику незручно вас атакувати руками ударами в тулуб або голову.

Захват тулуба ззаду. Виконується при положенні, коли суперник розгорнутий до вас спиною або при самотійному проході 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 та ззаду

Діагональний захват тулуба та шиї спереду. Виконується при близькому підході до суперника в клінчевій щільній захватній дистанції. Він може бути повним або фіксуєчим. Повний діагональний захват виконується руками в замку, коли є сильне захватне кільце навколо захватної частини тулуба суперника. Фіксуєчий діагональний захват тулуба спереду виконується накладення 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 та не дозволяє йому вільно атакувати.

Діагональний захват тулуба та шиї ззаду. Виконується як попередній захват для переводу суперника в партер або перезахвата на задушливий прийом за шию ззаду. Даний захват може бути як руками в замку, так і фіксуєчим, 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. В більшості випадків використовується захватом 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 та дає можливість для проведення кидкової атаки з переведенням суперника в партер.

Захват тулуба і двох рук спереду. Мало застосовний 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 спереду. Виконується притисненням обох 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 його від підлоги та подальшого кидка або переведення суперника в партер.

Захват тулуба і ноги спереду. Виконується прямим проходом у ноги суперника та 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. В такому захваті можливо притиснення стегна суперника до вашої груди.

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 перезахвата на більш зручний кидковий захват.

Захват тулуба між ногами

Захват тулуба між ногами спереду. Виконується за рахунок підсідання під суперника та прихвату на передпліччя тулуба суперника між ногами спереду. Друга рука може мати фіксуючий захват за шию, руку або тулуб суперника.

Захват тулуба між ногами ззаду. Виконується під час розвороту суперника до вас спиною для відриву його від підлоги або виведення з рівноваги за рахунок прихоплення на передпліччя тулуба суперника між ногами ззаду. Друга рука має контролювати тулуб суперника у верхній частині, щоб у подальшому після відриву від підлоги або створення дисбалансу мати важіль для перевертання або збивання суперника в партер.

12.11. Захвати відкритою долонею в сутичці бойового хортингу в стійці

Сутичка бойового хортингу проводиться із активним застосуванням захватів долонею. Рука, її відкрита долоня з міцними пальцями є сильним захватним природним пристосуванням, яке застосовується як для захисту, так і для нападу. Руки людини мають чутливі органи дотику та високу ступінь іннервації, що дозволяє долоні та пальцям відчувати найменші елементи рухів, зміни положення суперника так, як ніякий інший орган тіла.

Безумовно, саме гола рука, не одягнена в рукавицю, здатна виконувати свою захватну функцію на природному рівні, передаючи по нервових рецепторах всю повну і різноманітну інформацію про суперника, яку вона отримала через захоплену частину його тіла. У небезпечній ситуації на генетичному рівні у людини закладене отримання різної інформації через рецептори дотику при захваті:

в якому положенні в даний момент знаходиться суперник;

яку силу прикладає для опору в тій, чи іншій ситуації;

які його антропометричні дані, щільність і товщина кістки, жорсткість шкірного покриву, які амплітуди руху при опорі, що характеризує його як зрістовагові, так і швидко-силові якості;

наскільки швидко та сильно суперник реагує на ваші атакуючі дії, отже, завдяки цьому проглядається його досвід і коронні напрацювання, і багато іншого як свідомої, так і підсвідомої інформації.

Використання природних захватних параметрів при роботі відкритою долонею в стійці та в партері лягли в основу правил проведення сутички бойового хортингу, де для досягнення перемоги можна робити захват за будь-які частини тіла, крім обличчя, пальців і статевих органів, що в межах спортивної та бойової етики є максимально широким арсеналом прийомів, які тільки може застосувати людина, використовуючи всі природні дані свого тіла.

Основне захватне навантаження при виконанні захватів відкритою долонею несуть пальці. Тому в методику підготовки спортсменів включені вправи і комплекси для зміцнення пальців рук. Сила захвата багато в чому залежить від міцності м'язів передпліччя, які служать згиначами пальців. Вправи на зміцнення передпліччя та пальців повинні зайняти одне з провідних місць у системі підготовки спортсменів бойового хортингу до проведення сутичок.

Програма бойового хортингу включає в себе вивчення захватів відкритою долонею в наступних різновидах: захвати рук; захвати ніг; захвати шиї; захвати тулуба; комбінації повних і фіксуєчих захватів руками.

12.12. 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 та вчасно запобігти атаці є важливою здатністю, що лежить в основі захватного тренування базової техніки бойового хортингу.

Рука людини складається з трьох основних сегментів, що 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 та плече, потім одночасні захвати за обидва зап'ястя, передпліччя та плеча, а також захвати двома руками за одну і ту ж руку.

Захвати зап'ястя та 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 захвата великий палець долоні розташовується навпроти інших пальців і зап'ястя обхоплюється пальцями кільцем по колу променево-зап'ясткового суглоба.

При виконанні фіксуючого захвата 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 знаходиться 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 та переверотом 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 захвата 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 та подальшим захватом за область променево-зап'ясткового суглоба.

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 опущеним горизонтально передпліччя та подальшим захватом за область променево-зап'ясткових суглобів 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 область променево-зап'ясткових суглобів 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 піднятих вертикально передпліч у бойове положення та подальшим захватом за область променево-зап'ясткових суглобів 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, що вже виконала захват у тому ж місці. Захват

руками послідовно – коли одна атакуюча хватом рука бере хват трохи далі за вільне місце захопленої руки.

Зворотний хват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні. Зворотний хват 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 хват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні. Комбінований хват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні виконується прямим хватом однойменної руки зовні та зворотним хватом 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 хваті плеча одночасно здійснюється контроль передпліччя атакованої руки. Це може бути контроль передпліччя хватом зап'ястя іншою рукою або контроль передпліччя хватом під плече.

Захват плеча та зап'ястя. Захват плеча різнойменною долонею і зап'ястя однойменною долонею виконується одночасним хватом для подальшого проведення кидка. Такий хват може бути короткочасним і проміжним, а також попереднім хватом для підготовки основного хвату з переходом на кидок.

Захват плеча та передпліччя під плече. Захват плеча різнойменною долонею і передпліччя під однойменне плече виконується для підготовки кидка. Даний хват добре фіксує одну руку, але абсолютно безконтрольно залишає іншу, тому час на підготовку кидка має бути мінімальним.

12.13. Захвати ніг суперника

Ноги людини набагато потужніше рук, тому до питання виконання хватів 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 хват за гомілку фіксуючою хватною 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 та вивихнути великий палець хватної долоні.

Нога людини складається з трьох основних сегментів: ступні, гомілки та стегна. Отже в 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. При виконанні проходу в ноги необхідно стежити за захистом і зустрічним рухом колін суперника, а також не дозволити суперникові захопити вас рукою під плече за шию зверху.

Захват однойменної гомілки проводиться зацепом долонею за гомілку однойменної ноги противника.

Захват різнойменної гомілки проводиться проходом у ноги зацепом долонею за гомілку різнойменної ноги противника.

Повний захват гомілки під плече проводиться в момент спроби суперника вдарити вас бічним ударом ногою в тулуб або голову. Рука підхоплює ударну ногу суперника та 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 та за рахунок піднімання плеча виводить суперника з рівноваги з продовження кидкової атаки.

Захвати за стегно

Стегно людини має великі за обсягом і сильні м'язи, які здатні створювати самий потужний опір захватам, тому стегно може бути захоплене тільки фіксуючим захватом за участю 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.

12.14. 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, сприятливим для контрдій суперника. Даний захват у стійці може бути успішним початком для продовження утримувального захвата 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 вашої груди. Цей захват може бути використаний і як задушливий прийом захватом шиї зверху при зупинці проходу суперника до вас у ноги. Друга рука при цьому має фіксувати зап'ястя захватної руки і притискати її до груди або допомагати силовому згинанню руки в ліктьовому суглобі. Розпочатий даний захват в 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 захвата руками або ногами, а ви маєте захват і руками і, перевівши сутичку у партер – ногами, обхопивши ними тулуб суперника в «кліщі» (схрестивши гомілковостопа). Даний захват має супроводжуватися фіксацією вільної руки зап'ястя захватної руки і посиленням захватної задушливої дії.

12.15. Захвати тулуба

Захвати тулуба відіграють важливу роль у сутичці бойового хортингу, оскільки вони виконуються в клінчевій щільній захватній дистанції сутички і в стійці, й у партері. У програмі 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 та рук;

захват тулуба та ніг;

захват тулуба між ногами.

Дані п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки:

захвати спереду;

захвати збоку;

захвати ззаду.

Розглянемо докладно принципи виконання кожного різновиду захватів тулуба.

Захват тулуба спереду, збоку та ззаду

Захват тулуба спереду. Виконується при щільному підході на клінчеву захватну дистанцію прямим захватом тулуба руками в замок 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. При такому захваті у вас з'являється істотна перевага для проведення кидка, оскільки у вас є стійке положення ніг, а супернику незручно вас атакувати руками ударами в тулуб або голову.

Захват тулуба ззаду. Виконується при положенні, коли суперник розгорнутий до вас спиною або при самотійному заході супернику за спину. Обхват руками тулуба суперника виконується як без замка, так і в замок 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 і 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 замок, коли є сильне захватне кільце навколо захватної частини тулуба суперника.

Фіксуєчий діагональний захват тулуба спереду виконується накладення 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 перезахвата на задушливий прийом за шию ззаду. Даний захват може бути як руками в замок, так і фіксуєчим, 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. В більшості випадків використовується захват руками в замок.

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 та дає можливість для проведення кидкової атаки з переведенням суперника в партер.

Захват тулуба і двох рук спереду. Мало застосовний 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 спереду, 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 його від підлоги та подальшого кидка або переведення суперника в партер.

Захват тулуба і ноги спереду. Виконується прямим проходом у ноги суперника та подальшим 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. В такому захваті можливо притиснення стегна суперника до вашої груди.

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 перезахвата на більш зручний кидковий захват.

Захват тулуба між ногами

Захват тулуба між ногами спереду. Виконується за рахунок підсідання під суперника та прихвату на передпліччя тулуба суперника між ногами спереду. Друга рука може мати фіксуєчий захват за шию, руку або тулуб суперника.

Захват тулуба між ногами 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 ногами ззаду. Друга рука має контролювати тулуб суперника у верхній частині, щоб у подальшому після відриву від підлоги або створення дисбалансу мати важіль для перевероту або збивання в партер.

12.16. Комбінації повних і фіксуєчих захватів руками в кулаку і відкритою долонею

Варіантів захватів і прихватів руками в рукавицях у сутичці бойового хортингу може бути безліч. Всі вони спрямовані на виведення суперника з рівноваги та проведення кидка або збивання чи звалювання суперника в партер. Ці захвати є основними та найбільш застосовними в сутичці бойового хортингу.

Відпрацьовані і вдосконалені такі захвати дають перевагу над суперником у ситуації взаємного обопільного захвата. Тому визначені основні сім захватних положень і прийняті програмою бойового хортингу для поглибленого навчання. Решта є похідними від цих захватних положень. Такі захватні положення виконуються двома руками, які працюють злагоджено, контролюючи ситуацію сутички.

Захват руки під плече та шиї збоку. Одночасний лівобічний або правобічний захват руки під плече і шиї збоку виконується повним захватом руки та контролем її вашим плечем, передпліччям і тулубом, а також фіксуєчим захватом шиї збоку. Фіксуєчий захват у разі переходу на кидок перехоплюється в повний захват, що проводиться зі скручуванням голови вниз до захватної руки.

Як захист цей захват заважає противнику нападати кидком через плечі або підірнути в ноги, оскільки сковує руку противника і не дає їй прорватися до вашої ноги, а також заважає противнику підірнути під ваш тулуб і взяти небезпечний атаквальний захват.

Захват руки під плече та шиї зверху. Дане захватне положення виконується повним захватом руки під плече та повним захватом шиї зверху, є переважним вигідним захватом для проведення кидків упором гомілкою в живіт, переверотом на бік зі збиванням у партер, а також є попереднім захватом для перезахвата і проведення задушливого прийому захватом шиї зверху.

Захват руки і тулуба з під руки спереду. Основний захват даної комбінації здійснюється захватом руки під плече, а додатковим захватом є фіксуєчий захват тулуба з-під різнойменної руки спереду. Такий захват має бути короткочасним і перехідним, тому що при опусканні руки під плече, ви звільняєте з-під контролю руку суперника, якою він може наносити удари в голову. З даного положення необхідно відразу переходити на кидок.

Захват руки і тулуба ззаду. Це положення вважається вигідним захватом. Дане поєднання захватів застосовується досить часто при заході супернику за спину, а захоплена рука є якраз тією рукою, з боку якої здійснюється захід за спину.

При заході рука не відпускається, а використовується як важіль для розвороту суперника і контролю його положення спиною до вас Другою рукою

необхідно обхопити тулуб ззаду і негайно переходити на кидок, тому що суперник буде намагатися якомога швидше повернутися до вас передом і вийти з не вигідного захвата.

Захват однойменного стегна під плече і тулуба спереду. Така захватна комбінація виконується за рахунок повного захвата стегна під плече, притисненням його плечем і передпліччям до тулуба або просто тримаючи на передпліччі та фіксуючого захвата другою рукою тулуба під різнойменну руку. Таке положення є вигідним для початку кидка підсічкою під опорну ногу або просто переведення в партер виведенням суперника з рівноваги. Слід проводити кидкову атаку стежачи за можливістю удару суперника в голову різнойменною рукою.

Захват однойменного стегна під плече і шиї. Дане захватне положення здійснюється захватом стегна під плече та контролем положення верхньої частини тулуба за рахунок фіксуючого захвата шиї. Зазвичай рука, що захоплює шию розташовується передпліччям на груди суперника для поштовху назад і перекидання його на спину з підсічкою під опорну ногу або просмикуванням захопленої ноги.

Захват різнойменного стегна та шиї спереду. Таке захватне положення виконується при прямому проході супернику в ноги та захваті його протилежного стегна. Захват стегна може здійснюватися зацепом рукою одночасно з відштовхуючим рухом суперника в груди з фіксуючим захватом – зацепом шиї рукою. Такими протилежно спрямованими активними захватами: рукою за стегно – на себе, рукою за шию – від себе, виконується переверот суперника на спину для продовження атаки в партері.

12.17. Характеристика та особливості захватних дій руками в сутичках партеру

Вся сутичка партеру в програмі бойового хортингу розглядається з двох основних позицій: «зверху» і «знизу». Всі інші позиції при змінах захватів і атак є похідними від цих основних положень. Всі взаємоположення супротивників можна розрізнити на вигідні та не вигідні. Якщо один спортсмен знаходиться зверху, то це не означає, що він у вигідному положенні, наприклад, якщо його суперник обхопив ногами знизу і має безліч варіантів перейти на больовий прийом на руку.

Але, однозначно, при верхньому положенні зручніше наносити удари в голову руками, використовуючи при цьому вагу тіла та інерцію роботи тулуба. Удари руками в голову верхнього будуть потужніше, ніж удари нижнього. Арсенал вибору больових прийомів для атаки у верхнього також більше, ніж у

нижнього. Це означає, що при обміні захватами та веденні сутички в стійці необхідно пам'ятати про те, що при переході в партер краще опинитися зверху.

На навчально-тренувальних заняттях з бойового хортингу в програму навчання включені цільові вправи на можливість ведення сутички як у верхній, так і в нижній позиції партеру, варіанти переводу суперника в партер з можливістю опинитися зверху, виходи з нижнього у верхнє положення. Існує методика проведення навчальних партерних сутичок хортингу з умовою роботи тільки в нижній або тільки у верхній позиції, основна мета якої – навчити спортсмена впевнено діяти як зверху, так і знизу.

З кожного положення є певний набір варіантів прийомів, що зручно застосувати в цій ситуації, а такі варіанти необхідно знати та відпрацювати до досконалості.

У сутичці бойового хортингу протистояння ведеться в рукавицях, і тому можливість повного захвата може дещо знижуватися. Але незважаючи на те, що пальці долонь закриті для повноцінного захвата, вся інша хватна робота кистями, передпліччями, плечима з успіхом застосовується.

При веденні сутички в стійці наносяться удари руками в рукавицях у голову і тулуб, але також і ведеться активна хватна робота для того, щоб виконати збивання, підсічку або кидок, збивши перевести сутичку на підлогу та битися внизу у вигідному верхньому положенні партеру. Хватна робота в стійці не має такої близькості кінцевої мети, як робота в партері.

Якщо мета більшості хватів у стійці – виконання кидка або підготовка для виконання больового або задушливого прийому, то призначення хватів партеру – це безпосереднє виконання ефективного прийому, який приведе до перемоги за рахунок переваги утриманням або повною здачею суперника. Таким прийомом у партері може бути утримання, больовий або задушливий прийом.

Отже, всі атаквальні захвати партеру можна кваліфікувати як: утримувальні, больові чи задушливі захвати. Захвати, що не дозволяють провести прийом партеру є захисними. Всі інші захвати є проміжними або, як їх ще називають – попередніми. Основна тактика хватної боротьби між суперниками в партері ведеться попередніми захватами і прихватами, притриманнями, зачепами, упорами та іншими прийомами різноманітної хватної роботи, але всі вони зводяться до виведення спортсмена в положення атаквального захвата.

Як тільки спортсмен отримує можливість атакувати утриманням, больовим або задушливим прийомом, він миттєво переключається від попередньої хватної роботи і кидає всі сили на один ефективний атаквальний захват, який може привести до переваги шляхом повного утримання або здачі суперника від проведення больового чи задушливого прийому.

Будь-який прийом партеру можна провести в ліву чи праву сторону, на ліву чи праву кінцівку, все залежить від мети взяття того чи іншого захвата, але до зручного атакуючого захвата може привести підготовлений захват ще в стійці або планомірне використання попередньої роботи в обміні захватами.

Різновиди захватів партеру за їх призначенням можна кваліфікувати як:
попередні (проміжні);
захисні;
атакуючі.

Призначення попередніх захватів партеру

Попередні, проміжні захвати беруться з метою подальшого перехоплення. Вони створюють незручності супернику і дають можливість при швидкому перехопленні хоча б однією рукою виконати атакуючий захват і почати цільову атаку.

Попередні захвати використовуються для виходу на свої коронні прийоми, тобто дають можливість відвернути увагу суперника від основного атакуючого захвата, отже – не дати йому приводу готуватися до атакуючого контрзахвата. В деяких випадках у тактичній боротьбі попередні захвати привертають суперника проводити свої прийоми, на які вже заготовлені контрприйоми.

За своєю суттю всі попередні захвати є універсальними, тобто вони дають можливість використовувати їх у різних цілях: і як захисний варіант, і при втраті захвата не розбалансувати позицію, а залишитися в тому ж положенні, в якому перебував спортсмен до втрати захвата.

З попереднього захвата спортсмен не завжди може виконувати реальні технічні дії, оскільки у більшості випадків це захват не є його основним і підготовленим для атаки. Але грамотний попередній захват є стартовим майданчиком для швидкого перезахвата на атакуючий захват і спрямованих атакуючих дій.

Уміння вести сутичку із застосуванням різних попередніх захватів, правильно користуватися ними в різних цілях розширюють тактико-технічні можливості спортсмена бойового хортингу.

Призначення захисних захватів партеру

Захисні захвати в діях партеру беруться з метою протидії атакуючому захвату, щоб нейтралізувати спрямовані атакуючі дії суперника. Захисні захвати також можуть виконуватися з метою придушити активність суперника і притупити його пильність.

Однією з часто застосованих різновидів захисних захватів є випереджальні захвати, що взяті раніше ніж суперник візьме свій основний атакуючий захват, тому його атакуюча мета і напрямок прикладання сили буде істотно порушений.

Ще одне важливе призначення захисного захвату – це стримування цільового пориву суперника в разі його вдалого застосування атакуючого захвату, але поки больова або задушлива атака своєї мети не досягла.

За своєю суттю це відповідний захват, який спортсмен змушений взяти у відповідь на захват суперника, та з якого він не має можливості виконувати ніяку іншу техніку, крім утримання небезпечної ситуації в такому положенні, не даючи витягнути руку на больовий прийом або до кінця захопити шию для проведення удушення. Зазвичай відповідний захисний захват є останнім можливим варіантом недопущення проведення суперником прийому до кінця.

Призначення атакуючих захватів партеру

Головне призначення атакуючого захвату в сутичці партеру – це результативне проведення прийому. За кінцевим результатом атакуючі захвати розрізняються на:

- результативні;
- не результативні.

Результативний атакуючий захват вважається таким, який привів до виконання прийому: утримання, здачі суперника від больового прийому або задушення.

Не результативний атакуючий захват – це захват, з якого була спроба проведення прийому, але суперник вийшов з небезпечного положення і атакуючий захват було втрачено. Такий захват виразно дає спортсменові перевагу та візуальну активність, але не дає бали за зараховане утримання або повної перемоги іншим прийомом партеру.

Для того, щоб захват був результативним, його необхідно взяти надійно і впевнено. Надійність атакуючого захвату в більшості випадків визначає результативність прийому.

Атакуючий захват може братися для того, щоб покарати суперника за пасивне ведення сутички партеру, а також для того, щоб схилити думку суддів про перевагу на свій бік, демонструючи активність, але в більшості випадків атакуючий захват служить для виконання конкретної технічної дії.

Результативними технічними діями сутички партеру є утримання, больові та задушливі прийоми, тому атакуючі захвати в практиці бойового хортингу кваліфікуються за цільовим призначенням як:

- утримувальні;
- больові;
- задушливі.

12.18. Варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях у сутичках партеру

Попередні та захисні захвати

Попередні та захисні захвати в сутичці партеру мають тактичні цілі захисту та виходу на атакувальну позицію в атакувальному захваті. Все природне різноманіття застосування попередніх і захисних захватів у партері направлене на забезпечення безпеки та стабільного обміну захватними діями, недопущення ініціативи та переваги суперника, тому ці захвати є протидією на його тактичні і атакувальні дії.

Будь-який зручний захват, здатний нейтралізувати дії противника в партері може бути застосований, а також може стати початком власних атакувальних дій. З практичної позиції, а також простоти розуміння методичного навчального матеріалу за своїм цільовим призначенням кваліфікуються тільки атакувальні захвати, спрямовані на кінцевий результат – успішне проведення утримання, больового та задушливого прийому. Ці захвати іменуються як утримувальні, больові та задушливі.

Атакувальні захвати

Арсенал атакувальних захватів партеру включає в себе:

утримувальні захвати;

больові захвати;

задушливі захвати.

Утримувальні захвати розглядаються як фіксуючі захвати обома руками при проведенні утримань. Больові захвати виконуються при атаках больовим прийомом на кінцівку суперника. Задушливі захвати застосовуються для впливу на шию та діафрагму суперника при проведенні задушливих прийомів.

Утримувальні захвати

Захват верхом. Захват верхом виконується однією рукою захоплюючи шию, а другою рукою – плече. Ваша голова при цьому має бути опущена максимально вниз, а грудна клітка притиснута до грудей суперника. Ноги можуть згинатися та розгинатися забезпечуючи опору в підлогу в залежності від визвольних рухів супротивника.

Захват шиї та плеча збоку. Захват шиї та плеча збоку виконується жорстким притисненням голови суперника до своїх грудей захватом шиї збоку, а друга рука при цьому фіксує плече суперника з боку ліктя скручуючим рухом на себе. Ваша бічна сторона грудей, область ребер притисненням мають утримувати груди суперника.

Захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг. Захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг виконується повним розміщенням своїх грудей у діагональному

положенні з боку ніг на грудях суперника з повним захватом за шию одним передпліччям і плечового суглоба дальньої руки суперника іншим передпліччям. Повне захватне кільце ваших рук має здійснювати сильне притиснення грудей суперника до ваших грудей. За рахунок такого притиснення виконується утримання даним захватом.

Захват шиї та стегна (захват впоперек). Захват шиї і стегна (захват впоперек) виконується повним утримувальним захватом двома руками, коли передпліччя і долоня в рукавиці однієї руки тримає дальнє стегно, а передпліччя другої руки тримає шию суперника. За рахунок стримувального кільця обох рук відбувається притиснення ваших грудей до центральної частини тулуба суперника. Голова при цьому максимально опущена і так само бере участь у процесі притиснення вашого тіла до тіла суперника.

Больові захвати

Больові захвати рук

Важіль ліктя захватом руки між ногами. Важіль ліктя захватом руки між ногами може виконуватися в положенні на спині і в положенні на животі. Основний принцип больового захвата руки на важіль ліктя між ногами полягає у впливі на захоплену руку всіма м'язами згиначами рук і спини, що значно посилює болючий вплив на руку, а також збільшує ймовірність виконання прийому до кінця, долаючи захисний захват другою рукою суперника за атакуєму руку.

Рука на больовий прийом береться одночасно як передпліччям за вигин ліктьового суглоба атакваної руки, так і за її зап'ястя другою рукою. При витягуванні руки на больовий прийом виконується підсад тазом у плече руки суперника та прогин у спині всього вашого тулуба. Ноги при цьому створюють упор у тулуб і голову суперника.

Больові захвати ніг

Утиск ахіллового сухожилля захватом ноги під плече. Больовий захват ноги на утиск ахіллового сухожилля виконується захватом ступні під плече з одночасним розтягуванням гомілковостопного суглоба. Больовий вплив на сухожилля литкового м'яза проводиться за рахунок тиску на нього нижньої або середньої частини променевої кістки захватної руки за допомогою фіксації її зап'ястя іншою рукою і прогину тулуба в спині. Ногами при цьому необхідно обхопити атаковану ногу та зігнути їх у колінних суглобах, щоб суперник не зміг узяти такий же захват за ноги і проводити свої прийоми.

Важіль коліна захватом ноги ногами. Даний больовий захват виконується захватом ноги суперника за п'яту та упором своїм стегном у стегно або колінний суглоб атакваної ноги. Положення для виконання прийому можуть бути на спині, на боці, на животі, але основний момент прийому – це відгинання свого тулуба назад із прогином від захопленого гомілковостопу за рахунок упору в передню

частину стегна захопленої ноги. Своїми ступнями ніг необхідно створювати упор у таз або спину суперника.

Задушливі захвати

Захват голови під плече (гільйотина). Задушливий захват голови під плече виконується захватом шиї зверху, щоб голова суперника опинилася під вашим плечем, і контрольним захватом іншою рукою зап'ястя основної захватної руки.

Ноги при цьому обхоплюють тулуб суперника в замку гомілковостопами в районі нижньої частини грудей і верхньої частини живота, збиваючи подих і впливаючи на діафрагму здавлювальною дією. При виконанні захвата необхідно розтягувати суперника прогином у спині за шию руками і тулуб ногами.

Захват шиї ззаду. Задушливий захват шиї ззаду може виконуватися з положення за спиною лежачи під суперником в обхваті ногами або з положення за спиною лежачи (сидячи) на суперникові зверху, коли суперник перевернутий на живіт. Основною захватною рукою при цьому робиться захват передпліччям за шию, а другою рукою контрольний захват за зап'ястя атакуючої руки.

При основному впливі передпліччя тисне на шию суперника за рахунок притиснення її до своїх грудей. Такий захват необхідно посилювати прогином тулуба в спині. Ногами при виконанні удушення необхідно обхопити тулуб суперника або забезпечити інше стійке положення атакувальної позиції.

12.19. Захвати відкритою долонею в сутичках партеру

Спортсмени у сутичці бойового хортингу відкритими долонями мають набагато більший арсенал захватів, ніж у сутичці, коли руки в кулаках одягнені в рукавиці. Долонями зручніше і надійніше контролювати суперника в утримувальних, больових і задушливих захватах партеру.

Утримувальні захвати

Після кидка, збивання з ніг виведенням з рівноваги або іншим переводом у партер, завжди є можливість взяти суперника на утримання. З кожного положення після технічної дії в стійці слідує найбільш зручне переслідування суперника утриманням у партері, але якщо цей перехід на утримання зроблений швидко та впевнено.

Якщо ви не відпрацювали заздалегідь положення утримання, то і перехід на нього буде непевним, отже утримувальний захват, яким здійснюється утримання, необхідно відпрацьовувати заздалегідь у всіх можливих варіантах.

Захват верхом. Захват верхом виконується на лежачому на спині противнику, коли ви перебуваєте сидячи на ньому зверху, однією рукою захопивши шию, а другою рукою – плече. Ваша голова при цьому має бути опущеною максимально вниз, а груди притиснуті до грудей суперника.

Ноги можуть згинатися та розгинатися забезпечуючи опору в підлогу в залежності від визвольних рухів противника, а також ногами можна оповити ноги суперника, та якщо він буде намагатися піти із захвата викручуванням або мостом, можна випрямляти його ноги своїми ногами та не дозволяти амплітудних рухів.

Захват шиї та плеча збоку. Захват шиї та плеча збоку виконується в ситуації, коли противник лежить на спині збоку від вас, жорстким притисненням голови суперника до своїх грудей захватом шиї збоку ближньою рукою, а друга рука при цьому фіксує плече суперника з боку ліктя скручувальним рухом на себе.

Ваша бічна сторона грудей, область ребер повинні притисненням утримувати груди суперника, а голова має бути максимально опущена і притиснута до голови суперника. Ноги розташовані в позиції висіду обома ступнями здійснюючи упор у підлогу для стійкості, одним стегном також спираючись у підлогу.

Захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг. Захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг виконується повним розміщенням своїх грудей у діагональному положенні з боку ніг на грудях суперника з повним захватом за шию одним передпліччям, і плечового суглоба дальньої руки суперника іншим передпліччям. Повне захватне кільце ваших рук має здійснювати сильне притиснення грудей суперника до ваших грудей. За рахунок такого притиснення виконується утримання даним захватом.

Захват шиї і стегна (захват впоперек). Захват шиї і стегна (захват впоперек) виконується в ситуації, коли противник лежить на спині до вас одним боком, повним утримувальним захватом двома руками, передпліччя та долоня однієї руки тримає дальнє стегно, а передпліччя другої руки тримає шию суперника. За рахунок стримувального кільця обох рук відбувається притиснення ваших грудей до центральної частини тулуба суперника. Голова при цьому максимально опущена і так само бере участь у процесі притиснення вашого тіла до тіла суперника. Ноги мають бути широко розведені і ступнями створювати опори для сталого положення.

Захват шиї і тулуба з боку голови. Захват шиї і тулуба з боку голови виконується на противникові, що лежить на спині ногами від вас Основний захват голови суперника робиться найближчою рукою під плече, а другою рукою захват під тулуб притискаючи груди суперника до ваших грудей.

Голова при цьому має бути максимально опущена супернику на груди і притисненням також брати участь в утримувальному захваті. Головне при виконанні захвата не дати суперникові відсунути вашу голову від його тулуба, щоб почати вихід із захвата мостом. Ноги мають бути розведені, створюючи стійкі опори для продовження захвата.

Больові захвати

Больовий захват – це захват руки або ноги суперника, який дозволяє виконати перегинання суглоба проти його природного вигину, обертання сегмента кінцівки в суглобі більше його природної амплітуди, утиск сухожиль або м'яза, при якому суперник змушений здатися і визнати свою поразку. Без больового захвата кінцівки прийом неможливий. Сам захват має бути сильним, потужним і надійним для того, щоб суперник не міг уникнути больової атаки.

При взятті больового захвата необхідно враховувати можливість перезахвата і зміни напрямку атаки, тобто переходу на інший прийом партеру. Захват кінцівки слід виконувати двома руками із застосування ваги тіла та роботи тулуба, щоб сила, що додається для здійснення прийому була більшою, ніж можлива сила оборони і протистояння суперника.

Під час больового захвата слід створити такий стан, при якому обмежаться рухові можливості суперника, щоб йому не було можливості піти з захвата раніше, ніж ви застосуєте максимальну силу для завершення прийому. Крім того, больовий захват має бути настільки сильним, а сила застосовується для виконання больового прийому настільки великою, щоб суперник відчув небезпеку відразу і протистояв даному захвату не перемикаючись на вихід із такого положення.

Техніка виконання основних больових захватів у партері складається з п'яти варіантів захватів рук і чотирьох варіантів захватів 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

Больовий захват на важіль ліктя

Прямий важіль ліктя. Важелем ліктя в бойовому хортингу називається больовий прийом, при проведенні якого випрямлена в лікті рука перегинається проти її природного згину. Захват руки суперника для виконання важеля ліктя виконується фіксуєчим упором або повним зворотним захватом зап'ястя різнойменної руки суперника та перегином руки даним захватом через передпліччя другої руки, яка захопила передпліччя вашої першої руки навколо захопленої руки. Перегин важелем проводиться за рахунок упору на своє передпліччя за допомогою інерції всього тіла та сили рук.

У першому варіанті захвата: прямий важіль ліктя можна виконувати використовуючи як опору – однойменну руку.

У другому варіанті захвата: різнойменну руку.

На прямий важіль ліктя можна вийти від захвата на вузол ліктя або зворотний вузол ліктя.

Важіль ліктя захватом руки між ногами

Важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на спині. Основний принцип больового захвата руки на важіль ліктя між ногами полягає у впливі на захоплену руку всіма м'язами згиначами рук і спини, що значно посилює больочий вплив на руку, а також збільшує ймовірність виконання прийому до кінця, долаючи захисний захват другою рукою суперника за атаковану руку. Рука на больовий прийом береться одночасно як передпліччям за вигин ліктьового суглоба атакованої руки, так і за її зап'ясті другою рукою.

При витягуванні руки на больовий прийом виконується підсад тазом у плече руки суперника і прогин у спині всього вашого тулуба. Ноги при цьому створюють упор у тулуб і голову суперника, оскільки вони перенесені через його тулуб і шию, зігнуті в колінах, а п'яти по можливості притискають тулуб суперника до себе. В цьому захваті має бути вкладена сильна робота ніг, щоб суперник не міг піти на міст або вивернутися ліктем до вас.

Важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на животі. Даний больовий захват виконується точно так само, як і в положенні на спині, тільки зі зміною положення. У цьому випадку ви знаходитесь обличчям до підлоги та витягаєте руку на больовий прийом суперника, який так само лежить обличчям до підлоги. Таке положення ще більше сковує його рухи та не дає можливості легко використовувати інерцію ніг, оскільки його коліна лежать на підлозі і не мають простору для згинання тулуба м'язами преса. У цьому положенні стискаючи коліна, необхідно щільно утримувати атаковану руку між ногами.

Важіль ліктя захватом руки під плече. Важіль ліктя захватом руки під плече виконується на супернику, який лежить на спині з положення верхом щільним затисненням долоні та кисті суперника під плече. Рука, що тримає кисть суперника під плечем, виводиться з боку ліктя захопленої руки і фіксується захватом за передпліччя вашої вільної руки, що створює упор у плечовий суглоб захопленої руки суперника. Ноги при цьому повинні чутливо працювати тримаючи стійке положення зверху на суперникові.

Больовий захват на вузол ліктя

Захват на вузол ліктя являє собою обертання зігнутої під 90° у лікті руки суперника, використовуючи упор на передпліччя своєї руки, або в бік голови, або в сторону його ніг. Обертальний рух зігнутої руки суперника в сторону його голови називається вузлом ліктя. Обертальний рух зігнутої руки суперника в сторону його ніг називається зворотним вузлом ліктя.

Розмір кута, під яким зігнута рука суперника, контролюється тому, що, розігнувши руку суперника в лікті, ви не зможете зробити обертання, але можна з цього захвату зробити прямий важіль ліктя. Зменшивши кут згинання руки, ви зменшите плече додатка сили й больовий захват не призведе до больового впливу.

Вузол ліктя. Захват руки суперника для виконання вузла ліктя виконується фіксуєчим упором або повним зворотним захватом зап'ястя різнойменної руки суперника і перегином руки даним захватом через передпліччя другої руки, яка захопила передпліччя вашої першої руки навколо захопленої руки. Необхідно так підвести руку під плече суперника, щоб одночасно опускати кисть захопленої руки вниз і піднімати її лікоть вгору.

Перегин важелем проводиться за рахунок упору на своє передпліччя за допомогою інерції всього тіла і сили рук. Ноги слід розвести якомога ширше, збільшуючи площу опори. Великий палець опорної руки потрібно притиснути до решти пальців, зміцнюючи долоню, і щоб він не заважав згинати в лікті руку суперника. Захват за руку не слід брати близько до ліктя, щоб був важіль для виконання обертання з перегином руки. Всі зусилля даного больового захвату мають бути направлені на обертання захопленої руки в суглобі.

Зворотний вузол ліктя. Зворотний вузол ліктя може виконуватися як із положення верхи на супернику, так і з положення знизу під суперником. Зворотний вузол – це обертання зігнутої під прямим кутом руки противника всередину зап'ястям до ніг.

Зворотний вузол ліктя з положення зверху. Основною захватною рукою є однойменна рука, що захопила зап'ястя атакованої руки суперника, друга рука при цьому огинаючи руку суперника з тильного боку – з боку ліктьового суглоба бере упор у передпліччя основної захватної руки. Перегин руки суперника через передпліччя опорної руки виконується з одночасним відведенням атакованої руки в плечовому суглобі, що посилює болючий вплив на руку суперника додатковим больовим прийомом на плечовий суглоб. Ноги при проведенні захвату необхідно розвести якомога ширше в сторони створюючи опору ступнями в підлогу.

Зворотний вузол ліктя з положення знизу. Варіант захвату за руку виконується точно за таким же принципом, як і в положенні зверху, але з великим зусиллям скручування, тому що немає докладання в рух маси тіла, як у першому варіанті. Зігнувши руку суперника під прямим кутом, необхідно повернути її навколо осі, що проходить через плече захопленої руки, опускаючи лікоть атакованої руки вниз і піднімаючи зап'ястя вгору. Ногами необхідно обхопити тулуб суперника, не даючи йому мобільності переміщень.

Больовий захват на утиск двоголового м'яза плеча. Утиск двоголового м'яза плеча виконується супернику, який лежить на спині згинанням його руки в ліктьовому суглобі з притисненням променевою кісткою двоголового м'яза плеча

суперника до кистки. Захопивши руку суперника між ногами та підтягнувши плече атакованої руки ближче до себе, необхідно зігнути руку противника в лікті.

Потім перенести свою різнойменну ногу через руку супротивника та підвести її під гомілку своєї другої ноги. Слід підвести вільну руку під ліктювий згин зігнутої в лікті руки супротивника зсередини та накласти долонею на своє коліно. Згинаючи руку суперника в лікті, слід притиснути променевою кисткою руки двоголовий м'яз плеча атакованої руки суперника до його кистки.

При цьому дуже важливим є правильний і міцний больовий захват суперника при проведенні больового прийому до кінця. Ваші ноги мають бути щільно зігнуті, створюючи міцний захват руки. Носок однієї ноги при цьому захваті підведений під тулуб суперника. Променева кистка притиснової руки розташована так, щоб долоня була паралельна підлозі. При проведенні больового прийому слід відводити лікоть руки до себе і сидіти прямо, не лягаючи спиною на підлогу, контролюючи ситуацію.

При утиску потрібно тиснути на боліuche місце саме ребром променевої кистки, в результаті чого і виникає больовий ефект. Можна також при тиску кисткою обертати передпліччям, створюючи додаткові больові відчуття на м'язи.

Больовий захват на вузол плеча. Вузол плеча виконується супернику, який лежить на животі розгинанням його руки в плечовому суглобі проти її природного вигину. Перебуваючи збоку від суперника, захопіть його дальню руку двома руками за зап'ястя і, притискаючи плечем і спиною дальнє плече суперника до підлоги, розігніть захоплену руку в плечі, піднімаючи кулак суперника вгору в напрямку ніг. Найближчою до суперника рукою візьміть за зап'ястя атакованої руки зворотним хватом, щоб долоня при захваті руки дивилася всередину.

Обігніть його руку в лікті вільною рукою та зробіть упор захватом за передпліччя своєї руки. В такому захваті відводьте руку суперника, який лежить боком, вгору до голови – проти природного вигину руки в плечовому суглобі. Труднощі у виконанні полягають у фіксації атакованої руки або тулуба суперника та в подоланні її сильних плечових м'язів: дельтоподібного, великих грудних і найширшого м'яза спини. Ваші ноги мають бути широко розведені або затискати тулуб лежачого суперника, щоб контролювати розташування вашого тулуба відносно тулуба суперника.

Не дозволяйте супернику згинати руку в ліктювому суглобі або встати в упор на руки. При виконанні особливу увагу необхідно приділити фіксації руки больовим захватом передпліччя суперника. Також дотримуйтесь правильного розташування тулуба по відношенню до суперника.

Больові захвати ніг

У базовій техніці больових захватів руками за ноги розглядається три варіанти захватів:

утиск ахіллового сухожилля;

важіль коліна;

утиск литкового м'яза.

Розглянемо їх по порядку.

Больовий захват на утиск ахіллового сухожилля

Утиск ахіллового сухожилля захватом ноги під плече. Це найпоширеніший больовий прийом на ногу, часто вживаний на змаганнях. Під ахілловою сухожиллям перебуває область підвищеної чутливості до болю. Больовий захват ноги на утиск ахіллового сухожилля виконується захватом ступні під плече та притисненням її до свого тулуба з одночасним розтягуванням гомілковостопного суглоба.

Болючий вплив на сухожилля литкового м'яза проводиться за рахунок тиску на нього нижньої або середньої частини променевої кістки захватної руки за допомогою фіксації її зап'ястя іншою рукою і прогином тулуба в спині. Для цього підведіть променеву кістку захватної руки під ахіллове сухожилля суперника якомога ближче до п'яти атакованої ноги.

Вільну руку підведіть під захватну руку, захоплюючи руки в замок. Ногами при цьому необхідно обхопити атаковану ногу та зігнути їх у колінних суглобах, щоб суперник не зміг взяти такий же захват за ноги і проводити свої прийоми. Намагайтеся схрещені на атакованій нозі свої ноги тримати строго на середині грудей суперника, перешкоджаючи його бажанню сісти та наблизитися до вас.

Відводячи робоче плече назад, відтягніть носок захопленої ноги противника і піднімаючи захватну руку знизу вгору, притисніть променевою кісткою ахіллове сухожилля суперника до кістки. Відтягуючи носок суперника від себе, ви наближаєте ахіллове сухожилля до кістки і збільшуєте тим самим можливість застосування больового прийому. Захоплену ногу можна так само стиснути стегнами.

Больовий захват на важіль коліна

Важіль коліна захватом ноги між ногами. Даний больовий захват виконується захватом ноги суперника за п'яту та упором своїм стегном у стегно або колінний суглоб атакованої ноги. Положення для виконання прийому можуть бути на спині, на боці, на животі, але основний момент прийому – це відгинання свого тулуба назад із прогином від захопленого гомілковостопу за рахунок упору в передню частину стегна захопленої ноги. Своїми ступнями ніг необхідно створювати упор у таз або спину суперника. Для цього необхідно захопити ногу

суперника між своїми ногами, схрестити свої ноги, стиснути стегнами його атаковану ногу.

Це принципово схожий з важелем ліктя больовий прийом на ногу, при якому нога суперника розгинається проти її природного згину. Якщо при проведенні больового прийому «важіль ліктя» закон важеля відіграє певну роль, то при виконанні важеля коліна точка докладання сили на опору може зіграти головну роль, адже розігнути сильну ногу в колінному суглобі при неправильному захваті практично неможливо.

Тому рукою обхопіть гомілку захопленої ноги та, розгинаючи ногу суперника в колінному суглобі, відводячи зігнуті в колінах ноги назад, просуваючи таз вперед, проведіть натягування ноги суперника на себе. Для посилення прийому слід захоплювати ногу партнера двома руками і прогнутися в спині, підключаючи в роботу її широкі м'язи. При виконанні даного больового захвата слід розташовуватися спиною до суперника.

Больовий захват на утиск литкового м'яза «канарка». Утиск литкового м'яза виконується з положення, коли суперник знаходиться у верхньому положенні партеру стоячи на колінах, але ви захопили ногами його ногу. Внутрішню ногу закиньте на литковий м'яз різнойменної ноги, тобто зігніть свою ногу всередину на ногу суперника. Дальньою від суперника рукою дотягніться до його гомілковостопу блокованої ноги та, підтягнувши його гомілковостоп до себе, захопіть його і другою рукою.

Прогинаючись у спині виконуйте натягування ноги на себе, впливаючи кісткою своєї гомілки на литковий м'яз атакованої ноги. Якщо суперник, намагаючись піти від больового захвата буде змінювати положення або виконає перекид вперед, то можна продовжувати болючий вплив незалежно від змін положення, навіть якщо ви опинитеся після його перекиду вперед у положенні на спині, все одно зручно тягнути гомілковостоп на себе, викликаючи болюче відчуття в литковому м'язі противника.

Больовий захват на вузол ступні зворотним захватом гомілки під плече. Вузол ступні виконується захватом ступні однойменної ноги суперника долонею. Гомілка захопленої ноги фіксується при цьому рукою під вашим плечем, а передпліччя цієї руки підводиться під захоплену гомілку для вузла.

Вузол береться підведеною рукою за зап'ястя вашої руки, що захопила ступню. Викручування ступні проводиться в всередину ноги суперника, оскільки сухожилля, що утримують ступню із внутрішньої сторони слабкіше сухожилля, які тримають ступню людини назовні. Хоча даний прийом можна проводити і в іншу сторону – в напрямку ступні назовні.

Задушливі захвати

Задушливі захвати руками з відкритою долонею дають можливість відчутти найточніші захватні нюанси обхвату шиї суперника, його протистояння і форми захисту від задушливого захвата. Маючи відкриті долоні можна на природних інстинктах тактично і технічно максимально зручно змінювати захвати за будь-які частини тіла, виходячи в потрібний момент на впевнений задушливий захват шиї.

Будь-який захват однією або двома руками за шию супротивника можна звести до його удушення. Одним передпліччям брати за шию, іншим робити замок захватної руки або інше посилення здавлювання шиї.

Задушливі захвати є дуже потужними прийомами як для нападу на противника, так і для захисту від його нападів.

Перекриття дихання і непритомні стани можуть походити від будь-якого задушливого захвата, тому при розучуванні цих прийомів у тренуванні не слід доводити партнерів, з якими розучуються задушливі захвати, до непритомного стану. Необхідно відпрацьовувати почуття захвата шиї суперника та його реакцію як на початку захвата, так і в кінцевому моменті удушення.

На тренуваннях із партнерами можна досягти тільки швидкості і точності задушливих захватів. Слід так само тренуватися у виконанні їх у повну силу. Для цього використовуються опудала, автомобільні камери, інші предмети, що мають форму і товщину людської шиї.

Практично всі удушення руками в бойовому хортингу проводяться з боку спини суперника, але можливі і удушення спереду з боку його грудей.

Є варіанти задушливих захватів передпліччям, але так само зручно виконувати удушення притисканням шиї суперника зап'ястям у замку другої руки до своїх грудей.

Так само можливі удушення з бічного захвата за шию, вони аналогічні удушенням з позиції зверху. У цьому випадку змінюється тільки напрямок прикладання сили. Для полегшення удушення та усунення опору противника є сенс захопити вільну руку противника своїми ногами і потім спокійно його душили. Для проведення потужних задушливих захватів потрібно тренуваннями розвивати силу згиначів пальців, згиначів і розгиначів передпліччя, розгиначів гомілки та м'язів, що приводять стегна, найширші м'язи спини.

Вражаюча дія всіх задушливих прийомів полягає в припиненні доступу кисню в мозок, у результаті чого розвивається кисневе голодування мозку, що в першу чергу призводить до втрати свідомості суперника. Для всіх захватів для задушення, чим нижче знаходиться суперник, тим легше завершити прийом, тому, якщо є можливість, то перед проведенням задушливого захвата слід кинути суперника на підлогу або перевести сутичку у партер звалюванням.

При захваті руками за шию суперника ззаду з боку спини зазвичай можна завершити сутичку одним з двох варіантів 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.

Задушливий захват голови під плече («гільйотина»). Задушливий захват голови під плече виконується захватом шиї зверху, щоб голова суперника опинилася під вашим плечем, і контрольним захватом іншою рукою зап'ястя основної захватної руки. Ноги при цьому обхоплюють тулуб суперника в замку гомілковостопами в районі нижньої частини грудей і верхньої частини живота, збиваючи подих і впливаючи на діафрагму здавлювальною дією.

Якщо голова глибоко захоплена, то чинити опір даному виду задушення практично неможливо. При виконанні захвата необхідно розтягувати суперника прогином у спині за шию руками і тулуб ногами.

Задушливий захват шиї ззаду. Задушливий захват шиї ззаду може виконуватися з положення за спиною лежачи під суперником в обхваті ногами або з положення за спиною лежачи (сидячи) на суперникові зверху, коли суперник перевернутий на живіт.

Захват шиї передпліччям ззаду з контролем замком. Основною захватною рукою при цьому робиться захват передпліччям за шию, а другою рукою – контрольний захват за зап'ястя атакуючої руки. При основному впливі передпліччя тисне на шию суперника за рахунок притиснення її до своїх грудей. Такий захват необхідно посилювати прогином тулуба в спині. Ногами при виконанні задушення необхідно обхопити тулуб суперника або забезпечити інше стійке положення атакувальної позиції.

Захват шиї передпліччям ззаду з захватом на вузол (з упором у голову суперника). Цей захват виконується за таким же принципом, як і в першому варіанті, тільки фіксація захватної руки виконується ліктювим згином другої руки, а долоня другої руки робить упор у голову суперника, підсилюючи при цьому здавлювальний ефект на шию.

12.20. Методика тренування захватної техніки бойового хортингу

Методика тренування техніки захватів включає в себе кілька напрямів, у рівній мірі важливих для постановки досконалої захватної роботи, здатної забезпечувати всі необхідні технічні дії сутички бойового хортингу, пов'язані з

узяттям суперника під контроль. Вправи для відпрацювання захватів можна розбити на наступні 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 вдосконалення техніки захватів у стійці;

навчання та вдосконалення 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 з партнерами, використовуючи дозований опір і виконання спеціальних завдань;

відпрацювання тактико-технічних завдань: контроль над захватом противника, зміна захвата, перехід від утримувального на больовий, задушливий захват і навпаки;

ускладнені умови роботи в захваті, робота з частою зміною партнерів у 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 напівсили;

тренування рефлексів, швидкого реагування при несподіваних нападах у різних ускладнених ситуаціях, сполучених з подоланням великих захватних навантажень і виходів зі складних захватів;

змагальні сутички.

Всі ці методики можна чергувати залежно від мети та 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 та 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'ястя 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 та без них, привчають м'язи працювати в комплексі. Тренування гартують 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 та протистояння захватам суперника. Отже, 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 бойового хортингу.

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.

При підготовці до змагань можна тренуватися щодня по два тренування на день: вранці – технічні питання та основа – відпрацювання в парі, ввечері – зміцнення і тренування спеціальних фізичних якостей і та ж основа – відпрацювання захватів у парі в реальних ситуаціях з противником. Для вдосконалення 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 та 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 та координації.

Фізіологічний аналіз захватних дій спортсмена бойового хортингу

Аналізуючи захватні функції руки людини можна відзначити, що сегменти, з яких складається рука несуть приблизно однакове навантаження при захопленні, питання полягає в тому, чи надійний і міцний певний сегмент захватної конструкції. Навантаження при захваті розподіляється нерівномірно при зміні положення суперника, який намагається звільнитися від захвата.

Кисть руки бере захват за зап'ястя суперника і сила передпліччя вирішує питання, чи зможете ви продовжити захватну атаку і підтягнути суперника до себе, щоб другою рукою захопити його за шию або тулуб, або він вирветься із захвата. Якщо ви змогли зробити перезахват і вже обидві руки атакують

суперника захватом за зап'ястя і шию, то постає наступне питання: чи витримає захватна конструкція кожної вашої руки: кисть-передпліччя-плече-тулуб, або суперник встигне змінити напрямок зусилля опору і звільнитися від захвата. Якщо вдалося ще ближче зробити перезахват і на клінчеву близьку дистанцію вийти несподівано, то цілком імовірно вдасться зробити кидок.

Ви підтягнули суперника захватом за зап'ястя та шию до себе і зробили перезахват за шию і тулуб (діагональ), знову стоїть питання міцності захватної конструкції, чи зможе витримати ваш замок кистями за спиною суперника кидкове навантаження або при рівномірному розподілі зусилля на все захватне кільце обох ваших рук знайдеться слабка ланка, наприклад – захоплені кисті в замок, або будуть слабкі та непідготовлені м'язи передпліччя руки, яка виконує захват зап'ястя другої вашої руки, складаючи руки в замок.

Припустимо, вдалося даним захватом – діагоналлю, відірвати суперника від підлоги і почати кидок переворотом у бік через груди. У такій ситуації слід визначити амплітуду, вже заздалегідь, уявити положення, в якому суперник буде приземлятися на підлогу хорту, і головне для вас – визначити подальший захват, чи будете ви продовжувати атаку утриманням у тому ж захваті, чи будете ви переходити на захват шиї збоку, відпускаючи замок, або відразу роблячи перезахват на руку суперника, укладену в діагональний захват, перейдете на больовий прийом.

Тактичний ризик звільнення суперника від захвата замком не дасть можливості провести утримання в діагоналі з боку ніг, але якщо вчасно ще при падінні суперника або відразу при приземленні його на підлогу, зробити перезахват руки та закинути дальню ногу йому за голову зверху, то ймовірність проведення больового прийому захватом руки між ногами буде високою, але знову стоїть питання сили та міцності передпліччя і згиначів вашої захватної руки, а також сили і швидкості розгинання спини при такому больовому захваті.

Якщо ви не підготували м'язи передпліччя для витягування больового прийому на руку, то як би ви спиною не тягнули захоплене між ногами передпліччя суперника на себе та вчасно за правильною методикою не підбивали тазом його плече, буде неможливо виконати больовий прийом з простої причини – не вистачає сили в руці. Цей наочний приклад показує необхідність тренування всіх ланок захватної конструкції, щоб добитися результату і не втрачати можливості перемогти над суперником маючи слабкі кисті, передпліччя або спину.

Якщо м'язи плеча або передпліччя мають велику площу поперечного перерізу, це прямий показник їхньої сили, і якщо їм дати відповідну спеціальну витривалість, вже можна розраховувати на успіх в обміні захватами і тактичній боротьбі з суперником у сутичці. Слабкою ланкою при цьому може виявитися

кисть, сухожилля пальців і м'язи долоні, з огляду на те, що від природи вони менші за інші ланки за розміром, щільністю і товщиною кістки, поперечному перерізі, зважаючи на найбільшу дальність розташування – швидкості кровопостачання м'язової тканини і іншим анатомічним і фізіологічним показникам.

Природньо, надійність всієї захватної конструкції визначається надійністю найменшого слабкого сегмента, тобто кистей рук. Кисть управляється передпліччям, і в протиборстві захватів між суперниками, чим міцніше передпліччя – тим сильніше захвати, отже, перемога на захватах буде у того спортсмена, в якого міцніше передпліччя. Хто виграє передпліччями, той виграє боротьбу на захватах. У такому швидкісно-силовому виді спорту як бойовий хортинг дуже важливо приділяти увагу спеціальному тренуванню кінцевих сегментів руки – кисті та передпліччя.

У роботі захватами спортсмен діє усіма основними видами руху кистями, передпліччями та плечима: згинанням і розгинанням, відведенням і приведенням, супінацією та пронацією. Для спеціального тренування захватної роботи спортсмена бойового хортингу особливо важливими є такі фізіологічні рухові функції руки:

згинання пальців (стиснення долоні);

згинання кисті;

супінація передпліччя;

згинання передпліччя;

згинання та приведення плеча.

Серед цих специфічних рухів особливе місце займають:

згинання пальців і супінація передпліччя.

Ці два рухові елемента створюють разом сильну захватну дію руки на дальній і клінчевій захватній дистанції, що забезпечує успіх всього захвата суперника для проведення кидка або прийому партеру.

Згинання пальців (стиснення долоні)

Згинання пальців забезпечується м'язами передпліччя. Сила стиснення долоні безпосередньо залежить від їх підготовленості. Пальці долоні при згинанні роблять щільний стиск всієї долоні, при якому може потрапити в захват навіть найменший предмет. Долоня людини в цьому плані являє собою досконалий хапальний апарат, кожен палець якого грає свою важливу роль у забезпеченні міцності всього кистьового захвата.

Методика тренування та розвитку захватних функцій кисті

Тренування захвата кисті може проводитися як статичними, так і динамічними вправами. Статичні вправи виконуються пальцями відкритої долоні, а також повним максимальним стисненням.

Статичні вправи для зміцнення захвату кисті

Для зміцнення хвата кисті можна виконувати наступні статичні вправи:

Стійка на пальцях в упорі в підлогу на час. Для цього можна зафіксувати час на годиннику на початку стійки, і протримавшись стоячи на пальцях певний проміжок часу (30 с, 1 хв, 1,5 хв, 2 хв) залежно від підготовленості, закінчити вправу. Стійку можна виконувати на всіх пальцях, крім великого, на трьох пальцях, на двох пальцях, включаючи великий, на двох пальцях – вказівному і середньому, на одному великому пальці.

Всі ці різновиди зміцнення пальців у статичному стоянні вибираються спортсменом за ступенем його підготовленості. Кожен спортсмен повинен пробувати стояти у всіх перерахованих варіантах і прагнути домогтися впевненого і довгого стояння в будь-яких положеннях пальців, тому що в сутичці бойового хортингу дозволено не тільки захвати відкритою долонею, але й удари, а ударне навантаження на пальці посилює дію, й у випадку непередготовленості може призвести до травмування пальців і кисті.

Стійка на пальцях в упорі на стіну. Така вправа дає ще більш високе навантаження на пальці, при якій статичне стояння на час необхідно порівнювати з можливостями та дозувати час стояння (10, 20, 30, 40 с і т. д.).

Стояння на пальцях увімкнених у землю. Ця вправа має також статичний принцип, але змінює навантаження на інші м'язи передпліччя, оскільки зігнуті пальці, встромлені першими фалангами в землю, створюють додаткове навантаження на м'язи зовнішнього боку передпліччя. Таке статичне стояння вважається більш складним і специфічним в тренуванні захватів у бойовому хортингу. Дана вправа зазвичай робиться на тренувальних заняттях на природі, на свіжому повітрі, індивідуально або в колективі.

Вис на перекладині. Ця вправа вважається статичною, але в напрямку стиснення. Пальці рук, обхоплюючи перекладину, стискають її по колу включаючи великий палець, або виконується вправа на тренування фіксуючого захвата долонею, тобто вис на чотирьох пальцях долоні без великого пальця. Така вправа може виконуватися на час (20, 30, 40, 50 с, 1 хв і т. д.), залежно від підготовленості спортсмена.

Вправа може виконуватися груповим методом, тобто група спортсменів одночасно по команді повисла на перекладинах або ручних сходах спортивного майданчика, після закінчення певного часу по команді тренера спочатку зістрибують на землю спортсмени до 10 років, потім до 15 років, і старші. Можна також обрати вид естафети, тобто спочатку висять спортсмени до 10 років, відразу за ними вистрибують на перекладину спортсмени до 15 років, за ними старші.

Для групи вищого рівня можуть бути приготовані обтяження, які прив'язуються до попереку: це можуть бути млинці від штанги 5, 10, 15, 20 кг, знову ж таки в залежності від рівня підготовки спортсмена і вагової категорії.

Тримання ваги в руках. Спортсмен в якості такого обтяження може використовувати гирі або штангу, а також будь-який інший важкий предмет, який можливо захопити кистю руки. Тримаючи такий предмет в опущених руках спортсмен отримує статичне навантаження на пальці у згинальному статичному варіанті. Гирі, наприклад, можуть бути 16, 24, 32 кг, їх можна тримати на час або довільно. Таку вправу можна посилювати обертанням передпліччя з обтяженням, роблячи супінацію (обертання всередину) та пронацію (обертання назовні).

Динамічні вправи для зміцнення захвата кисті

Динамічні вправи для кисті не тільки розвивають силу захвата, а й локальну витривалість м'язів передпліч.

Стискання та розтискування порожніх рук. Ця проста на перший погляд вправа після першої-другої хвилини роботи стає дуже корисною та розвиваючою витривалість кисті в природному стані відкритої долоні. Груповим методом така вправа виконується з витягуванням рук усіма учасниками тренування вперед, вгору або вбік. Тренер або інструктор дає рахунок, і на кожен рахунок робиться повне стискання долонь.

Вправу можна робити по 1 хв, 2 хв, 3 хв, 4 хв, 5 хв або за рахунками: до 100, до 200, до 300 і т. д. Руки в випрямленім положенні вперед можна міняти, піднявши вгору, або розвівши в сторони, опустивши вниз, або поставивши їх у позицію бойової стійки біля підборіддя.

Стискання кистьового еспандера. Вправа виконується так само, як і з порожньою рукою, тільки обтяження, створюване кистьовим еспандером може не дозволити починаючому спортсмену виконувати вправу довго, тому основне навантаження дозується. Спортсмен може стискати один еспандер, а потім перекласти його в іншу кисть і продовжити вправу.

Також можна робити вправу, застосовуючи відразу два еспандери в обох руках. Існують такі сучасні пристосування, які дозволяють регулювати силу опору еспандера, тому спортсмен може робити вправу як на легкому зусиллі, так і на максимальному навантаженні.

Обертання палиці в захваті з партнером. Стати перед партнером обличчям до нього. Візьміть палицю в обидві руки та витягніть її вперед. Партнер так само бере палицю двома руками. Ви починаєте рухати палицею однією рукою вперед, другий назад. При цій вправі кисті, що захватили палицю, змінюють своє положення – отримують навантаження при віддаленні руки більше два пальці: вказівний і середній, при наближенні руки з захватом палиці основне навантаження захвата лягає на мізинець і безіменний палець.

Створюючи таким чином додатковий опір кожен партнер отримує необхідне захватне навантаження не тільки в кінцевих моментах, але й протягом усього переміщення руки в захваті. Цю вправу можна робити на кількість разів або до певної втоми передпліч. Змінюючи траєкторію руху або обертання палиці, ви отримуєте навантаження на групи м'язів, які раніше не брали участь у тренуванні.

Поперемінне стискання долонь із партнером. Стоячи перед партнером, візьміть його долоню в захват різнойменною рукою. У вашій долоні має опинитися великий палець партнера. За командою тренера або довільно виконуєте максимальне стиснення кисті за його суглоб великого пальця. Після одного стиснення можна поміняти руки або робити вправи тільки по 10, 20, 30 разів тільки лівими, а потім тільки правими руками. Вправа характерна тим, що кожен партнер сам може регулювати силу свого стиснення, головне що він дає можливість використовувати свою долоню для відпрацювання захвата партнеру.

Цю ж вправу можна робити в іншому захваті – впершись долонями в долоні суперника, пальці яких заходять між пальцями партнера. Ця вправа дає навантаження для зміцнення іншої групи м'язів, оскільки при захваті за великий палець стискання руки відбувається у вертикальному положенні долоні, а при упорі в долоню – стискання відбувається відкритою долонею вперед.

Звільнення від захвата за зап'ястя. Ця вправа робиться в парі з партнером. Ви захопили обома руками партнера за зап'ястя прямим захватом у нижньому положенні рук. Партнер вивертає свої руки зап'ястями всередину до ваших великих пальців, а ви, в свою чергу, створюєте йому опір, відпрацьовуючи захват за зап'ястя в реальній обстановці. Такі вправи можна робити не з максимальним зусиллям, оскільки після певного захватного навантаження за зап'ястя в обох спортсменів виникають гематоми, тому вправа на кількість разів і максимальну силу має бути дозованою.

Тренування захвата зап'ястя хрестом з партнером. Візьміть правою кистю себе за ліве зап'ястя. Партнер, зробивши теж саме має захопити вас лівою рукою за праве зап'ястя. У такому захватному положенні створюється квадрат передпліч, на якому може сісти вільний партнер. Таким чином, піднімаючи та опускаючи захват передпліч, ви з партнером отримуєте навантаження на кисті, які при підніманні рук розслабляються, а при опусканні – максимально напружуються.

Цю вправу можна виконувати груповим способом – естафетою, коли дві людини переносять третю на певну відстань. Призначивши дві ігрових команди, тренер дає спортсменам інтригу та азарт змагання, а також дає навантаження на захватні м'язи учнів, оскільки при змаганні з бігу спортсмени намагаються швидше досягти необхідного кордону, а отже отримують максимальні захватні навантаження.

Лазіння по ливні. Спортсмени, захоплюючи ливну то однією, то іншою рукою, тренують захват кисті поперемінно. Для підготовлених спортсменів підйом по ливні може бути без допомоги ніг. Так само підйом на витривалість може бути по два або три рази не злазити з ливни. Особливу увагу необхідно приділити змаганням між спортсменами, засікаючи щосекундний час підйому з ногами або без допомоги ніг.

Лазіння на руках по горизонтальних навісних сходах. Спортсмен перебуваючи з одного боку навісних сходів повинен намагатися дійти на руках до їхнього кінця. Швидкість може бути довільною або при введенні на тренуванні змагання – максимальною. Спортсмени високого рівня фізичної підготовленості можуть переміщатися по сходах на злегка зігнутих руках або пройти в один, а потім в інший бік, отримуючи відповідне захватне навантаження.

Згинання кисті

Згинання кисті забезпечується потужними м'язами передпліччя, що знаходяться на його внутрішній стороні. Це найбільш потужні м'язи, які беруть участь як в ударному русі, так і при забезпеченні захвата. Вони мають найбільшу площу поперечного перерізу серед всіх м'язів передпліччя. Тому ці м'язи можуть переносити найбільше захватне навантаження. Рухи кисті всередину за рахунок сили та потужності внутрішніх м'язів передпліччя доповнюють захватні можливості кисті.

Вправи для зміцнення згиначів кисті бувають статичні та динамічні. Статичні вправи розвивають силу згиначів, зміцнюють сухожилля та сприяють збільшенню обсягу м'язів, а динамічні вправи розвивають витривалість і швидко-силові якості.

Статичні вправи для збільшення сили згинання кисті

Статичні вправи спрямовані на утримання кисті в зігнутому стані з подоланням певного заданого вправою зусилля.

Утримання кистями грифа від штанги. Зайнявши стійке положення, візьміть у руки гриф від штанги зворотним хватом обома руками. Руки опущені вниз і при захваті долонями спрямовані вперед. Підняти гриф необхідно тільки м'язами передпліччя і тримати в максимально зігнутому кистями положенні: 20, 30, 40, 50 с, 1 хв і більше, залежно від підготовки спортсмена. При необхідності додати навантаження на гриф можна одягнути млинці по 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, це залежить від вагової категорії і тренуваності спортсмена.

Утримання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна. Сядьте на стілець або гімнастичну лаву, візьміть штангу в руки і покладіть передпліччя на стегна так, щоб кисті у захваті штанги звисали з колін вниз. Підніміть кистями штангу й тримайте в статичній напрузі 20 с, 40 с, 1 хв і скільки буде потрібно для виконання вправи в середньому навантаженні. Дану вправу можна ускладнювати

додаванням млинців на штангу або збільшенням часу тримання кистей у верхньому положенні.

Утримання гантелі кистю руки. Сядьте на лаву та візьміть у руку гантелю 10 кг, 12 кг, 14 кг, 16 кг, 20 кг, на розсуд. Покладіть руку з гантеллю на стегно в упор таким чином, щоб кулак з гантеллю звисав з коліна вниз. Підніміть гантелю кистю руки вгору і тримайте так 30 с, потім змініть руку і продовжуйте тримати іншою рукою. Таким чином вправа виконується по 4–6 разів на кожную руку. Під час тримання однією рукою, друга рука відпочиває.

Утримання руки партнера. Ляжте на підлогу обличчям з партнером один до одного. Візьміть захват за долоню партнера в районі його великого пальця. Статичне положення руки кистю вниз, а партнер має прогнути кисть назад. Таким чином тренуйте захват із тисненням кисті всередину.

Динамічні вправи для збільшення сили згинання кисті

Ті ж самі вправи, що ви робили в статичному виконанні, можете робити в динаміці.

Піднімання кистями грифа від штанги. Ця вправа виконується підніманням та опусканням кистей. Постійна напруга змінюється короткочасним відпочинком м'язів передпліччя в кінцевому нижньому положенні кисті.

Піднімання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна. Дана вправа виконується під рахунок із положення сидячи й упором передпліч у стегна. Послідовне піднімання кистей вгору та опускання вниз дозволяє максимально відпрацьовувати захватну амплітуду руху кисті зовні – всередину. Регулюючи вагу штанги, можна дозувати навантаження на м'язи-згиначі кисті.

Піднімання гантелі кистю руки. Таким же самим чином як і при виконанні статичної вправи взяти гантелю. Тепер почати послідовні піднімання кисті вгору, долаючи навантаження за рахунок ваги гантелі. Зміна руки та регулювання кількості підйомів кожною рукою дають можливість дозувати навантаження на кисті.

Згинання кисті партнера в захваті. Лежачи на підлозі один перед одним і захопивши зап'ястя суперника, необхідно згинати його зап'ястя із зусиллям вниз, а партнер має створювати опір. Таке поперемінне виконання вправи то лівими, то правими руками дає можливість чергування вправи та регулювання навантаження. Для збільшення навантаження можна віддати партнеру захват не великого пальця долоні, а кисті – тобто чотирьох пальців разом. При згинанні кисті в такому захваті навантаження збільшується в кілька разів.

Методика тренування захватних функцій передпліч

Супінація передпліччя

Супінація передпліччя – це обертальний рух передпліччя всередину. Дуже важливо для захватної роботи мати міцні сухожилля та м'язи, які обертають передпліччя всередину.

Обертання гантелей в руках. Дана вправа виконується з опущеними або піднятими руками, в яких взяті гантелі середньої ваги. Почергові обертання рук з гантелями спочатку одночасно всередину, потім одночасно назовні розвивають м'язи, що обертають передпліччя. Гантелі можуть бути 8, 10, 15 кг. залежно від вагової категорії спортсмена і сили його передпліч. Так само як обтяження для обертання можна застосовувати гири 16, 24, 36 кг., але вправу з гирями можна виконувати тільки руками опущеними вниз, оскільки гири звисають у захваті.

Робота на гумі. Вправа з гумою, прив'язаною до шведської стінки в спортзалі виконується взявши однією рукою кінець гуми в руку і, натягнувши передпліччя і кисть до себе, виконується натяг гуми. Подолання опору гуми може виконуватися як стоячи обличчям до місця, де прив'язана гума, так і боком, притягуючи руку із захопленою гумою всередину з рухом передпліччя всередину – виконанням супінації передпліччя з навантаженням.

Перетягування руки партнера. Дана вправа виконується з партнером, який стоїть до вас боком. Візьміть зап'ястя один одного за суглоби великих пальців різнойменними руками (правими або лівими). Один партнер тягне руку іншого на себе з подоланням опору скручуючим рухом передпліччя, а другий, чинячи опір, відсуває руку від себе. Така вправа виконується поперемінно, та може змінюватися в напрямку зусилля захватної руки, при зміні взаємоположення. Так само при необхідності можна підсилювати або зменшувати один одному опір.

Згинання передпліччя

Згинання передпліччя здійснюється двоголовим м'язом плеча та променевим м'язом передпліччя, які знаходяться з внутрішнього боку вигину ліктьового суглоба.

Підтягування на перекладині. Підтягування на перекладині є загальнорозвивальною та зміцнювальною вправою як м'язів-згиначів плеча, так і заднього й середнього пучка дельтоподібного м'яза, а також найширшого м'яза спини. Якщо застосовувати таку вправу в статичному виконанні, то необхідно підтягнутися до половини згину рук, зробивши кут згину в ліктьових суглобах приблизно 80–100° і висіти в такому положенні, доки не надійде команда тренера розігнути руки або зістрибнути зі снаряда.

У динамічному виконанні підтягування можна виконувати повноамплітудними рухами, торкаючись підборіддям перекладини, а так само підтягування у напівзгинанні рук, тобто руки згинаються до половини та назад.

Другий варіант вправи зазвичай виконується на вибухову силу, коли спина і біцепс виробивши максимальну силу підривають тіло на руках вгору, а потім на руках воно опускається.

На перекладині можна підтягуватися прямим хватом, зворотним хватом, а також комбінованим – одна рука тримає снаряд прямим, а інша – зворотним хватом. Це дає можливість тренувати різні пучки в даних групах м'язів і в цілому зміцнювати згиначі рук, необхідні для захватної роботи в бойовому хортингу.

Згинання рук з обтяженням у положенні стоячи. Як обтяження можна використовувати штангу, гирі, гантелі, інші снаряди. Із застосуванням штанги для тримання в статичному положенні під кутом ліктів 90–100°, і підніманні штанги до грудей і назад – в динамічному виконанні вправи необхідно тримати спину рівною та піднімати вагу не підбиваючи тазом, а силою м'язів-згиначів рук.

Руки можна ненадовго фіксувати в кінцевій верхній фазі для того, щоб додати в кінцеве зусилля невеликий рух. Таке ж згинання рук виконується прямим, зворотним і комбінованим хватом штанги кистями. Існує ефективна вправа в підніманні штанги на груди з прямим хватом, при якому працюють не тільки біцепси, а основне навантаження на згинання передпліччя несуть саме променеві м'язи передпліччя.

Перенесення партнера на руках. Звичайна і поширена вправа, при якій один спортсмен бере на руки в горизонтальному положенні другого спортсмена та проносить на зігнутих передпліччях певну відстань. Потім зміна партнерів, і дану роботу виконує інший партнер.

Методика тренування захватних функцій плечового пояса

Згинання та приведення плеча

Згинання та приведення плеча здійснюється переднім і заднім пучком дельтоподібного м'яза, а також великим грудним м'язом і найширшим м'язом спини.

Жим штанги лежачи від грудей. Ця вправа розвиває м'язи-згиначі плеча, а саме, основні з них – великі грудні м'язи. За своїм обсягом це дуже сильні м'язи, здатні переносити високі силові навантаження в напрямку відштовхування від тулуба. Цю вправу можна чергувати зі зміною обтяжень, тобто, навантаження – 80 % від максимальної ваги, потім вагу штанги можна зробити 40 % від максимальної ваги. На силу та збільшення маси грудного м'яза вправу необхідно робити приблизно по 4–6 підходів по 8–10 разів, залишаючи невеликий запас сили.

Якщо необхідно попрацювати над спеціальною витривалістю, варто зменшити вагу штанги та збільшити кількість повторень, жим штанги по 15–18 разів 6–8 підходів. Для роботи на верхній пучок грудного м'яза можна підняти лаву, на якій лежите, з боку голови під кутом на 30–40° вгору. Якщо необхідно

попрацювати над зміцненням нижнього пучка грудного м'яза, варто лягти навпаки, і виконувати вправу під таким же кутом головою вниз.

Обертання штанги лежачи круговими рухами. Необхідно взяти легку штангу або гриф від штанги 20 кг і виконувати лежачи на лавці кругові рухи руками спочатку вперед, потім назад. Основна вправа – це гребкові рухи зі штангою, як веслом, спочатку круговий гребок лівою, потім правою рукою. Таку вправу варто виконувати по 3–4 підходи до легкої втоми грудних м'язів і м'язів плечового поясу.

Тренування згиначів плечей на тренажері «метелик». Сидячи на тренажері спиною до упору, закладіть плечі за блоки, які розташовані по сторонах біля рук. Стискаючи плечима блоки тренажера, необхідно виконувати вправу до повного згинання плечей і відводити їх у вихідне положення. Вправа робиться як поодинокі на велику кількість разів, так і в комплексі з підтягуванням – тренуванням м'язів-антагоністів, тобто згиначів рук.

Стискання опудала в стійці. Візьміть борцівський манекен стоячи в обхват у замок двома руками. За командою сильно стисніть його і тримайте під рахунок до 10-ти разів, потім розслабте руки і поставте манекен перед собою. Таке стискання манекену виконується для відпрацювання повного захвата тулуба суперника та одночасного тренування захватних м'язів рук.

Стискання манекена в партері. Опустіть манекен на підлогу та візьміть його в утримувальний захват за шию і плече. За командою тренера стисніть манекен з максимальною силою в місці захвата і тримайте до закінчення рахунку 10-ти разів, потім розслабте руки. Така вправа виконується по 8–10 разів на кожен утримувальний захват:

в утриманні збоку за шию та плече;

в утриманні верхом;

в утриманні захватом шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг в обидві сторони;

в утриманні за шию і тулуб з боку голови в обидві сторони.

Робота з партнером на затримку захвата. Груповий метод, спортсмени розбиті по парах. За командою тренера на перший рахунок один партнер виконує захват руки та шиї, притискаючись з усієї сили до партнера і підготувавши кидок. На другий рахунок він відпускає партнера на невелику відстань у захваті, проводить заданий кидок, і знову, тільки вже в партері притискається з усієї сили до партнера, фіксуючи утримання захватом, підготовленим зі стійки. Дану вправу необхідно виконувати в кожену сторону і на всі можливі кидки, які розвивають утримувальний захват у партері.

Перенесення партнера боком. Ця вправа виконується наступним чином. Ви взяли партнера на передпліччя однієї руки і під плече другої руки. Таким чином він зручно лежить у вас в руках у захваті. У такому положенні ви пробігаєте

спортзал з одного кінця в інший, міняєте руку, тобто він лежить на передпліччі іншої руки та взятий під плече в іншому – протилежному захваті. Тепер ви пробігаєте з ним спортзал в інший бік, і таким чином робите перебіжки, змінюючи захват і навантажуючи руки то в одному, то в іншому положенні.

Смуга випробувань бойового хортингу в партері (спеціальна вправа з методики підготовки спортсменів бойового хортингу). З інтервалом у 10–15 м по спортзалу стоять партнери 5 осіб, один готується пройти смугу випробувань у партері.

Він бере собі на плечі першого партнера і бігом проносить його 10–15 м до другого партнера, потім кидає його в партер і вони починають боротьбу за правилами бойового хортингу 1 хв, потім звучить команда «Стоп», він піднімається і бере на плечі або в руки іншого партнера, проносить його до наступного партнера, опускає на підлогу і починає боротьбу з другим партнером протягом 1 хв, після команди «Стоп» по закінченні цієї хвилини він піднімається на ноги, бере в захват третього партнера, проносить його до наступного, опускає в партер і проводить з ним сутичку партеру 1 хв.

У такій послідовності спортсмен проходить смугу випробування партером через п'ятьох різних суперників підряд без відпочинку. Зазвичай коли претендент проводить останню п'яту сутичку партеру, його дух підтримує весь клуб і люди, присутні в залі.

Тренування захватів за тулуб з партнером. Спортсмени розібрані по парах. За командою тренера спортсмени по черзі виконують захвати тулуба, які розвивають силу згиначів рук. Після захвата спортсмен робить відрив партнера від підлоги і ставить його на місце. Під рахунок виконуються спочатку базові захвати бойового хортингу:

- захват шиї і плеча (діагональ) в один бік;
- захват шиї і плеча (діагональ) в інший бік;
- захват тулуба з однією рукою;
- захват тулуба з іншою рукою;
- захват тулуба з обома руками;
- захват тулуба без рук;
- підрив партнера за стегна проходом у ноги;
- захват ззаду за тулуб із заходом за спину вліво;
- захват ззаду за тулуб із заходом за спину вправо.

Ці вправи можуть виконуватися поперемінно з кожним захватом по кілька разів, потім послідовно один захват за іншим. Зміна партнера обов'язкова, оскільки різна конфігурація і статура партнерів позитивно позначаються на відпрацьовуванні універсальної техніки захватів, тобто спортсмен привчається брати захват із того положення, яке є на дану ситуацію сутички.

Піднімання партнера на захваті. Ви стоїте в стійкій стійці, а партнер застрибнув на вас і обхопив ваш тулуб ногами спереду. Ви тримаєте правою рукою за його праву долоню – суглоб великого пальця правої руки. Одночасно і ви, й партнер згинаєте руку і підтягуєте партнера вгору у вертикальне положення тулуба, потім по тій же траєкторії опускаєте.

Піднявши таким чином його 5–7 разів, можете змінити руку і піднімати партнера згиначами лівої руки. Цю вправу можна також робити тільки верхньому, піднімаючи нижнього, або нижній висить на прямій руці верхнього та згинає самостійно руку, отримуючи навантаження на м'язи-згиначі руки. Для полегшення вправи можна перейти на піднімання партнера двома руками.

Витягування руки на больовий прийом. Розташувались у партері в стартовому положенні на больовий прийом захватом руки між ногами, один спортсмен захватом руки тягне на себе руку, а другий захищається оборонним захватом другої руки за свою атаковану руку. Опір у такому захваті може бути в напівсили або легким дозованим. Під рахунок можна тягнути одну і ту ж руку з легким зусиллям 9 разів, а на 10-й із повним опором. Така зміна опорів може застосовуватися й у відпрацюванні інших больових захватів, що здійснюються з великою напругою м'язів-згиначів рук.

12.21. Прояв максимальної сили захвата в сутичці партеру

Всі відпрацьовані захвати мають практичне застосування, при якому здобувається вміння робити прийом відразу без підготовки. Володіння оборонними захисними захватами та відповідними прийомами проти них готують до вміння вести сутичку на підсвідомому рівні, коли успіх багато в чому залежить від добре розвиненого відповідного рефлексу на конкретний прийом. Для цієї мети існують базові захисні захвати, які служать для швидкої нейтралізації атакуючого захвата. Залишається питання швидкості, хто із суперників має швидку реакцію і відпрацьований прийом.

Практично завжди захват необхідний для подальшої технічної дії, тобто – кидка, удушення, утримання або больового прийому. В будь-якому випадку супротивник або масою власного тіла, або мускульною силою буде чинити опір, спрямований на звільнення від захвата. Це уникнення атаки в партері може відбуватися під самими різними кутами, іноді комбінованим засобом, викручуванням, виходом на міст, але головне, з наступним переходом на контрзахват і контратаку, що може бути досить несподіваним.

Тому, тренуючи захвати для атакуючих дій необхідно їх відпрацьовувати з максимальною силою та швидкістю, включаючи вправи, що моделюють реальний атакуючий бойовий захват, при опорі якому суперник чинить

максимальний опір, робить захисні дії швидко і жорстко, переходячи у випадку вдачі на атаку в партері задушливим або больовим прийомом.

Для відпрацювання жорсткого задушливого захвата необхідно взяти камеру від автомобіля, накачати її в стан напруги та захватом камери як шиї придавлювати з усією міццю й силою цю камеру руками в замку до своїх грудей. Потім змінити захват і відпрацьовувати максимальну силу задушливого захвата на камері притискаючи її до грудей одним передпліччям, а зробивши упор у камеру долонею другої руки, виробляти максимальну силу іншого задушливого захвата з важелем у ліктьовий суглоб.

Захопивши тим же захватом манекен як суперника ззаду за шию, необхідно виробляти максимальну силу захвата протягом 3–5 с. Цей порив може бути достатнім для прориву оборонного захвата суперника від удушення, головне – відпрацювати надійність захвата за шию ззаду з максимальною силою та швидкістю. Враховуючи те, що багато прийомів бойового хортингу пішли від видів військової діяльності, немає нічого дивного в тому, що даний принцип захвата на максимальний ефект перейшов у спортивну діяльність бойового хортингу. Безкомпромісний захват – головний засіб перемоги у партерній сутичці бойового хортингу. Поки суперник не переможений і не здався, від нього можна чекати будь-яких дій.

Тому в момент взяття захвата і виконання прийому необхідно мати абсолютну націленість на прийом, знати свої можливості та подальші дії в тій чи іншій ситуації партеру. Підготувавши заздалегідь усі сегменти рук: кисті, передпліччя, плечі, ви маєте бути впевнені в їх надійності, і що вони витримають максимальне захватне навантаження. Якщо ви зможете здавити автомобільну камеру з силою 300–400 кг, то захопивши шию суперника ззаду ви не залишите йому шансів. Тепер постає питання підготовки такого захвата і розвитку відповідної сили м'язів. Якщо ви тягнете важіль спиною захватом двох рук у становій тязі лежачи 300–400 кг, то найімовірніше, у разі вдалого захвата на больовий прийом, вашому суперникові доведеться визнати поразку, тому, що за його слабкої фізичної підготовленості він не в силах протистояти такому силовому витягуванню руки між ногами на больовий прийом.

У кожному конкретному захваті беруть участь певні групи м'язів. Ці м'язи й їх сухожилля можуть бути сильними, але не витривалими, тому руки, готові видавати однакове захватне зусилля як на початку сутички, так і протягом його, і навіть наприкінці, дадуть можливість спокійно підбирати захвати, тактично грамотно працювати на захватах і в обміні захватами з суперником, а також у потрібній ситуації вибухнути і завершити атаку больовим або задушливим прийомом, проявивши у захваті максимальну силу, швидкість виконання й абсолютну цілеспрямованість на кінцевий результат.

РОЗДІЛ 13. КИДКОВА ТЕХНІКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

За технічним виконанням кидки слід віднести до складної групи прийомів. У сутичці бойового хортингу їх прийнято використовувати головним чином на ближній дистанції в тому випадку, коли немає фізичної переваги суперника або він розбалансований і зробив помилку. Слід пам'ятати, що кидок не кінцева мета 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 та перехід від боротьби стоячи до боротьби в партері, що включає комбінації з кидків і прийомів боротьби партеру.

Методика навчання кидкової техніки залежить від складу і підготовки групи учнів. Наприклад, у дитячому віці до 12 років у бойовому хортингу використовують методику, що значно відрізняється від рекомендованої для дорослих. При навчанні важливо, особливо для маленьких дітей, давати спочатку найпростіші кидки, тобто ті, які виконуються за рахунок впливу на саму нижню 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, заснованих на впливі на гомілку, або зачеп різнойменної ноги зовні, де впливають на коліно тощо. Ці досить прості кидки найлегше освоїти новачкам і, що ще важливіше, з них найпростіше освоїти правильну техніку страховки при падіннях.

У міру розвитку навичок і поліпшення техніки страховки учня в навчанні можна поступово вводити більш складну техніку. У навчанні кидкової техніки бойового хортингу слід додержуватися 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 виконуються за рахунок рук, підхвати – за рахунок ніг, підніжки – за рахунок рук, підсадити за рахунок тулуба й інших частин тіла. Для освоєння кидків необхідні і теоретичні знання, й практична підготовка, а також правильна методика оволодіння технікою і тактикою кожного прийому.

13.1. 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 поділяються на: кидки з участю ніг – підніжки, зачепи, підсічки, підбивання.

Кидки з участю тулуба: кидки через тазовий пояс, через спину, через плечовий пояс, через груди. Кидки з участю рук або виведення з рівноваги, захвати ніг, кидки перекидами, перевороти.

До роботи в стійці відноситься і контроль дистанції.

У бойовому хортингу розрізняють п'ять дистанцій.

Дистанція поза захватом – спортсмени бойового хортингу не торкаються один одного та маневрують, пересуваючись по хорту без захватів.

Дальня дистанція – суперники захоплюють один одного за зап'ястя рук або рукава хортовки.

Середня дистанція – захвати проводяться за хортовку і тулуб.

Ближня дистанція – захвати проводяться за рукав і хортовку на спині або за воріт хортовки, пояс, ногу супротивника тощо.

Дистанція впритул – спортсмени бойового хортингу захоплюють один одного, притискаючись тулубом.

13.2. Техніка боротьби у партері

В технічний арсенал боротьби у партері входять: звалювання (переведення суперника з положення стоячи на коліні або колінах у положення лежачи на спині, боці або животі), перевороти, утримання, больові прийоми на суглоби рук і ніг, захисні та контрприйоми (спортсмен відповідає на атаку суперника своєю атакувальною дією – кидком, захватом тощо).

Кидкова підготовка спортсменів бойового хортингу включає безліч складових і необхідних елементів. Це – і розминка, і силове тренування, і акробатична частина, і відпрацювання прийомів страховки і самостраховки, й, звичайно ж, відпрацювання основних прийомів нападу і захисту.

Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів упродовж одного тренування. При цьому близько 10–15 хв спортсмени бойового хортингу мають приділяти безпосередньо боротьбі: починати боротьбу в різних стійках, виконувати тільки підсічки або тільки підніжки, проводити захвати при знаходженні партнера у свідомо незручному положенні та багато інших тренувальних умов.

При вивченні широкого арсеналу техніки бойового хортингу саме кидкова техніка відпрацьовується дуже ретельно. Адже вказана техніка вимагає грамотного вибору дистанції між суперниками. Кваліфікований спортсмен бойового хортингу 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 з партнерів повинен прийняти позицію, зручну для роботи другого. Всі кидки – через спину, стегно, плечі, голову і «млин» – мають розучуватися поступово, в два–три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, при необхідності, виправити помилку.

При проведенні сутички слід використовувати як свою власну силу, так і силу суперника, намагаючись провести прийом у бік його зусилля. Такими прийомами можуть служити:

передній переверот;

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. При проведенні таких прийомів можуть виникнути защемлення ахіллового сухожилля ніг або роз'єднання суглобових поверхонь колінного суглоба з розтягненням зв'язок. Якщо проводяться 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 і зараховується.

Велику увагу на тренуванні слід приділяти відпрацюванню захисту. Одним з основних прийомів захисту вважається вміння звільнитися від захвата противником рукава хортовки обертанням захопленої руки в бік великого пальця суперника. Впевнені дії спортсмена в партері часто призводять до загальної переваги у сутичці та навіть до повної перемоги.

13.3. 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, в ході спортивних сутичок оцінюється як якість продемонстрованої кидкової техніки в ході сутички, так і наступні добивальні атаки, що є логічним завершенням кидка – нейтралізації суперника.

У бойовому напрямі такі добивальні удари є фінальними і демонструють повну нейтралізацію дій супротивника та 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 бойового хортингу 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 та мотивація кидкової техніки в бойовому хортингу істотно відрізняються від кидкової техніки застосовуваної в інших школах єдиноборств.

У 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 прикладному виді бойового хортингу, також як і в реальній обстановці, 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 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 кидковою технікою. У той же час, не варто забувати про прикладне значення кидків у бойовому хортингу і ключові відмінності від інших напрямів змішаних єдиноборств, де суперники зближуються впритул, міцно захоплюючи один одного за частини тіла, одяг, а потім шукають шляхи для проведення будь-якого кидка або іншої технічної дії (переводу в 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 у захватній хортівці (куртка, підперезана поясом і брюки).

В одному змаганні спортсмени беруть захват пальцями за кінцівки і 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 й інші, в основному виконуються відкритою кистю руки, передпліччям або ліктювим згином. У бойовому хортингу атакуючий спортсмен розпочинає проведення кидка з більш довгої дистанції, ніж у звичайній боротьбі, та маскує його будь-якою атакувальною дією (зазвичай ударом рукою або ногою).

Якщо ж ви знаходитеся в ролі того, хто захищається, 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 виконується одночасно з ним.

Кидкова техніка в бойовому хортингу в своїй більшості виконується не за рахунок розвитку великого фізичного зусилля, супроводжуваного захватом за кінцівки чи одяг, а завдяки атакувальним або контратакувальним діям, використанню зусилля, інерції руху й енергії суперника, тонко відчуючи мить його найменшої стійкості. Саме у цей момент проводиться кидок. Обов'язковою та логічною умовою є проведення добивальних і 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. При виконанні кидка необхідно прагнути зайняти таку позицію по відношенню до суперника, щоб не дати йому можливості схопити вас за кінцівки чи одяг і повалити вас за собою на підлогу в зручну 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 в якості завершення атаки – атакувальний удар, не пізніше, ніж через 1 с. після кидка. Цю паузу атакуючий спортсмен бойового хортингу може використати, щоб мати можливість точніше прицілитися, проте вся комбінація має бути логічно сформованою й 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. При спробі 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 даному

випадку, частіше застосовуються захвати пальцями за хортровку, інший одяг, особливо за руку зі зброєю, що супроводжується випереджальними приголомшуючими ударами, вибиванням зброї та наступним кидком. Після проведеного кидка, практично миттєво наноситься завершальний вражаючий удар. Причиною падіння можуть також бути больові дії на суглоби. Ці принципи є основними особливостями, що відрізняють кидки бойового хортингу, а також його прикладне спрямування.

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 мають можливість не тільки виступати на змаганнях, а й вивчати прикладну техніку, підвищувати рівень знань і складати іспити на підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу (ранку), де в 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 суперників у спортивній сутичці, 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 атакуючого захвата).

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 зі зривом оборонного захвата – знизу – вгору, і в бік передбачуваного кидка, 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 бойового хортингу на етапі базової тактико-технічної підготовки (навчально-тренувального етапу) комплексам різноспрямованих кидків в умовах жорсткого обміну ударами забезпечили їм перевагу в підсумковій змагальній діяльності над учасниками змагань, які не займаються за даними 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 у порівнянні з результатами учасників змагань, які не займаються за даними методиками вивчення кидкової техніки.

З метою підвищення результативності змагальної діяльності юних спортсменів бойового хортингу уже на першому році навчально-тренувального етапу доцільно, поряд з вивченням високоамплітудних кидків проворотом і нахилом у контактному режимі з партнером, удосконалювати їх техніку шляхом зриву оборонного захвата 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 підшвою ступні в стегно (або гомілку) атакуючої ноги та наступним власним падінням у бік передбачуваного кидка. Зважаючи на сформовані у спортсменів бойового хортингу навички індивідуальних способів адаптації до проведення сутичок 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, у відповідності з рекомендаціями для навчально-тренувального етапу підготовки за методикою 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 біомеханічними ознаками. У цьому випадку можлива реалізація наступних необхідних умов для формування кидкового технічного арсеналу спортсмена бойового хортингу, 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 швидко-силовій роботі тулуба. З метою забезпечення здатності реалізовувати різноспрямований технічний арсенал кидкової техніки бойового хортингу в умовах однойменної та різнойменної взаємних стійок у проекції 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 при недостатньо розвиненому кістково-м'язовому апараті та ще не сформованому механізмі сенсорних корекцій необхідно враховувати поступовість

координаційного ускладнення при наданні інформації спортсменам бойового хортингу, які навчаються, невеликого та поступового ускладнення структури кидків і їх фізичної складності за рахунок:

вивчення кидків з двохопорного 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 із власним падінням при захваті на середній дистанції;

вивчення кидків з горизонтальним виведенням супротивника з рівноваги.

13.4. Термінологія кидкової техніки бойового хортингу

Техніка – сукупність прийомів та способів нападу і захисту, що застосовуються 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 в 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, розташувачи 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 хорта якою-небудь частиною тіла, крім ступнів ніг та одного коліна.

Кидок – прийом, що виконується спортсменом, який знаходиться в стійці та має на меті позбавити супротивника опори і змусити падати 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 підставлення 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 із 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 та стегном.

Зачеп ступнею – кидок, що виконується спортсменом, який затискає зовні ногу супротивника між гомілкою та ступнею.

Зачеп ступнею зсередини – кидок, що виконується зацепом ступнею однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зсередини – кидок, що виконується зацепом різнойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зовні – кидок, що виконується зацепом різнойменною ногою зовні.

Зачеп однойменний – кидок зацепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Обвив – зацеп різнойменної ноги супротивника зсередини гомілкою та ступнею.

Підхват – кидок, при виконанні 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 та 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 пояса хортівки.

Зворотне стегно – кидок через стегно, що виконується з положення ззаду чи збоку із захватом однойменної руки і тулуба або пояса.

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 впоперек – утримання суперника лежачи поперек його грудей із захватом дальньої руки.

Утримання за плечі – утримання лежачи грудьми на грудях супротивника із захватом руками його рук (за плечі).

Утримання верхи – утримання сидячи на животі суперника.

Утримання зі сторони голови – утримання, при якому 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 області 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, лежачим уперек супротивника та обертаючим у плечовому суглобі зігнуту руку противника передпліччям вгору.

Вузол передпліччям вниз – вузол уперек, 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 в області ахіллового сухожилля.

Перевертання – прийом, що 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 при захваті схрещує свої руки.

Захват схресний – спортсмен при захваті схрещує руки або ноги супротивника.

Захват косий – захват, при 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, при якому спортсмен захоплює з-під різнойменного плеча супротивника за передпліччя свою руку, накладену на його шию.

Зворотний захват – захват, при якому спортсмен розвертає руку ліктем вгору або розвертається спиною до голови супротивника.

Захват зовні – захват, при якому з іншого боку руки немає будь-якої частини тіла супротивника.

Захват зсередини – захват, при якому з іншого боку руки є яка-небудь частина тіла супротивника.

13.5. Вивчення способів страховки та самостраховки

Спеціальні способи страховки та самостраховки допоможуть уникнути різних травм при проведенні тренування і в екстремальній ситуації.

Точне дотримання методики навчання забезпечує безпеку тим, хто займається бойовим хортингом. Спеціальні способи страховки і самостраховки

оберігають спортсменів бойового хортингу від дрібних ударів і розтягувань. Способи самостраховки при боротьбі в партері полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом.

У безвихідному положенні, коли піти від прийому суперника неможливо, потрібно, не припиняючи опору, дати сигнал голосом або легким дворазовим ударом долонею по тілу переможця. Страховка при боротьбі у партері полягає в плавному проведенні больових прийомів і в негайному звільненні захопленої кінцівки при сигналі про здачу. При кидках, коли відбувається падіння на хорт, страховка падаючого спортсмена пролягає в напрямку його тіла на переكات. При інших кидках, коли виконуючий кидок залишається стояти на ногах – страховка падаючого проводиться за допомогою пом'якшення його падіння підтримкою за хортівку, а іноді і напрямком його тіла на переكات.

Самостраховка при проведенні больових прийомів

Способи самостраховки при розучуванні та відпрацюванні прийомів полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом. Не припиняючи опору, необхідно негайно подати сигнал голосом при одночасному дворазовому поплескуванні долонею по хорту або по тілу партнера.

Самостраховка при падінні

При падіннях в будь-яких випадках потрібно стежити за тим, щоб не спиратися кистю руки або ліктем на хорт, не вдаритися плечем або коліном. Крім того, потрібно навчитися падати, не отримуючи сильних забоїв і струсів. Чим більшою площею свого тіла ви приземлитесь, тим менше ймовірність отримання травм. Вивчаючи падіння, перекиди та перевороти, описані в один бік, не забувайте відпрацьовувати їх симетрично в інший бік.

Вправи в безпечних падіннях

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, є надзвичайно важливим чинником у кидках, переходах від боротьби стоячи до боротьби в партері і в деяких прийомах боротьби лежачи на хорті. Це вміння набувається в процесі занять спеціальними вправами, використовувати які необхідно за принципом зростаючої складності.

Вивчення групування. Сісти на хорт, підібравши ноги та витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Прогнувши якомога більше спину, зробити переكات від сідниць до лопаток і назад. Якщо групування зроблене правильно, то переكات буде м'яким, без поштовхів.

З положення повного присіду зробити той же переكات. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити переكات до лопаток і назад з положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. У момент удару руки мають бути витягнуті і долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45° .

Падіння на спину. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити переكات на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками таз має бути піднятий над хортом. Зробити той же переكات на спину, витягаючи руки вперед-вгору, спробувати не вдарити ними об хорт.

З положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якнайближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити переكات на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт. Зробити той же переكات на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

З положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його переكاتом на спину з ударом рук об хорт або витягаючи їх вперед-вгору.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнути в коліні праву ногу підтягнути до грудей, ліву поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти якомога вище, праве покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45° по відношенню до тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік і аналогічне на лівий.

Переكات на бік. Сісти на хорт, підібравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю та зробити переكات на правий бік від сідниці до лопатки і назад у положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Падіння на бік із положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю та зробити переكات на правий бік у напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися поверхні хорта, слід зробити сильний удар витягнутою правою рукою та закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік із положення присіду. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п'яти і, не перериваючи руху, зробити переكات по правому боці і падіння на правий бік.

Падіння на бік із положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення зробити плавний перехід у повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно виконати всі падіння на лівий бік.

Перекаат з одного боку на інший. Лягти на лівий бік у кінцеве для падіння положення. Потім лівою рукою та двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекотитися на спині в положення лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами й перекотитися на лівий бік. Ці перекаати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стає на чотири кінцівки. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортівку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. Рука при ударі має бути витягнута, долоня повернена до хорта. Потім на хорт має опуститися тулуб, і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього потрібно встати біля лівого боку партнера й триматися правою рукою за його хортівку.

Падіння на бік через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Встати до палиці спиною так, щоб партнер був справа. Лівий підколінний згин притулити до палиці, а правою рукою захопити її знизу біля правого стегна. Ліву руку та праву ногу витягнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Зігнути спину і, міцно тримаючись правою рукою за палицю, почати падіння, стежачи за положенням падаючого тулуба. Ліва рука має обігнати рух тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням слід підтягнутися правою рукою до палиці, що ще більше пом'якшить падіння. Проробити аналогічне падіння через палицю на правий бік.

Перекид через голову. Поставити ноги разом і присісти, не розводячи колін. Долоні поставити на хорт, притиснувши підборіддя до грудей і сильно зігнути спину. Не розгинаючи спини, трохи піднятися на ногах, а потилицею, нахиленої вниз голови, обпертися об хорт. Відштовхнувшись носками, зробити перекаат уперед так, щоб спина не випрямлялася. Під час перекиду ноги зігнути. Для того щоб стати на ноги в темп перекаату, потрібно кистями рук захопити гомілки і притиснути п'яти до сідниць.

Перекид через голову з прогином. При вивченні деяких кидків, наприклад – кидка через голову, з метою самострахування доцільно застосовувати перекид

через голову з прогином. Початок його такий же, як і в перекиді через голову. Як тільки лопатки торкнуться хорту, потрібно сильно прогнутися, ноги зігнути в колінах і розставити ширше. Закінчене таким чином падіння повністю запобігає удару хрестцем об хорт.

Перекид назад. Початкове положення – основна стійка. Сісти на хорт якомога ближче до п'ят і обхопити гомілки руками. У темпі перекотитися на зігнутій спині назад, а в момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову. Ставши на ноги, перейти у вихідне положення.

Перекид через плече

З положення стійки на правому коліні. Стати на праве коліно та поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву руку між ногами та опустити праве плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою ногою та зробити перекат на спину з правого плеча в напрямку лівої сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутою лівою рукою об хорт і прийняти положення, як при падінні на лівий бік.

З положення правої стійки. Початкове положення – основна стійка. Праву ногу виставити вперед і обернутися на обох ногах на 45° вліво. Поставити праву долоню на хорт біля правої ноги, але так, щоб пальці були спрямовані до лівого носка. З цього положення зробити плавний перекат як зі стійки на правому коліні з правого плеча на ліву сідницю і, прийнявши на одну мить положення, як при падінні на лівий бік, у темп перекату вскочити в положення основної стійки. Аналогічно навпаки через праве плече відпрацьовується перекид через ліве плече.

Перекид через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Стати обличчям до нього з боку його правого боку і захопити правою рукою пояс на його спині. Зробивши перекид через спину противника, впасти в положення на лівий бік. Аналогічно виконати перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно стати з боку його лівого боку і захопити пояс лівою рукою.

Перекид через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Стати обличчям до палиці так, щоб партнер був зліва. Торкаючись палиці нижньою частиною правого стегна, захопити її правою рукою зверху трохи вище того місця, де вона торкається стегна. Ліву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючи спину та міцно тримаючись правою рукою за палицю, відштовхнутися від хорту і перекинутися через неї в повітрі. При падінні ліва рука має обігнати рух тулуба і з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням на хорт слід підтягнутися правою рукою. Впасти на хорт потрібно в положення на лівий бік,

вивчене раніше. Аналогічно виконати перекид через палицю на правий бік, ставши з іншого боку палиці і захопивши її лівою рукою.

Падіння на кисті рук. При падіннях разом з партнером потрібно ретельно стежити за тим, щоб не спиратися на кисті рук. Це не виправить становища, але може призвести до травми. Однак при падіннях грудьми вниз, щоб не вдаритися обличчям об хорт, потрібно амортизувати падіння руками, спираючись на кисті.

З положення на колінах. Стати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорту, пружним згинанням ліктювих суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім припинити падіння тулуба.

З положення основної стійки. Стати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях. Партнер стоїть на колінах і спирається передпліччями обох рук на хорт. Стати впритул до його правого боку спиною. Присідаючи і сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перекид назад спиною на спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Перекид у повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Спортсмен бойового хортингу, який виконує перекид, витягує ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера. Над з'єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнер має підтримувати падаючого за руку, пом'якшуючи його падіння.

Падіння на спину через палицю. Два партнера тримають за кінці палицю і підводять її в горизонтальному положенні до підколінних згинів спортсмена. Спортсмен бойового хортингу, витягуючи вперед руки і згинаючи тулуб у тому ж напрямку, сідає позаду палиці. Опустившись якомога нижче, він починає падати назад, сильно притискаючи підборіддя до грудей. Руки мають обігнати тулуб і опинитися на хорті першими, виробляючи удар долонями. За ними повинні опуститися лопатки. В останній момент падіння партнери злегка підводять палицю, і спортсмен бойового хортингу пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за неї.

Замість палиці можна падати через зчеплені різнойменні руки партнерів, які стоять на колінах обличчям один до одного.

Падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар

руками по хорту. Руки мають першими торкнутися хорта, слідом за ними лопатки. Потім слід м'яко перекопитися на спині з лопаток на таз. Голова під час усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги зведені разом, коліна напівзігнуті.

Падіння при пересуваннях. Усі падіння назад проводяться, коли спортсмен задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнене поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Стати спиною до нього біля його правого боку на праву ногу, а зігнуту ліву ногу трохи підняти від хорта. Другий партнер правою рукою захоплює під ліктем ваш лівий рукав, а лівою рукою одяг над лівою ключицею. Роблячи правою ногою крок уперед, він штовхає спортсмена вперед, через того, хто стоїть на чотирьох кінцівках, і страхує падаючого. Спортсмен бойового хортингу падає на правий бік. Аналогічне падіння робиться на лівий бік. Для цього потрібно стати біля лівого боку партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках, та відповідно змінити захвати другого партнера.

Перекид через партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнений поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку обличчям до нього. Праву руку витягнути вперед. Другий партнер правою рукою захоплює знизу з-під живота спортсмена бойового хортингу одяг на його правому рукаві, а лівою рукою зверху-ззаду захоплює праве плече його хортовки. Роблячи випад правою ногою вперед, він штовхає спортсмена бойового хортингу вперед через партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках. Спортсмен падає перекидом вперед на правий бік. Другий партнер страхує падаючого.

13.6. Методика вивчення та вдосконалення кидкової техніки

Вправи для удосконалення техніки кидків

1. Імітація технічних дій без партнера. Ця форма насамперед носить інформативний характер, дає уявлення про розучувані прийоми. Рухи кілька разів повторюються, тобто створюється руховий стереотип. Ця форма вправ включає в себе і комбінування прийомів боротьби в стійці. Але розучуванню цієї форми не приділяється багато уваги, особливо у початківців, тому що вона не сприяє виробленню правильного пересування та виконання технічних дій. Дана вправа застосовується пізніше для швидкої зарядки перед зустріччю з суперником.

2. Швидке та координоване виконання повторюваних дій для проведення прийомів без відриву суперника від хорта. Підготовка до проведення прийому в

сутичці – злиття двох фаз: виведення з рівноваги і підготовки кидка. Спортсмен після кожного підходу повертається у вихідне положення. Цей процес ритмічно повторюється в декількох серіях.

Існує варіант вправи, коли сутичка проводиться без опору спортсмена в захисті, який стоїть прямо та вільно. Партнер не повинен заважати проводити прийоми. Вправа має велике значення для розучування і вдосконалення прийомів на всіх рівнях технічної зрілості й є основою для підвищення результативності. Існує багато варіантів вправи. Вони докладно описуються в розділі технічної підготовки техніки кидків бойового хортингу.

3. Проведення прийомів в уповільненому русі як при навчальних сутичках, але без великого опору. Нападаючий намагається привести суперника в положення, вигідне для здійснення потрібного прийому, і кидає його з фіксацією прийомів боротьби лежачи при падінні на хорт. Спортсмени міняються ролями після кожного кидка. Прийоми визначає тренер-викладач або вони заздалегідь обумовлюються.

4. Повторювання кидків при постійній зміні партнерів. У цій вправі спортсмен кидає різних партнерів, які його постійно атакують. Партнер не чинить опір, він знаходиться у випрямленому положенні. Кидки мають бути швидкими, вправа вимагає великої зосередженості та зусилля. Використовуються тільки досить засвоєні прийоми, підкреслюється технічно правильне виконання прийому в цілому. Кількість кидків залежить від числа учасників тренування і вся вправа триває 5–10 хв. Вправу краще проводити наприкінці тренування.

5. Технічно краще підготовлений спортсмен приймає без опору атаки свого суперника, дозволяє йому кидати себе, виправляє навіть помилки в техніці атакуючого.

6. Спортсмен намагається застосувати кращий прийом індивідуальної техніки. Його мета – нав'язати суперникові свій прийом, привести його в тактично не вигідне положення. При цьому виконуючий вправу спортсмен не повинен згинатися. Дозволено повне проведення кидків суперника. Вправа з одним партнером триває зазвичай 2 хв.

7. Тренування основних видів падінь: вперед, назад, на бік. Дуже важливо, щоб падіння відпрацьовувалися в обстановці, наближеній до змагань. Найкраще техніка падінь вдосконалюється при проведенні технічних дій. Провідні спортсмени бойового хортингу завжди намагаються уникнути класичних падінь: не падати на спину або на бік. Цю здатність вони набувають зазвичай після тривалих тренувань. Тому цій вправі треба приділяти особливу увагу.

Вправи, спрямовані на розвиток рухових здібностей

Своєю зовнішньою структурою та динамікою спеціальні вправи наближаються до технічних дій і безпосередньо впливають на зростання спортивної майстерності. У тренуванні бойового хортингу застосовується велика кількість вправ цього типу. Прості форми, спрямовані на розвинення елементарних рухових здібностей або головних м'язових груп – це розминка або підготовчі вправи.

Більш комплексні форми теж позначаються як спеціальні підготовчі вправи. Запас такого роду вправ великий. Найважливіші наведені в розділах по фізичній і технічній підготовці у бойовому хортингу. Ці вправи включаються практично в кожне тренування в якості розминки або як самостійна частина, що передують технічній підготовці або навчальним сутичкам.

Вправи, спрямовані на розвиток психічних якостей

До цієї групи відносяться вправи, розраховані на відновлення всіх функцій організму після максимального фізичного навантаження. Використовуються вправи із серії зміцнювальних вправ, які включаються завжди наприкінці тренування, коли спортсмени втомилися. Подібні вправи тривають зазвичай близько 10 хв.

Важливим є послідовний контроль за їх проведенням. Тренування в бойовому хортингу в цілому вимагає від спортсмена великої вольової активності. Більшість вправ і рухових дій спрямовані на подолання опору суперника, від цього залежить успіх спортсмена в сутичці.

Навчальні сутички

Цю групу складають вправи, що застосовуються безпосередньо в ході сутички. Головна відмінність їх від спеціальних вправ полягає в тому, що вони носять комплексний глобальний характер. Від змагальної сутички вони відрізняються різним рівнем інтенсивності, що зазвичай у тренувальній сутичці буває нижчою від максимальної.

У тренуванні бойового хортингу відповідають цій формі дві характерних вправи.

1. Вид односторонньої чи обумовленої сутички, в якій спортсмен має пробити оборону суперника і кинути його. Він використовує для цього всі способи атаки, захвати, комбінації. Суперник у свою чергу застосовує всі прийоми захисту, крім контрприймів, головним чином прийоми блокування та ухилення від боротьби.

Дотримуючись цих умов, спортсмен може постійно нападати на суперника, не боячись атак у відповідь. Головне завдання цієї вправи – привести партнера в положення, відповідне для вирішального прийому. Кидок не є кінцевою метою цієї вправи, необхідно придбати певні навички в застосуванні техніки нападу.

Одночасно з атакуючим спортсменом бойового хортингу партнер теж удосконалюється в захисті, блокуванні та розвитку здатності дотримуватися рівноваги при змінах положення центру ваги. Вправа триває 3–5 хв, потім партнери міняються ролями.

2. Форма вільної тренувальної боротьби, в процесі якої обидва партнери застосовують усі допущені прийоми в положенні стоячи та в партері. Досягнення перемоги не є метою тренування, тут характерні динамічний хід сутички, успішні дії і невдалі спроби в застосуванні прийомів, інтенсивне навантаження. Такі навчальні сутички є комплексною вправою, що сприяє вдосконаленню окремих елементів, гармонійному їх поєднанню, процесу фізичного та психічного пристосування людини до специфічних умов напруженої сутички.

Важливим фактором є підхід спортсменів до тренування. У першу чергу необхідно звернути увагу на навчальний характер сутичок. Хоча навчальна сутичка – це також напружений і складна сутичка, у ньому не визначається «переможець» і «переможений». Метою є взаємне та багатостороннє вдосконалення обох партнерів. Навчальна сутичка триває зазвичай 4–10 хв, але оскільки він займає в тренуванні одне з провідних місць, частка його постійно збільшується. У підготовці початківців частка навчальних сутичок менша. Початківцям необхідно давати таку вправу тільки для ознайомлення та отримання навиків змагальної діяльності.

Спеціальні вправи

Спеціальні вправи спрямовані на розвиток м'язових груп, що беруть участь у безпосередньому проведенні прийомів. Структура їх руху та динаміка близькі до технічних дій бойового хортингу. Вони сприяють удосконаленню прийомів самострахування та прийомів у стійці. До спеціальних вправ належать і вправи, спрямовані на розвиток рухових здібностей і психіки.

13.7. Підсічки

Підсічками називаються кидки, при яких основною дією, що викликає падіння супротивника, є підбиття ступні, гомілки або коліна супротивника нижньою частиною підошви.

Підсічки діляться на передні, задні, бічні та підсічки зсередини. Підсічки можуть проводитися як у стійці, так і з падінням. Підсічка є дуже ефективним кидком, але має певну складність освоєння і застосування, тому використовується тільки досвідченими спортсменами бойового хортингу і в активний змагальний арсенал більшості спортсменів-початківців не входить.

Підсічка – це вплив на одну вільну опору в момент збільшення площі опори (в кінцевій стадії), тобто в той момент, коли суперник хоче перенести вагу тіла на

другу опору. Якщо не відбувається підсічки, то тіло приймає двоопорне положення. Слово «підсічка» походить від слова – «підсікати» й у методиці вивчення техніки бойового хортингу має два значення: зрубати дуже низько під корінь і підсмикнути в потрібний момент. З цього можна зробити висновок, що основний принцип підсікання при виконанні даного кидка – це підбиття якнайближче до опори в чітко визначений момент.

У тому випадку, коли момент для підсічки втрачений і нога суперника приймає опору, а підсікання все одно виконується вже через опорну ногу в момент зменшення площі опори, в цьому випадку підсічка набуває всі властивості та ознаки підніжки. За зовнішньою подібністю такі кидки все одно називають підсічками, хоча в деяких випадках за відмінністю техніки виконання та застосування важелів можна виділити опорну підсічку і чисту підсічку.

Підсічки виконуються в основному ступнею, стоячи на одній нозі, розташовуючись до суперника грудьми. Залежно від напрямку виведення з рівноваги і місця підбивання існує ряд підсічок.

Момент для проведення підсічки в бойовому хортингу вибирається за певними принципами. Марно намагатися вибити з-під супротивника опорну ногу, навантажену переважною частиною ваги його тіла. Навіть на слизькій поверхні тертя босої опорної ноги дуже велике, і удар по ступні не зможе її зрушити, а ударна дія підсічки по навантаженій нозі може привести до серйозної травми, але зовсім не до падіння супротивника.

В той же час немає особливого сенсу проводити підсічку і під вільно вивішену ногу супротивника, якщо при цьому він міцно зберігає рівновагу на своїй опорній нозі. Тому ногу супротивника підсікають у момент динамічної рівноваги, коли кінцівка, що підсікається, не навантажена повністю і в той же час не вся вага тіла зосереджена на опорній нозі. В цьому випадку достатньо активна дія на ступню або гомілку різко порушує баланс супротивника та створює гарні можливості для подальшої атаки ударними діями.

Підсічки в бойовому хортингу класифікуються за напрямками їх проведення. Відмітимо, що практично всі підсічки проводяться під передню ногу супротивника. Для розглянутих підсічок застосовується одна й та ж частина ноги – підошва або, точніше – внутрішнє зведення ступні. Ця частина людського тіла досить ніжна, тому, перш ніж приступати до відпрацювання самих підсічок, слід ретельно загартувати цю область. Для цього непогано постукувати зведенням ступні по поверхнях різного ступеня жорсткості.

Зокрема, можна скористатися дерев'яним стовпом, вірніше – його нижньою частиною. Спершу варто обмотати її чим-небудь товстим і м'яким, скажімо, шматком старої ковдри або ганчір'ям. З часом можете шар за шаром відмотувати

покриття та потім переходити до підсічок по зовсім вже «незахищеному» стовпу. Винесення стегна для проведення підсічки необов'язкове.

Проте досить часто підсічки проводяться після попередніх ударів ногами, тому при відпрацюванні слід виносити стегно приблизно так само, як це робиться при круговому ударі, з тією тільки різницею, що підсічка проходить по самому нижньому рівню, і тому стегно виноситься не так високо, як для удару в тулуб або голову.

При проведенні бічної підсічки і підсічки зсередини гомілка ноги, що підсікає, рухається навколо піднятого коліна в бічному напрямку. Одночасно з формуванням підсікальної поверхні ступні стегно опускається вниз для посилення руху.

Якщо в процесі виконання підсічки вибити ногу супротивника не вдалося, то не варто поспішати відступати в початкову стійку. Використовуючи «віддавання» своєї ноги, можна перевести цю силу, що повернулася до вас, для проведення з тієї ж позиції нового атакуючого удару. Наприклад, для проведення бічного удару в тулуб. Але краще після невдалої підсічки завдати кругового удару в голову: адже у цей момент увага супротивника все ще буде відвернута атакою на нижній рівень, і швидко переключити увагу на оборону верхнього відділу йому буде незручно.

Непогано також напрацювати таку зв'язку з двох рухів, яка на початку тільки імітуватиме підсічку, а насправді цією дією стане лише запасати силу і швидкість для проведення основного удару у верхній рівень супротивника. Комбінуючи підсічки необхідно використовувати техніку з різних положень.

Наприклад: підсічка бічна в темп кроків, підсічка бічна під виставлену ногу наступаючи, підсічка бічна під виставлену ногу відступаючи, підсічка зсередини, підсічка передня, підсічка передня від бічного перевероту, підсічка передня з вибиванням ноги, підсічка передня з падінням та інші варіанти та різновиди. Для успішного проведенні прийому підбір напрямку прикладання сили при виконанні підсічки необхідно робити якомога швидше.

До арсеналу базової кидкової техніки бойового хортингу включено п'ять основних різновидів підсічок:

- бічна підсічка;
- передня опорна підсічка;
- підсічка під п'яту зсередини;
- задня підсічка під п'яту зовні;
- бічна підсічка із захватом ноги зовні.

1. Бічна підсічка

При виконанні бічної підсічки нога виносить ступню суперника вбік так, що його ноги на якийсь час схрещуються. Він при цьому потрапляє у нестійке положення. При підготовці до проведення техніки необхідно змусити супротивника переміститися приставним кроком вліво і, коли він приставить праву ногу до лівої, виконати захват його правої ноги внутрішньою підсічкою, потягнути лівою рукою вниз, правою вгору і кинути супротивника на спину. Головне в цьому прийомі – вибрати зручний момент для переходу в атаку.

При бічній підсічці атакуючий підбиває різнойменну ногу супротивника в зовнішню бічну частину гомілки або ступні. Різновидом бічної підсічки є підсічка в темп кроків, коли спортсмен бойового хортингу, використовуючи пересування супротивника вліво або вправо, підбиває ногу відповідно напрямку її пересування.

2. Передня опорна підсічка

Даний кидок виконується шляхом використання заблокованого коліна супротивника. Для успішного та дієвого кидка слід підтягнути суперника до себе, одночасно обернутися на пальцях лівої ноги і плавно розвернути тулуб вліво. Потім підсічкою лівої ноги заблокувати праве коліно, прагнучи пальцями ступні загнути його всередину. Лівою рукою сильно потягнути супротивника до себе і вниз, а правою рукою штовхнути його в тому ж напрямку вгору. Наприкінці руху не відставляти стегна назад. Кидок також може проводитися вибивальним упором ступнею в ступню супротивника після виведення його з рівноваги ривком вгору.

Передня підсічка проводиться таким чином, коли атакуючий підбиває різнойменну ногу супротивника в передню частину гомілки в напрямку від себе, виводячи супротивника одночасно з рівноваги на себе. Різновидом передньої підсічки є підсічка в коліно, при якій підбив ноги проводиться в районі колінної чашечки або навіть у нижній частині стегна.

3. Підсічка під п'яту зсередини

Техніка виконання підсічки зсередини виконується, коли атакуючий підбиває однойменну ногу суперника в задню або бічну внутрішню частину ступні чи гомілки зсередини.

Аналогічним чином проводиться і підсічка зсередини, але нога супротивника виносить зсередини назовні по відношенню до його стійки. У цьому прийомі, так само як і в багатьох інших, використовується мимовільна реакція супротивника. На початковій стадії прийому необхідно виконати крок лівою ногою назад і потягнути суперника, змусивши його тим самим виставити праву ногу вправо і вперед.

Потім виконати підсічку його ступні та одночасно сильно потягнути його лівою рукою і штовхнути правою. У результаті цього центр ваги супротивника має зміститися назад – вправо від його лівої опорної ноги, що неминуче призведе

до падіння. Кидок зручніше виконувати, коли супротивник стоїть занадто широко розставивши ноги, відходячи назад, потягнути його на себе.

Техніка виконання. Спортсмени перебувають у фронтальній стійці. Захват за різнойменні рукава та відворот хортовки. Зробивши невеликий ривок руками на себе, перенести вагу тіла на опорну ногу. Потім широким кроком атакуючої ноги наблизитися до суперника. Не ставлячи ногу на підлогу хорта, повиснути на суперникові і, підсікаючи підшовним згином ступні п'яту однойменної ноги суперника зсередини, відірвати її від хорта. Далі, продовжуючи рух вперед, збиваючи його на атаковану ногу та не даючи поставити її на хорт, кинути суперника на спину.

Варіанти захватів при цьому можуть бути різні, наприклад: за руку і відворот, за руку та пройму хортовки, за дві руки, за руку і пояс ззаду або фіксуючий захват за руку вище ліктя та прихват за шию. Підсічку можна комбінувати після відхвату гомілкою зсередини або після зачепу ступнею зовні. Варіанти захистів: перекинути атаковану ногу через атакуючу ногу нападаючого, перенести вагу тіла на атаковану ногу, відставити атаковану ногу назад і нахилитися вперед.

Контрприйоми проти підсічки під п'яту зсередини: передня підсічка атакованою ногою; переступаючи атакованою ногою атакуючу ногу суперника, скручування руками; накривання скручуванням у протилежну сторону. Характерні помилки при виконанні: ваша опорна нога знаходиться далеко позаду; не проводиться збивання в напрямку атакованої ноги; ви не розвернулися боком до суперника.

4. Задня підсічка під п'яту зовні

Задня підсічка проводиться висіканням ноги супротивника з бойової стійки ззаду вперед і приводить суперника до посадки у напрямку його поздовжнього шпагату. Кидок виконується ривком на себе за ногу суперника вашою ближньою ногою зовні. Задня підсічка виконується, коли атакуючий підбиває різнойменну або рідше однойменну ногу супротивника в задню частину гомілки зовні. Таку підсічку слід відрізнити від зачепу ступнею зовні, який проводиться верхньою частиною ступні. Підсічка під коліно у цьому ж напрямку проводиться, коли атакуючий підбиває різнойменну або рідше однойменну ногу супротивника ззаду в підколінний згин.

5. Бічна підсічка із захватом ноги зовні

Захопити лівою рукою хортовку під правим ліктем супротивника, а правою рукою зовні за підколінний згин його ліву ногу і підняти її якомога вище, потягнувши на себе. Щоб не втратити рівноваги, суперник підстрибне на правій нозі вперед. Коли його нога буде в повітрі, зробити бічну підсічку під опорну ногу. У момент падіння супротивника відпустити захват за ногу.

Страховка: підтримувати лівою рукою за правий рукав супротивника. Самостраховка: падіння на лівий бік. Цей кидок може бути використаний як відповідний контрприйом проти передньої підсічки і передньої підсічки в коліно.

13.8. Підніжки

Підніжками називаються такі кидки, при яких атакуючий підставляє ногу ззаду, спереду або зовні, тобто – збоку ноги або ніг супротивника і він, за допомогою ривка руками, перевалюється через підставлену ногу. У момент проведення підніжки обидві ноги спортсмена бойового хортингу торкаються хорта. Підніжки діляться на передні, задні і бічні. Арсенал різновидів підніжок дуже широкий.

Наприклад підніжки бувають: підніжка задня з кидка через спину; підніжка задня зі стрибком; підніжка задня; підніжка на п'яті задня; підніжка на п'яті передня; підніжка на п'яті від бічного перевороту; підніжка на п'яті під дальню ногу від задньої підніжки; підніжка передня; підніжка передня з заходом; підніжка передня з коліна; підніжка передня з коліна відступаючи; підніжка передня з поворотом на опорній нозі. Всі ці різновиди є похідними із основних видів підніжок, що входять у базову кидкову техніку бойового хортингу, а саме: передня підніжка; бічна підніжка; задня підніжка та задня підніжка висідом.

У базову кидкову техніку бойового хортингу включено чотири різновиди підніжок:

- передня підніжка;
- бічна підніжка;
- задня підніжка;
- задня підніжка висідом.

1. Передня підніжка

Передня підніжка за класифікацією техніки бойового хортингу відноситься до кидків, що проводяться в основному за рахунок дії рук. Роль атакуючої ноги зводиться лише до створення перешкоди для супротивника, що не дозволяє йому відновлювати рівновагу. Саме ж виведення з рівноваги, яке змушує атакованого впасти, здійснюється за рахунок роботи рук, але при цьому задіяні і інші м'язові групи.

Техніка виконання. Атакувальний захват для проведення прийому виконується захватом за різнойменний відворот хортовки та різнойменний рукав під ліктем або фіксує захват однойменної руки та прихват за шию.

Виведення з рівноваги: відступаючи і розвертаючись до супротивника боком за рахунок згинання рук, слід вивести його з рівноваги вперед, змушуючи встати на носки.

Виконання кидка: одночасно з цим, продовжуючи розворот спиною до супротивника і присідаючи на дальній нозі, випрямленою другою ногою блокувати обидві ноги атакованого, не даючи йому можливості зробити крок уперед. Продовжуючи розворот тулуба, не припиняючи тяги руками вперед, перекинути супротивника через блокуючу ногу. З самого початку атакуючого руху необхідно виконати поворот на пальцях лівої ноги та одночасно винести праву ногу і стегно у бік супротивника.

Різно потягнути його за правий рукав чи руку і в тому ж напрямку штовхнути його ліве плече. Лівою рукою потягнути рукав або руку супротивника косо вниз, а правою – штовхнути і підняти вгору його ліве плече. При виконанні рухів намагатися утримати рівновагу. Правою ногою заблокувати гомілку супротивника так, щоб він не зміг через неї перестрибнути.

Мета прийому: спровокувати суперника, щоб він рухався вперед і вправо.

Засіб досягнення мети: легке штовхання його назад і вліво.

2. Бічна підніжка

Кидок бічною підніжкою зручніше виконувати, коли суперник заходить у бік.

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу перебувають у фронтальній стійці. Спочатку необхідно виконати щільний захват за руку і хортівку на спині. Далі заходячи правою ногою в сторону, збити суперника на зовнішню частину лівої ступні; наступною дією, продовжуючи рух тулубом і, захоплюючи за собою атакованого, поставити ліву ногу збоку від його лівої ноги; скручуючи руками по дузі вперед-вниз-вбік, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захватів при виконанні техніки кидка: за руку і відворот хортівки, за руку і шию, за руку і пройму хортівки, за руку і хортівку на спині, за обидві пройми. Комбінації кидків, після яких рекомендується проведення бічної підніжки: від зачепа ступнею зовні; від кидка через стегно; від підсічки зсередини під п'яту. Варіанти захистів від атаки бічною підніжкою: розвертаючись грудьми до атакуючого, прибрати атаковану ногу назад; переступити через атакуючу ногу атакованою ногою; нахилитися вперед і захопити різнойменною рукою атакуючу ногу суперника; зайти за спину атакуючого.

Варіанти контрприймів проти бічної підніжки: задній підхват під однойменну ногу; підсад стегном ззаду; кидок прогином; передня підсічка; бічна підсічка в темп кроків. Характерні помилки при виконанні техніки: атакований недостатньо сильно збивається на атакуючу ногу; атакуючий недостатньо заходить опорною ногою в бік.

3. Задня підніжка

Задня підніжка застосовується проти сильного і досвідченого суперника, якого важко змусити виставити ногу вперед. Виконання кидка починається з

узяття щільного захвата та просмикування суперника на себе. У відповідь на цю дію він різко буде протидіяти притягуванню партнера до себе. У цій ситуації слід упіймати момент, коли центр його ваги буде перенесений на п'яти, і в цей час швидко висунути ліву ногу вперед, одночасно нахилиючи тулуб і голову і натискаючи ними, штовхнути супротивника назад.

Потім міцно стати на лівій нозі, праву ногу виставити вперед, стегном підбити праве стегно партнера, а гомілкою підбити його гомілку. Одночасно потягнути його лівою рукою та штовхнути правою, поступово розвертаючи тулуб вліво.

Техніка виконання. Кидок виконується, коли суперник у високій стійці відходить назад або тягне на себе. Спортсмени бойового хортингу перебувають у фронтальній стійці. Атакуючий захоплює суперника за рукав і воріт хортовки або за руку та шию. Наступним рухом необхідно заходити правою ногою за суперника збоку, збиваючи його руками на зовнішню частину лівої ступні; потім, посилюючи збивання руками дією тулуба, поставити ліву ногу за однойменну ногу атакованого ззаду; наостанок скручуючи руками по дузі вниз-вбік, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захватів при відпрацюванні прийому: за руку і відворот хортовки, за руку і воріт, за руку та пройму, за руку та хортовку на спині, за обидві пройми, за поясі руку або за руку і шию. Комбінації прийомів, після яких рекомендується проводити задню підніжку: від зачепа ступнею зовні; від відхвату гомілкою зсередини; від кидка через стегно; від підсічки зсередини під п'яту.

Варіанти захисту від проведення прийому: відставити атаковану ногу назад; зайти за спину атакуючого і випрямитися; нахилитися вперед і збити атакуючого на опорну ногу; переступити атакованою ногою через атакуючу ногу суперника.

Варіанти контрприймів проти задньої підніжки: задня підніжка; задній підхват під однойменну ногу; підсад стегном ззаду; кидок прогином; передня підніжка. Характерні помилки при виконанні прийому; атакований недостатньо сильно збивається на атакуючу ногу; опорна нога атакуючого залишається далеко позаду.

4. Задня підніжка висідом

Техніка проведення задньої підніжки висідом виконується виставленням ноги позаду обох ніг суперника. Даний прийом зручно проводити як контрприйом проти будь-якого кидка підворотом. У момент, коли суперник починає підворот на кидок, необхідно руками потягнути його назад, заступити вбік і підставити ногу, через яку, силовим рухом, використовуючи вагу всього тіла, перекинути суперника. Дуже часто такий прийом виконується з «сідом» і самопадінням.

У даній ситуації важливо при виконанні техніки врахувати такі показники боротьби, як використання власної ваги, самопадіння, підведення свого центру

ваги під центр ваги суперника, взаємопозиції та надійність вашої стійки, а також силу обертального руху, яка виробляється при відведенні вашого тіла назад і кидка суперника через ногу.

Самоперекидна дія спиною до хорта є однією з специфічної техніки тіла при виконанні сиду, при якому атакуючий спортсмен спеціально конструює самопадіння назад з використанням прямої ноги, не присідаючи на ній, а ривком у напрямку хорту спиною вперед. Досвідчені спортсмени бойового хортингу застосовують даний прийом у той момент, коли супротивник короткочасно не має можливості нахилитися вперед після втрати рівноваги назад, перебуваючи в нестійкому положенні.

При виконанні сиду необхідно дотримуватися деяких рекомендацій:

завантажуєте ногу суперника вагою свого тіла, різко прибираєте під себе свою випрямлену ногу та падаєте на хорт сідницею цієї ноги;

випрямлена нога повинна контактувати з нижньою частиною гомілки ноги супротивника, а інерція тулуба має посилювати навантаження його опорної ноги;

на початку виконання кидка необхідно скрутити плечі суперника через захвати руками спиною до хорта при нахилі назад-убік і повороті тулуба;

одночасно з цими діями слід відштовхувати та підтягувати руками частини тулуба супротивника, повертати його спиною до хорта і накривати на утримання, придавлюючи вагою тіла;

продовжувати боротьбу в партері та до кінця проводити утримувальні технічні дії.

Таким чином, можна вважати, що основною руховою метою при виконанні задньої підніжки висідом є змушення суперника до перекидання спиною на хорт через вашу пряму ногу, що вперта або лежить на хорті і поставлена за ступню його опорної ноги.

Щоб виконати цю дію, необхідно:

виконувати безперервне падіння в положенні висіду за потрібною траєкторією до тулуба супротивника зі сторони спини;

примусити суперника до осаджування на опорну ногу вагою свого тіла на основі оперативних взаємопозицій, коли суперник може витягуватися та осаджуватися за рахунок відхилу тулуба назад і в сторону;

проводити контроль і утримання ступні опорної ноги супротивника частиною своєї ноги, що твердо вставлена у підлогу хорту за його ногами.

13.9. Зачепа

Зачепами називаються такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу ногою ніби захоплює одну з ніг супротивника, а потім кидає його, виносячи зачеплену ногу з-під центру ваги супротивника, а руками виводє його тулуб за площу опори. Зачепа проводяться гомілкою, п'ятою, тобто ахілловим сухожиллям, і тильною частиною ступні. Одночасний зачеп гомілкою та ступнею однієї і тієї ж ноги за одну ногу супротивника називається обвивальним зачепом. Одночасні зачепа ступнею однієї ноги за підколінний згин, а другої – за ахіллове сухожилля іншої ноги супротивника називаються подвійними зачепами. Зачепа та обвивання можуть проводитися як у стійці, так і з падінням.

Існує багато різновидів зачепів у загальному арсеналі кидкової техніки бойового хортингу, а саме: зачеп гомілкою від бічного перевероту; зачеп гомілкою під однойменну ногу; зачеп гомілкою під п'яту; зачеп гомілкою з закладом; зачеп гомілкою з падінням; зачеп гомілкою зовні; зачеп ступнею за однойменну ногу із захватом ноги; зачеп ступнею з падінням; зачеп ступнею зовні; зачеп ступнею зовні зі стрибком та інші.

Зачеп – перепона вільної опори на шляху пересування суперника для відновлення рівноваги на самому початку моменту збільшення площі опори. У цьому випадку опора утримується, а лінія плечей переміщається силами виведення з рівноваги. Зачеп виконується в основному гомілкою і ступнею. Також можливий, як неklasичний варіант, зачеп рукою. Атакуючий спортсмен бойового хортингу, який виконує зачеп, розташований до суперника грудьми і стоїть на одній нозі. Часто зачепа виконуються як підсічки. Наприклад, зачеп гомілкою зсередини із закладом. Класичні варіанти зачепів входять у базову кидкову техніку бойового хортингу.

У базову кидкову техніку бойового хортингу входять п'ять різновидів зачепів гомілкою та два зачепа ступнею.

Зачепа гомілкою:

зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу;

зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу скручуванням на опорну ногу;

зачеп гомілкою зсередини за однойменну ногу;

зачеп гомілкою зовні за однойменну ногу;

зачеп гомілкою зовні за різнойменну ногу.

Зачепа ступнею:

зачеп ступнею зовні за різнойменну ногу;

зачеп ступнею зовні за однойменну ногу.

Зачепа гомілкою

1. Зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу

Цей прийом рекомендується застосовувати проти суперника, який міцно стоїть у широкій позиції. Слід сильно потягнути супротивника лівою рукою до себе, змусивши його виставити вперед ліву ногу. Потім розвернути свої стегна вліво, штовхнути супротивника правою рукою, а потягнути лівою в той момент, коли він тільки торкнувся землі лівою ступнею, та виконати підсічку його ноги шляхом пересування пальцями по підлозі вправо-назад.

Перед підсічкою штовхнути супротивника бічною поверхнею стегна. У момент падіння постаратися не вдарити партнера в промежину. Дуже зручно перед виконанням прийому робити обманний рух – підворот на кидок через стегно або через спину.

2. Зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу скручуванням на опорну ногу

Зачеп проводиться зігнутою в коліні ногою зсередини скручуванням у бік своєї опорної ноги. Зачепіть правою ногою ліву ногу супротивника зсередини, як це описано вище. Потім відірвіть зачеплену ногу суперника від підлоги хорту, підніміть правою ногою його зачеплену ногу вгору та одночасно зробіть правою рукою ривок вліво і вгору, а лівою рукою – на себе, вліво-вниз. При проведенні цього ривка супротивник упаде до вашої лівої ноги. Страховка супротивника при проведенні кидка проводиться лівою рукою за лікоть або за правий рукав хортівки. Самостраховка: падіння на лівий бік. Після проведення кидка дуже зручно переходити на утримання суперника збоку.

3. Зачеп гомілкою зсередини за однойменну ногу

Зачеп зсередини за однойменну ногу проводиться зігнутою в колінному суглобі ногою з одночасним тиском суперника вперед і переносом ваги тіла вперед на суперника. Кидок може виконуватися як підсічка зсередини, а може бути виконаний після невдалої підсічки, коли нога суперника встигла прийняти опору. Але від того, що атакуючий спортсмен бойового хортингу скручує плечі суперника назад-убік, він має зробити крок назад для відновлення рівноваги, а нога в цей момент зачіпає ногу суперника. Цей кидок може виконуватися зі зміною захвата і нависаючи на одну сторону плечей.

4. Зачеп гомілкою зовні за однойменну ногу

Даний зачеп проводиться виведенням суперника з рівноваги в напрямку назад-вправо та одночасним кроком вперед лівою ногою. Продовжуючи виводити суперника з рівноваги за рахунок витягування в напрямку назовні, необхідно зачепити правою ногою ззаду праву ногу суперника і виконати кидок у напрямку назад. При цьому відбувається щільний захват гомілкою однойменної ноги суперника зовні.

Техніка виконання кидка. Нападаючий стоїть у фронтальній стійці, виконавши захват хортівки суперника за різнойменну руку та воріт. На початку руху необхідно зайти опорною ногою у бік за ногу суперника, що спирається ступнею на хорт. Потім одночасно збити суперника руками на атаковану ногу. Після цього необхідно занести атакуючу ногу ззаду, зачепити атаковану ногу суперника і, скручуючи руками, кинути його спиною на хорт. Як тільки суперник торкнеться спиною хорта, зайняти положення для проведення утримання збоку.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку та воріт хортівки, за руку та відворот, за пройму і відворот, за шию і руку. Основною комбінацією, після якої рекомендується атакувати даним зацепом – є скручування в інший бік.

Варіанти захистів: відставити атаковану ногу назад і нахилитися вперед; захопити вільною рукою атакуючу ногу суперника.

Контрприйоми проти даного зачепу: передній переворот зі зворотним захватом різнойменної гомілки зсередини; кидок відхвatom за одну ногу; кидок млином.

Характерна помилка при виконанні кидка – коли суперник збивається на свою атаковану ногу недостатньо сильно, або зовсім не виводиться з рівноваги.

5. Зачеп гомілкою зовні за різнойменну ногу

Зачеп гомілкою різнойменної ноги зовні виконується швидкісним рухом зігнутої в колінному суглобі ноги та переміщенням ваги тіла вперед на суперника. При цьому кидок зручно виконувати, коли суперник тягне на себе або відходить назад.

Техніка проведення кидка. Спортсмени бойового хортингу перебувають у різнойменних стійках. Атакуючий захоплює опонента за відворот і хортівку на спині. На початку технічної дії суперник різким ривком збивається на атаковану ногу. Одночасно треба зачепити її гомілкою різнойменної ноги зовні. Після цього, щільно притиснувши суперника і відірвавши його атаковану ногу від хорта, кинути суперника спиною на хорт. Як тільки супротивник торкнувся хорта спиною, розвернутися на нього грудьми та накрити зверху, проводячи утримання.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за відворот і хортівку на спині, за пояс на спині і відворот, за руку зверху та відворот хортівки або за шию.

Комбінації для підготовки та проведення прийому: від кидка через стегно; від задньої підніжки.

Варіанти захистів: відставити атаковану ногу назад і розвернутися іншим боком до атакуючого; відпустити захват, розвернутися і стати у партері на чотири кінцівки; розвернутися грудьми до атакуючого і накрити його зверху.

Контрприйоми проти даного зачепу: підхват зсередини; кидок через стегно; відхват гомілкою зсередини; бічна підсічка.

Характерні помилки при відпрацюванні та виконанні зачепа: суперник недостатньо сильно збивається на атаковану ногу; кидок іде в напрямку відставленої назад опорної ноги; у момент падіння атакуючий опиняється під атакованим.

Зачепа ступнею

1. Зачеп ступнею зовні за різнойменну ногу

Техніка виконання. Виконання прийому починається виведенням суперника з рівноваги в напрямку назад-вправо та одночасним кроком вперед лівою ногою, підтягуючи праву ногу. Після цього необхідно підбити п'яту суперника ззаду лівою ногою. Виконати кидок у напрямку назад, кинути суперника спиною чи боком на хорт.

2. Зачеп ступнею зовні за однойменну ногу

Техніка виконання. Виконання прийому почати з того, щоб руками осадити суперника на виставлену ногу, одночасно підійти і різко зачепити його гомілку внизу ноги своєю атакуючою ногою. Після цього, скручуючи суперника руками за себе вниз і піднімаючи атаковану ногу, кинути його спиною на хорт. У даному випадку відбувається рух-підсікання ноги ззаду. Навіть при нанесенні суперником ударів руками чи ногами можна проводити атаку зачепом.

Відвівши удар блоком як при підготовці кидка назад, необхідно скоротити дистанцію коротким кроком і захопити плече або комір хортівки суперника. Виводячи його з рівноваги назад-вниз, зачепити ступнею ногу суперника за гомілку та кинути його, контролюючи ближню руку супротивника захватом. Як тільки суперник торкнеться хорта спиною, перейти на утримання збоку.

Варіанти захистів: встаючи, переступити через атакуючу ногу атакованою ногою; спираючись на атаковану ногу, нахилитися у бік, протилежний збиванню.

Контрприйомом проти зачепа є технічне виконання швидкісного вставання та кидка через голову з упором ступнею в живіт.

Характерні помилки при проведенні прийому: суперник недостатньо сильно збивається на атаковану ногу; несинхронна робота руками й атакуючою ногою; атакуючий занадто завалює тулуб назад.

13.10. Обвивання

У базову кидкову техніку бойового хортингу входять два різновиди обвивань ступнею.

кидок обвиванням ступнею зсередини;

кидок обвиванням з падінням.

1. Кидок обвиванням ступнею зсередини

Приєм виконується з обвиванням ступнею різнойменної ноги суперника за нижню частину гомілки.

Техніка виконання. Супротивник у лівій стійці, а ви в правій. Лівою рукою захопіть хортівку під правим ліктем суперника, а правою через ліву руку зробіть захват за його пояс на спині. Лівою ногою зробіть крок трохи вперед і злегка сядьте на ній. Верхньою частиною правої гомілки, яка знаходиться біля самого підколінного згину, зачепіть за лівий підколінний згин супротивника зсередини й, обвивши його гомілку ззаду, зачепіться ступнею за зовнішню частину цієї ж гомілки.

Сильним рухом правої ноги винесіть вліво перед собою зачеплену ногу супротивника та киньте його спиною в те місце, де раніше стояла ваша права нога. Страхівка при виконанні обвивання полягає в тому, щоб не впасти на супротивника зверху всією масою свого тіла. Самострахівка при виконанні кидка – падіння на спину напівперекидом.

2. Кидок обвиванням з падінням

Суперник у лівій стійці, а ви у правій. Лівою рукою захопіть правий рукав хортівки супротивника, правою рукою зробіть щільний захват через ліву руку супротивника за пояс на його спині. Лівою ногою підійдіть вперед і трохи на ній присядьте. Потім обвийте правою ногою ліву ногу суперника. Сильно прогинаючи спину, підніміть його вгору силою м'язів спини, правою ногою та правою рукою. Падаючи назад, зробіть різкий поворот тулубом вправо з таким розрахунком, щоб, впавши поруч із супротивником, швидко накатом перейти на нього зверху.

При падінні лівою рукою потрібно віджимати від себе праву сторону супротивника з таким розрахунком, щоб він упав відразу на всю спину. Страхівка при проведенні кидка полягає в тому, щоб не дати супернику впертися лівою рукою на хорт, не падати на нього всім тілом і в момент падіння правою ногою підняти оповиту ліву ногу супротивника над хортом. Найбільш зручний момент для виконання прийому, коли супротивник захоплює хортівку на вашій спині.

13.11. Підхвати, відхвати, підбивання та підсади стегном

Підхват. Підхватом називається кидок, при якому ноги супротивника підбиваються стегном або гомілкою спереду, збоку чи зсередини. В розділ кидкової техніки бойового хортингу входить декілька різновидів підхватів: підхват під дві ноги із захватом за пояс зверху; підхват під дві ноги із заходом; підхват під одну ногу; підхват під одну ногу із заходом та інші. Основні з них входять у програму базової техніки виду спорту.

Відхврат. Кидок називається *відхвратом*, якщо підколінний згин суперника підбивається задньою частиною гомілки. Відхврат зручно виконувати зсередини з переднього перевероту.

Підбив. Підбивом називаються кидки, при яких ноги супротивника підбиваються гомілкою або стегном спортсмена бойового хортингу одночасно з ривком руками в напрямку, протилежному підбиванню. При цьому передньою частиною гомілки підбивається підколінний згин супротивника. Особливе місце займає подвійний підбив, який проводиться одночасно двома ногами у зустрічних напрямках. За традицією цей кидок називається «ножицями».

Підсад. Підсадами називаються кидки, при яких спортсмен бойового хортингу своєю ногою піднімає ноги або тулуб супротивника та за допомогою рук перевертає його у відповідному напрямку. Підсади діляться на підсади стегном, гомілкою, підйомом і підсади підшвою ступні. Підсади в тулуб підшвою чи гомілкою, при яких відбувається кидок супротивника вперед через голову атакованого, називаються кидками через голову.

Підсади гомілкою і стегном можуть виконуватися як у стійці, так і з падінням. Кидки через голову, підсад тулуба з захватом двох п'ят і підсад підйомом зсередини проводяться тільки з падінням. Підсади стегном зручно проводити із захватом руки на плече.

Підхвати стегном

Передній підхврат стегном під різнойменну ногу

Техніка виконання. При виконанні прийому необхідно взяти захват за різнойменний рукав в області ліктьового суглоба суперника і різнойменний відворот хортовки або за хортовку на спині суперника.

Для успішного виконання цього прийому атакуючий повинен: вивести супротивника з рівноваги вперед, переміщаючи його вагу на виставлену ногу; розвернутися спиною до суперника; не припиняючи тяги руками вперед, маховим рухом випрямленою ногою назад вибити опорну ногу супротивника. Падіння атакованого відбувається за рахунок зміщення загального центру ваги вперед унаслідок зусилля рук і тулуба атакуючого та ліквідації площі опори в результаті вибивання опорної ноги атакованого спортсмена.

Підхврат зсередини

Кидок підхвратом зсередини зручно виконувати, коли суперник, широко розставивши ноги, нахиляється або рухається вперед.

Техніка виконання. Суперник у фронтальній стійці. Захват виконується за різнойменні руку та відворот хортовки. На початку кидкового руху необхідно зробити невеликий крок вперед маховою ногою та розвернути ступню всередину, одночасно збиваючи суперника руками на носок атакованої ноги. Після цього необхідно, продовжуючи виведення з рівноваги руками на лівий носок,

розвернутися на маховій нозі і поставити опорну ногу до суперника, підсідаючи на ній під нього. Далі, підбиваючи маховою ногою і скручуючи суперника руками по дузі вправо-вниз-убік під себе, кинути його спиною на хорт.

Варіанти захватів при виконанні кидка: за руку та відворот хортовки, за руку та шию, за руку і хортовку на спині, за обидві пройми хортовки.

Комбінації прийомів, після яких зручно атакувати підхватом зсередини: від зачепа ступнею зовні; від підсічки зсередини під п'яту; від відхвату гомілкою зсередини; від виведення з рівноваги.

Варіанти захистів від прийому: зайти за спину атакуючого; зайти по ходу підвороту атакуючого; переступити через махову ногу; присісти, блокуючи руками дії атакуючого.

Контрприйоми проти підхвата зсередини: зачеп гомілкою зовні за однойменну ногу; скручування вперед після переступання через махову ногу; кидок прогином; задній переверот.

Характерні помилки при виконанні кидка: махова нога в момент підходу ставиться близько до суперника; не згинається опорна нога; перекручується або не повністю підкручується таз атакуючого; припиняється скручування руками після підвороту.

Передній підхват стегном під дві ноги

Підхват під дві ноги відбувається за рахунок підбивання маховою ногою обох ніг супротивника. Кидок зручно виконувати, коли суперник нахилився вперед або рухається вперед.

Техніка виконання. Суперник знаходиться у фронтальній стійці. Захват для виконання кидка за руку та відворот хортовки. На початку для виконання кидка необхідно зробити невеликий крок до суперника та розгорнути ліву ступню всередину, одночасно збиваючи суперника руками на лівий носок. Після цього, продовжуючи виведення з рівноваги, розвернутися на лівій нозі і, підсідаючи, треба підійти до суперника. Тепер, підбиваючи ногою його однойменну ногу і, скручуючи його руками по дузі вперед-вниз-убік під себе, кинути суперника на хорт спиною.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку та відворот хортовки, за руку і шию, за пройму і відворот, за дві пройми.

Комбінації прийомів для виконання кидка: від задньої підніжки; від кидка зачепом ступнею зовні; від кидка вихватом за одну ногу.

Варіанти захистів: зайти за спину атакуючого; зачепити гомілкою зовні однойменну ногу атакуючого; зайти по ходу підвороту атакуючого; присісти, блокуючи руки атакуючого; випрямитися і розвернутися до атакуючого боком, виставивши вперед не атаковану ногу.

Контрприйоми проти кидка: кидок через груди; задній переверот.

Характерні помилки при виконанні кидка: махова нога підставляється близько до суперника; недостатньо сильно суперник виводиться руками з рівноваги на атаковану ногу; атакуючий не згинає опорну ногу і не підсідає; занадто слабкий маховий рух атакуючої ноги.

Відхвати

У базову кидкову техніку бойового хортингу включено три різновиди відхватів:

- задній відхват гомілкою;
- відхват із захватом ноги зовні;
- відхват із захватом ноги зсередини.

1. Задній відхват гомілкою

На початку технічної дії спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Для виконання прийому лівою рукою захопіть правий рукав противника, а правою візьміть одяг над його правою ключицею. Перемістіть вагу противника на його праву ногу та одночасно зробіть крок лівою ногою вперед-вліво, розвертаючи носок убік. Швидко заведіть праву ногу вліво вперед і сильно підбийте правим підколінним згином правий підколінний згин противника. Одночасно робіть сильний ривок тулубом і руками вліво-вниз.

Завданням атакуючого в цьому випадку є вивести супротивника з рівноваги назад і не дати йому відновити рівновагу за рахунок відходу. Кінцевою фазою атаки є вибивання опорної ноги супротивника. Проекція загального центру ваги виходить за межі площі опори, яка не змінює свого положення. Потім площа опори ліквідується. Після цього відбувається перекидання. Захват також може бути за різнойменний рукав і різнойменний відворот, воріт. Страхувати падаючого суперника потрібно лівою рукою за правий рукав.

Найбільш сприятливе положення для виконання відхвата, коли одна нога супротивника виставлена далеко вперед. Кидок також зручно виконувати, коли суперник відхиляється назад.

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу перебувають у фронтальній стійці. Проводиться захват за обидві пройми хортовки. Спочатку необхідно збити суперника на атаковану ногу, зайти збоку від нього опорною ногою. Потім, продовжуючи виведення з рівноваги на атаковану ногу, зробити замах атакуючою ногою. Наприкінці, відтинаючи атакуючою ногою однойменну ногу суперника ззаду та скручуючи руками, кинути його спиною на хорт.

Варіанти захватів при виконанні кидка: за руку та відворот хортовки, за руку і шию, за руку та пройму, за дві пройми, за руку і хортовку на спині, за поясі відворот.

Комбінації для успішного проведення кидка: від підсічки зсередини; від передньої підніжки; від відхвату гомілкою зсередини; від задньої підніжки.

Варіанти захистів від кидка: нахилитися у бік, протилежний збиванню; відставити атаковану ногу назад і розвернутися грудьми до атакуючого; зайти за спину атакуючого; збити атакуючого руками на махову ногу.

Контрприйоми проти кидка: передня підсічка атакованою ногою; підсад стегном ззаду під атаковану ногу; кидок прогином.

Самостраховка: падіння на лівий бік

Характерні помилки при проведенні кидка: суперник недостатньо сильно збивається на атаковану ногу; опорна нога атакуючого не знаходиться збоку від суперника; недостатньо місця для підбивання ногою; підбив здійснюється ногою, зігнутою в коліні.

Відхвват із захватом ноги зовні

Обидва спортсмена бойового хортингу знаходяться в правобічній стійці.

Техніка виконання. Для проведення кидка правою рукою захопіть хортровку на грудях супротивника, а лівою зробіть захват за праву ногу зовні за підколінний згин. Піднімаючи захоплену ногу вгору і вліво, підбийте правим підколінним згином лівий підколінний згин противника. Страхувати суперника при падінні слід правою рукою за хортровку на грудях.

Відхвват із захватом ноги зсередини

Спортсмени бойового хортингу знаходяться в правобічній стійці. На початку технічної дії проведіть заведення супротивника навперехрест і правою рукою захопіть зсередини його правий підколінний згин. Піднявши захоплену ногу супротивника вправо і вгору, лівою ногою підійдіть ближче до його лівої ноги і підбийте правим підколінним згином його лівий підколінний згин. Найбільш сприятливе положення супротивника для виконання на ньому підбивання даним відхвватом, коли він стоїть до вас боком широко розставивши ноги. У момент падіння підтримуйте падаючого правою рукою за його лівий рукав.

Самостраховка: падіння на правий бік.

Підбив під дві ноги (ножиці)

Особливе місце займає подвійний підбив, який проводиться одночасно двома ногами у зустрічних напрямках. За традицією цей кидок називається «ножицями».

Подвійний підбив «ножиці» зручніше виконувати, коли суперник стоїть у бічній стійці та тягне на себе.

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу стоять у різнобічних стійках. Захват для проведення кидка виконується за різнойменні відворот і рукав хортровки. Для виконання технічної дії спочатку треба осадити суперника руками на ближню ногу і підійти однойменною ногою. Потім необхідно повиснути збоку

на суперникові, залишивши одну ногу спереду, іншу ззаду від нього. Після цього збиваючи суперника ногами назад, кинути його спиною на хорт.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку та воріт хортовки; за руку і відворот; за руку та хортовку на спині.

Комбінації для успішного проведення кидка: від задньої підніжки; від підсічки під п'яту зсередини; від кидка через стегно.

Варіанти захистів: відставити ближню ногу назад; при вистрибуванні утримати атакуючого руками в повітрі; при настрибуванні нахилитися вперед.

Контрприйоми проти кидка: кидок прогином; підсад стегном ззаду.

Характерні помилки при проведенні кидка: суперник не збивається на ближню ногу; несвоєчасно і недостатньо сильно атакований збивається ногами назад.

Підбив під дві ноги «ножиці» можна проводити наприкінці комбінації, наприклад від бічної підсічки. Для проведення кидка якщо супротивник перебуває в лівобічній стійці, а ви у правобічній, візьміть рукава хортовки під його ліктями. Правою ногою виконайте початок бічної підсічки під ліву ногу супротивника. Коли ліва нога супротивника буде достатньо піднята від хорта, виконайте «ножиці» так, щоб ваша права нога пішла на груди або верхню частину живота супротивника, а ліва виявилася ззаду його ніг в області підколінних згинів.

Підсади

У базовій кидковій техніці бойового хортингу виділено три різновиди підсадів:

- підсад гомілкою;
- підсад стегном зовні;
- підсад стегном ззаду.

1. Підсад гомілкою

Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопивши хортовку супротивника під правим ліктем лівою рукою, а правою рукою з-під лівої пахви хортовку на його спині, стати лівою ногою на місце своєї правої ноги, носок при цьому розвернути вліво. Праву ногу зігнути в коліні та притиснути середину її гомілки до правої ноги суперника біля його коліна. Щільно притискаючи супротивника до себе, різко нахилити тулуб і одночасно з цим підкинути його ноги вгору, підштовхуючи їх гомілкою своєї правої ноги. Коли супротивник підлетить вгору, розвернути його ноги вправо і кинути вліво до своєї лівої ноги.

Страховка: при падінні підтримувати суперника за правий рукав хортовки.

Самостраховка: падіння на лівий бік.

Найбільш сприятливе положення противника для проведення кидка: вузько поставлені ноги при нахилі тіла вперед.

Якщо супротивник перебуває в широкій правобічній стійці, підсаджувати потрібно правою гомілкою під внутрішню частину його правого коліна.

Якщо суперник у широкій лівобічній стійці, підсад робиться правою гомілкою під внутрішню частину його лівого коліна.

Іноді для посилення кидка буває доцільно збільшити важіль підсада, притиснувши для цього верхню частину своєї правої гомілки до гомілки супротивника біля його коліна, одночасно зовнішнім краєм правої підошви впертися в ту ж гомілку супротивника біля його ступні.

Якщо при проведенні підсада гомілкою супротивник не дає обхопити своєї спини, можна застосувати наступний захват: захопити лівою рукою одяг суперника під його правим ліктем, а ліктьовим згином правої руки обхопити знизу плечову частину його лівої руки якомога ближче до тулуба або захопити тією ж рукою одяг під лівим ліктем суперника зворотним захватом.

Краці підготовки супротивника до проведення даного прийому: збивання на носки; збивання на одну ногу та заведення за себе.

Підсади стегном

2. Підсад стегном зовні

Спортсмени в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Для виконання кидка необхідно захопити одяг супротивника на правому плечі лівою рукою, а правою взяти захват під його лівою рукою за пояс на його спині. Злегка присівши на обох ногах, зробити крок правою ногою вперед і поставити її між ногами супротивника. Після такої підготовки, притискаючи суперника до себе, випрямляючи і прогинаючись, руками відірвати його від землі. Перенісши вагу тіла на праву ногу, стегном зігнутої в коліні лівої ноги підсадити супротивника вгору і, коли він опиниться на граничній висоті, тим же стегном вивести його ноги вправо.

При підсаді стегном зовні можна ступнею зачепити гомілку супротивника зсередини, що значно полегшує проведення прийому. Ривком рук і поворотом тулуба вліво-вниз кинути супротивника спиною на підлогу хорта. У момент падіння супротивника необхідно встигнути прибрати з-під нього свою ліву ногу та, зігнувши її в коліні, відставити якомога далі вліво-назад. Страхувати падаючого за правий рукав хортовки.

Самостраховка: падіння на лівий бік.

Найкраща підготовка до даного прийому: збивання суперника на одну ногу.

3. Підсад стегном ззаду (задній підсад стегном під різнойменну ногу)

Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Для проведення кидка необхідно лівою рукою захопити праву руку супротивника за зап'ястя або рукав хортовки поблизу зап'ястя, а правою рукою зсередини – плече його правої руки. Провівши щільний захват, тут

же зробити обома руками сильний ривок за праву руку суперника на себе і вправо. У той момент, коли супротивник повернеться правим боком, зробити крок лівою ногою вліво за його спину.

Після цього необхідно лівою рукою обхопити його тулуб навколо пояса зі сторони лівого боку, а правою рукою захопити хортівку над правою ключицею суперника, пропустивши свою праву кисть ззаду з-під його правої пахви. Сильно прогинаючись і перенісши частину ваги противника на свій живіт, підсадити зовні вгору-вправо ліве стегно супротивника стегном своєї зігнутої в коліні лівої ноги. З різким поворотом вліво відставити якомога далі вліво-назад ліву ногу і кинути супротивника всією спиною на підлогу хорта до своєї лівої ноги. Страхувати суперника при падінні правою рукою за хортівку.

Самостраховка: падіння на лівий бік.

Варіанти контрприйомів. Підсад стегном ззаду може бути використаний як кидок проти кидка через стегно, кидка із захватом руки на плече і кидка із захватом руки під плече.

Комбінація для виконання кидка. Задня підніжка + підсад стегном ззаду.

Якщо спортсмени бойового хортингу знаходяться в різнойменних стійках, то атакуючому можна зробити захват за різнойменні відворот і рукав. Після цього суперник, заходячи, намагається виконати кидок задньою підніжкою. Але необхідно розвернутися до суперника, відставляючи назад атаковану ногу і піднімаючи його руками, підсадити стегном іншої ноги ззаду під таз.

Комбінація для виконання кидка. Кидок через стегно + підсад стегном ззаду.

Якщо спортсмени бойового хортингу знаходяться у фронтальній стійці, можна атакуючому зробити захват за різнойменний відворот і хортівку на спині. Після цього суперник, підвертаючись, намагається виконати кидок через стегно. Але необхідно, осаджуючи плече руки суперника, що захопила хортівку на спині атакуючого, і заходячи за його спину, зупинити відворот суперника. Після такої підготовки, продовжуючи збивати суперника назад-убік, необхідно підсадити стегном під таз ззаду та кинути його на спину.

13.12. Кидки захватом ніг

Кидки захватом за ногу складаються з кидків, при яких одна рука захоплює ногу, а друга – рукав, пояс, передпліччя під плече або натискає на захоплену ногу. Ні ноги, ні тулуб спортсмена бойового хортингу безпосередньо не впливають на ноги і тулуб супротивника. Кидки ривком за ногу включають кидки ривком за п'яту, кидки ривком за гомілку і кидки ривком за стегно.

До базової кидкової техніки бойового хортингу включено п'ять основних різновидів кидків захватом ніг, а саме:

кидок захватом різнойменної ноги зовні;

кидок захватом однойменної ноги зсередини;

кидок захватом двох ніг;

кидок роздільним захватом двох ніг;

кидок зворотним захватом двох ніг.

1. Кидок захватом різнойменної ноги зовні

Кидок захватом п'яти

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу до початку виконання кидка знаходяться в правобічній стійці. Початковий захват довільний. Несподівано присівши, встаньте на ліве коліно і захопіть лівою рукою зовні праву п'яту супротивника. Одночасно з цим праву долоню поставте на внутрішню частину правого коліна суперника, так щоб ваші пальці були спрямовані вліво. Потім зробіть ривок лівою рукою на себе і вгору, а правою рукою натисніть вліво-вниз. Коли супротивник почне падати, випряміться та підніміть його захоплену ногу на рівень ваших грудей.

Сприятливим положенням для виконання даного прийому є схрещені ноги супротивника.

Підготовки до прийому можуть служити: осаджування суперника на одну ногу; поворот тулуба до схрещення ніг, а також вихват відставленої іншої ноги.

Самостраховка при розучуванні прийому: правильне падіння на спину.

Найбільш часто зустрічається помилка при виконанні даного прийому, коли тиск правою рукою на коліно робиться не вліво-вниз, а прямо від себе.

Кидок ривком за п'яту може бути використаний як прийом у відповідь проти передньої підсічки і передньої підсічки в коліно.

2. Кидок захватом однойменної ноги зсередини

Кидок захватом однойменної ноги зсередини проводиться ривком за п'яту зсередини.

Техніка виконання. Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки. Для проведення кидка необхідно захопити хортівку під ліктями супротивника. Несподівано сильно нахилившись і присівши, захопити суперника правою рукою за праву п'яту зсередини і тут же, випроставшись, ривком винести захоплену ногу якомога далі вправо-вгору. Одночасно лівою рукою сильно потягнути вліво-вниз. Коли супротивник почне падати, необхідно підстрахувати його, підтримуючи за правий рукав і відпустивши захоплену ногу.

Самостраховка: правильне падіння на лівий бік.

Найбільш поширена помилка при розучуванні: захопивши п'яту і випрямляючись, спортсмен спізнюється зробити ривок за рукав.

Кидок ривком за п'яту зсередини добре використовувати як прийом у відповідь проти передньої підсічки в коліно.

Можна проводити кидок, якщо супротивники у різнобічних стійках. Наприклад, спортсмен бойового хортингу у положенні лівобічної, а нападник – правобічної стійки. Лівою рукою захопити одяг під правим ліктем супротивника, а правою рукою через праве плече пояс на його спині. Тиском на супротивника вниз-вправо від себе змусити його схрестити праву ногу за лівою. Як тільки це вдалося, захопити лівою рукою зсередини або зовні ліву ногу супротивника за підколінний згин, а показаний захват ноги зсередини або зовні.

Сильним ривком лівої руки вліво-вгору з одночасним натиском правою рукою вправо-вниз змусити суперника впасти на спину. Як тільки падіння супротивника відбудеться, відпустити захват за пояс правою рукою, продовжуючи лівою рукою піднімати ліву ногу суперника якомога вище, свою ліву ногу відставити назад-вліво. Такий кидок можна використовувати як прийом у відповідь проти кидка бічним переверотом. Підготовкою до даного прийому може служити нахил супротивника захватом однойменної пахви з боку спини.

Самостраховка: падіння на правий бік.

Кидки захватом двох ніг

Кидки захватом двох ніг проводяться ривком за дві ноги. Такими кидками називаються кидки, при яких спортсмен бойового хортингу захоплює обидві ноги супротивника – відразу, або по черзі. Вони виконуються без безпосереднього впливу ногами проти ніг суперника.

В арсенал базової кидкової техніки бойового хортингу входять три різновиди кидків захватом двох ніг:

- кидок захватом двох ніг;
- кидок роздільним захватом двох ніг;
- кидок зворотним захватом двох ніг.

3. Кидок захватом двох ніг

Техніка виконання. Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки. На початку кидкової дії, захопивши хортівку під ліктями противника, необхідно сильно потягнути обома руками вниз і від себе, змушуючи супротивника перенести вагу тіла на п'яти. Зробивши невеликий крок правою ногою вперед, присівши на обох ногах і зігнувши тулуб, захопити обома руками ноги суперника зовні за підколінні згини і правим плечем упертися в його живіт.

Натискаючи правим плечем у живіт супротивника від себе, руками зробити сильний ривок за його ноги на себе і вгору, одночасно розводячи їх у сторони. При падінні суперника на спину відставити праву ногу назад і, захоплюючи гомілки

супротивника під пахви, для страховки необхідно зробити його падіння якомога більш м'яким.

Самостраховка: правильне падіння на спину. Якщо супротивник згинає ноги і тягне на себе, то цей момент найбільш сприятливий для проведення кидка захватом двох ніг.

Кращі підготовки супротивника для проведення даного кидка: осаджування супротивника на обидві ноги або перенесення своїх рук від захвата за рукава знизу по колу всередину-вгору + назовні-вниз безпосередньо до його підколінних згинів. Крім того, можна захопити пояс супротивника обома руками і, сильно підтягнувши його якомога ближче до себе, тим самим полегшити захват його ніг.

Крім описаного способу кидок захватом двох ніг може бути проведений і припідніманням.

Захопивши ноги супротивника, розігнути спину і підняти суперника прямо-вгору. Після підведення вгору можна кинути супротивника, виносячи обидві його ноги гвинтовим рухом в одну сторону – вліво чи вправо.

Найбільш часто зустрічається помилка при виконанні даного прийому: при захваті ніг супротивника забувають відставити свою виставлену вперед праву ногу.

Кидок зручно виконувати, коли суперник у високій або напівзігнутій стійці напірає або рухається на атакуючого. У цьому випадку відбувається приблизно така ситуація, коли спортсмени бойового хортингу знаходяться у високій стійці, а захват виконаний за різнойменні рукава хортовки. На початку кидкової дії необхідно сильним ривком підбити руки суперника вгору на себе, а після цього пірнути, підійти під нього, захопити за стегна зовні, притиснути суперника до себе, випрямити ноги та відірвати його від хорту. В кінцевій фазі кидка, відводячи ноги суперника вбік, слід кинути його на спину.

Варіанти захватів при виконанні кидка: за стегна; за поясі стегно.

Комбінації для успішного проведення кидка: від кидка через спину; від збивання назад поштовхом.

Варіанти захистів: відставити ногу назад і захопити хортовку атакуючого руками; захопити одну руку чи обидві руки атакуючого; стати в низьку стійку та опустити руки вниз; відставити одну ногу назад, іншу завести між ногами атакуючого.

Контрприйоми проти кидка: підхват під дві ноги; підхват зсередини; кидок через спину з колін; кидок через голову з упором ступнею; передня підсічка; зачеп гомілкою зсередини під однойменну ногу; зачеп гомілкою зовні під різнойменну ногу; бічна підсічка; підсічка зсередини під п'яту; задня підніжка.

Характерні помилки при проведенні кидка: під час підходу атакуючий нахиляється, а ноги не згинає; підходячи, атакуючий свою ногу не ставить між ногами суперника; суперник нещільно притискається до грудей атакуючого.

4. Кидок роздільним захватом двох ніг

Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки. Кожен охоплює спину свого супротивника правою рукою з-під його лівої руки.

Техніка виконання. Одночасно плечем лівої руки потрібно затиснути під пахвою праве передпліччя супротивника і лівою рукою захопити хортровку між його ліктем і пахвою правої руки. Вибравши момент, коли суперник стає на праву ногу, зробити сильний ривок лівою рукою вліво-вниз на себе, а правою потягнути його вліво-вгору. Користуючись тим, що точкою опори супротивнику служить одна його права нога, яка стала малорухомою, захопити її лівою рукою зовні за підколінний згин.

Потім, піднімаючи лівою рукою праву ногу супротивника вліво-вгору, різким поштовхом правої руки від себе і вправо змусити його стати на ліву ногу, яку в цей же момент захопити правою рукою зовні за підколінний згин, і, відірвавши її від землі, підняти вверх–вправо. Якщо супротивник відставив свою ліву ногу досить далеко і звичайним способом її захопити важко, можна лівий підколінний згин суперника захопити правою рукою зсередини, тримаючи кисть руки таким чином, щоб мізинець був вище великого пальця.

Підготовкою до проведення кидка може служити збивання чи осаджування супротивника на одну ногу.

Страховка і самостраховка ті ж, що й при звичайному кидку захватом двох ніг.

5. Кидок зворотним захватом двох ніг

Обидва спортсмена перебувають у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопити одяг під ліктями суперника. Лівою ногою зробити великий крок уперед так, щоб вона стала за праву ногу та, відпускаючи захват рукавів знизу, захопити правою рукою праву ногу супротивника за підколінний згин зовні, а лівою рукою, пропустивши її перед супротивником, захопити зовні за підколінний згин його лівої ноги.

Обома руками різким ривком вправо-вгору кинути суперника до своєї лівої ноги, яку в момент його падіння потрібно відставити вліво-назад.

Самостраховка: правильне падіння на спину.

Найбільш сприятливе положення противника для проведення кидка зворотним захватом двох ніг, коли супротивник схрещує ноги або заходить на прийом підворотом, втрачаючи рівновагу.

Найкращі підготовки до проведення кидка: збивання або осаджування супротивника на одну ногу; поворот тулуба до схрещення ніг.

Основні фази проведення кидка: виконання входу з розворотом тулуба; нахил вперед і підготовка до захвата ніг суперника; захват правої ноги супротивника правою рукою і обхоплення тулуба суперника лівою рукою; підняття обома руками суперника на ліве стегно та перекидання через нього в напрямку назад-вліво.

13.13. Перевороти захватом ніг

Переворотами називаються такі кидкові дії, при яких спортсмен бойового хортингу піднімає супротивника і перевертає руками в повітрі для кидка на спину. При переворотах ноги спортсмена не торкаються ні ніг, ні тулуба суперника. У деяких випадках спортсмен бойового хортингу використовує тулуб як додаткову точку опори для полегшення перевертання супротивника. Перевороти за напрямком амплітуди кидка діляться на передні, бічні та задні. Існує дуже багато різновидів переворотів.

У технічну базову програму бойового хортингу включено три основні види переворотів:

кидок переворотом (кидок переворотом із захватом ноги зсередини);

передній переворот (кидок переворотом із захватом ноги зовні);

задній переворот (кидок заднім переворотом).

1. Кидок переворотом (кидок переворотом із захватом ноги зсередини)

Обидва спортсмена бойового хортингу знаходяться в правобічній стійці.

Техніка виконання. Правою рукою захопіть через праве плече відворот хортівки на шиї супротивника ззаду, а передпліччям лівої руки обхопіть зсередини його праве стегно. Зробіть крок вперед правою ногою, так щоб вона стала між ногами супротивника, підніміть його вгору і потім переверніть, так щоб його голова пішла вправо-вперед-вниз, а його ноги вліво-назад-вгору.

Роблячи великий крок правою ногою назад, спрямуйте суперника на перекид вперед, правою рукою притягуючи його голову ближче до себе, а лівою – відштовхуючи його ноги від себе. Страховка полягає в напрямку тіла супротивника на м'який перекид вперед.

Самостраховка: перекид вперед. Найбільш сприятливе положення для виконання перевороту, коли супротивник стоїть прямо і близько від вас.

Підготовками до прийому можуть служити: збивання суперника на носки; збивання та осаджування його на одну ногу.

2. Передній переворот (кидок переворотом із захватом ноги зовні)

Спортсмени перебувають у правобічній стійці один напроти одного.

Техніка виконання. Для проведення кидка необхідно лівою рукою захопити праве плече хортівки супротивника, а правою рукою його рукав під лівим ліктем.

Підтягнувши суперника до себе та зробивши крок правою ногою вперед і злегка присівши, слід захопити правою рукою зовні верхню частину лівого стегна суперника. Притискаючи супротивника до свого живота, випряміться та прогніться. Відкинувши ноги суперника вправо-вгору, киньте його на спину в напрямку до своєї лівої ноги.

Основні фази проведення кидка: суперник перебуває у фронтальній стійці, захват відбувається за різнойменну руку; суперник, намагаючись атакувати, підходить до атакуючого і захоплює його пояс зверху, нахилиється вперед і зустрічає гомілку передньої ноги передпліччям різнойменної руки; захопити різнойменну ногу суперника, відірвавши від хорту захоплену ногу і притиснувши суперника до своїх грудей; прогинаючись, відірвати суперника від хорту і підняти вгору; перевертаючи руками, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захистів від прийому: відставити захоплену ногу назад; уперти захоплену ногу між ногами атакуючого; відпустити захват і, розвернувшись назад, стати на чотири кінцівки.

Контрприйоми проти застосування кидка: підсічка під п'яту зсередини; відхват гомілкою зсередини; зачеп гомілкою зовні під різнойменну ногу; задня підніжка.

Характерні помилки при проведенні кидка: передня нога суперника пізно зупиняється рукою; у момент відриву захопленої ноги на неї передана вага тіла атакованого суперника; суперник недостатньо високо піднятий від хорту; в момент кидка суперник не перевертається руками в повітрі плечем униз.

3. Задній переворот (кидок заднім переворотом)

Кидок заднім переворотом часто виконується як контрприйом від підвороту суперника. Обидва спортсмена бойового хортингу знаходяться у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопивши зап'ястя правої руки супротивника лівою рукою, а правою зсередини плече тієї ж руки, зробити обома руками сильний ривок за праву руку суперника на себе і вправо. У момент, коли він виявиться поверненим правим боком до вас, необхідно зробити крок лівою ногою йому за спину та обхопити за тулуб лівою рукою ззаду по лінії поясу.

Правою рукою, повертаючи її долонею вгору, захопити зсередини праве стегно суперника. Сильним ривком вправо-вгору відірвати супротивника від землі та перевернути його тіло в повітрі ногами вгору. Відставляючи ліву ногу назад, м'яко покласти супротивника на хорт усією верхньою частиною його спини.

Задній переворот можна використовувати як прийом у відповідь проти кидка захватом руки під плече, передньої підніжки, підхвату і кидка через стегно.

Підготовка до даного прийому: поворот супротивника до вас боком.

Кидок зручно виконувати, коли суперник штовхає атакуючого або рухається на нього.

Основні фази проведення кидка: спортсмени бойового хортингу перебувають у лівобічній високій стійці; суперник захоплює правою рукою за ліву руку та лівою рукою за правий відворот хортовки; атакуючий захоплює лівою рукою за правий відворот, вибивши правою рукою ліву руку суперника вгору, підходить лівою ногою до нього, та сильно рвонувши лівою рукою суперника на себе, пірнає під ліву руку суперника, зайшовши правою ногою за нього; нахилитися, захопити правою рукою ліве стегно суперника зовні і щільно притиснути його до себе, продовжуючи його контролювати; випрямити ноги, відірвавши суперника від хорта, і прогнутися, виводячи ноги суперника в бік, перевернути його і кинути на спину.

Варіанти захватів при виконанні прийому: за відворот; за пройму; за хортовку на спині; за рукав.

Комбінації для проведення кидка: від кидка захватом за одну ногу; від кидка захватом двох ніг.

Варіанти захистів: опустити атаковану руку вниз і не дати атакуючому підпірнути під неї; забігти в бік по ходу заходження атакуючого, розвертаючись до нього обличчям; у момент відриву завести атаковану ногу між ногами атакуючого.

Контрприйоми проти кидка: підхват зсередини; підхват під дві ноги; відхват зсередини; підсічка зсередини під п'яту.

Характерною помилкою при проведенні кидка є те, що атакуючий намагається відірвати суперника з зігнутим тулубом і прямими ногами.

13.14. Кидки через голову упором ногою

В арсенал базової кидкової техніки бойового хортингу входять наступні різновиди кидків через голову упором ногою:

кидок через голову упором ступнею в живіт;

кидок через голову упором ступнею в різнойменне стегно;

кидок через голову упором гомілкою в живіт.

1. Кидок через голову упором ступнею в живіт

Кидок упором ступнею в живіт не вимагає ускладнених захватів, але вимагає ретельної підготовки, тому що в разі невмілого виконання суперник опиняється зверху на тому, хто почав проводити прийом. Це найбільш ефектний прийом з арсеналу бойового хортингу. Повний відрив супротивника від хорта, його високий політ з переверотом через голову, потужний удар об хорт при приземленні, що закінчується практично завжди на спину при правильному

виконанні – це основні моменти, що привертають до себе увагу в даній технічній дії.

Захват для проведення кидка можна здійснити знизу за рукава хортовки ближче до плечових суглобів або хват за два відвороти. Але можливі й успішні варіанти несиметричних хватів, наприклад рукав і відворот хортовки.

Техніка виконання. Для успішного виконання цього прийому атакуючий має змусити супротивника рухатися вперед, з тим, щоб мінімізувати свої зусилля при проведенні кидка.

При проведенні прийому необхідно почати рух назад, тягнучи за собою суперника. Потім ривком двома руками вниз змусити супротивника зігнутися і викликати відповідну реакцію атакованого, тобто його бажання випрямитися. Після цього в момент випрямлення суперника зробити крок до нього та сісти якнайближче до проекції його центру ваги, одночасно впираючись напівзігнутою ногою йому в живіт. Далі, не припиняючи тяги руками на себе-назад, слід випрямити ногу і відірвати супротивника від хорта. Продовжуючи тягу руками, перекинути супротивника через себе. Зробити перекид назад і вийти в положення зверху.

Сприятлива ситуація для проведення кидка через голову з упором ступні в живіт може виникнути після початку атаки: бічною підсічкою, підсічкою під п'яту, зацепом ступнею,

коли захисна реакція атакованого призводить до збільшення вільного простору між спортсменами.

Кидок з упором ступні в живіт можна проводити і з одностороннім хватом. Атакуючий захоплює різнойменний рукав хортовки в області ліктьового суглоба та однойменний відворот на рівні ключиці. Далі, заходячи у бік захопленого рукава хортовки, виходить збоку від атакованого. Після цього присідаючи на ближній нозі, упирає в нижню частину живота атакованого ступню своєї другої ноги. Продовжуючи тягу руками до себе, атакуючий опускається на спину і різко випрямляє ногу, відриваючи атакованого від хорта. Далі виконується перекид атакованого через голову. Останньою та дуже важливою дією є перекид назад і вихід у положення зверху на суперника.

2. Кидок через голову упором ступнею в різнойменне стегно

Кидок через голову упором ступнею в різнойменне стегно супротивника виконується переверотом після виведення з рівноваги ривком на себе з підсадом під противника.

Техніка виконання. Прийом рекомендується виконувати після захвата за хортовку суперника на плечах або під ліктями. Ліву ногу слід зафіксувати між ногами супротивника, опустившись при цьому якомога ближче до п'ят, після чого швидко і різко рвонуть його на себе, одночасно вставляючи ступню в різнойменне

стегно суперника. Праву ногу злегка зігніть, щоб її ступня могла впертися у верхню частину стегна супротивника. Після цього потрібно перекотитися назад через спину і, торкнувшись підлоги хорта лопатками, перейти в положення зверху.

Для цього слід виконати повний переكات назад. У розділі змагань «Рукопашна сутичка» така ситуація закінчується тим, щоб, не відпускаючи супротивника, сісти йому на груди та нанести удари в обличчя. Далі можна розвивати атаку в партері. Потрібно захопити руками праву кисть суперника, а потім зробити переكات на правий бік. У кінцевій фазі прийому, можна виконати важіль ліктя через стегно зверху за допомогою ноги. Секрет швидкості проведення прийому у збереженні рівноваги і правильному перенесенні ваги тіла з однієї ноги на іншу, швидкості прийняття стартового положення кидка – лягти на спину та вперти ступню у стегно суперника.

3. Кидок через голову упором гомілкою в живіт

Спортсмени бойового хортингу перебувають в лівобічній стійці. Відмінність цього кидка від попередніх полягає в тому, що атакуючий упирається не ступнею випрямленої ноги в живіт атакованого, щоб перекинути його через себе, а згинає ногу в колінному суглобі та просовує гомілку між ногами атакованого, тобто впирається у живіт гомілкою.

Для вдалого завершення прийому необхідно більше згинати руки в ліктьових суглобах. Це необхідно для того, щоб під час кидка голова атакованого перебувала нижче таза. Найбільш ефективним при проведенні цього кидка є захват однією рукою зверху за пояс на спині атакованого.

Існує декілька варіантів проведення цього кидка: кидок через голову з захватом стегна; кидок через голову із захватом руки на плече; кидок через голову з підсадом гомілкою, коли супротивник у лівобічній стійці; кидок через голову з підсадом гомілкою, коли супротивник у правобічній стійці; кидок через голову з упором гомілкою в живіт з поворотом.

Цей прийом відрізняється від інших упорів у живіт простотою виконання. Найбільш ефективний він в самозахисті. За умови його правильного виконання можна перемогти навіть більш сильного та високого супротивника.

Техніка виконання. У початковій фазі прийому необхідно сильно штовхнути суперника назад і одночасно виставити вперед праву ногу. В той момент, коли супротивник почне вживати відповідні дії, зробити крок правою ногою назад на кілька сантиметрів, а потім швидко впертися гомілкою цієї ноги в нижню частину живота суперника. Після цього слід швидко зігнути та перекинутися назад, сівши лівою сідницею на ліву п'яту, сильно потягнути супротивника руками та одночасно енергійно випрямити ногу в коліні. Після виконання кидка підтягнути плечі суперника до своєї голови.

Основні фази проведення кидка: ноги розставлені трохи ширше рівня плечей, спина округлена, погляд спрямований вперед; з цього положення підняти супротивника вгору і помістити свою ліву ногу між його ногами; потім сильно потягнути суперника рухом зі скручуванням уліво, впасти на спину; одночасно вперти передню сторону правої гомілки в точку, розташовану в нижній частині живота супротивника, і кинути його вліво від себе; послабити захват тільки після падіння, тому що ослаблення захвата перед закінченням кидка може призвести до падіння супротивника на голову, і тим самим серйозно травмувати його шийні хребці, або надання йому гарної верхньої позиції для атаки.

13.15. Кидки через стегно

Кидками через стегно називають такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу підбиває верхню частину ніг або нижню частину живота супротивника своїм тазовим поясом і в протилежному напрямку робить ривок руками. Кидки через стегно можна робити як у стійці стоячи, так і з падінням. Існує безліч різновидів кидків через стегно: кидок через стегно наступаючи; кидок через стегно відступаючи; кидок через стегно з підбиванням; кидок через стегно із входом зсередини тощо. В арсенал базової техніки кидків бойового хортингу входить три основні різновиди кидків через стегно:

кидок через стегно;

кидок через стегно із входом ногою;

кидок через стегно із захватом за два рукава (два зап'ястя).

1. Кидок через стегно

Даний прийом найчастіше використовується в захисті, але також проводиться і з метою атаки.

Техніка виконання. Зайняти вихідне положення – ноги розставлені трохи ширше рівня плечей, зігнуті в колінах, спина округлена, погляд спрямований вперед. З цього положення розвернути тулуб уліво, одночасно виконати дугоподібний рух назад лівою ногою і наблизитися до супротивника. Приставте до правої ноги ліву, нахиливши тулуб вперед. Ноги мають бути зігнуті в колінах. Потім енергійно випрямити ноги в колінах, вибивши цим рухом стегна суперника вгору, і сильно потягнути його руками вниз і вліво. Коли супротивник перелетить через тулуб нападника, але ще не торкнеться хорта, відпустити захват за хортівку на його спині.

Основні фази проведення кидка: вивести суперника з рівноваги в напрямку вперед-вправо; зробити крок вперед правою ногою, поставивши її біля правої ноги суперника; з поворотом тулуба одночасно покласти праву руку на талію суперника із захватом за пояс; виконати кидок у напрямку прямо-вперед.

Падаючого страхувати лівою рукою за правий рукав.

Самостраховка: падіння на лівий бік, як при перекиді через руку.

При вивченні кидка через стегно слід враховувати, що удар об хорт рукою, який дає амортизацію, слід робити під великим кутом по відношенню до тулуба для уникнення падіння тулуба на цю руку.

Кидок через стегно можна проводити з багатьма захватами, найбільш вдалі з них:

захват хортовки на грудях навхрест;

захват поясу на спині через однойменне плече;

захват хортовки на грудях супротивника під його руки.

Помилки при розучуванні кидка: підбиття сідницями суперника вгору, тоді як підбивати слід назад-вверх; нападаючий нахилиє тулуб вперед, ще не зробивши підбивання сідницею стегна супротивника.

Найбільш сприятливе положення для проведення кидка через стегно, коли супротивник наступає і намагається захопити одяг нападника на спині.

Якщо при правобічній стійці нападника суперник стане в лівобічну стійку, то робити поворот на правій нозі перекатом з п'яти на носок не слід, оскільки супротивник може легко зробити бічну підсічку лівою ногою під праву ногу нападника. Необхідно поставити ліву ногу п'ятою до лівого носка супротивника, максимально повернувши носок уліво. Вагу тіла супротивника перемістити на його праву ногу. Обернутися на лівій нозі вліво по колу і, пронісши праву ногу між своєю лівою ногою і ногами суперника, приставити її до своєї лівої ноги та провести кидок.

2. Кидок через стегно із входом ногою

Кидок через стегно із входом ногою проводиться за таким же принципом як і кидок через стегно, але відмінність є у тому, що цей прийом проводиться із розміщенням атакуючої ноги глибоко збоку ніг або між ногами суперника.

Техніка виконання. Якщо вдалося здійснити захват суперника правою рукою за пояс або за шию ззаду – можна виконати кидок через стегно із входом ногою. Лівою рукою захопіть супротивника за хортовку на правому передпліччі, після чого зробіть підворот на кидок – дуже швидко поверніться до нього спиною, виставивши вперед праву ногу. Упріть у підлогу хорта праву ногу збоку ніг або між ногами суперника. Ноги мають бути зігнуті в колінах.

Постарайтеся якомога щільніше притиснути до себе супротивника, а потім, різко випрямляючи ноги, підбийте його вгору правим стегном. Після цього нахиліться вперед і киньте суперника на хорт. У момент кидка лівою ногою зробіть крок убік, перенісши на неї всю вагу тіла.

Під час сутички бойового хортингу після кидка можна зробити правою рукою захват за хортовку супротивника біля ліктя і вдарити його ногою, щоб його рука загнула за спину.

Таким чином ви отримуєте можливість сісти на суперника зверху, придавивши його своєю вагою, і нейтралізувати його дії, продовжуючи атакувати. Якщо супротивнику вдалося перекотитися на правий бік, то можна провести больове утримання за допомогою ніг.

Для успішного проведення кидка з метою виведення супротивника з рівноваги використовуються підсічки і підкати.

3. Кидок через стегно із захватом за два рукава (два зап'ястя)

Кидкова амплітуда при проведенні кидка проходить через поперек після виведення суперника з рівноваги ривком уверх із вибиванням тазом його ніг з позиції захватом двох рукавів хортовки.

Техніка виконання. Якщо суперник знаходиться у лівобічній стійці, візьміть захват за два рукава хортовки. При цьому правий захват має бути зворотним, тобто великий палець руки розташований у вашому напрямку.

Підворот на кидок проводиться заведенням правої руки суперника через верх над лівою рукою з одночасним силовим рухом суперника у напрямку через ваше стегно або поперек. Ліва рука тримає щільний захват за правий рукав суперника та допомагає перекидати його тулуб через стегно. Після швидкісного підвороту тазом під стегна суперника необхідно за допомогою тулуба і рук перекинути суперника через стегно. Дуже часто такий прийом проводиться з падінням.

Самостраховка при проведенні прийому: падіння на спину.

13.16. Кидки через спину

Кидками через спину називаються такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу перекочує через свою спину тулуб супротивника. Кидок через спину, кидок захватом руки під плече і кидок перекатом проводяться тільки з падінням. Кидок захватом руки на плече, зворотний кидок через спину і кидок перетягуванням проводяться як у стійці стоячи, так і з падінням.

Загальні принципи проведення кидків через спину: зробіть крок вперед правою ногою та одночасно захопіть супротивника лівою рукою за хортовку під ліктем правої руки. Після цього слід повернутися спиною до суперника, присісти і захопити правою рукою його праве плече.

Потім треба нахилитися вперед і випрямити ноги, після чого скручувальним рухом кинути супротивника вліво і вниз. У сутичках бойового хортингу на завершення прийому наносяться удари супернику в уразливі місця. Існує декілька

різновидів кидків через спину: кидок через спину у зворотному напрямку; кидок через спину зі стійки; кидок через спину з заведенням; кидок через спину з колін; кидок через спину з колін із захватом ноги; кидок через спину з поворотом на опорній нозі зі стійки.

В арсеналі базової техніки кидків для навчання виділено шість різновидів кидків через спину:

кидок через спину;

кидок через спину із входом ногою;

кидок через спину зворотним захватом;

кидок через спину з падінням захватом руки та шиї;

кидок через спину з падінням захватом руки під плече;

зворотний кидок через спину.

1. Кидок через спину

Техніка виконання. Зап'ястям правої руки зсередини зачепити ліве передпліччя супротивника. Потім штовхнути його трохи назад, змусивши зробити крок у цьому ж напрямку. Плавно розвернутися вліво, забираючи при цьому його руку всередину. Злегка зігнути ноги в колінах і швидкісним зусиллям узяти суперника на спину, одночасно вдаривши своїм стегном його стегно. Після цього різко зігнутися вперед, одночасно випрямляючи коліна, та кинути супротивника через праве плече таким чином, щоб права рука глибоко ввійшла під пахву супротивника.

Кидок через спину може виконуватися в декількох варіантах. Найбільш часто в змагальній практиці бойового хортингу зустрічаються наступні.

Основні фази проведення I варіанту кидка: взяти захват за різнойменний рукав і різнойменний відворот хортовки; вивести супротивника з рівноваги вперед; продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змусити вставати його на носки; розвернутися спиною до атакованого, присідаючи та нахиляючись, відірвати його від хорта, позбавляючи опори; розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через спину.

Основні фази проведення II варіанту кидка: для проведення атаки захопити різнойменний рукав і однойменний відворот хортовки; вивести супротивника з рівноваги вперед; продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змусити вставати його на носки; зробити підворот спиною до атакованого, присідаючи та нахиляючись, відірвати суперника від хорта, позбавляючи його опори; розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через спину.

Основні фази проведення III варіанту кидка: захопити різнойменний рукав противника знизу між ліктьовим і плечовим суглобами; після виведення

супротивника з рівноваги вперед у момент розвороту до атакованого спиною, друга рука рухом з-під пахви атакованої руки підставляє однойменне плече в якості додаткової точки опори; згинаючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через спину.

Основні фази проведення IV варіанту кидка через спину захватом двох рукавів: захопити різнойменні рукава хортовки супротивника знизу, ближче до кистей; утримувати руки суперника, не даючи йому вирватися; в момент спроби супротивника звільнитися від захвата, коли він почне піднімати руки вгору, використовувати його зусилля та ривком продовжити рух його рук якомога вище над головою, одночасно присідаючи і розвертаючись до нього спиною; не припиняючи тяги руками вперед-уверх, звалити супротивника собі на спину; розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути суперника через спину.

Основні фази проведення V варіанту кидка через спину з колін: виконати щільний захват за різнойменний рукав і різнойменний або однойменний відворот хортовки; вивести супротивника з рівноваги вперед; продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змусити встати суперника на носки; розвернутися спиною до атакованого, швидко стати на коліна, підсідаючи якнайближче до супротивника; продовжувати тягнути суперника вперед-вниз і перекинути його через спину.

Сприятливі умови для застосування техніки кидків через спину: супротивник рухається вперед, наступає, тим самим полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед; суперник нахиляється вперед, тим самим полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед; супротивник посилює тиск, намагаючись відштовхнутися, тим самим полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед; суперник із положення «поза захватом» робить спробу зробити захват, що дає можливість захопити атакуючу руку та зробити атаквальний підворот; після атаки супротивник повертається у вихідне положення, що також дає можливість зробити атаквальний підворот для кидка через спину.

Найбільш ефективними є різні тактичні способи підготовки кидків через спину.

Загроза. Цей спосіб тактичної підготовки передбачає використання сприятливої динамічної ситуації для проведення кидка, яка виникає внаслідок захисних дій атакованого. Ці захисні дії можуть бути викликані початком атаки одним з прийомів, а саме: задня підніжка; зачеп зсередини різнойменною гомілкою; підсічка зсередини; бічна підсічка; підсічка в коліно; передня підніжка; кидок через спину в інший бік.

Захисні дії атакованого проти кидка через спину можуть створити сприятливу динамічну ситуацію для продовження атаки такими прийомами, як: підсічка зсередини; відхврат; зачеп зсередини різнойменною гомілкою; кидок через спину зі зміною напрямку атаки в протилежну сторону від початкового руху атаки; кидок через спину зі зміною рівня атаки, стаючи на коліна – кидок через спину з колін.

2. Кидок через спину із входом ногою

Виконання прийому відбувається за таким самим принципом, як і кидок через спину за винятком включення додаткового важеля – вставленої в підлогу хорту ноги.

Техніка виконання. Після здійснення щільного захвату суперника правою рукою за різнойменний відворот, а лівою рукою за різнойменний рукав хортовки, можна виконати кидок через спину із входом ногою. Після захвату зробіть відворот на кидок – дуже швидко поверніться до суперника спиною, виставивши вперед праву ногу. Упріть у підлогу хорта праву ногу збоку ніг або між ногами суперника. Ноги мають бути зігнуті в колінах.

Постарайтеся якомога щільніше притиснути до себе супротивника, закинутого на спину, а потім, різко нагнутися, підбиваючи його вгору спиною. Після цього киньте суперника на хорт. У момент кидка лівою ногою зробіть крок убік, перенісши на неї всю вагу тіла. Не відпускаючи захват перейдіть до продовження атаки у партері.

3. Кидок через спину зворотним захватом

Кидок зручно виконувати, коли суперник виставляє одну руку вперед.

Суперник знаходиться у фронтальній стійці. Атакуючий захоплює суперника за різнойменну руку зворотним захватом і відворот хортовки.

Техніка виконання. Підійти лівою ногою на половину кроку до суперника та розвернути ступню назовні; вибиваючи правою рукою ліву руку суперника і розвертаючись на лівій нозі, зайти правою ногою між ногами суперника; продовжуючи витягати суперника руками вперед-вгору, підставити ліву ногу до правої і підсісти під суперника; продовжуючи тягу руками, закручуючись тулубом і вибиваючи тазом, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку та відворот хортовки, за руку і пройму.

Варіанти комбінацій: від підсічки під п'яту зсередини; від задньої підніжки; від кидка через спину.

Варіанти захистів: опустити лікоть атакованої руки вниз і не дати її вибити вгору; розвернутися боком до атакуючого та виставити вперед ногу; зайти за спину атакуючого; зайти по ходу відворота атакуючого.

Контрприйоми проти проведення кидка: задня підніжка; бічна підніжка; зачеп ступнею зовні.

Характерні помилки при виконанні кидка: атакований суперник падає в напрямку вільної руки; недостатньо сильно вибивається атакована рука суперника; атакуючий не підсідає під суперника; атакуючий перекручує або недостатньо підвертає таз при заході на кидок.

4. Кидок через спину з падінням захватом руки та шиї

Спортсмени бойового хортингу знаходяться в правобічній стійці.

Техніка виконання. Лівою рукою захопіть одяг на правому рукаві супротивника, а правим ліктьовим згином обхопіть його шию. Одночасно із захватом шиї перекатом з п'яти на носок поверніться вліво обертом на правій нозі, так щоб ваші сідниці вийшли зовні від правого стегна суперника. Закінчуючи поворот, приставте ліву ногу і перенесіть на неї вагу тіла. Трохи відставивши на носку праву ногу вправо, встаньте на праве коліно біля свого лівого носка. Перегнувши супротивника через свою спину, спрямуйте його на перекид усією спиною по підлозі хорта. Коли суперник почне робити перекат на спині, сідайте на праву сідницю біля його правого боку і прийміть положення утримання збоку.

Страховка полягає в тому, щоб добре підігнути захватом шиї голову супротивника і не вдарити його головою об хорт. Крім того, необхідно ретельно стежити за тим, щоб сідати на хорт поруч із суперником і не падати на нього.

Самостраховка при підготовці до виконанні кидка: своєчасно підігнути голову і робити плавний перекид вперед.

5. Кидок через спину з падінням захватом руки під плече

Основним захватом при проведенні кидка є захват за різнойменний рукав хортівки.

Техніка виконання. Візьміть щільний захват правою рукою за різнойменний рукав в області ліктя. Силовим обертом навколо суперника пронесіть свою ліву руку над його головою та захопіть його захоплену руку під ліве плече, одночасно розвернувшись до нього спиною. Нагніться вперед та виставте свою ліву ногу перед лівою ногою суперника, зробивши перетин для того, щоб не дати йому зайти навколо вашого тулуба. Накручуючим рухом упадіть на лівий бік, одночасно натягуючи суперника собі на спину, киньте його на хорт. Не відпускаючи захвата правої руки, перейдіть лівою рукою на захват шиї та проведіть утримання суперника збоку.

Послідовність прикладання сили. Захопивши одяг супротивника під правим ліктем лівою рукою, а правою одяг на його лівому плечі, ривком рук змусити суперника перемістити вагу тіла на носки. Одночасно з ривком нападаючий має винести вперед ліву ступню так, щоб п'ята стала біля носка лівої ноги супротивника, а носок виявився сильно розвернутим вліво.

Продовжуючи тягнути супротивника в напрямку його носків, послати свою праву ногу уздовж його тіла, а правою рукою захопити плечову частину його правої руки під пахву.

Одночасно потрібно різко повернути свій тулуб вліво так, щоб він виявився в положенні грудьми до хорта. Продовжуючи повертатися вліво, слід лягти на правий бік, змушуючи супротивника зробити перекид через нападаючого. Поворот тулуба і падіння на правий бік можна прискорити махом правої руки, ковзаючи правою долонею по хорту вперед-вліво.

Страховка: уважно стежити за тим, щоб не впасти на супротивника. Для цього атакуючий має лягти боком на хорт перш, ніж на нього впаде супротивник, і опустити його праве плече на хорт раніше, ніж суперник перевернеться через нападника.

Самостраховка: перекид через плече.

Поширені помилки при виконанні даного прийому: захват під пахву замість плечової частини руки – передпліччя супротивника і мале згинання опорної ноги при підвороті спини, через що буває важко витягнути суперника на кидок.

Найбільш сприятливе положення для проведення кидка із захватом руки під плече: супротивник нагинається вперед і наступає, витягаючи перед собою руки.

Підготовка до прийому: збивання суперника на носки і заведення.

Кидок із захватом руки під плече можна використовувати як прийом у відповідь проти задньої підніжки. Для цього, падаючи через праву ногу супротивника, треба повернутися наліво по колу і захопити праву руку суперника під своє праве плече.

6. Зворотний кидок через спину

Спортсмени бойового хортингу перед виконанням кидка знаходяться в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопивши лівою рукою правий рукав супротивника та, повертаючись до нього спиною на правій нозі вліво кругом перекатом з п'яти на носок, необхідно захопити правою рукою знизу хортівку на плечовій частині правої руки суперника і покласти його праву руку на своє праве плече. Потім свою ліву руку пронести між собою та правим боком супротивника та обхопити нею його спину. Швидко винести свої сідниці вліво та кинути супротивника вперед через свою спину, не відпускаючи його правої руки та намагаючись не дати йому опертися лівою рукою на підлогу хорта.

Підготовки до прийому: збивання супротивника на носки і заведення захватом руки ліктьовим згином.

13.17. Перевороти через спину («млини»)

«Млинами» називаються такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу перекочує тулуб супротивника через свої плечі, роблячи для цього різноманітні захвати. Кидки «млини» можуть проводитися як зі стійки, так і з падінням. Існує декілька різновидів кидків переверотом через спину, наприклад: млин зі стійки, зворотний млин, млин з колін, млин із падінням, млин із підсадом.

За своїм принципом кидок переверотом через спину виконується захватом руки та ноги таким чином, щоб суперник виявився на плечах спортсмена бойового хортингу, потім, після піднімання вгору, він перекидається через плечі. Найчастіше «млин» виконується із захватом тулуба та руки. Зворотний «млин» виконується захватом однойменних руки та ноги.

Арсенал базової кидкової техніки бойового хортингу включає три основні різновиди переверотів через спину:

переверот через спину захватом різнойменного стегна (млин);

переверот через спину захватом різнойменного стегна з падінням (млин з падінням);

переверот через спину зворотним захватом (зворотний млин).

1. Переверот через спину захватом різнойменного стегна (млин)

Кидок через плечі

Кидок зручно виконувати, коли суперник нахилиється вперед або рухається на атакуючого.

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу перебувають у фронтальних стійках. Захват суперника проводиться за різнойменний відворот. На початку кидкового руху необхідно сильним ривком рукою збити суперника на носки. Потім, підходячи і підсідаючи, покласти суперника на плечі. Продовжуючи витягати суперника вперед-вбік, встати в стійку з ним на плечах. Перевертаючи суперника в повітрі, кинути його спиною на хорт.

Основні фази проведення кидка: захопивши рукав на плечовій частині правої руки супротивника лівою рукою, зробити нею сильний ривок на себе і трохи вгору.

Одночасно пірнути під супротивника правим плечем так, щоб воно впиралося в нижню частину правої сторони його живота; захопити правою рукою зсередини за підколінний згин праву ногу супротивника й, енергійно підкинувши його тулуб вгору, завести його ноги вправо; коли ноги суперника відійдуть вправо, підкинути їх правим плечем і правою рукою вгору; одночасно, відступаючи лівою ногою вліво-назад, підтягнути противника лівою рукою за його праву руку на себе і вгору, і він впаде всією спиною на хорт. Страхувати падаючого лівою рукою за правий рукав.

Самостраховка: як при падінні перекидом через перегин на лівий бік.

Підготовка до проведення кидка: збивання противника на одну ногу; виклик відставленої ноги противника; заклад і поворот руки супротивника.

Даний варіант кидка через спину можна видозмінити, захоплюючи правою рукою не ноги суперника, а з захватом поясу підхопленням рукою. Деякі спортсмени під час відриву противника від хорта підставляють вперед позаду стоячу ногу, і це полегшує підйом противника.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку і стегно; за пройму і гомілку; за відворот і стегно.

Комбінації для успішного проведення атаки: від кидка через спину; від вихвата за стегно.

Варіанти захистів від кидка: захопити вільну руку; захопити два відвороти хортовки.

Контрприйоми проти кидка: зачеп різнойменною гомілкою зовні; важіль ліктя двома ногами.

Характерні помилки при проведенні прийому: атакуючий підходить рівно до суперника; недостатньо сильний ривок рукою; скидання суперника з недостатнім розворотом плечима.

2. Переворот через спину захватом різнойменного стегна з падінням (млин з падінням)

«Млин» з падінням дуже зручно виконується кидком із захватом руки та перекатом суперника з плечей по хорту.

Техніка виконання. З однойменної середньої стійки атакуючий захоплює лівою рукою плече правої руки атакованого зверху за верхню частину, при цьому впирається головою в його праве плече. Сильним ривком за руку на себе атакуючий виводить противника з рівноваги, ліктем лівої руки піднімає трохи вгору його різнойменну руку.

Зробивши півоберта ліворуч на носках, атакуючий підсідає під атакованого, опускається на праве коліно, ставлячи його з внутрішньої сторони однойменної гомілки суперника. Атакуючий намагається підставити плечі під нижню частину тулуба суперника, під його центр ваги, щоб легше провести прийом, потім ліву ногу залишає на ступні, правою рукою захоплює однойменну ногу суперника, краще всього за нижню частину стегна. Руку й ногу нападник тягне назустріч одна одній, ніби сполучаючи їх на своїх грудях. Потім він разом із суперником нахиляється вліво та починає перекидати його через свої плечі вниз.

По ходу проведення прийому разом із сильним і різким нахилом вліво атакуючий стає на коліно лівої ноги, правою ногою сильно штовхається в хорт, допомагаючи перекиду, захоплену руку тягне вниз під себе, притискаючи її до плеча і шиї, правою рукою за захоплене стегно направляє падіння суперника

спиною до хорту. Не зупиняючись, він повертається слідом за падаючим супротивником грудьми до хорту, роблячи місцями заключний поштовх правою ногою і переступаючи нею через свою ліву. Захвата при цьому він не відпускає. Далі атакуючий закінчує поворот, відпускає захват ноги, обхоплює правою рукою тулуб суперника зверху та лише після цього піднімає голову, потім, утримуючи за руки і тулуб супротивника, дотискає його та кидає на спину.

Наприкінці кидкового руху в той момент, коли захопили супротивника за плечі і його ноги тільки відділилися від хорта, потрібно перенести всю свою вагу і підняти суперника на праву ногу. Присідаючи на ній, пропустити вперед під супротивника свою ліву ногу і сісти на ліву сідницю. Лягаючи на лівий бік і щільно притискаючи противника руками до своїх плечей, зробити ривок тулубом вліво-вниз, одночасно повертаючи його вліво, і перекинути супротивника через себе. Суперник від цього ривка перекотиться через праве плече на всю спину.

При виконанні цього варіанту «млина» можна ставати при підсіданні під супротивника на обидва коліна, однак ставити ближню до нього ногу на ступню буде грубою помилкою, оскільки таке положення ноги полегшує виконання суперником контрприйомів із зацепом цієї ноги. Страхувати падаючого лівою рукою за правий рукав хортівки. Потрібно послати суперника на м'який перекид так, щоб він не вдарився плечем об хорт. Крім того, потрібно притримувати своєю лівою рукою праву руку супротивника і не давати йому обпертися нею на поверхню хорта.

Самостраховка: як при падінні перекидом на лівий бік, тобто як при перекиді зі стійки через праве плече.

Підготовка до проведення кидка: збивання супротивника на одну ногу; виклик відставленої ноги противника; заклад і поворот руки супротивника.

«Млин» з падінням необхідний у тих випадках, коли атакований супротивник робить сильний опір.

3. Переворот через спину зворотним захватом (зворотний млин)

Переворот через спину зворотним захватом виконується кидком через плечі із захватом однойменної руки та однойменної ноги. Спортсмени бойового хортингу перебувають у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Правою рукою захопити зсередини праве зап'ястя супротивника та поставити свою праву п'яту поблизу його правої ноги. Повернутися вліво по колу, присідаючи, згинаючись і звалюючи суперника на плечі. Лівою рукою захопити зсередини його ліве стегно. Нападник, різко нахиливши тулуб вправо та підкинувши вгору лівою рукою ліву ногу супротивника, зможе кинути його до своєї правої ноги. Страхувати падаючого необхідно, підтримуючи його за праву руку.

Підготовка до проведення кидка: збивання супротивника на одну ногу.

13.18. Кидки через груди

Кидками через груди називаються такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу підбиває живіт супротивника нижньою частиною свого живота або двома руками підсаджує вгору його груди і живіт і кидає його вправо чи вліво через свої груди. Кидки через груди проводяться тільки з падінням.

До арсеналу базової кидкової техніки бойового хортингу включено п'ять різновидів кидків через груди:

- кидок прогином через груди;
- кидок через груди з підсадом стегном зовні;
- бічний кидок через груди;
- задній кидок через груди;
- кидок через груди з партеру.

1. Кидок прогином через груди

Кидок зручно виконувати, коли суперник нахилився вперед і рухається на атакуючого.

Спортсмени бойового хортингу перебувають у різнойменних стійках. Атакуючий захоплює суперника за поясі різнойменний відворот хортовки.

Техніка виконання. Зробити правою ногою крок вперед і поставити її між ногами супротивника, праву ногу можна ставити зовні і впритул до його лівої ноги. Наблизившись до суперника, підсісти під нього, щільно притиснути його до грудей і відхилитися назад. Сильно прогнувши спину, підбити супротивника животом знизу в його живіт.

Потім продовжуючи відхилитися назад і притискати суперника до себе, відірвати його від хорту й, падаючи назад та розвертаючись, кинути суперника спиною на хорт. Падаючи назад, слід зробити різкий поворот тулубом вліво по колу з таким розрахунком, щоб опинитися над супротивником, який впав усією спиною на хорт.

Страховка: не дати супернику упертися правою рукою на хорт, не падати на нього всім тілом в останній стадії прийому.

Самостраховка падаючого: перекид через плече з правого плеча на лівий бік.

Найбільш зручний момент для проведення прийому: супротивник охоплює спину нападника з-під руки.

Підготовки до кидка: збивання на одну ногу; поворот супротивника та виведення відставленої ноги суперника.

Кидок через груди можна використовувати як кидок у відповідь проти кидка через стегно, підхвату або передньої підніжки.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за відворот і пояс; за руку та пояс; за пройму і пояс; у повний обхват тулуба.

Основною комбінацією маскування прийому є його проведення від кидка через стегно.

Варіант захисту: при падінні розвернутися грудьми до атакуючого і виставити ногу.

Контрприйоми проти кидка: підсічка зсередини під п'яту; зачеп гомілкою зовні під різнойменну ногу.

Характерні помилки при проведенні кидка: недостатнє підсідання під суперника; при підбиванні атакуючий не відхиляється назад; при падінні немає розвороту грудьми до хорта.

2. Кидок через груди з підсадом стегном зовні

Кидок через груди з підсадом стегном зовні проводиться зі швидкісним підбиванням животом тулуба суперника, а стегном – стегна суперника збоку.

Техніка виконання. Початок і закінчення прийому таке ж, як і в основному варіанті кидка через груди. Але крок вперед потрібно робити не правою, а лівою ногою і ставити її слід зовні й поряд з правою ногою супротивника. Під час відриву суперника від хорта перенести вагу тіла на праву ногу та лівим стегном підсадити зовні вгору праве стегно супротивника, прискорюючи тим самим його політ і падіння.

3. Бічний кидок через груди

Спортсмени бойового хортингу перед проведенням кидка перебувають у положенні правої стійки.

Техніка виконання. Лівою рукою захопити зовні праве зап'ястя супротивника, а правою – знизу та зсередини підхопити плечову частину його правої руки. Зробити сильний ривок двома руками вправо-вгору вздовж свого тіла. Коли супротивник почне повертатися до атакуючого правим боком, слід зробити крок лівою ногою вперед, присісти і лівою рукою обхопити його лівий бік з боку спини.

Потім провести кидок через груди так, як він описаний в основному варіанті. Під час польоту і падіння супротивника правою рукою захопити під праву руку його ліве плече. В останній момент перед падінням супротивника на спину потрібно прибрати свою ліву руку з-під його спини.

4. Задній кидок через груди

Початок прийому такий же, як і в бічному кидку через груди. Однак ривок за праву руку супротивника треба зробити сильніше, а його самого змусити повернутися спиною до нападника. Лівою рукою обхопити живіт супротивника з його лівого боку та притиснути спину суперника до свого живота. Закінчення прийому таке ж, як і в бічному кидку через груди.

Страховка полягає в тому, щоб не вдарити супротивника головою об поверхню хорта.

Самостраховка: така ж, як при перекиді через ліве плече зі стійки. Задній кидок через груди є гарним контрприйомом у відповідь проти всіх кидків із захватом однієї або двох ніг.

5. Кидок через груди з партеру

Техніка виконання. У момент коли суперник встає на ноги з положення низького партеру, впертися ногою в хорт під його животом і кинути його на спину через груди.

13.19. Використання сприятливих моментів у сутичці та підготовка до кидків

Коли спортсмен стоїть на хорті, використовуючи ступні або коліна, чи торкається до хорту однією рукою з позиції стоячи на ступнях чи коліні – така фаза сутички називається роботою в стійці. Але коли спортсмен, якому проводиться прийом, торкається хорта ще чим-небудь, окрім своїх ступнів, коліна чи однієї руки, то прийоми з цих положень у бойовому хортингу відносяться вже до роботи у партері.

Кидками називаються прийоми, за допомогою яких супротивника із займаного ним положення при боротьбі стоячи скидають у положення партеру.

Спортсмен бойового хортингу, який проводить кидок, може сам залишитися стояти на ногах або торкнутися хорта будь-якою частиною свого тіла. Оскільки положення супротивника лежачи на спині – саме малорухливе й, отже, вигідне для застосування нападаючим спортсменом утримань і больових прийомів, то мета кожного кидка – покласти супротивника на спину. При цьому спортсмену бойового хортингу, який проводить кидок, завжди вигідніше залишатися зверху суперника.

Але не всі проведені кидки досягають у сутичках наміченої мети. Частина з них не вдається через вмілий опір супротивника, а частина – через помилкові дії виконуючого кидок.

Найбільш вдало виходять такі кидки, які проводяться у ті моменти, коли супротивник виявляється в особливо не вигідних умовах. Кожен спортсмен бойового хортингу завжди має прагнути використовувати ці моменти.

Основні з них:

а) увага супротивника відвернута від боротьби на хорті (в цю мить можна проводити на ньому будь-який прийом);

б) суперник при боротьбі стоячи виносить проекцію центра ваги тіла за площу опори:

гнеться вперед (потрібно проводити кидок вперед);

відводить центр ваги назад і тягне на себе (потрібно виконувати кидок назад);

переносить центр ваги тіла на одну ногу (потрібно виконувати кидок у бік опорної ноги суперника);

схрещує ноги (потрібно виконувати кидок у бік попереду стоячої ноги);

стрибає навколо вас (найбільш сприятливий момент для підсічок).

Для використання перерахованих і багатьох інших сприятливих положень супротивника необхідно заздалегідь підібрати зручні прийоми до кожного такого випадку, а також розвивати в собі швидкість реакції. Але досвідчений супротивник рідко займає ризиковані для нього положення.

У цих випадках слід штучно, хоча б на одну мить створити сприятливе для себе положення для виконання кидка суперника. Створення такого сприятливого моменту, при якому супротивник знаходиться в положенні нестійкої рівноваги та не може дати відсіч кидку, називається підготовкою суперника до кидка.

Існують «тривалі підготовки», які цілим рядом дій створюють умови для виконання ряду кидків супротивника, і «короткі підготовки», що за допомогою тільки однієї дії створюють умови для виконання того чи іншого кидка.

Тривалі підготовки

Якщо ви хочете впливати на ноги супротивника, а він стоїть зігнувшись, то, не показуючи йому свого справжнього наміру, зробіть кілька рішучих спроб захопити його за шию для проведення кидків. У відповідь на ваші дії суперник, прибираючи голову, випрямиться і наблизить до вас ноги – тоді можна їх захопити.

Якщо потрібно захопити голову супротивника, а він стоїть прямо і тримає голову далеко від вас, то зробіть кілька нападів на його ноги. Суперник, відставивши ноги подалі від вас, наблизить до вас свою голову – тоді її можна з успіхом захопити.

Якщо ви хочете захопити пояс супротивника, а він згинається і його пояс знаходиться далеко від вас, то нападом на голову супротивника заставте його випрямитись і виконайте свій задум.

Якщо ви хочете захопити пояс супротивника через його руку або через його плече, а він стоїть прямо, то нападом на його ноги заставте відставити їх подалі від вас. Тоді намагайтеся захопити пояс через плече або руку супротивника, який зігнувся.

Ривками і тягою суперника на себе викличте його опір, для того, щоб він, прагнучи зберегти стійку рівновагу, став у свою чергу тягнути вас на себе. При цьому потрібно бути готовим до захисту від нападу супротивника кидками в бік вашої спини. Після проведення цієї підготовки робіть кидок у напрямку – від себе.

Відтісняючи супротивника від себе, викличте його опір, з тим щоб він, прагнучи зберегти стійку рівновагу, став у свою чергу давати відсіч. При цьому потрібно бути готовим до захисту від нападу суперника кидками в бік ваших грудей. Домігшись, щоб супротивник, протидіючи, почав натискати, виконуйте кидок у напрямку – на себе.

Короткі підготовки

Збивання супротивника на одну ногу

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Лівою рукою захопите правий рукав супротивника, а правою захопите пройму його різнойменної пахви. У той момент, коли при пересуванні суперник встане на праву ногу, зробіть одночасно з невеликим кроком лівою ногою назад сильний ривок лівою рукою вниз на себе вліво, а правою рукою – на себе вліво і вгору. Напрямок ривка має бути продовженням лінії між лівою і правою ступнями супротивника, але праве плече його має спрямовуватися під кутом 45° униз, а ліве під тим же кутом вгору.

Збивання супротивника на носки

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Лівою рукою захопите правий рукав супротивника, а правою – пояс на його спині під лівою рукою. Двома руками зробіть ривок у напрямку носків суперника і вгору. Щоб точно визначити напрямок ривка, потрібно провести уявну середню лінію між ступнями і від середини її вбік носків провести перпендикуляр. Ривок потрібно виконувати в напрямку цього перпендикуляра.

Осаджування супротивника на одну ногу

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Лівою рукою захопите правий рукав супротивника. У той момент, коли супротивник буде опускатися на праву ногу, швидко покладіть передпліччя правої руки зверху на його правий ліктювий згин і всією своєю вагою треба змусити противника перенести його вагу на праву ногу, яку він від несподіваності трохи зігне в коліні.

Осаджування супротивника на дві ноги

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Візьміть рукава супротивника. У той момент, коли він буде опускатися на праву ногу, несподівано зробіть сильний ривок обома руками вниз, направляючи ривок правої руки на ліву п'яту супротивника і, навпаки, ривок лівої руки – на його праву п'яту. У ривок руками необхідно вкласти якомога більше своєї ваги і домагатися не тільки перенесення ваги тіла супротивника на п'яти, а й хоча б невеликого згинання його колін.

Заведення супротивника

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Проведіть захват хортовки на плечах. Лівою рукою потягніть у напрямку правої ступні супротивника, зосередивши на ній його вагу. Правою рукою, наскільки можливо, піднімаючи ліву частину тіла супротивника, опишіть нею дугу вправо, так щоб ноги суперника

зображували циркуль, у якому права нога є стрижнем, що повертається навколо своєї осі, а ліва – стрижнем, що описує дугу.

Заведення супротивника на перехрест

Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Проведіть захват хортівки на плечах. У той момент, коли супротивник буде ставати на праву ногу, лівою рукою потягніть вниз і трохи вліво, зосереджуючи на правій нозі суперника його вагу. Одночасно з цим правою рукою, намагаючись підняти його ліву половину тіла вгору, заведіть її вліво в бік його спини так, щоб ліва нога супротивника схрестилася ззаду його правої ноги.

Змушування супротивника відставити ногу

Супротивник у лівобічній стійці, а ви у правобічній. Лівою рукою захопіть правий рукав суперника, а правою зробіть спробу захопити його ліву ногу. Коли супротивник, рятуючи свою ліву ногу, буде відставляти її назад і вся вага його тіла буде зосереджена на правій нозі, в цей момент і вигідно на неї нападати.

Поворот супротивника

Спортсмени в правобічній стійці. Лівою рукою захопіть зовні праве зап'ястя супротивника, а правою рукою знизу плечову частину тієї ж руки. Двома руками зробіть сильний ривок на себе і вправо, змушуючи суперника обернутися до вас спиною. Правою рукою постарайтеся просунути його праве плече якомога більше вправо і вгору. Лівою рукою енергійним ривком направте праве передпліччя супротивника перед собою і відпустіть, для того щоб зробити захват, необхідний для здійснення задуманого кидка.

Припіднімання супротивника

Це перевірена підготовка до кидка. Припіднімання супротивника тим легше здійснити, чим нижче буде проведений ваш захват і чим коротше відстань, на якій ви знаходитесь у момент піднімання суперника. При підніманні супротивника стежте за тим, щоб не дати йому можливості зачепитися ногами за ваші ноги.

Принцип важеля у боротьбі

При передачі енергії від нападаючого до того, хто захищається, зв'язком між двома масами виходить потрібно комбінована дія:

пересування ступнів і положення ніг (ухил і місце додатку важеля, навколо якого рухається необхідна сила кидка);

дія стегон і положення центра ваги (сила обертання і точка опори, навколо якої повертається тіло спортсмена, який захищається);

дія рук і кистей (тяга або поштовх передають енергію тілу атакуючого спортсмена).

Однієї з цих дій може бути достатньо для проведення кидка, але, якщо передбачається нестійка позиція чи попереднє виведення з рівноваги суперника,

то виконуються два або всі три дії в необхідній комбінації. Зважаючи на доцільність і принципи дії, розрізняють деякі різновиди проведення техніки використання важелів: кидки руками; кидки стегном; кидки ногами та з пожертвуваним рухом, де захист свідомо втрачає рівновагу з метою захвата за собою супротивника і його кидка (розрізняють за напрямом вперед і в бік).

Якщо важіль установлений, то атакуючий вже виведений з рівноваги в заданому напрямку, тоді досить останньої фази проведення технічної дії: збільшення первісної нестійкості за рахунок руху центру ваги або позбавлення суперника точки опори (підбиття чи підсікання ніг; перекидання його тіла через ногу, поставлену перепону).

Використовуючи цей принцип, частина сили суперника застосовується для направлення тіла атакуючого спортсмена. Наприклад, кидок через плече, що використовується проти атаки ударом зверху. Спортсмен, який знаходиться в захисті пересувається всередину атаки, підставляючи зігнуту руку під удар, потім виводить суперника з рівноваги вперед і кидає його до своїх ніг підбиваючи його стегна своїм тазом. Досить домогтися тяги, збільшивши нахил, як можна блокувати ногою його праву ногу для того, щоб зробити кидок через плече.

Для досягнення максимального зусилля при виконанні кидка спортсмен бойового хортингу має добре знати та використовувати у боротьбі основні принципи важелів у всіх ситуаціях сутички.

13.20. Методика проведення навчальних сутичок для вдосконалення кидкової техніки

Для вивчення та відпрацювання прийомів кидкової техніки бойового хортингу, а також закріплення їх у навчальних сутичках за методикою бойового хортингу існує певна послідовність збагнення повного розділу, що включає в себе:

вивчення теорії прийому;

випробування кидка;

багаторазове повторне виконання кидка;

практичне застосування кидка в навчальних сутичках;

проведення прийому на змаганнях.

Вивчення теорії і методики прийому. Цей етап характеризується пізнанням теорії, методичних знань, розуміння фаз проведення прийому. Спортсмен бойового хортингу має знати всі принципи проведення кидка: можливі стартові положення, варіанти захватів, комбінації, в яких проводиться кидок. Важлива інформація про можливі контрприйоми та важелі прикладання сили.

Під час теоретичного пояснення тренер дає учню поглиблену інформацію про проміжні фази під час проведення кидка: взяття щільного захвата, підворот на

кидок, підбив частиною тіла або захват тулуба партнера, фазу виведення з рівноваги чи відриву від хорту, скидання або звалювання суперника на підлогу хорта, продовження дій у партері. Для цього тренер для наочності матеріалу може скористатися схемами, показати сам прийом. Усі ці теоретичні знання дадуть змогу спортсмену бойового хортингу цілком зрозуміти принцип проведення прийому, підготувати його для практичного відпрацювання та застосування теоретично вивченого кидка.

Випробування кидка. На етапі випробування кидка тренер підбирає спортсмену бойового хортингу партнера однакової ваги або легшого, показує необхідний для виконання захват і слідкує за проведенням учнем кидка. Спортсмен спочатку проводить прийом повільно, пристосовуючись до положення партнера і практично відчуваючи всі моменти прикладання сили. Також проводиться аналіз фази звалювання партнера на підлогу хорта. Дана фаза дуже важлива при вивченні складних прийомів.

Тренеру необхідно показувати практично та одночасно розказувати теорію кидка з метою закріплення знань. Етап випробування кидка може бути коротшим при тому, якщо спортсмен має гарні здібності й є талановитим, але слід не форсувати навчання, тому що саме цей етап дає запам'ятовуючий ефект і всі помилки, які учень зробить під час випробування необхідно відслідкувати та виправити. Етап випробування – це як раз початковий етап, коли новачки першого та другого року навчання проводять час з партнером для підбору своїх зручних прийомів відповідно до конституції тіла.

Багаторазове повторне виконання кидка. Даний етап дає можливість спортсмену бойового хортингу завчити прийом до автоматизму. Багаторазове повторення однієї і тієї ж техніки сприяє формуванню рухової навички на підсвідомому рівні. Даний етап – це етап багаторазового повторного виконання одного і того ж кидка по фазах на партнері, що стоїть нерухомо. При такому повторі спортсмен бойового хортингу уточнює фази виконання прийому, вдосконалює координацію рухів, виправляє технічні помилки.

Після визначення способу виведення з рівноваги, входу в прийом, відриву партнера, точки докладання сили для кожного розучуваного прийому спортсмен починає відпрацьовувати прийом, повторюючи його багато разів на нерухомому партнері. Спочатку прийом виконується в уповільненому темпі, але точно. Поступово темп збільшується. Прийом можна вважати відшліфованим у тому випадку, якщо у спортсмена бойового хортингу виробиться автоматичний стійкий рефлексна якісне проведення кидка. У результаті систематичних тренувань відбувається поступова координація основних елементів прийому, виведення з рівноваги, спрямування зусиль і поворотів.

Синхронне виконання цих елементів із зусиллями вибухового характеру забезпечує надійність прийому. Партнер на початку відпрацювання прийому допомагає тому, хто проводить кидок, приймає стійку, зручну для проведення прийому, підказує помилки. На даному етапі підготовки під час тренування не обов'язково падати, іноді після сильних кидків необхідно підстрахуватися в падінні. Існує варіант роботи з партнером, коли прийом відпрацьовується на відносно рухомому партнері, який змушує спортсмена бойового хортингу зробити крок вперед, назад, у бік, осаджуючи його назад, уперед, убік.

Спочатку прийом також виконується з уповільненою швидкістю, але у відповідності до необхідної амплітуди. Поступово швидкість збільшується. На цьому етапі спортсмен має навчитися знаходити найбільш зручний момент і найбільш зручне положення для проведення прийому. Необхідно визначити своє найзручніше положення для проведення кидка. Не тільки на перших етапах освоєння прийому, а й у навчальних сутичках із запрограмованою динамічною ситуацією й у вільних сутичках навичка прийому стабілізується тільки через багаторазове повторення прийому.

Тренування починається і закінчується повторенням прийомів. При цьому крім відпрацювання прийому в цілому повторюються окремі вузлові елементи прийому й ті елементи, що освоєні слабо. Спортсмени бойового хортингу позбавляються від стереотипних або індивідуальних помилок у виконанні прийому.

Практичне застосування кидка в навчальних сутичках. Практичне закріплення напрацьованих рухових навичок відбувається під час проведення навчальних сутичок з різними партнерами. Комплекс технічних дій, що включає такі кидкові елементи бойового хортингу, як виведення з рівноваги, повороти, підвороти, підходи, раціональне використання сил, проведення прийомів тощо, відпрацьований у навчальних сутичках, вдосконалюється у вільній сутичці.

При проведенні навчальних сутичок необхідно слідкувати за правильністю стійки і природністю рухів. Правильна стійка забезпечує свободу рухів, прояв м'язових зусиль у найліпший час, у необхідний момент. Неправильна стійка сковує спортсмена бойового хортингу, він не може реагувати на всі рухи супротивника і реалізувати повністю шанси на перемогу. Під час тренування спортсмени повинні перебувати у вільній стійці, що дозволяє реагувати на будь-які рухи партнера.

Іншими словами, стійка має бути природною. Навіть при захисті спортсмен бойового хортингу повинен не просто впертися, а випереджати рухи противника своїми рухами, йти від кидка поворотом, рухами тазу, своєчасно змінювати положення центра ваги, вчасно розслаблятися і напружуватися. Пересування по хорту мають бути невимушеними. При проведенні навчальної сутички спортсмен

бойового хортингу має можливість перевірити надійність технік, які напрацьовував під час попередніх тренувань. У ці моменти відбувається практичне шліфування коронних прийомів. Необхідно вдосконалювати всі без винятку прийоми.

Однак практика показує, що спортсмен бойового хортингу ідеально володіє декількома прийомами особливо успішно та з великою ймовірністю успішного проведення. Така техніка називається коронною. Коронні, прийоми будуть ефективними, якщо спортсмен бойового хортингу не копіює прийоми інших спортсменів, а конструює свої, враховуючи власні індивідуальні особливості, анатомічні, морфологічні, фізичні властивості.

Коронний прийом формується під впливом супротивників, але найчастіше феномен появи коронних прийомів залежить від обсягу та інтенсивності навантажень. Спортсмен бойового хортингу має володіти щонайменше двома коронними прийомами. Якщо в конкретно сформованій обстановці сутички не можна провести один коронний прийом, необхідно використовувати інший.

Стійко сформований коронний прийом має бути варіативно різноманітним, щоб його можна було використовувати на будь-якому супротивнику в будь-якій ситуації. З цією метою відпрацьовуються різні варіанти поворотів, способів виведення з рівноваги й інших елементів одного і того ж улюбленого прийому. Коронні прийоми мають бути відшліфовані у навчальних сутичках на противниках з різними даними та досвідом. Для цього проводяться сутички з різними супротивниками. Однієї правильної стійки недостатньо для перемоги над суперниками.

Різним спортсменам бойового хортингу притаманні своя індивідуальна манера і своя стійка, що залежить від зросту, ваги, статури спортсмена. Неможливо кидати всіх суперників однаково виконаним прийомом. Необхідно враховувати стійку, зріст, вагу, положення опорної ноги, манеру виконання прийому, звичні точки докладання сил противника.

Щоб уміти проводити сутички з будь-яким суперником, необхідно тренуватися зі спортсменами, які відрізняються за своїми морфологічними, фізичними й іншими якостями. Спортсмен бойового хортингу, який ухиляється від проведення навчальних сутичок з незручними для нього партнерами, буде неготовий до випадковостей на змаганнях.

Проведення навчальних сутичок з різними партнерами. При проведенні навчальних сутичок необхідно постійно підбирати різних партнерів. На тренуваннях слід врахувати, що партнери можуть бути однакового рівня підготовки, а також високого та низького рівня підготовки.

Навчальні сутички з партнером рівного рівня підготовки. До тренувань з рівними по силі і техніці партнерами слід ставитися серйозно й викладатися

повністю, намагаючись демонструвати свої фізичні та морально-вольові якості. У той же час вільні навчальні сутички не є змагальними, тому не слід вести себе занадто напружено, думаючи тільки про виграш. Проте слід мати на увазі, що дуже тривале тренування з одним і тим же партнером притупляє реакцію спортсмена бойового хортингу.

Навчальні сутички з партнером високого рівня підготовки. Не звертаючи уваги на те, що більш сильний партнер кидає частіше більш слабкого партнера, подолавши почуття боязкості, менш підготовлений спортсмен бойового хортингу повинен намагатися кинути сильнішого партнера. Однак у вільному тренуванні цінується не силовий кидок, а кидок технічний, що вийшов у результаті своєчасного, ледве помітного повороту і підворота або виведення з рівноваги. Не слід чекати, коли супротивник зробить помилку.

Спортсмен бойового хортингу повинен сам створювати сприятливі ситуації для проведення кидків. І після успішно проведеного прийому, й після невдалої спроби він має прийняти правильну атаквальну або захисну стійку. Якщо слабкий партнер після десяти спроб хоча б один раз кине сильнішого партнера, якщо він навчиться захищатися від атаквальних дій більш досвідченого супротивника простим поворотом тулуба, рухами стегна і рук, тренер може вважати, що завдання вільної навчальної сутички з сильним партнером виконано.

Навчальні сутички з партнером високого рівня підготовки. У сутичці з менш підготовленим спортсменом, спортсмен бойового хортингу перевіряє швидкість і техніку, не застосовує свої силові якості. Він сполучає свої кидкові технічні дії та пересування з ритмом роботи слабкого, дає йому можливість провести прийом. У роботі зі слабким партнером перевіряються техніка виведення з рівноваги, поворотів і чистота виконання прийому без використання грубої сили.

Якщо партнер проводить прийом технічно правильно, не слід переривати його технічну дію глухим захистом або проводити силовий контрприйом. Але якщо сильніший спортсмен встигає реагувати на всі дії слабкішого, в цьому полягає робота над шліфуванням техніки, перевірка реакції та здатність відчувати й випереджати дії партнера.

Проведення прийому на змаганнях. Під час змагальної сутички спортсмен виконує прийоми на повну потужність, вкладає сили, реагує на найменші випадки суперника та намагається контратакувати. Реальна змагальна сутичка є іспитом як для спортсмен бойового хортингу, так і для тренера. Тренер має змогу побачити всі переваги та недоліки в умінні учня маневрувати, застосовувати тактичні елементи, домашні заготовки, входити у кидок, вести захисні дії у запеклій ситуації сутички.

Техніка кидків має гармонійно сполучатися з вольовими якостями, такими як: рішучість при виконанні кидка, цілеспрямованість, наполегливість в атаках,

самостійність ведення сутички без підказок тренера. На фоні повного арсеналу мають позитивно виділятися атаки коронними прийомами, а якщо ці коронні заготовки приводять до результативного кидка, то має проводитися аналіз для подальшого відпрацювання та вдосконалення ефективної техніки.

Під час змагань спортсмен підсвідомо відбирає прийоми, які йому зручні та пасують і в захисті, і в атакувальних діях. Змагальний виступ має підвергнутися повному розбору як позитивних, так і всіх без винятку негативних моментів для уникнення помилок у майбутній змагальній діяльності.

РОЗДІЛ 14. 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 ключових методів оволодіння майстерністю.

Кожна окрема форма являє собою комплекс, призначений для демонстрації і тренування особливих рухів, який включає в 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 з'єднує 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 при виконанні таких технік необхідна наполеглива і стабільна практика. На перший погляд комбінації технічних прийомів деяких форм здаються легкими, однак при навчанні вони виявляються особливо важкими.

Вивчення форм дуже корисне в плані чистоти техніки бойового хортингу. Вивчення та відпрацювання форм – це один з кращих способів поліпшення тілесних функцій (сили, швидкості, концентрації свідомості). Виконання форм також дуже 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 наступні ступені майстерності, що дозволяють вивчати більш складні форми.

Тому збагнення форми можливо тільки в ситуації спілкування Вчителя як носія просвітленого знання й учня, спілкування явного чи неявного. Учень повинен намагатися пізнати дух майстра, який створив дану форму, оскільки у ній є власне життя, і потрібно декілька років, щоб її зрозуміти та нею оволодіти.

Форми – це сила, здоров'я та краса відточених 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. У той же час форма є технічним мистецтвом виконання основних прийомів бойового хортингу і розглядається в якості системно організованих серій захисту і нападу, виконуваних 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 атаквальні, що відображають його особливості. Форми – це, якоюсь мірою, історія бойового хортингу як бойового мистецтва, яке потрібно вміти зрозуміти, щоб досягнути його сутності. У них зібрані воедино прийоми захисту і нападу, тому необхідно ясно 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 бойовому хортингу на основі форм полягає в 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 в 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 застосовуються 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'язок 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 зможе знайти перевагу для себе в будь-якій ситуації сутички, і завжди зможе успішно захистити себе. Регулярні тренування форм сприяють розвитку сили, рухливості, координації, здатності керувати своїм тілом. Тому, розуміння значення всіх рухів у формах із самого початку є важливим елементом їх виконання, так само як і здатність представляти дійсний напад супротивників.

Навички, набуті в формах, грають 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 в 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 в 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 ж форми виконують важливу роль збереження техніки і передачі її учням у незмінному вигляді.

Ще одна користь від виконання форм полягає в 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. Буває так, що 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 зможе постояти за себе, не дати в образу своїх товаришів. Друга захисна та друга атаквальна форма – ось єдине, що може бути достатньо людині для захисту від нападу, якщо тільки виконувати їх чітко і довести до автоматизму. Тоді інші форми служитимуть лише для розширення пізнання і для порівняння.

Яким би не був великим і багатим ваш досвід в області формальних вправ, він даремний без належної глибини знань. Скільки б людина не вивчила форм, якщо тренування в них недостатнє та поверхове, вони навряд чи стануть у нагоді. Якщо правильно відпрацьовані ці дві форми, і коли прийде час їх застосувати, то незалежно від свідомості спортсмена бойового хортингу, вони опиняться ефективні понад усякі очікування.

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 в комплексі базової підготовки, чи прийоми, що не зустрічаються у практиці тренувань, але відкривають нові можливості у практиці сутички. Іноді форма служить 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 всі 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 відчувати кожен виконуваний 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 число форм за умови збереження знань з усіх форм. Чим більше кількість вивчених комбінацій прийомів, вивчених у формах, тим ширше 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, тут кожен прийом має свій власний неповторний сенс, кожна комбінація має практичне значення.

Для усвідомленого виконання таких форм необхідні довгі роки наполегливих тренувань. Чисто формальне виконання рухів такої форми без

внутрішнього змісту не дає ніякого ефекту. Кожна форма починається зі спеціальної дії: захисні форми починаються відкроком назад і блокуванням, після чого йде подальший удар, а атаквальні форми починаються кроком вперед із нанесенням удару, чим підкреслюється прикладний характер бойового хортингу, що ґрунтується не на агресивних почуттях, а на умінні володіти собою.

Всі форми засновані на головних методичних принципах бойового хортингу: чергування м'якого і жорсткого, швидкого та повільного, розслаблення та концентрації. Запорукою успішного виконання форми служать чіткий ритм, відчуття дистанції, відчуття часу, правильне дихання. Всі рухи мають виконуватися в точній відповідності з каноном у пересуваннях за певною схемою. Закінчується форма, як правило, в тому ж місці, де і починалася.

Кожна форма:

починається і закінчується поклоном стоячи;

починається і закінчується орієнтовно в однім і тім же 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 найтипівіший приклад одночасного фізичного та медитативного тренування. Вони можуть служити головним засобом досягнення того вищого рівня в 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 набору техніки, але також містить певні психофізичні, енергетичні якості та принципи для поетапного розвитку людини.

Схема форм, за якою виконуються всі без винятку форми бойового хортингу, впливає 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 на чотири напрямки: 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 всіх 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 при виконанні 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 даної 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 в формі, а також його практичне та бойове застосування в сутичці; уміння виконувати форму в ускладнених умовах.

Тільки при виконанні всіх перерахованих вище вимог можна переходити до вивчення й практики наступної форми.

14.1. Перелік і класифікація форм

В бойовому хортингу існує 12 форм. По змісту використання всі форми поділяються на захисні й атакувальні. Всього існує 6 захисних і 6 атакувальних форм.

Кожна форма бойового хортингу має свою скорочену позначку згідно її назви і призначення (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 по розділах: прості базові, складні базові і вищі форми:

Розділ «Прості базові форми» має шість форм (3 захисні та 3 атаквальні):

1. Форма «Перша захисна» (1-з).
2. Форма «Перша атаквальна» (1-а).
3. Форма «Друга захисна» (2-з).
4. Форма «Друга атаквальна» (2-а).
5. Форма «Третя захисна» (3-з).
6. Форма «Третя атаквальна» (3-а).

Розділ «Складні базові форми» має чотири форми (2 інструкторські і 2 майстерські):

7. Форма «Інструкторська захисна» (І-з).
8. Форма «Інструкторська атаквальна» (І-а).
9. Форма «Майстерська захисна» (М-з).
10. Форма «Майстерська атаквальна» (М-а).

Розділ «Вищі форми» має дві форми:

11. Форма «Вища захисна» (В-з).
12. Форма «Вища атаквальна» (В-а).

Всі навчальні форми бойового хортингу розроблені відповідно до Міжнародної кваліфікаційної програми бойового хортингу та виконуються в бойовій стійці, а при пересування використовуються базові повороти та перехідні стійки. В 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. Атаквальні 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 відносяться.

1. Форма «Перша захисна» (1-з).
2. Форма «Перша атаквальна» (1-а).
3. Форма «Друга захисна» (2-з).
4. Форма «Друга атаквальна» (2-а).
5. Форма «Третя захисна» (3-з).
6. Форма «Третя атаквальна» (3-а).
7. Форма «Інструкторська захисна» (І-з).
8. Форма «Інструкторська атаквальна» (І-а).

Ударно-кидкові форми – це форми, при виконанні яких застосовується асистент, тобто у форми включена кидкова техніка. Всього існує 4 ударно-кидкові форми. До ударно-кидкових форм відносяться.

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 вся послідовність комбінацій прийомів ударної техніки як у інструкторській захисній і атакувальній формах, але наприкінці комбінаційних ліній додається певна кидкова техніка.

В майстерську захисну форму введене виконання кидків без падіння таких як: перша комбінаційна лінія – кидок через стегно; друга – кидок переверотом через плечі «млин»; третя – кидок бічним переверотом; 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 переверотом через плечі «млин» + утримання поперек; третя – кидок бічним переверотом + 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 – відхвот 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 – відхвот 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.

При 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, відразу 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.

При 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, відразу 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.

Всі 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.

14.2. Прості базові форми

В програму кожного учнівського рівня включено одну захисну та одну атаквальну форму.

Кожний наступний рівень бойового хортингу додає 8 рахунків у послідовності виконання елементів форми.

Початкові навчальні форми першого учнівського рівня (синій відмітний колір) виконуються на 8 рахунків.

Навчальні форми другого учнівського рівня (жовтий відмітний колір) виконуються на 16 рахунків.

Навчальні форми третього учнівського рівня (зелений відмітний колір) виконуються на 24 рахунки.

Цифрами позначається рахунок. Кожний рахунок в учнівських формах починається з правильно сформованої бойової стійки (стартове положення розроблених спарингових комбінацій, з яких складаються всі навчальні імітаційні форми бойового хортингу).

Під час тренування простих базових форм необхідна повна концентрація. Тобто, розум не має бути зайнятий ні чим більше, навіть іншими аспектами бойового хортингу, і сконцентрований тільки на виконанні даного формального комплексу вправ. При виконанні форм потрібно завжди бути сконцентрованим і підтримувати свою внутрішню енергію до кінця, до останнього руху в формі, зберігаючи ясний розум, витримку та спокій.

Необхідно навчитися координувати дух і силу в кожному русі з ритмом власного дихання. Концентрація дихання в області живота дає можливість розслабити тіло та звільнити психіку. Потрібно відчувати кожну виконувану техніку. Вивчення форм – складний і довгий процес Він поділяється на такі етапи:

вивчення окремої техніки;

вивчення та напрацювання окремих елементів форми;

вивчення та відпрацювання окремих зв'язок;

виконання всієї форми по елементах;

вивчення та напрацювання ситуацій сутички, в яких застосовується певна комбінація прийомів;

багаторазове виконання всієї форми з правильним ритмом, диханням, за певний час

Після того, як форму вивчено, настає час для її осмислення та напрацювання. Найкраще починати з вивчення простих форм у складі групи, і щоб хто-небудь подавав команди. Потрібно повторювати форму багато разів без перерви. Учень не зможе постійно використовувати пам'ять, запам'ятовувати послідовність кроків і рухів, але не треба на це й сподіватися.

При цьому учень має наполегливо тренуватися в групі, дивитися навколо – хто як виконує форму, не піклуючись про те, слухняне тіло чи ні, а просто тренуватися напружено. Фізична пам'ять прийде сама собою, м'язи та кістки скелета сформують для себе всі рухи автоматично. Таке тренування підійде дорослим спортсменам і людям літнього віку.

Що стосується молодих людей, наділених великою силою й енергією, то після багаторазових повторень форми таким способом вони будуть виснажені, оскільки для організму людини існує фізіологічна межа. Продовжуючи

тренування, вони втомляться ще більше, до такого ступеня, що не зможуть більше напружено стояти, стануть часто і важко дихати, а погляд у них затуманиться та розбалансується. Але вони не повинні припиняти тренування. Продовжуючи виконувати форму в цьому стані, вони стануть рухатися автоматично і не зможуть вкладати в свої рухи ніяку силу. Попросту кажучи, вони не зможуть більше чітко контролювати те, що роблять.

На цій стадії вони помітять, що їх рухи стали м'якими та природними. Розум став непотрібний, а всі рухи тепер контролює саме тіло. Але навіть тоді, коли вони почують команду тренера та будуть реагувати на неї необхідним чином, хоча не обов'язково на фізичному рівні. У той же самий час вони зможуть досягнути зв'язок між собою і тренером, що подає команди, і зв'язок між розумом і тілом.

Рухи тіла і потік відчуттів спочатку будуть здаватися дуже дивними, але потім виконавці заспокояться і, зрештою, прийдуть у стан повного спокою та концентрації. Дихання стане рівним, незважаючи на енергійність рухів. Звичайно, новачок не зможе виконати таку наполегливу тренувальну роботу. Тільки після довгої практики учень поступово підійде до такого стану. Тільки коли його тіло буде якісно натреноване, він зможе дійти при виконанні форм до рівня підсвідомості. Не треба обмежувати використання своєї сили лише нижчим рівнем, бо ніхто до кінця не знає свою фізичну силу і здібності.

Учень буде думати, що не зможе продовжувати виконання у такому темпі, але, врешті-решт, дивлячись на всю групу зрозуміє невичерпність енергії тіла і розуму. Учень навчиться кидати виклик цій енергії терплячості до тих пір, поки справді вже не зможе правильно виконувати прийоми. Під час тренування такого типу всі рухи мають бути дуже швидкими, наприклад, потрібно виконати форму за декілька секунд.

Але є й інший варіант тренування, який можна порекомендувати, це виконання форми за подовжений час, не припиняючи руху. Це виявиться більш важким, ніж виконати форму швидко. Все, що потрібно розуміти та пам'ятати, так це те, що цілеспрямований учень кидає виклик невідомому світу, світу тренування, для якого його сьогоднішній рівень знань недостатній. Він має тренуватися до тих пір, поки його тіло саме все не зрозуміє. Це й є справжнє практичне тренування. Не потрібно думати про практику форм бойового хортингу, ніби це сутичка з ворогом, але потрібно кидати виклик межах своєї власної сили.

До цих вимог приєднується цілий ряд досвідчених майстрів бойового хортингу. Краще вчити одну форму, ніж безліч, причому варто повторити її сотні разів – і всі питання щодо правильності комбінацій будуть зняті, правильне розуміння прийде саме. Організм учня сам підбере всі раціональні зерна специфіки поєднання блоків, ударів, пересувань і кидків.

14.3. Перша захисна форма

Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d) у процесі навчання може виконуватися під рахунок і самостійно. Вона відноситься до початкового рівня навчання, і саме цю форму використовують тренери з бойового хортингу для початку навчання розділу форм. Часто буває, що це перша форма, яку учень вчить у своєму житті. У кваліфікаційній програмі дана форма здається на перший учнівський рівень (синій відмітний колір) – групи початкової підготовки та попередньої базової підготовки.

У форму включені прості комбінації верхнього та нижнього блоку з відповіддю прямим ударом рукою. Це перше, що необхідно знати спортсмену-початківцю для життя – як захиститися від прямого удару в обличчя, й чим відповісти. А також, як розвернутися при нападі ззаду, зліва та з правого боку.

Дуже часто на тренуваннях застосовується метод колективного синхронного виконання першої захисної форми всією групою спортсменів для того, щоб учні під час навчання мали змогу дивитися навколо, як роблять рухи інші учні, які стоять поряд. Від цього збільшується інтересу дітей та ймовірність скорішого вивчення схеми форми і послідовності кроків при таких коротких пересуваннях.

Дана форма виконується на 8 рахунків.

Послідовність рухів першої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній блок рукою, лівий нижній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Поворот на 180° – правобічна стійка.

3. Правий верхній блок рукою, правий нижній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

4. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

5. Правий верхній блок рукою, правий нижній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

6. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

7. Лівий верхній блок рукою, лівий нижній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.4. Перша атаквальна форма

Форма «Перша атаквальна» (1-a) – в міжнародній практиці позначається як «First Attacking Form» (1-a). Вона, як і всі форми, може виконуватися під рахунок і самостійно. Групове виконання форми відбувається у стройовій коробці, при чому звертається увага на взаємодію спортсменів передньої та задньої ліній під час групового виконання. Форма складена з простої ефективної атаквальної комбінації: два прямі удари руками та прямий удар ногою. Цю початкову комбінацію учні швидко вивчають і завдяки її зручності часто застосовують.

Дана форма виконується на 8 рахунків.

Послідовність рухів першої атаквальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар у підборіддя, правий прямий удар у підборіддя, правий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад у попереднє положення (лівобічна стійка).

2. Поворот на 180° – правобічна стійка.

3. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад у попереднє положення (правобічна стійка).

4. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

5. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад у попереднє положення (правобічна стійка).

6. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

7. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар ногою в підборіддя, нога повертається назад у попереднє положення (лівобічна стійка).

8. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.5. Друга захисна форма

Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), може виконуватися під рахунок і без рахунку самостійно від початку до кінця. За кваліфікаційною програмою бойового хортингу вона вивчається на другий учнівський рівень (жовтий відмітний колір) – групи спеціальної базової підготовки. Загальна схема другої захисної форми при всій індивідуальності техніки учнів залишається незмінною.

Дана форма часто є першою з інтересних форм, що викладаються новачкам. Це призводить до думки у деяких, що вона – це виключно ввідна форма, якою мають займатися виключно діти і молодші учні, що прийоми, які містяться в формі неефективні. Однак, це короткозорий погляд. Проаналізувавши всю повністю форму можна побачити її логіку: форма містить елементарні і нехитрі прийоми контакту кінцівками, властиві початковій фазі навчання, але має кілька більш складних прийомів, які включають протидії всім ударам у тулуб. Тому, можна сказати, що форма містить достатню кількість прийомів, щоб уміти створити належний опір.

На додаток до головної серії блоків є удари ногою збоку в голову, що призначено для більш складних випадків, які виникають у сутичці. При цьому, завдання форми не повинні автоматично асоціюватися з завданнями сутички, вирішенню яких, присвячені спеціальні просунуті форми цього ж розділу – третя захисна і третя атаквальна.

Дана форма ґрунтується на методах і поняттях, введених у перших двох початкових формах. У цілому, форма вводить трохи більш розгорнуті ідеї та прийоми, включаючи те, як ці прийоми можуть використовуватися в комбінаціях. Використання швидкісних ударів рукою знизу наприкінці комбінацій прийомів розвиває ці ідеї ще далі, що виражається в ефективних контрдіях.

Групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія спортсменів передньої та задньої ліній під час групового виконання комплексу прийомів.

Дана форма виконується на 16 рахунків.

Послідовність рухів другої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий середній внутрішній блок рукою, лівий середній зовнішній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

3. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Поворот на 180° – правобічна стійка.

5. Правий середній внутрішній блок рукою, правий середній зовнішній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

6. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

8. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

9. Правий середній внутрішній блок рукою, правий середній зовнішній блок рукою, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

13. Лівий середній внутрішній блок рукою, лівий середній зовнішній блок рукою, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

14. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.6. Друга атакувальна форма

Вивчення другої атакувальної форми бойового хортингу починається з вивчення схеми, послідовності кроків, теоретичних відомостей щодо використаних у формі прийомів і комбінацій.

Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а) виконується під рахунок і самостійно. Для вивчення спортсменами другої атакувальної форми навчальний процес розбивається на етапи:

1. Вивчення базової техніки бойового хортингу, що застосовується у формі: прямі удари руками й удари знизу, бічні удари й удари ногами назад із розворотом, послідовність пересувань.

2. Робота над м'язовою пам'яттю спортсменів, заучити форму від початку до кінця під рахунок.

3. Підвищення якості виконання вправ і комбінацій техніки, складеної у форму.

Тривалість кожної частини заняття з вивчення форми педагог визначає особисто залежно від цілей і завдань, які він ставить перед собою та спортсменами. Орієнтовно за часом заняття можна поділити на три рівні частини: вивчення теорії, освоєння послідовності рухів, доведення дій до автоматизму багаторазовим повторенням всією групою під рахунок та самостійно.

Вправи на вивчення базової техніки спочатку мають спокійний характер, вивчаються рухи рук, тулуба, після цього – елементи пересувань, кроковий комплекс нового матеріалу форми. Далі вивчаються та відпрацьовуються елементи або рухи складної техніки форми (наприклад: розворот перед ударом ногою), побудовані на рухових деталях усього тіла тощо.

Перш ніж приступити до вивчення навчального матеріалу форми, педагог розповідає спортсменам про корисність занять розділом «Форма», мету виникнення даної форми та бойову культуру народу, особливості виконання другої атакувальної форми бойового хортингу.

Дана форма виконується на 16 рахунків.

Послідовність рухів другої атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

3. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Поворот на 180° – правобічна стійка.

5. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна

стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

8. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

9. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

13. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя – (правобічна стійка).

14. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.7. Третя захисна форма

Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d) може проводитися під рахунок і самостійно. Вона здається при атестації на третій учнівський рівень (зелений відмітний колір), що у бойовому хортингу позначається як рівень помічника інструктора – групи індивідуальної підготовки.

Третя захисна форма насправді являє собою послідовну систему вивчення методів сутички. Форма починається з відходу назад і блоку долонею. Тобто, у цій формі зібрані більш складні елементи захисту й атаки. На відміну від попередніх форм, дана форма ускладнена, в неї включений верхній і нижній долонні блоки, бічні удари руками, зворотнокругові удари ногами. Ці елементи ефективно входять до серійних комбінацій прийомів.

Одна з найважливіших цілей бойового хортингу, закінчити сутичку якомога швидше, щоб він не перетворився на затяжне протистояння. Тому, важливо розуміти і знати загальні принципи, а також відповідні прийоми захисту на найперших етапах розгортання сутички. Саме з цієї ідеї виходить створення форми. Форма вчить закінчувати захист ефективним бічним ударом рукою в голову, використовуючи інерцію маси тіла.

Після оволодіння навичками і методами даної форми, тобто – закінчення конфліктів у початковій їх фазі, можна, нарешті, переходити до подальших поглиблених і специфічних прийомів ведення сутички. Форма, таким чином, є основою, базисом для того, щоб спираючись на неї йти далі до вивчення третьої атакуючої форми.

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

3. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя,

крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Поворот на 180° – правобічна стійка.

7. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя, крок правою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

9. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар в рукою підборіддя, крок правою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

14. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

16. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

19. Лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

21. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).

22. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.8. Третя атакувальна форма

Вивчення третьої атакувальної форми бойового хортингу передбачає енергетичні швидкі переходи з ударами та виконання ударів ногою в стрибку. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а) може виконуватися під рахунок і самостійно. В форму включені атакувальні серії ударів руками: прямий + прямий, знизу, бічний; удари ногами в стрибку – коліном і бічний. Усі комбінації ударів закінчуються ефективним бічним ударом рукою в голову.

Дана форма вимагає навичок стрибучості та координації при виконанні удару коліном у голову в стрибку та бічного удару ногою з розворотом через спину в стрибку після виконання зовнішнього блоку гомілкою. Дані

складнокоординаційні елементи сприяють розвиненню в учнів відчуття дистанції, координації, та взагалі такою важливою фізичною якості, як спритність.

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

2. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

3. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар у стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Поворот на 180° – правобічна стійка.

7. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

8. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

9. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар у стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в

підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

14. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

15. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар у стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

19. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

20. Правий прямий удар у підборіддя, лівий прямий удар у підборіддя, правий удар знизу в підборіддя, лівий бічний удар у підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

21. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар у стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

22. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в

стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.9. Складні базові форми

Форми викладацького рівня: інструкторська захисна й інструкторська атакувальна виконуються на 32 рахунки, майстерська захисна та майстерська атакувальна – на 36 рахунків.

Інструкторська захисна форма вивчається у певній послідовності. Під час практичних занять учні поступово знайомляться зі структурою форми, схемою кроків і пересувань, послідовністю виконання захисних і атакувальних дій, імітаційної техніки блоків і ударів. Теоретична інформація подається під час практичного вивчення рухів.

Техніка виконання елементів відпрацьовується за рахунок багаторазових повторень і корегування правильності виконання. Після вивчення форми індивідуально, учні вишиковуються у стройову коробку та виконують вправу груповим методом під рахунок і самостійно.

Програма передбачає вивчення лексичної термінології різних елементів бойового хортингу, з яких складається третя захисна форма (з перевагою захисних рухів), елементів практичної сутички, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах і в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів – найвідповідальніша частина заняття. Виконання форми повністю можна розпочинати лише тоді, коли всі рухи добре засвоєні.

У роботі над окремими елементами вирішуються нові завдання: спортсменам прищеплюються навички блокування ударів долонею, синхронного виконання рухів при колективному виконанні, а також технічна виразність виконання захисних дій: блок-удар, їх взаємозастосування. До елементів захисту, що використовуються у формі, відносяться також фрагменти пересувань і робота тулубом – уклони, піднурення тощо.

Також дуже необхідно слідкувати за дихальним режимом.

Складні базові форми в практиці тренувань застосовують для:

вдосконалення техніки;
вдосконалення зв'язок і комбінацій прийомів;
вдосконалення почуття часу та ритму;
правильності й ефективності рухів.

Завдяки належній бойовій підготовці, учень цього рівня спочатку вчиться правильно використовувати своє тіло, за допомогою вправ і тренувань техніки форм. Пізніше він починає усвідомлювати істинний сенс своєї підготовки та використовує розуміння прикладного характеру форм, історії, а також психологічних і філософських аспектів форм для розвитку розуму. Дух розвивається набагато пізніше в перебігу життя, й усвідомити це можуть лише ті, хто досяг певних вершини.

Етапи вивчення та напрацювання складних базових форм:
теоретичне навчання термінології техніки, використовуваної в формах;
вивчення та напрацювання окремих елементів форми;
вивчення та відпрацювання окремих зв'язок і комбінацій прийомів;
багаторазове виконання форми по частинах та цілком;
вивчення та напрацювання прикладних елементів сутички, застосовуваних у формі;

контрольне та змагальне виконання форми з правильним ритмом, диханням, за встановлений час.

При виконанні форми, учень має зберігати почуття реальності, представляючи різні спільні атаки численних супротивників. І навпаки, під час проведення сутичок учень повинен представити та проводити комбінації прийомів, які до автоматизму напрацював виконуючи форми, та намагатися виконувати кожний захист і атаку чітко.

Кожна техніка має бути заздалегідь обдумана, майстерність учнем може бути досягнута тільки після того, як у нього буде розвинена необхідна швидкість проведення прийомів. Систематичне, регулярне та осмислене виконання складних базових форм сприяє розвитку почуття простору, дозволяє поліпшити бічний зір, шліфує канонічну техніку бойового хортингу, впливає на рівень психологічної підготовки, дає можливість відпрацьовувати техніку, яку з партнером відпрацьовувати небезпечно.

Величезне значення в складних базових формах мають моменти переходу від однієї позиції до іншої, на що часто учні не звертають належної уваги. А саме в цих переходах і закладена техніка і тактика сутички. Часто учні не розуміють, що перехід від захисту до атаки є головним показником динаміки сутички. У формах особлива увага приділяється правильному диханню. І це не випадково, тому що загальноновизнано, що саме дихання є справжнім секретом енергозберігальної роботи під час єдиноборства.

У формах зібрана воедино тактика і вся техніка захисту та нападу в явному або неявному вигляді. Тому необхідно ясно розуміти сенс кожного руху та виконувати його правильно. Дехто вважає, що можна практикувати тільки вільна сутичка, ігноруючи форми. Однак таке ставлення ніколи не приведе до істинного прогресу в бойовому хортингу. Справа в тому, що техніка нападу і захисту має тисячі варіантів, і на тренуваннях, а тим більше в сутичках всі випробувати неможливо. Тому тим, хто хоче навчитися битися зі слабким супротивником, нема чого шукати в бойовому хортингу – для цього є більш прості способи.

Методи навчання складним базовим формам зорієнтовані на надмірний розвиток спеціальних психофізичних якостей, притаманних бойовому хортингу, і навіть вимогам конкретних правил змагань розділу «Рукопашна сутичка». У сутичці важливо не програти сутичку: нейтралізувати супротивника, нехай навіть нестандартною індивідуальною технікою, а не показати красиву техніку і бути переможеним. Усі методи навчання складним базовим формам надмірно заохочують і виховують не просто амбітність і агресивність, що потім проявляється не тільки під час змагань, а й за його межами, а впевнену та спокійну поведінку.

Метод, що використовується при вивченні форм, гармонійно поєднує в собі і психофізичну, і моральну підготовку. Раціональне поєднання агресивності й чемності розвиває високі моральні якості та загострене почуття справедливості, що призводить до виховання людини добре розвиненої фізично з високими моральними засадами. Причина цього лежить саме у філософії та психологічних аспектах форм.

Форми цього рівня є сутністю техніки бойового хортингу оскільки є одним з ефективних методів навчання і несуть у собі духовний аспект практики бойового хортингу, й являють собою серії рухів, складаються з логічно розташованої техніки захистів і атак у певній встановленій послідовності, які необхідно виконувати абсолютно точно за встановленими канонами.

За допомогою практикування складних базових форм учень вивчає ритм, координацію, баланс, принципи застосування сили, велику кількість техніки для самозахисту та самодисципліни. Саме за допомогою цих форм можна відпрацьовувати техніку, яку з партнером тренувати небезпечно для його здоров'я. У формах розглядаються ситуації сутички, які людина навряд чи зможе передбачити, але з якими цілком можна зіткнутися.

Форми цього рівня – це не набір догматичних прийомів і не «двобій з тінню», а метод психофізичної і тактико-технічної підготовки і саме з цих позицій треба підходити до них. За допомогою прикладного аспекту форм учень опановує почуттям дистанції і часу, вдосконалюється в рухах складної координації, необхідних при боротьбі з декількома супротивниками.

Складні базові форми динамічно і фізично пов'язані з силою і слабкістю тіла, з хорошими і поганими моментами техніки та з духовними витоками. Необхідно виконувати ці вправи з повною віддачею тому, що тільки при такому виконанні вони вдосконалюють тіло та зміцнюють дух.

Спроби, у зв'язку зі зростанням популярності бойового хортингу, спростити складні базові форми та виконувати тільки для проформи, перетворити їх на зручний для себе вид або ж взагалі вивести ці форми з навчальної програми перетворює бойовий хортинг у звичайний набір простої техніки, що так само просто використовується у змагальних сутичках, але при такому підході – вельми неефективно.

Необхідно до кінця зрозуміти, що форми історично виникли в якості способу фізичного запам'ятовування всього широкого комплексу техніки бойового хортингу та передачі її від покоління до покоління в процесі навчання.

14.10. Інструкторська захисна форма

Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructor Defensive Form» (I-d) виконується під рахунок і самотійно. Дана форма є першою зі складних базових форм, яка відноситься до першого викладацького рівня – Інструктор бойового хортингу. У форму включені ефективні захисні прийоми, такі як підставки передпліччя під бічні удари у голову, блоки гомілкою ноги від бічних ударів ногою в стегно або тулуб, верхні долонні блоки від прямих ударів у голову, а головне – ефективна робота тулубом, яка виражена у відходах, піднуреннях, ухилах від ударів.

У якості атакувального арсеналу застосовуються ефективні серії прямих, бічних ударів і ударів знизу руками в голову, а також комбінації ударів ногами: стороннього, бічного та зворотнокругового удару. Форма ускладнена атакувальними діями з бічним пересуванням і зміною напрямлення атаки. Все це вимагає від учня постійного контролю положень кінцівок, координації рук і ніг, а також швидкості реакції при різноманітних пересуваннях з жорсткою роботою тулубом.

У даній формі гармонічно пов'язана реакція на захист від швидкої атаки й ефективність контрдій, використовуючи силу м'язів та ударні імпульсні викиди рук і ніг при нанесенні ударів по больових крапках суперника. При виконанні форми необхідно слідкувати за роботою тулуба.

Дана форма виконується на 32 рахунки.

Послідовність рухів інструкторської захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

3. Правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

5. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

6. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

8. Поворот на 180° – правобічна стійка.

9. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

11. Лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

12. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

13. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

14. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

16. Поворот на 90° – правобічна стійка.

17. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

19. Лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

20. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

21. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

22. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

24. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

25. Лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

27. Правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

28. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

29. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

30. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

31. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.11. Інструкторська атакувальна форма

Вивчення інструкторської атакувальної форми бойового хортингу передбачає роботу над пересуваннями та змінами напрямків атаки. Форма «Інструкторська атакувальна» (I-a) в міжнародній класифікації позначається як «Instructor Attacking Form» (I-a). Вона може виконуватися під рахунок і самостійно. У форму включено ефективні комбінації серійних атак руками та ногами зі зміною напрямків пересувань. Вивчаючи форму, учень привчається координувати рухи, а також відчувати простір навколо.

При демонстрації даної форми у спортсменів-початківців можна виявити багато суттєвих недоліків у базових навичках атакувальних дій взагалі, та

виправити їх. Виконання кругових і сторонніх ударів ногами узгоджено з серійною роботою ударами рук: прямо, знизу, збоку. Дана форма є основою для вивчення майстерської атакувальної та вищої атакувальної форми, в які додаються борцівські елементи.

Дана форма виконується на 32 рахунки.

Послідовність рухів інструкторської атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

5. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

6. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Поворот на 180° – правобічна стійка.

9. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

11. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

12. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

13. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

14. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

15. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Поворот на 90° – правобічна стійка.

17. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

19. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

20. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

21. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

22. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

23. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

24. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

25. Підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (ліва бойова стійка), правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

27. Праве скорочення дистанції (підкрок правою ногою), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

28. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

30. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45° , крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45° , правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

31. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.12. Майстерська захисна форма

Форма «Майстерська захисна» (М-з) – «Master Defensive Form» (M-d) виконується під рахунок і самостійно. Вона здається на кваліфікаційних іспитах з бойового хортингу на другий викладацький рівень – майстер бойового хортингу. Схема майстерської захисної форми повністю відповідає схемі інструкторської захисної форми, за винятком додання прийомів кидкової техніки наприкінці комбінаційних ліній. У форму включені наступні кидки.

1. Кидок через стегно.
2. Кидок переверотом через плечі «млин».
3. Кидок бічним переверотом.
4. Кидок захватом обох ніг.

Для вивчення форми спочатку можна відпрацювати всі чотири ударно-кидкові комбінації, що закінчують комбінаційні лінії, а потім відпрацювати всю форму повністю. Форма привчає учнів до різнобічної роботи та вільних пересувань у сутичці.

Дана форма виконується на 36 рахунків.

Послідовність рухів майстерської захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

3. Правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

5. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

6. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

8. Асистент атакує лівим прямим ударом рукою в голову. Ухилення тулубом вліво, захват лівою рукою за тулуб асистента, правою – за ударну руку, кидок через стегно вправо без падіння. Повернутися в лівобічну стійку.

9. Поворот на 180° – правобічна стійка.

10. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

11. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

12. Лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

13. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

14. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

15. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

17. Асистент атакує правим прямим ударом рукою в голову. Захват лівою рукою за ударну руку, правою із проходом в ноги – за праве стегно асистента зсередини, кидок переверотом через плечі «млин» вліво без падіння. Повернутися в правобічну стійку.

18. Поворот на 90° – правобічна стійка.

19. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

21. Лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

22. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

23. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

24. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), за відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

25. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

26. Асистент атакує лівим бічним ударом ногою в тулуб. Захват правою рукою за стегно ударяючої ноги зовні, лівою – за шию асистента, кидок бічним переверотом захватом стегна вліво без падіння. Повернутися в правобічну стійку.

27. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

28. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

30. Правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

31. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

32. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

33. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

34. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

35. Асистент атакує правим бічним ударом ногою в тулуб. Супроводжуючи лівою рукою ударяючу ногу асистента прохід в ноги, голову увести вправо (на сторону опорної ноги асистента), кидок захватом обох ніг без падіння. Повернутися в лівобічну стійку.

36. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.13. Майстерська атакувальна форма

Вивчення майстерської атакувальної форми бойового хортингу передбачає освоєння прийомів високого технічного рівня. Форма «Майстерська атакувальна» (М-а) – «Master Attacking Form» (М-а) може виконуватися під рахунок і самотійно. Вона виконується за схемою пересувань інструкторської атакувальної форми. Наприкінці комбінаційних ліній форми включені кидкові комбінації з падінням та продовженням утримання суперника на підлозі хорту. Це такі кидки й утримання, як:

1. Кидок через стегно + утримання висідом.
2. Кидок переверотом через плечі «млин» + утримання попереку.
3. Кидок бічним переверотом + утримання захватом шиї та дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг).
4. Кидок захватом обох ніг + утримання зверху.

Перед повним виконання форми рекомендується спочатку відпрацювати елементи кидкової техніки з асистентами – партнерами різної вагової категорії, щоб демонстрація прийомів відбувалася ефективно, незалежно від зрісто-вагових параметрів асистента.

Дана форма виконується на 36 рахунків.

Послідовність рухів майстерської атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

5. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

6. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45° , крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45° , правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Асистент атакує лівим прямим ударом рукою в голову. Ухил тулубом вліво, захват лівою рукою за тулуб асистента, правою – за ударяючу руку, кидок через стегно вправо з падінням і виходом на утримання висідом захватом шиї та руки.

9. Піднятися в правобічну стійку в зворотному напрямку.

10. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

11. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

12. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

13. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

14. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

15. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45° , крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45° , лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої

атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

17. Асистент атакує правим прямим ударом рукою в голову. Захват лівою рукою за ударяючу руку, правою із проходом в ноги – за праве стегно асистента зсередини, кидок переверотом через плечі «млин» вліво з падіння та виходом на утримання поперек за шию і стегно зсередини.

18. Піднятися в правобічну стійку в напрямку 90° вліво.

19. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

21. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

22. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

24. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

25. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед,

підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

26. Асистент атакує лівим бічним ударом ногою в тулуб. Захват правою рукою за стегно ударяючої ноги зовні, лівою – за шию асистента, кидок бічним переверотом захватом стегна вліво з падінням і виходом на утримання захватом шиї та дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг справа).

27. Піднятися в лівобічну стійку в зворотному напрямку.

28. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

30. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

31. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

32. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

33. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

34. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

35. Асистент атакує правим бічним ударом ногою в тулуб. Супроводжуючи лівою рукою ударяючу ногу асистента прохід в ноги, голову увести вправо (на сторону опорної ноги асистента), кидок захватом обох ніг з падінням і виходом на утримання зверху (можна з розтягуванням ніг ногами).

36. Піднятися та прийняти основну стійку етикету з поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.14. Вищі форми

Методики навчання та освоєння вищих форм бойового хортингу мають супроводжуватися вивченням теоретичних основ, знанням термінології технічних прийомів, психологічного настрою, філософії та внутрішніх відчуттів медитативної практики. Учні мають визначати мету кожного руху, осмислювати результати впливу форми на їх організм. Вивчення бойового хортингу на цьому рівні пізнання – це важкий процесі основний результат цих занять проявляється з віком, коли у людини фізична сила убиває, а межі технічної майстерності фактично не існує.

Передача знань від майстра знаючому і стабільному учню відбувається в атмосфері розуміння як живе слово тіла і душі разом. Для учнів з поверхневим стилем навчання живе слово не відрізняється від мертвого, тобто від простого заучування послідовностей кроків і техніки.

Тільки якщо учень позиціонує себе як послідовник майстра, і в процесі його інтуїтивного споглядання досягає нового, просвітленого стану свідомості, слово майстра оживає. І тоді прихований текст форми відкривається перед ним, як знакова структура, яка фіксує певні педагогічні відносини, секрети перестають для нього існувати й учень налаштовується на цілеспрямоване вдосконалення технічних елементів форми.

Вищі форми привчають спортсмена бойового хортингу спочатку вчити техніку, потім її напрацьовувати, а після напрацювання – повністю аналізувати й експериментувати.

Психологічно учні цього рівня підготовки розуміють свої навички як бійця та намагаються вникати у матеріал глибше, ніж обумовлено програмою навчання. Учні починають розуміти, про що б не йшла мова, через деякий час не буде ні того, хто може говорити, ні того, про що можна говорити, і тому при навчанні вже розраховує не тільки на розумову пам'ять, а й на м'язову, також розуміючи: про що б він не мислив, через деякий час не буде ні того, хто може мислити, ні того, про що можна мислити, все міняється, і це теж скоро зміниться. Але загальне завдання школи – це збереження знань і передача знань наступному поколінню послідовників. У цій ідеї лежить ключ до розуміння правильної практики вищих форм.

Якщо на початковому етапі навчання учень заганається в жорстку структуру рухів і ритму, то після досягнення просвітління та глибокого розуміння сенсу всіх

рухів форми ця жорстка структура перестає для нього існувати. Зникають усі педагогічні умови та відносини, відкриваються можливості для повноцінної незалежної творчості майстра на іншому якісному рівні, тобто на рівні просвітленої свідомості.

Важливо відзначити, що для конкретного учня далеко не кожна форма придатна в якості засобу досягнення просвітління. Вона має бути суворо індивідуалізованою залежно від особистісних особливостей і здібностей учня. Це, з одного боку, зумовлює принципову невичерпність форм, у яких істина може бути вираженою, а, з іншого, зайвий раз підкреслює роль вчителя у знаходженні відповідного засобу.

Тому в бойовому хортингу утвердилася практика зручного сприйняття форми, яку учень відчуває «своєю». Перемогти уявного супротивника в формі буквально означає здобути перемогу над самим собою. Якщо учень не навчиться перемагати самого себе, то він не зможе загартувати дух – ось у чому цінність форм.

Оскільки майстри бойового хортингу вважають досконале знання, розуміння та володіння технікою бойового хортингу, що міститься в формах такого високого рівня, критерієм істинності досягнення особистого просвітління, що узгоджується з постулатом про необхідність прямої передачі знань під час тренувань поза текстів, то самі ці тексти можуть змінюватися, щоб відповідати духу часу. Адже в такій змінній формі відображається справжня природа нового майстра, який досяг просвітління.

Таким чином, згідно з поглядами відомих наставників бойового хортингу, вищі форми являють собою ефективний метод психічного переструктурування особистості звичайного учня в істинного та перспективного послідовника бойового хортингу з метою подальшого досягнення ним високого рівня теоретичного розуміння, фізичної, технічної і тактичної підготовленості, а також психологічної непохитності та духовного просвітління, з якими приходить раціональність і ефективність проведення сутички.

Форми викладацького рівня: вища захисна та вища атакувальна виконуються на 36 рахунків.

14.15. Вища захисна форма

Форма «Вища захисна» (В-з) – «Higher Defensive Form» (H-d), як усі форми, виконується під рахунок і самостійно. Вища захисна форма здається на вищий викладацький рівень – майстер бойового хортингу міжнародного класу. Вища захисна форма виконується за схемою майстерської захисної форми, тільки

змінюються елементи борцівської техніки наприкінці комбінаційних ліній. В дану форму включено наступні кидки й утримання:

1. Задня підніжка + утримання захватом шиї та дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг).
2. Кидок через спину + утримання збоку висідом.
3. Відхварт опорної ноги зсередини + утримання зверху.
4. Кидок через груди + утримання зі сторони голови (діагональ зі сторони голови).

Рекомендується спочатку вивчення кидкових комбінацій по фазах, а також з різними асистентами, а потім повне виконання форми від початку до кінця. Форма виконується з двома або чотирма асистентами.

Дана форма виконується на 36 рахунків.

Послідовність рухів вищої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

3. Правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

5. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

6. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

8. Асистент атакує лівим прямим ударом рукою в голову. Ухил тулубом вліво, блок та захват правою рукою за ударяючу руку, лівою рукою за шию асистента, задня підніжка вправо через ліву ногу з падінням і виходом на утримання захватом шиї та дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг).

9. Піднятися в правобічну стійку в зворотному напрямку.

10. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

11. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

12. Лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

13. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

14. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

15. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

17. Асистент атакує правим прямим ударом рукою в голову. Блок та захват лівою рукою за ударяючу руку, правою – за шию асистента, кидок через спину вліво з падіння та виходом на утримання збоку.

18. Піднятися в правобічну стійку в напрямку 90° вліво.

19. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

21. Лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

22. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

23. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

24. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

25. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

26. Асистент атакує лівим бічним ударом ногою в тулуб. Захват правою рукою ударяючої ноги під колінній суглоб під плече, лівою – за шию асистента, відхват опорної ноги зсередини лівою ногою з падінням і виходом на утримання зверху.

27. Піднятися в лівобічну стійку в зворотному напрямку.

28. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

30. Правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

31. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

32. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

33. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

34. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

35. Асистент атакує правим бічним ударом ногою в тулуб. Захват тулуба двома руками збоку, кидок через груди з падінням і виходом на утримання зі сторони голови захватом правою рукою шиї і лівою – тулуба під пахвою асистента (діагональ зі сторони голови).

36. Піднятися та прийняти основну стійку етикету з поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.16. Вища атакувальна форма

Форма «Вища атакувальна» (В-а) – «Higher Attacking Form» (Н-а) виконується під рахунок і самостійно.

Вивчення вищої атакувальної форми бойового хортингу відбувається за схемою майстерської атакувальної форми, але зі зміною борцівських комбінацій прийомів. У форму наприкінці комбінаційних ліній включені такі елементи:

1. Задня підніжка + важіль ліктя.
2. Кидок через спину + важіль руки між ногами.
3. Відхват опорної ноги зсередини + зацмелення ахіллового сухожилля.
4. Кидок через груди + задушливий прийом з-за спини.

Рекомендується спочатку вивчення кидкових комбінацій по фазах, а також з різними асистентами, а потім повне виконання форми від початку до кінця. Форма виконується з двома або чотирма асистентами. При досягненні цього рівня спортсмен бойового хортингу продовжує тренуватися вже самостійно. Він має присвячувати достатньо часу тренуванню, завжди шукаючи можливість поліпшити особисту техніку. Для цього йому слід уже самостійно розглянути весь комплекс форм, які йому добре відомі, з метою збільшення глибини розуміння виконуваних технік.

Дана форма виконується на 36 рахунків.

Послідовність рухів вищої атакуючої форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

5. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

6. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Асистент атакує лівим прямим ударом рукою в голову. Ухил тулубом вліво, блок та захват правою рукою за ударяючу руку, лівою рукою за шию асистента, задня підніжка вправо через ліву ногу з падінням і виходом на больовий прийом на праву руку асистента – важіль ліктя дальньої руки схресним захватом.

9. Піднятися в правобічну стійку в зворотному напрямку.

10. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

11. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

12. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

13. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

14. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

15. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

17. Асистент атакує правим прямим ударом рукою в голову. Блок та захват лівою рукою за ударяючу руку, правою – за шию асистента, кидок через спину вліво з падіння та переходом на больовий прийом на праву руку асистента – важіль руки між ногами.

18. Піднятися в правобічну стійку в напрямку 90° вліво.

19. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

21. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

22. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

24. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

25. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

26. Асистент атакує лівим бічним ударом ногою в тулуб. Захват правою рукою ударяючої ноги під колінній суглоб під плече, лівою – за шию асистента, відхват опорної ноги лівою ногою з падінням і виходом на больовий прийом на праву ногу асистента – защемлення ахіллового сухожилля.

27. Піднятися в лівобічну стійку в зворотному напрямку.

28. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном у підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед у підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

30. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

31. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

32. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

33. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

34. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

35. Асистент атакує правим бічним ударом ногою в тулуб. Захват тулуба двома руками збоку, кидок через груди з падінням і виходом на задушливий прийом з-за спини захватом лівим передпліччям шиї асистента, руки в замку.

36. Піднятися та прийняти основну стійку етикету з поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

14.17. 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 представляє прикладні аспекти бойового хортингу, то форми на змаганнях представляють видовищний і розвивальний аспекти бойового мистецтва.

Основою форм є прийоми, що поєднані в ефективні комбінації, і форми передачі енергії, тобто імпульсна робота всього тіла при виконанні 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, розвивальна ефективність, навантаження, внутрішня естетика. 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 запалює 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 слід тримати прямо, шийку 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 всієї форми. Особливо повинні виділятися атаквальні 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 по рухах тулуба й способах погляду. Вважається, що саме ці дві складові свідчать про знання енергетичних основ бойового хортингу.

Рухи тулубом – це аж ніяк не просто гнучкість або рухливість тіла, адже це 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. Вкрай важлива робота тулубом і у формах з кидковою технікою. Тулуб є своєрідною передавальною

ланкою внутрішнього зусилля. Характерно, що в ряді комбінацій прийомів його уподібнюють могутньому стовбуру дерева, яке разом зв'язує коріння та гілки.

Спосіб погляду є одним з 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, настрої 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 всього тіла, де тулуб грає 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 слідує 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 в 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 в стані найвищої концентрації і наповнені життєвою енергією. Спортсмен бойового хортингу має продемонструвати повну концентрацію духу. У кожному русі має бути присутнім бійцівський дух, має бути такий стан свідомості, як нібито ведеться справжня сутичка з супротивниками. Сила людини покійна її розуму.

Під силою тут 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. В 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 блокуванні і нанесенні ударів, додержання рівнів атак). Судді оцінюють упевненість виконання базових рухів (ударів, блоків, пересувань), послідовність кроків при виконанні певної форми, статичні положення кінцівок при виконанні окремих дій, правильність формування ударних частин кінцівок.

Темп техніки (зміна швидкостей при виконанні імітувань захисту й атаки). Судді оцінюють здатність учасника змінювати темп технік, контролювати низькі і високі моменти форми, знаходити 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 атакуючої техніки, виконувати рухи швидко та повільно в розслабленому та напруженому стані, здатність демонструвати високі напруження, якими спортсмен володіє, досягаючи найвищої відмітки в необхідних крапках фокусування енергії.

Контроль дихання (координація вдихів і видихів при виконанні імітувань захисту й атаки).

Судді оцінюють правильність дихання спортсмена відносно темпу рухів і моменту напруження сили при виконанні форм, його аналіз відносно правильного вибору часу для вдиху та видиху, загальну координацію затримання, різких і

повільних видихів дихання на протязі виконання всіх 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 протоколу 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 в 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. В 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 по зростанню).

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 вгору.

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 хорта подає команду суддям визначитися, і разом з боковими суддями демонструє кількість балів учасника підняттям суддівської таблиці.

Переконавшись що враховані всі оцінки суддів, арбітр хорта 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 в тому місці, де заходив, робить традиційний знак поваги (покладення правого кулаку 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 хорта 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 наступних принципів:

процедура виконання форми має строго 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 додержуючи послідовність:

після команди арбітра хорта визначитися: судді оцінюють технічний рівень виконання елементів – перша суддівська оцінка *«за рівень техніки»*;

після сумування загальної оцінки за «рівень техніки» арбітр хорта оголошує команду: надати оцінку за демонстрацію потужного силового виконання з прикладанням сили в необхідних місцях форми – друга суддівська оцінка *«за концентрацію сили»*;

арбітр хорта 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 по двох вимогах. Форми, які є в програмі виконання на змаганнях, підрозділяються на 2 групи:

обов'язкові форми «обов'язкові»;

форми на вибір «вільні».

У залежності від кваліфікаційного рівня учасників (ранків) форми розділені на 3 категорії складності: початківська, категорія спортивного вдосконалення та майстерська категорія.

Початківська категорія. В 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. В категорії спортивного вдосконалення змагаються спортсмени з 5 учнівського по 1 майстерський ранк. При складанні 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. В майстерській категорії змагаються спортсмени з 9 учнівського ранку та вище. При складанні 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 в 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 в 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 наступних категорій:

а) технічні помилки;

невірне 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 даної 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 по довжині та висоті тих самих стійок.

Характерні значні помилки:

невірна швидкість виконання (занадто повільно чи занадто швидко);

невірне 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 при виконанні ударів і блоків;

при виконанні 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;

невірний 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 іншій;

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 в ході 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 при виконанні ударів і блокувань руками.

Дискваліфікація. Учасник змагань, або змагальна пара чи команда дискваліфікується в наступних випадках:

при виконанні іншої форми замість оголошеної;

при зміні траєкторії техніки;

при падінні на майданчик;

при зупинці виконання форми більш ніж на 5 с;

при довільній зміні форми;

при запізненні більш ніж на 2 хв;

при наявності обставин, при 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 наступними критеріями:

менш високе місце займає учасник, який одержав меншу суддівську оцінку в даному колі;

при однакових найменших оцінках перевагу має учасник, що одержав найбільшу оцінку в даному 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, котрі учасники вже виконували. Після першого кола залишається 16 учасників, після другого – 8 учасників, після третього – 4 учасники, призери визначаються по сумі 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 в 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 поділяють між собою призові місця.

14.18. 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 часто 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 в непроглядній козацькій давнині та транлюється 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. Головне, що слід виділити особливо, це правильність методики тренування форм. Якщо методика тренувань неправильна, то вже не важливо у скількох сутичках бралася участь, скільки

кросів пройдено для підвищення рівня витривалості, скільки розбито каміння і дошок, бо погані навички зрештою однаково приведуть до поразки.

Водночас, хоча форми можна назвати однією з важливіших частин занять бойовим хортингом, не варто також нехтувати проведенням навчальних і контрольних сутичок, а також тестами на розбивання твердих предметів. Традиції передання знань через форми напряду відповідають загальним традиціям усього бойового мистецтва.

Шлях до справжнього розуміння бойового хортингу – це уникати особистої лінії та неробства і займатися наполегливо, з думкою, що форми є складовою загального успіху, а інші тренування – є рівноцінними складовими підготовки спортсмена бойового хортингу. Особливе значення надається формам на батьківщині бойового хортингу – в Україні.

Отже, чим пояснюється така підкреслена повага до форм і розуміння їхньої ефективності у майстрів традиційного бойового хортингу. Питання це актуальне, адже не секрет, що деякі спортсмени бойового хортингу для підготовки до змагань вивчають тільки переважно боротьбу або тільки переважно ударну техніку, проводячи практично весь час тренувань у сутичках з різними партнерами в стійці та у партері.

Але, спробувавши розібратися в 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 наносяться 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 хорта, відпрацювання цих елементів форм до автоматизму. Мабуть, ключ до розгадки цього феномену прихований у сприйнятті форм досвідченими майстрами бойового мистецтва, в 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 воїнської козацької традиції, яка

фактично є основою бойового хортингу. Справа в тому, що відчуті 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 боку – надто довгий час, практично все життя.

Сенс вчителя бойового хортингу в тому, що він випромінює та передає духовний вишкіл, якусь дисципліновану добру силу, потік духу своїм учням-послідовникам. Сприйняти його можуть найбільш талановиті, віддані та духовно відкриті учні, які навчилися сприймати тренування в 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 боку 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. І в той же час 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. Виявилось, 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 з поверненням істинної традиції в кожному наступному учневі.

Духовна традиція – поняття ємне 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 тут вже не існує, 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 ж 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. Варто оселитися лише граму недовіри та настороженості, і потік духовних знань перерветься. Щирість учня і готовність вчителя передати всі знання – це основа злиття їх свідомості в єдиний організм.

Щирість і доброта – перший крок до самопізнання по відношенню до духовної традиції, бо неможливо зрозуміти бойовий хортинг, не довіряючи тим десяткам поколінь вчителів та учнів, які пройшли цей шлях до тебе. Примітно, що поняття духовної традиції завжди пов'язане з усвідомленням самого себе: з одного боку – як творця, з іншого – як працюючого 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 мова йде про сукупну духовно-тілесну передачу знань. Разом з технічним арсеналом передається і духовне одкровення, тому й говориться про бойового 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 зараз, після впливу індустріалізації та технічного прогресу. Цей шар майстрів бойового хортингу завжди є елітарним, напівзакритим, які зберігають граничну духовну концентрацію всередині себе. За рахунок поняття істинної передачі знань бойового хортинг завжди підтримував духовну чистоту, а форми служили якимсь бар'єром внутрішньої гігієни бойового мистецтва, відтинали випадкових, безталанних, нечесних людей.

Звичайно, ніякого об'єктивного критерію тут 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 лукавості.

Технічна майстерність, міць удару тут не йде в рахунок, 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, вельми нелегко. Новачки відчують чималі труднощі, визначаючи якісь відносні цінності в бойовому хортингу.

Учень має вільно орієнтуватися в різних прийомах. Одні кажуть, що вони використовують свою силу, інші – майстерність. Але в кожному разі це не більше

ніж набір якихось принципів. Учнію 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 які спирається весь природний арсенал прийомів самозахисту бойового хортингу. При цьому значення осяяння мається на увазі не так слідування глибокому вивченню теорії та використанню медитації або чисто технічної традиції, закладеної майстром, скільки можливість досягнення просвітління на основі поєднання фізичної оптимальної підготовки і психічного бойового настрою, граничного з саможертвоністю. Слаба та невідготовлена морально людина на такі почуття не тільки не здатна, але вона навіть не зможе зрозуміти, про що йдеться.

Схильність до жертвонності 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 ж, 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 безумовно стоїть на базовій техніці, але не на догматиці, що сковує просування учня.

Всі форми виконуються дуже динамічно та природньо. Важливо те, що після вивчення елементів базової техніки, спортсмени 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 його 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 він відразу 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 швидкісним і запеклим, він є завжди процесом внутрішньої творчості, що народжується з освоєнням базових принципів бойового хортингу. Ці принципи народжують у людині бійця, відводять його від механічності в область вільних варіацій. Тому тренувана бойова машина є не найкращою оцінкою справжнього воїна, оскільки автоматизм є далеко не останньою фазою в освоєнні бойової техніки бойового хортингу.

Приєм 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, одним словом, 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, канон 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 найбільш повним чином учню самовиразитися. А головне 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 ж 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 як би розповідають учневі про традиції бойового хортингу, роблячи це в настільки 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 – всього 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 служать простором провірених практикою знань, поєднання незмінної повторюваності рухів і станів з унікальністю особистого досвіду. Якщо не практикувати довгий час форми, то учень може не зуміти його усвідомити.

Інша справа, коли форми виконує не учень, а майстер. Займаючись формами, майстер омиває своє тіло позитивною енергією, бо прийоми та комбінації відпрацьовуються до автоматизму, завдяки остаточному розумінню і тренувальному досвіду проникають у центр серця й стають звичними і зручними.

Під час виконання формальних комплексів людина має бути подібною не стільки на бійця, що ставить своєю метою грамотну сутичку, скільки на мудреця, що одержує свої сили та поштовх до виконання рухів від навколишнього світу.

У такої людини рухи форм народжуються самі собою, як би виходячи з серця, а самі прийоми є лише видимим і доступним для оточуючих виразом техніки. Все відбувається інтуїтивно та спонтанно. Принцип мистецтва сутички в нього також становить єдине ціле з шляхом мудрості. Тоді і приходять 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, але того, що взагалі робиш. Тут 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 ж 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, швидше, вищим принципом, який визнається істинним для всієї школи. Цей принцип перебуває в гармонії з духовним джерелом спортсмена бойового хортингу, збігається з незбагненим сенсом його реального життєвого шляху, руйнує народження і смерть і переступає обмеженість пристрастей.

У сучасних клубах і секціях бойового хортингу існують свої правила використання форм в методиці тренувань. Звичайно, вони набагато простіше класичних 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 наступні: у спілкуванні бути доброзичливим; у навчанні не знати перешкод; тренуватися щодня; навчаючи інших, вчитися самому; долаючи вправи, вдосконалювати думки; довіряти знанням вчителя; служити для інших; розділяти свій успіх з іншими; досягати єдності в групі; прагнути до загального єднання, зберігаючи при цьому індивідуальність.

Хоча ці правила значно простіше класичних канонів 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, він не може бути у повній мірі роз'ясненим у писаннях і не може бути 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.

ВИСНОВОК

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження в нашій країні, а тому викладається у різних закладах освіти. Сьогодні заклади освіти є широкодоступними і приваблюють тим, що зосереджують увагу не на предметі, змісті і навіть не на методах роботи, а насамперед на особистості дитини, підлітка, молодої людини, на їхніх потребах та інтересах. Нормативні документи тепер надають можливість і право самостійно вирішувати подальшу долю закладу, розробляти концепцію його діяльності, структуру, штати, номенклатуру навчальних дисциплін, спортивних секцій, гуртків та інших творчих об'єднань і форм проведення занять. В Україні є багатий досвід роботи закладів освіти, які виборили право називатися авторськими колективами.

Навчання і виховання у закладах освіти може здійснюватися за такими напрямками: фізкультурно-спортивний або спортивний, який забезпечує розвиток фізичних здібностей спортсменів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя; оздоровчий, який забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння спортсменами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості.

Даний матеріал монографії щодо технічної підготовки спортсменів розроблений і впроваджений у систему навчально-виховного процесу закладів освіти з метою підвищення технічної підготовки спортсменів, фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Монографія також являє собою подальшу деталізацію технічної підготовки спортсменів, планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При її написанні був урахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології та філософії.

Дана монографія визначає особливості технічної підготовки спортсменів, цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за

місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даних занять, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу освіти позитивно вплинуть на вашу дитину, сформувавши набір базових якостей успішної людини.

Бойовий хортинг – спорт універсальний, динамічний, ефективний, видовищний, і має великі перспективи розвитку. Завдяки йому людина буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також наполегливою, відповідальною і цілеспрямованою.

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

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

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



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»

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

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

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

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

Шановний Едуарде Анатолійовичу!

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

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

Додаток: витяг з протоколу на 1 арк.

З повагою,
в.о. директора

Костянтин ТРУШКОВСЬКИЙ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко... - 2019.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
5. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрмоєнко, О. Буток, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
6. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрмоєнко, Г. Коломоєць, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
7. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. Чаплигін, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, Т. Короткова // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 139–147.
8. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку / С. Бадьора, Е. Єрмоєнко, М. Тимчик, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
9. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 368–377.
10. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.
11. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 14–28.
12. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрмоєнко, В. Грищук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
13. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.

14. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 72–95.
15. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 399–415.
16. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрмоєнко, О. Остряньська, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.
17. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 43–58.
18. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 385–399.
19. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
20. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, А. В. Зверев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 353–368.
21. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.
22. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 262–273.
23. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
24. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.
25. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов.

наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

26. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

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

28. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг: запобігання травматизму та заподіяння шкоди життю і здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час зайняття / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, Л. Пустолякова // 2020.

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

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

31. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.

32. Діхтяренко З. М. «Бойовий хортинг» як засіб формування успішної особистості в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (на прикладі учнівської, студентської, курсантської молоді) / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, Т. Федорченко // 2020.

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

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

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

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

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

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

39. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.

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

41. Єрмоєнко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал.* – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.
42. Єрмоєнко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.
43. Єрмоєнко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрмоєнко, М. О. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.].* – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.
44. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу.* – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
45. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу.* – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.
46. Єрмоєнко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрмоєнко // *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.].* – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 37–44.
47. Єрмоєнко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров'я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту : педагогічні науки.* – Бердянськ : БДПУ, 2020. – Вип. 2.
48. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Єрмоєнко Е. А., І. Р. Ільницький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України.* С. 322–334.
49. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.].* – Ірпінь, 2020. – С. 322–334.
50. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.].* – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.
51. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу.* – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
52. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
53. Єрмоєнко Е. А. (2020). Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.

54. Єрмоєнко Е. А., & Вехтєв В. В. (2020). Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (190).
55. Єрмоєнко Е. А., & Карасєвич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126)).
56. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 185–195.
57. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 28–40.
58. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмєлюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
59. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
60. Єрмоєнко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125)), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
61. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
62. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
63. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
64. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 43–58.
65. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

66. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.

67. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

68. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 231–289.

69. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.

70. Єрмоєнко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоєнко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.

71. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.

72. Єрмоєнко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 138–157.

73. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

74. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

75. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Бега, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

76. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип 1. – С. 125–127.

77. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.

78. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.

79. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.
80. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.
81. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
82. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.
83. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
84. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
85. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
86. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.
87. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р.* / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
88. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха, Ю. І. Рейдерман // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
89. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.
90. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
91. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.
92. Єрмоєнко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрмоєнка / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. – С. 8–9.
93. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // *Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп.* : Київ, 2008. – 12 с.
94. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*

культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

95. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

96. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

97. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Бега, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

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

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

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

101. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.

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

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

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

105. Єрмоєнко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрмоєнко, Д. Самоха // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. I всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 61–65.

106. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.

- 107.Єршоменко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єршоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
- 108.Єршоменко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єршоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
- 109.Єршоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єршоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
- 110.Єршоменко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єршоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
- 111.Єршоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єршоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
- 112.Єршоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єршоменко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
- 113.Єршоменко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єршоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 287–296.
- 114.Єршоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єршоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.
- 115.Єршоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єршоменко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
- 116.Єршоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єршоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.
- 117.Єршоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єршоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.
- 118.Єршоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єршоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.
- 119.Єршоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єршоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.
- 120.Єршоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єршоменко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.
- 121.Єршоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єршоменко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.
- 122.Єршоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексеїчук, Т. А. Дмитрієва, Е. А. Єршоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова / Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. С. 392–411.

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

- навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.
137. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 415–427.
138. Єрмоєнко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.
139. Єрмоєнко Е. Основоволожні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
140. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.
141. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.
142. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.
143. Єрмоєнко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 55–63.
144. Єрмоєнко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 157–171.
145. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.
146. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
147. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
148. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.
149. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.

150.Єрмоєнко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 290–354.

151.Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.

152.Єрмоєнко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 159 с.

153.Єрмоєнко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 171–185.

154.Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

155.Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

156.Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.

157.Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.

158.Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

159.Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

160.Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

161.Єрмоєнко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. II міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 березня 2019 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.

162.Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

163.Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

164.Єрмоєнко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 116 с.

- 165.Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
- 166.Єрмоєнко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.
- 167.Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.
- 168.Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1 / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
- 169.Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 2 / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
- 170.Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.
- 171.Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
- 172.Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
- 173.Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
- 174.Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 124 с.
- 175.Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.
- 176.Єрмоєнко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 225–240.
- 177.Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
- 178.Єрмоєнко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрмоєнко // *Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 104–111.
- 179.Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
- 180.Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.

- 181.Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.
- 182.Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.
- 183.Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.
- 184.Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
- 185.Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківцев]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
- 186.Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.
- 187.Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.
- 188.Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
- 189.Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
- 190.Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
- 191.Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
- 192.Єрмоєнко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).
- 193.Єрмоєнко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрмоєнко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.
- 194.Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.
- 195.Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали

Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 березня 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К., 2014. – С. 87–91.

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

197. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.

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

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

200. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

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

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

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

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

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

206. Оржеховська В. М. Концептуальні підходи реформування в Україні готовності до захисту Вітчизни учнівської і студентської молоді та підлітків уразливих категорій на засадах хортингу (проект) (скорочений варіант) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Паішко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.].* – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 21–34.

207. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

208. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

209. Остряньська О. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-

- комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. Остряньська, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
- 210.Петрочко Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрочко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
- 211.Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
- 212.Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
- 213.Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 217–225.
- 214.Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрмоєнко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
- 215.Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
- 216.Радчук Н. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Н. Радчук, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.
- 217.Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.
- 218.Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
- 219.Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
- 220.Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрмоєнко - Редакційна колегія.
- 221.Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.
- 222.Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
- 223.Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.
- 224.Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.

225. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

226. Хатько А. В. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців, працівників силових структур / А. Хатько, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко... - 2020.

227. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

228. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

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

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

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

232. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoї osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 11 (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

234. Boltivets, S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia spravedlyvosti v molodshykh shkoliariv u protsesi hurtkovykh zaniat* [Combat horting as a means of educating justice in junior high school students in the process of group classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 148–160). Kyiv: Palyvoda A. V.

235. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykholoichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

237. Boyko, V., Malynskiy, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakosteї u studentiv-khortynhistiv* [Development of power qualities in studentshortingists]. *Teoriia i*

metodyka khortynhu – Theory and Methods of Horting, 7, 104-112. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

238. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykholoichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosteï kursantiv i pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 220–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

240. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi* [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

241. Chaplygin, V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova, T. P. (2018). *Boyovyi khortyng ta zdorovya liudyny u systemi interdystsyplinarykh doslidzhen*. [Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 139–147). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

243. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V., Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.

244. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

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

246. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. Web of Science.

247. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnostei u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.

248. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng u kompleksi navchalno-vykhovnykh zasobiv zagalnoosvitnioi shkoly* [Combat horting in the complex of educational means of

secondary school]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 6–21). Kyiv: Palyvoda A. V.

249. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibl. pp. 232–239.

250. Dikhtiarenko, Z. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (5. 3.) [Електронний ресурс] / Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, L. Pustoliakova // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 240–246. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

251. Dinámica del estado psicoemocional y características psicológicas individuales de los estudiantes en el proceso de clases de educación física. G Griban, O Kuznietsova, D Dzenzeliuk, I Malynskiy... - - Dilemas contemporáneos: Educación, Política y ..., 2019.

252. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk and others // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII Número: Edición Especial Artículo no. :113 Período: Diciembre, 2019. – Режим доступу : <http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/>

253. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

255. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Sulima, I. V., Poltoratskyi, S. S. (2018). *Boyovyi khortyng yak systema moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a system of moral and ethical education of the individual]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 42–51). Kyiv: Palyvoda A. V.

256. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotichnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkolariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

259. Griban, G. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk, I. Malynskiy, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Otravenko, A. Lytvynenko, N. Lyhun, I. Okhrimenko, K. Pronenko // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. – Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo. no.:113, Período: Diciembre, 2019. – C. 1–23. – Web of Science.

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

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

262.Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

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

264.Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. *Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnosti fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.] – Kyiv*. P. 537–544.

265.Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

266.Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. (2020). Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 247–252.

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

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

269.Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.

270.Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. *Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students*. pp. 226–273.

271. Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 113, Período: Diciembre, 2019. Мексика. Web of Science.

272. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students [Электронний ресурс] / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko [та ін.] ; *International Journal of Applied Exercise Physiology*. – 2020. – Vol. 9(5). – P. 27–34. – Режим доступу : <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

273. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt)* [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

274. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

275. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialiok* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

276. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9* (pp. 105–115). Kyiv: Palyvoda A. V.

277. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

280. Prontenko, K. Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies [Электронний ресурс] / K. Prontenko, G. Griban, I. Okhrimenko, V. Bondarenko, S. Bezpalii, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Bulgakov, I. Bloschynskyi, D. Dzenzeliuk // *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. – C. 1-21. – Web of Science.

281. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportyveniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8* (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

282. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnohii* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9* (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

283. Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. K Prontenko, G Griban, I Okhrimenko, V Bondarenko... - Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y ..., 2019.

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

285. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. (2017). *Combat horting – educational practice for young people*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

288. Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

290. Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychnye vykhovannia v ridnii shkoli*. Issue 1. Kyiv: Pedagogichna presa.

291. Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezultativ naukovoho doslidzhennia stanu vykhovanosti u studentiv fizychnoi kultury ta osnov zdorovya v protsesi zaniat boyovym khortynhom* [Analysis of the results of scientific research on the state of education of students of physical culture and basics of health in the process of combat horting]. *Zb. nauk. prats Berdyanskoho derzh. ped. un-tu : pedagogichni nauky*. – Berdiansk : BDPU – Vyp. 2.

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

293. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng – natsionalnyi brend Ukrainy u sviiti* [Combat Horting – national brand of Ukraine in the world]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 11 (pp. 29–54). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

295. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh u kompleksy naukovo-pedagogichnykh zasobiv vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of educating physical culture and basics of student health] *Scientific notes: pedagogical sciences – Kropyvnytskyi : RVV CDPU im. V. Vynnychenka*. – Vyp. 189.

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

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

297. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

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

301. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 32–41). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

303. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobitnykiv pravoohoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

305. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi, S. S., Sulima, I. V., Marchenko, O. I. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

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

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

308.Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakosti, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya shkolnyariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotic qualities, physical culture and the basics of health of schoolchildren and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 5 (125). P. 71–80.

309.Yeromenko, E. A. (2013). *Characteristics of the curriculum for horting for children and youth / Modern educational process: essence and innovative potential: materials report. scientific-practical conf. Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ivano-Frankivsk: NAIR, Issue. 3. P. 391–394.*

310.Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.

311.Yeromenko, E., & Kukushkin, K. (2020). Combat horting as a means of education of patriotic qualities, physical culture and fundamentals of health schoolchildren and students. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (5(125), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).

312.YeromenkoE. A. (2020). Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of education of physical culture and fundamentals of health of students. Academic Commentaries. Series: Pedagogical Sciences, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.

313.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 20 p.

314.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9, 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 31 p.

315.Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 15 p.

316.Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. p. 78.

317.Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1-4 grades of secondary schools / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. - K. : DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.

318.Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5-9 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K. : DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.

319.Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. - K. : DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.

320.Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 78 p.

321.Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 p.

322.Yeromenko, E. (2019). Education of physical culture and basic health among students in the process of Combat Horting training. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 10 (118) (pp. 49-56). Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University.

323.Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // *Шляхи удосконалення професійних*

компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 533–537.

324.Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. Kyiv. P. 533–537.

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

326.Yeromenko, E. A. (2018). *Filosofia boyovogo khortyngu* [Philosophy of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 82–104). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

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

330.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnostei zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Formation of physical culture and values of a healthy way of life of student's youth as a precondition of sports successes in fighting horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11* (pp. 261–274). Kyiv: Palyvoda A. V.

331.Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.

332.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.

333.Yeromenko, E. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6* (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

335.Yeromenko, E. A. (2011). Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports direction and sports clubs, groups of different forms of ownership / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, Ukrainian Horting Federation. Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». p. 40.

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

337.Yeromenko, E. A. (2012). Horting – philosophy of Ukrainian wrestler / Martial arts - the keys to perfection: a periodical. Kharkiv: Technology Center. 2012. № 6. P. 4–5.

338.Yeromenko, Eduard. (2019). Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic perspective and methods for forming the values of healthy life. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : матер. Другої міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя

заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. К. : Паливода А. В., 2019. С. 24–39.

339.Yeromenko, Eduard. (2019). Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 175–197.

340.Yeromenko, E. A. (2014). Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years / E. A. Yeromenko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.

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

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

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

344.Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u zakladakh vyschoi osvity* [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.

345.Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25–31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.

346.Yeromenko, E. A. (2018). *Kontseptsiya rozvytku boyovogo khortynhu v Ukraini* [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 9 (pp. 71–81). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

348.Yeromenko, E. A. (2019). *Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovogo khortynhu na orhanizm liudyny* [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.

349.Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortynhu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

350.Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni chynnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortynhu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 9 (pp. 127–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

352.Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gruschuk, V. L., Badiora, S. M. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortynhu dlia studentiv ta kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravoohoronnoi spryamovanosti* [Methods of teaching combat horting for students and cadets of higher education

institutions of law enforcement]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.

353. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortynhu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

355. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortynhu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmaganiia* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

357. Yeromenko, E. A. (2015). *Natsionalna dytiachyo-yunatska viiskovo-sportyvna hra «Khortynh-patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National junior military sport game «Horting-patriot» as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

358. Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovy khortynh»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 9 (pp. 178–189). Kyiv: Palyvoda A. V.

359. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoï (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

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

361. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlia uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.

362. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh* [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

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

364. Yeromenko, E. A. (2020). *Naukove obgruntuvannia psykhologo-pedagogichnykh vymoh vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom* [Scientific substantiation of psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and bases of health of students in the course of employment by fighting horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University.

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

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

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

367. Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsyipy boyovogo khortynhu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.

368. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykholoichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosti kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

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

370. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.

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

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

373. Yeromenko, E. A. (2018). *Poyasna systema ta pidvyschennia kvalifikatsii sportsmeniv boyovoho khortynhu* [Belt system and advanced training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 200–213). Kyiv: Palyvoda A. V.

374. Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material programy khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years]. *Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS*. K. 2013. № 28 (3).

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

376. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsyipy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

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

378. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovoho khortynhu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.

- 379.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Psychological training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 159 p.
- 380.Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichne zabezpechennia vysokykh sportyvnykh dosiagnen u boyovomu khortyngu* [Psychological support of high sports achievements in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 171–185. Irpin.
- 381.Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(123), 47-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
- 382.Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. ... Dragomanov University. Series 15. Scientific and ...
- 383.Yeromenko, E. (2019). Significance of physical culture values and basic health for students and cadets engaged in Combat Horting. *Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 11 (119) (pp. 71-79)*. Kyiv:MP Dragomanov National Pedagogical University.
- 384.Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 385.Yeromenko, E. A. (2020). *Taktychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Tactical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 116 p.
- 386.Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Technical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 652 p.
- 387.Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Theoretical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 490 p.
- 388.Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
- 389.Yeromenko, E. A. (2019). *Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu na etapi pidhotovky do golovnykh zmahan* [Training of combat horting athletes at the stage of preparation for the main competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 11 (pp. 251–260). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 390.Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
- 391.Yeromenko, E. A. (2014). *Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnui khortunh* [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu*. Issue 1 (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.
- 392.Yeromenko, E. A., Kukushkin K. M. (2020). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortyngu : monografia* [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.
- 393.Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatii khortyngom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] *Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical*. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.
- 394.Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). *Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii* [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification

- on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu*. Issue 4 (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
395. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u sprianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.
396. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zaniat boyovym hortynhom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Seris No 15. *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works*. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 10 (118) 19. – P. 49–56.
397. Yeromenko, E., A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv).
398. Yeromenko, E. A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).
399. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovannia voliovykh yakosti osobystosti u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Education of strong-willed qualities of personality in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 138–157. Irpin.
400. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortyngu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 161–177). Kyiv: Palyvoda A. V.
401. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovnyi potentsial boyovoho khortyngu* [Educational potential of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 360 p.
402. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortyngu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.
403. Yeromenko, E. A. (2019). *Vytoky ta istoria rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini i za kordonom* [Origins and history of combat horting in Ukraine and abroad]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 55–70). Kyiv: Palyvoda A. V.
404. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.
405. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 23 p.
406. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting for children / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 32 p.
407. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Seris No 15. *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works*. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. P. 38–44.
408. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Seris No 15. *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works*. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

409.Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnostei fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya shkolyariv i kursantiv, yaki zaymayutsia boyovym hortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for schoolboys and cadets who are engaged in combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 11 (119) 19. – P. 71–79.

410.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychnne obslugovuvannia sportyvnykh zmahanz boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichniy kontrol za stanom zdorovya uchasnykiv* [Medical service of sports competitions in combat horting and medical and pedagogical control over the state of health of participants]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

412.Yeromenko, V. E. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortyngu*: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

413.Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan* [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. *Protydiya Nezakonomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

414.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2017). *Stomatolohichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 96–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

415.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Means of prevention of major dental diseases in students, cadets, combat horting athletes and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 116–126). Kyiv: Palyvoda A. V.

416.Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloschynskyi, I. (2020). *Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students*. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9 (5), pp. 27–34.

417.Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortyngu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

ВИТОКИ КОЗАЦЬКИХ ТРАДИЦІЙ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким чином, в Україні з XIV по XVIII ст. джерелом духовного натхнення була Запорозька Січ. Саме там, на Січі, черпали наші пращури насагу 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 хлопчикова виповнювалося 14 років, той козак, що привіз його, брав свого вихованця щоб той чистив зброю, порався біля коня, всіляко допомагав у походах. Опівдні на башті стріляли з гармати. Цим пострілом кликали на обід. Надвечір подавали вечерю. Добре поївши, козаки збиралися на майдані або над Дніпром до братніх сутичок, веселощів, пісень, жартів, танців.

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

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

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

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

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

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

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

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

КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ

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

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

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

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

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

Найважливішими принципами досягнення цієї мети визначено:

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

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

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

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

I. Характеристика стану розвитку бойового хортингу в Україні.

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

Невирішені проблеми проявляються у ряді позицій:

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

Знижується доступність бойового хортингу через зростання платних секцій та шкіл.

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

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

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

Знижується рівень професійної підготовленості тренерських і суддівських кадрів.

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

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

II. Мета і завдання Концепції.

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

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

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

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

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

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

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

– формуванні ефективної системи фінансування бойового хортингу в Україні.

Основні завдання у розвитку бойового хортингу:

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

III. Основні принципи реалізації Концепції.

З метою успішної реалізації Концепції доцільно керуватися такими принципами:

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

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

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

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

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

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

– масового традиційного бойового хортингу (фізична культура і спорт для всіх);

– бойового хортингу як професійного спорту (бойового хортингу як спортивного руху);

– бойового хортингу як професійно-комерційного спорту (видовищного хортингу);

– бойового хортингу як професійно-прикладного спорту (бойового хортингу в силових відомствах);

– бойового хортингу як засобу фізичної реабілітації та рекреації (інвалідного спорту).

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

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

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

Основні напрями діяльності з розвитку бойового хортингу

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

IV. Механізм реалізації Концепції розвитку бойового хортингу.

Організаційна діяльність і створення системи клубного бойового хортингу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V. Нормативно-правова діяльність.

5.1. Розроблення та затвердження у відповідних організаціях:

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

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

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

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

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

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

5.2. Внесення змін і доповнень до:

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

– Єдиної спортивної класифікації України.

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

– дитячих установ позашкільної і додаткової освіти;

– ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних клубів і секцій;

– вищих, середній і дошкільних навчальних закладів;

– навчальних закладів Міністерства Оборони, МВС та інших відомств;

– спецпідрозділів силових структур;

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

5.4. Законодавче опрацювання питань, пов'язаних з:

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

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

VI. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.

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

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

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

6.4. Створення сприятливих умов для:

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

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

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

на дитячо-юнацький спорт – 50 %;

на спортивно-масову роботу – 25 %;

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

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

безоплатне субсидування (гранти);

надання пільгових позик і кредитів;

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

залучення приватного капіталу до фінансування діяльності та розвитку бойового хортингу;

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

VII. Підготовка кадрів і розвиток спортивної науки.

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

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

7.3. Підготовка кадрів у сфері професійної освіти:

для роботи з різними групами напрямів масового бойового хортингу;

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

громадських організаторів і тренерів (волонтерів) з бойового хортингу.

7.4. Залучення до організаційної та кадрової роботи професійних менеджерів.

7.5. Розроблення системи моніторингу загальнофізичної та спортивної підготовки спортсменів.

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

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

VIII. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.

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

8.1. Створення оптимальних умов для підготовки збірних команд України.

8.2. Проведення командного клубного чемпіонату України як основи для створення Української професійної ліги бойового хортингу.

8.3. Узгодження календаря спортивних заходів Всесвітньої федерації бойового хортингу, Європейської федерації бойового хортингу, Національної федерації бойового хортингу України і календаря клубного чемпіонату України.

8.4. Удосконалення системи нормативів і вимог з присвоєння спортивних звань спортсменам, почесних звань спортсменам і тренерам, кваліфікаційних категорій суддівському складу.

8.5. Удосконалення механізму стимулювання праці спортсменів, тренерів та фахівців бойового хортингу;

8.6. Удосконалення системи страхування в спорті.

8.7. Підвищення якості підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

IX. Інформаційне забезпечення.

9.1. Проведення моніторингу засобів масової інформації та інформаційна підтримка розвитку бойового хортингу.

9.2. Постійне PR-забезпечення спортивно-масових заходів з бойового хортингу.

9.3. Видання спеціальної та популярної літератури з бойового хортингу, виготовлення рекламної продукції.

9.4. Висвітлення заходів з бойового хортингу по телебаченню і на радіо, створення авторських телепрограм.

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

X. Очікувані результати.

У результаті реалізації концепції:

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

буде створена система розвитку клубного бойового хортингу в Україні;

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

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

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

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

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ
«БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 рік вивчення

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

<p>фізичну підготовку у бойовому хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма бойового хортингу – хортовка, та її гігієнічні вимоги. Сучасний спортивний інвентар. Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.</p>	<p>поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у бойовому хортингу; шкідливість куріння для здоров'я школяра називає: види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, правила їх виконання; описує: спортивну форму бойового хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги; називає: види сучасного спортивного інвентарю; дотримується правил: техніки безпеки під час занять бойовим хортингом;</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p><i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикуння, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи.</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. спритності: "човниковий" біг, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p>	<p>виконує: стройові вправи та прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обважнювачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст; <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; "човниковий" біг 4x9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м: <i>хлопці</i> – 1000 м, <i>дівчата</i> – 500 м; ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима; застосовує страховку під час виконання вправ; бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад);</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці та дівчата), витривалості (хлопці та дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата),</p>	

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

2 рік вивчення

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

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

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

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

3 рік вивчення

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

Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка

Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку фізичних якостей:

сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи бойового хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед);

швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.;

спритності: "човниковий" біг;

швидкісно-силових якостей:

стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок;

витривалості: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки);

рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.

виконує: стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;

згинання та розгинання рук в упорі лежачи:
хлопці – від підлоги, *дівчата* – від гімнастичної лави;

старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед);

пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.;

"човниковий" біг 4x9 м.;

стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок;

хлопці – з повного присіду, *дівчата* – у напівприсіді;

рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки);

бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з бойового елементами хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).

Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців.

Техніко-тактична підготовка

Класифікація технічних елементів бойового хортингу:

пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка

виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка простих поворотів у

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

4 рік вивчення

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

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

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

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

5 рік вивчення

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

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

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

Орієнтовні навчальні нормативи

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

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

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

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

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

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

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

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

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ
«БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

- формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;

- набуття елементарних навичок і знань з виду спорту бойового хортингу, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;

- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;

- вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення;

- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;

- виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами;

- розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових) і координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);

- профілактика асоціальної поведінки учнів засобами бойового хортингу та фізичної культури;

- формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;

- виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6 рік вивчення

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

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

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

7 рік вивчення

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

<p>Фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами бойового хортингу. Гурток (секція) бойового хортингу в школі.</p> <p>Формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (Форми). Види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра. Впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат.</p> <p>Допомога старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організація та проведення активного відпочинку.</p> <p>Бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України.</p> <p>Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків.</p> <p>Організація змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу.</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.</p>	<p>фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами бойового хортингу;</p> <p>має поняття про: гурток (секцію) бойового хортингу в школі;</p> <p>характеризує: формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (форми); види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра; впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат;</p> <p>розповідає про: допомогу старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організацію та проведення активного відпочинку;</p> <p>характеризує: бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України; вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків;</p> <p>розповідає про: організацію змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу;</p> <p>дотримується: правил техніки безпеки під час занять бойовим хортингом;</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p><i>Загальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p> <p><i>вправи на спеціальну витривалість:</i> комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи;</p> <ul style="list-style-type: none"> – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину 	<p>виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);</p> <p><i>вправи на спеціальну витривалість:</i> вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи;</p> <ul style="list-style-type: none"> – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину з обраної

<p>з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).</p>	<p>стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата).</p>	
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p><i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; <i>вправи для рук і оздоровче дихання:</i> – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>вправи для ніг і оздоровче дихання:</i> імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>вправи для тулуба:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи бойового хортингу:</i> вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації; <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Інструкторська захисна"/І-з/</p>	<p>виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; <i>техніку рук і оздоровче дихання:</i> – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>техніку ніг спортсмена й оздоровче дихання:</i> імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>техніку тулуба спортсмена:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи бойового хортингу:</i> вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації; демонструє: оздоровчу навчальну форму</p>

<p>– «Instructor Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самостійно; <i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.</p>	<p>бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно: – інструкторську захисну; <i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. дотримується: правил техніки безпеки на тренувальному майданчику бойового хортингу.</p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік навчання (10 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 5	7	9	11
		дівчата (у висі лежачи)	до 10	12	15	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 12	15	20	30
		дівч. (від лави)	до 10	10	12	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 17	18	27	38
		дівчата	до 16	17	24	35
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	29	33	37	40
		дівчата	25	27	30	34
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	155	170	180	210
		дівчата	130	145	160	170
Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя атакувальна, 1–12 балів	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12	
	дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12	
7 рік навчання (11 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 6	8	10	12
		дівчата (у висі лежачи)	до 12	14	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 14	17	25	35
		дівч. (від лави)	до 12	14	17	20
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 20	22	35	45
		дівчата	до 18	20	30	40
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	31	35	39	42
		дівчата	27	29	32	35

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	165	185	205	225
		дівчата	135	150	165	180
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1–12 балів	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

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

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

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

ПЕРЕЛІК ЗБРОЇ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПРОГРАМИ З ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ (8–9, 10–11 КЛАСИ)

АК-74М

5,45-мм автомат Калашникова – 74 модернізований. Оснащений складаним убік пластиковим прикладом і універсальним кріпленням (планка «ластівчин хвіст») для кріплення прицілів, як оптичних, так і нічних, на лівому боці ствольної коробки.

АГС-17

30-мм автоматичний гранатомет на верстаті. Призначений для ураження живої сили і вогневих засобів противника, розташованих поза укриттів, у відкритих окопах (траншеях) і за природними складками місцевості (в потоках, ярах, на зворотних схилах висот).

ВОГ-25

Постріл осколковий гранатометний ВОГ-25. Боєприпас для гранатометів ГП-25, ГП-30 об'єднує в собі гранату і металний заряд у гільзі. Граната дульнозарядна, тобто подається у ствол через дульний зріз.

ВСК-94

9-мм військовий снайперський комплекс. Гвинтівка ВСК-94 призначається для малошумної стрільби по цілях на дальностях до 200-300 метрів, у тому числі і по цілях у засобах індивідуального захисту (бронежилетах).

ГП-25

40-мм підствольний гранатомет. Призначений для знищення живої сили і вогневих засобів противника, розташованих на відкритій місцевості, у відкритих траншеях, а також на зворотних схилах висот (осколковою гранатою).

ОСВ-96

12,7-мм великокаліберна снайперська гвинтівка. ОСВ-96 призначена для боротьби з легкою технікою, ураження особового складу супротивника за укриттями, протиснайперської боротьби.

ПКМ

7,62-мм кулемет Калашникова модернізований. ПКМ призначений для знищення живої сили й ураження вогневих засобів противника. Подання патронів стрічкове.

ПМ

9-мм пістолет Макарова. Призначений для ведення вогню в ближньому бою і є особистою зброєю офіцерського складу Збройних Сил і співробітників силових структур держави.

РГД-5, Ф-1, РГН, РГО

Ручні осколкові гранати призначені для ураження особового складу супротивника в ближньому бою фугасною дією вибухівки та осколками, що формуються при руйнуванні металеві оболонки (на відкритій місцевості, в окопах, при бою в населеному пункті, в лісі або горах).

РПГ-7

Ручний протитанковий гранатомет. Призначений для ураження броньованих цілей, живої сили і вогневих засобів противника, що перебувають у легких укриттях.

РПК-74М

5,45-мм ручний кулемет Калашникова – модернізований варіант РПК-74 (підвищений ресурс ствола, посилена ствольна коробка, складаний вліво приклад із пластику, встановлена планка "ластівчин хвіст").

СВД

7,62-мм снайперська гвинтівка Драгунова є зброєю снайпера і призначена для знищення різних рухомих, відкритих і маскованих одиночних цілей.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ З ПРЕДМЕТАМИ

Вправи з палицею

Комплекси вправ бойового хортингу, що виконуються з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо), сприяють зміцненню здоров'я та розвитку необхідних у житті фізичних якостей, вони вдосконалюють координації рухів, тренують синхронність рухового акту з правильним диханням, покращують поставу. Роблять ходу красивішою і легшою. Крім того, заняття з предметами урізноманітнюють тренування юних спортсменів, роблять їх більш привабливими.

На тренуванні з бойового хортингу, як звичайно, починаємо з дихальною розминки. Під час повільної ходьби на 2-4 кроки зробити вдих через ніс із повільним підніманням палиці над головою. На наступні 2-4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Тривалість розминки – 2-3 хв.

Вправа 1

В. П. – руки витягнуті вперед, тримають палицю за середину різним хватом. Виконуємо обертання палиці вправо-вліво, до межі схрещування рук. Дихання діафрагмальне, вдих-видих через ніс. Повторити 15-20 разів.

Вправа 2

В. П. – руки витягнуті вперед, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. Починаємо з 1-2 пружинистих нахилів наліво (ліву ногу відставити на носок), активний вдих через ніс на кожен нахил. Видих довільний. Те саме – в інший бік. Повторити 6-10 разів.

Вправа 3

В. П. – стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. На рахунок 1-2 – нахил назад, прогнувшись, руки з палицею вгору і назад, ліву ногу випрямити назад, поставивши на носок, намагаючись зберегти рівновагу. Вдих – через ніс (на 2-3 секунди зафіксувати руки у верхньому положенні). Повертаючись у В. П. – видих. Те ж, випрямляючи іншу ногу. Повторити 6-8 разів.

Вправа 4

В. П. – стоячи ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною, 4 кругових рухи тулубом вліво, глибокий вдих через ніс. Наступні 4 рухи робити на затримці дихання, наступні 4 – на видосі. Те саме – в інший бік. Повторити 4-6 разів.

Вправа 5

В. П. – поставити палицю перед собою на відстань кроку, руками взятися за верхній кінець. Робити м'які напівприсідання і активно видихнути через рот. Повертаючись у В. П., вдих – через ніс. Повторити 20-30 разів.

Вправа 6

В. П. – лежачи спиною на підлозі, палиця – горизонтально у витягнутих уздовж тулуба руках. На рахунок 1-2, згинаючи ноги, пронести їх під палицею, зробивши активний вдих через рот. На рахунок 3-4 – випрямити ноги над палицею і опустити їх, неповний вдих. На рахунок 5-6 підняти тулуб (вдих), на 7-8 – опустити тулуб, зробивши видих. На рахунок 9-10 підняти ноги і пронести їх над

палицею. Вдих через ніс, на 11-12 – провівши ноги під палицею, опустити їх – видих. Повторити 2-4 рази.

Вправа 7

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, палиця широким хватом горизонтально на грудях. З поворотом вліво – нахил вперед, торкнутися палицею гомілковостопного суглоба лівої ноги, зробивши активний вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

Вправа 8

Заспокійлива ходьба. Дихання довільне.

Вправи зі стільцем

Через нестачу рухів при довгому сидінні знижується інтенсивність циркуляції крові, порушується її доступ до серця, утруднюється доставка поживних речовин до клітин і тканин організму, виникає гіпоксія через порушеного дихання. І як наслідок, у школяра – швидке стомлення, фізичне і розумове. Однак, стілець може послугувати і бойовому хортингу, і фізичній культурі, якщо його використовувати як спортивний снаряд.

Вправа 1

В. П. – сидячи на стільці, носками зачепитися за передні ніжки, лопатки притиснути до спинки, руки на пояс. На рахунок 1-2 – випрямити руки вгору через сторони і прогнутися в грудній частині хребта, спираючись спиною об верхню частину спинки стільця і подивившись на руки. Вдих – через ніс. На рахунок 3-4 – повернутися у В. П., видих – через рот. Повторити 8-10 разів.

Вправа 2

В. П. – стати лівим боком до сидіння стільця на відстані кроку. Ліва нога ставиться на сидіння, ноги прямі, руки в сторони. На рахунок 1 – нахилитися з поворотом і дістати правою рукою носка лівої ноги, активно видихнувши через рот. На рахунок 2 – повернутися у В. П., зробивши вдих через ніс. На рахунок 3 – нахил до правої ноги, діставши носка лівою рукою, активний видих ротом. На рахунок 4 – повернення у В. П. – вдих носом. Повторити 8-10 разів. Те ж із правою ногою на стільці.

Вправа 3

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руками взятися за сидіння. На рахунок 1-2 – зробити пружинисте присідання, руки в упорі ззаду на стільці, глибокий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

Вправа 4

В. П. – лежачи в упорі на передпліччях, ноги нарізно, стілець між ногами. На рахунок 1 – підняти ноги і з'єднати їх над стільцем, вдих носом. На рахунок 2-3 – опустити з'єднані ноги зліва від стільця, видих ротом. На рахунок 4-5 – пронести ноги над стільцем і опустити їх праворуч, вдих через ніс. На рахунок 6-7 – повернутися у В. П., – видих. Повторити 5-7 разів.

Вправа 5

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині, руки на грудях. На рахунок 1 – повільно підняти руки перед собою, 2 – розслаблено упустити руки на груди, 3 – руки в сторони. Потрясти. Дихання довільне. На кожен рахунок по черзі піднімати і опускати ноги.

Вправа 6

В. П. – стати обличчям до стільця, поклавши руки на спинку. На рахунок 1-3, відставивши ліву ногу назад, зробити 3 пружинистих похитування у випаді на правій нозі, вдих і видих носом. Поступово збільшуйте амплітуду рухів і глибину дихання. Повторити 4-6 разів.

Вправа 7

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руки вгору. На рахунок 1-3 зробити нахил вліво, вдих носом. На наступні рахунки 1-3 – не дихати. Повертаючись у В. П. – видих. Те ж в праву сторону. Повторювати 4-6 разів.

Розминка юного спортсмена бойового хортингу перед тренуванням з ударної техніки ніг

Комплекси вправ і технічних дій спортсмена надзвичайно різнобічно впливаю на організм учнів, сприяють формуванню й удосконаленню різноманітних спеціальних рухових навичок і вихованню багатьох фізичних якостей. Секрет популярності бойового хортингу в його динамічності, ефективності прийомів та змагальному азарті сутичок. Заняття спортсмена з ударної техніки ніг формує відчуття ритму, реакції, колективного виконання прийомів і вправ, відмінно гартує організм.

Юним любителям бойового хортингу пропонуємо комплекс вправ для правильної постановки дихання перед тренуванням та під час виконання ударної техніки.

Вправа 1

В. П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом з поступовим збільшенням амплітуди спочатку в одну сторону, потім – в іншу. Дихання глибоке. На 4 обертання вдих через ніс, на 4 – видих через рот, злегка стиснувши губи.

Вправа 2

В. П. – стоячи обличчям до стіни, до столу або стільця (залежно від умов), зафіксувати одну ногу в упорі, іншу – зігнути в коліні і поставити на носок. Кругові рухи цією ногою вліво і вправо, розігріваючи м'язи гомілковостопного і колінного суглобів. Те ж, змінивши ногу, 6-8 обертів – вдих, 2-4 обертання затримка дихання, 8-10 рухів на видиху. Вдихи короткі, ніби накачуючи балон, видих довгий, спокійний, із супротивом повітря.

Вправа 3

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, широко. Повертаючись вліво, нахилитися до лівої ноги, спираючись, дістати кінчиками пальців нижню частину гомілки і провести активний вдих через ніс. Трохи випрямляючись, нахилитися два рази ще нижче, продовжуючи активний короткий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. –

спокійний видих. Те саме – в праву сторону. Розвинути природну пластичність м'язів і рухливість суглобів допоможе виконання вправи з невеликою амплітудою.

Вправа 4

Випади в сторони.

В. П. – присісти на правій нозі, ліву – в сторону, руки на колінах. Активний видих ротом, вдих спокійний. Пружинячи, перенести вагу з правої ноги на ліву. Відставлена нога пряма.

Вправа 5

Підготовка дихальної та серцево-судинної систем до максимальних навантажень. Для цього видихаємо все повітря з легень і на затримці дихання виконуємо кілька пружних ривків з місця з поступовим пришвидшенням. Потім набираємо повітря і на затримці знову виконуємо ті ж рухи.

Вправа 6

Розігрів тазостегнового суглоба.

В. П. – стоячи лівим боком до стіни або до стільця, спертися лівою рукою на них, права – на поясі. Зігнувши праву ногу в колінному суглобі і піднімаючи її на рівень стегна, виробляти кругові оберти вправо і вліво. Те ж – іншою ногою. Дихання глибоке, переважно діафрагмальне. Вдих через ніс, видих – ротом.

Вправа 7

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині. Підняти ноги під кутом 90 градусів, потім розслаблено зігнути в колінах і потрясти.

Перелічені вправи поєднують у собі тренування не тільки м'язової системи, але і дихального апарату, готуючи його до підвищених навантажень під час тренування з бойового хортингу.

ОПИТУВАЛЬНИК БАТЬКІВ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно спортивно-масової роботи?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом і рухливими іграми з елементами бойового хортингу Ви хотіли б упроваджувати в сім'ях?
3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі й в рухливих іграх?
6. Які сучасні форми й методи виховання молодших школярів знають батьки і як правильно їх підбирають для своїх дітей?
7. Які сучасні спортивно-масові заходи Ви знаєте й використовуєте у вільний час з дітьми?
8. Якими вольовими й фізичними якостями має володіти наполеглива дитина?
9. Чи знають батьки, як боротися з дитячою непокорю, капризами й небажанням виконувати доручення?
10. Чи знають батьки, якими знаннями мають оволодіти учні під час виховання в них вольових якостей?
11. Які доручення є посильними для учнів у процесі позакласної роботи?
12. Які фізичні навантаження допустимі для молодших школярів?
13. Як часто Ви враховуєте думку й бажання своїх дітей?
14. Ваше ставлення до українського виду єдиноборства бойовий хортинг?
15. Чи визнаєте Ви власні помилки, допущені в роботі з дітьми, і яким чином їх виправляєте?
16. Які потреби виникають у батьків у процесі проведення виховної та спортивно-масової роботи в домашніх умовах?
17. Як впливають родинні стосунки на виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом?
18. Яке Ваше ставлення до спортивно-масової роботи, занять з бойового хортингу та рухливих ігор з елементами бойового хортингу?
19. Яких вимог Ви дотримуетесь у процесі організації домашнього дозвілля й чи доводите розпочату справу до кінця?
20. Які рухливі ігри з елементами бойового хортингу Ви використовуєте в домашніх умовах?
21. Чого Ви хотіли б досягти в процесі виховання учнів?

ЕКСПРЕС-КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ

1. Комплекс – загальнорозвивальні вправи для підготовки юного спортсмена бойового хортингу до навантаження або розминка

Організму юнака або дівчини потрібне переналаштування на новий ритм роботи. Дано можливість їм зробити це легко і гармонійно за допомогою нескладних фізичних вправ.

Вправа 1. Вихідне положення (В. П.) – ноги на ширині плечей, руки за спиною схресно, діставши ліктів кистями.

1–2 – нахил голови вліво;

3–4 – В. П.;

5–6 – нахил голови вправо.

(Повторити кожную сторону по 5-7 разів).

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки вперед, долоні вниз.

1–4 – схресні рухи прямих рук з імітацією ходьби на місці.

Вправа 3. В. П. – руки в сторони;

1–3 – торкнутися руками лопаток, ліва зверху, права знизу;

4 – В.П.;

5–7 – те ж, але права зверху, ліва знизу.

(Не сутулитися, спина пряма).

Вправа 4. В. П. – руки за голову, кисті зчепити в замок.

1–3 – поворот тулуба вліво, одночасно присідаючи;

4 – випрямитися у В. П.;

5–7 – поворот тулуба вправо, одночасно присідаючи;

8 – В. П.

(по 5-7 разів у кожную сторону).

Вправа 5. В. П. – ноги ширше плечей, руки за голову, кисті зробити в замок.

1–2 – нахил тулуба вперед, дістаючи ліктем протилежної ноги;

3–4 – В. П.;

5–6 – те ж саме в іншу сторону;

7–8 – В. П.;

(по 5–7 разів кожним ліктем).

Вправа 6. В. П. – стійка ноги нарізно.

1–2 – нахил вперед, торкаючись долонями підлоги (ноги в колінах не згинати);

3–4 – випрямитися;

5–6 – нахил назад, згинаючи ноги, з торканням руками п'ят;

7–8 – В. П.

(7 повторень).

Вправа 7. В. П. – Ноги нарізно.

1–2 – згинаючи праву ногу, нахил до лівої, торкнутися руками ступнів;

3–4 – В. П.;

5–6 – згинаючи ліву ногу, нахил до правої, торкнутися руками ступнів;

7–8 – В. П.

(Стежити за поставою). Виконувати вправу по 5–7 разів.

Вправа 8. В. П. – упор лежачи, ноги нарізно.

1–2 – підвести праву ногу під ліву до торкання ребром її ступні підлоги;

3–4 – В. П.;

5–6 – підвести ліву ногу під праву до торкання ребром її ступні підлоги;

7–8 – В. П.

Вправа 9. В. П. – ноги нарізно і широко, руки зігнути перед собою, обхопити лікті.

1–3 – пружний нахил вперед, намагаючись торкнутися передпліччям підлоги;

4 – В. П.

(Ноги в колінах не згинати), виконувати вправу 7 разів.

Бажаємо здоров'я та успіху!

II. Комплекс для м'язів живота

Добрий день! Сьогодні ми представимо комплекс вправ для м'язів живота, які дадуть змогу поліпшити форму нашого тіла. Отже, почали!

Вправа 1. Підняття тазу – спрямована на потрібну ділянку преса.

В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги вгору;

– підняти таз вгору, поперек не відривати.

Працюють ноги, таз. Ноги прямі.

(10 разів, довести до 20–25 разів).

Вправа 2. Бічні «скручування» – спрямована на косі м'язи преса, які формують талію.

В. П. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Одна нога ставитися на коліно іншої – дотримуватися прямого кута зігнутої ноги;

– одномоментне торкання ліктя руки і коліна різнойменної ноги;

– ногу поміняти.

Виконувати вправу на кожную сторону по 10 разів, довести до 20–25 разів.

Вправа 3. «Скручування» – верх преса.

В. П. – лежачи на спині, руки схресно на плечі. Ноги зігнуті, ступні на підлозі;

– скручування з прямими руками до легкого торкання колін.

Не допускати ривків.

Виконувати 10 разів, довести до 20–25 разів.

Необхідно виконати 3 повторення всіх вправ, для навичок почати з однієї серії.

Бажаємо успіху!

III. Комплекс для розвитку талії для юних спортсменок бойового хортингу

Добрий день! Сьогодні ми пропонуємо дівчатам-спортсменкам комплекс вправ для тих, хто хоче бути в спортивній формі і мати гарну талію.

Вправа 1. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла.

1–3 – нахил вправо, руки ковзають уздовж тіла, ліва вгору, права вниз, намагаючись торкнутися підлоги;

4 – В.П.;

5–8 – те ж в інший бік.

Виконувати до 20 разів на кожную сторону.

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті вгору і з'єднати кисті;

1–3 – нахили вліво і вправо;

4 – В. П.

Повторювати по 20 разів у кожную сторону.

Вправа 3. В. П. те ж.

1–3 – повороти вліво і вправо;

4 – В.П.

Повторювати по 20 разів у кожную сторону.

Вправа 4. В. П. – лежачи на спині, зігнути коліна і поставити ноги нарізно на ширину плечей. Руки вздовж тулуба;

– втягнути живіт, відірвати таз від підлоги – утримати 3–5 секунд. Повторювати 10 разів.

Вправа 5. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги під прямим кутом до підлоги.

1–2 – зводити і розводити ноги в різні боки якнайдалі;

3–4 – В. П.

Виконувати 10 разів.

Вправа 6. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги перпендикулярно підлозі.

1–3 – витягнути руки, піднімаючи верхню частину тулуба від підлоги і плавно розгойдувати її вперед-назад;

4 – В. П.

Повторити 10 разів.

Бажаємо всього доброго!

IV. Комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі

Для наступного комплексу знадобиться великий гімнастичний м'яч.

Добрий день! Сьогодні ми підготували комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі. Для тих, хто хоче мати плоский живіт і пружні сідниці.

Вправа 1. В. П. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі.

– Відштовхуючись ногами, перекотитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

Вправа 2. В. П. – стоячи в упорі навколішках, руки на м'ячі.

– Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у В. П.

Вправа 3. В. П. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте прес і, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок.

– Відвести руки за голову і випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігніть коліна, повертаючи м'яч у В. П. Одночасно розведіть руки в сторони і знову торкніться ними ніг. Голова і плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

Вправа 4. В. П. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти ікри на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те ж саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожному ногу.

Вправа 5. В. П. – те ж саме. Підніміть ліву ногу і зігніть її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Те ж саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожному ногу.

КОНСПЕКТИ УРОКІВ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Конспект уроку з бойового хортингу для учнів 8–9-х класів

Завдання уроку:

1. Вивчення прийому бойового хортингу в стійці – кидок через стегно; прийомів у партері – утримання збоку, больовий прийом – вузол руки та важіль руки від утримання збоку.

2. Розвиток сили та координації.

3. Виховання дисциплінованості, самостійності, інтересу до занять бойовим хортингом.

Тип уроку: навчально-тренувальний.

Метод проведення: фронтальний, груповий, ігровий.

Місце проведення: зал бойового хортингу.

Інвентар: хорт.

Час проведення: 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	<p>Підготовча частина</p> <p>1. Шикування, повідомлення завдань.</p> <p>2. ОРУ в ходьбі та бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; ▪ біг з хресним кроком; ▪ в ходьбі: нахили і повороти голови; ▪ в ходьбі: ривки руками; ▪ в ходьбі: нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ ходьба в повному присяді. <p>3. ОРУ на хорті:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ з положення сидячи: нахили вперед, назад, в сторони; ▪ з положення лежачи на спині: нахили в сторони; 	<p>1 хв</p> <p>4 хв</p> <p>5 хв</p> <p>5 хв</p> <p>2 хв</p>	<p>Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку.</p> <p>Стежити за поставою під час виконання бігових вправ.</p> <p>Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою.</p> <p>Вправа виконується до торкання грудьми хорта.</p> <p>Вправи виконуються ногами в центр хорта.</p> <p>Вправи виконуються в колону по 2, дистанція 3-4 метри, стежити за своєчасним виконанням угруповання</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ з положення стоячи на колінах сід на сідниці; ▪ передній і задній міст. <p>4. Акробатичні елементи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ перекид вперед; ▪ перекид назад; ▪ перекид назад з виходом у стійку; ▪ перекид вперед у висоту з розбігу; ▪ переверот боком; ▪ поєднання вправи переверот боком і перекид вперед у довжину з місця; ▪ гра "квач перевертами" 		
II	<p>Основна частина</p> <p>1. Кидок через стегно зі стійки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ вивчення частинами; ▪ повторення раніше вивчених кидків. <p>2. Утримання збоку в положенні лежачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ розповідь, показ, опробування. <p>3. Больові прийоми – вузол і важіль руки від утримання збоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ вивчення частинами. <p>4. Вправи для розвитку сили:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ віджимання в упорі лежачи; ▪ з положення лежачи на спині піднімання тулуба; ▪ з положення лежачи на спині з упором на ліктях "кут". 	<p>25 хв</p> <p>8 хв</p> <p>4 хв</p> <p>6 хв</p> <p>7 хв</p> <p>2п*15 р</p> <p>2п*10 р</p> <p>30 с</p>	<p>Учні розбиваються парами. Стежити за повним розгортанням тулуба і підбивати верхньою частиною стегон назад, вгору.</p> <p>Положення ніг – одна нога витягнута вздовж тулуба, друга стоїть на ступні.</p> <p>Стежити, щоб під час виконання прийому сигнал про те, що больові дії досягли мети, подавався своєчасно</p>
III	<p>Завершальна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ вправа на розслаблення; ▪ підбиття підсумків заняття; ▪ домашнє завдання 	3 хв	<p>Лежачи на спині розслабитися. Шиккування в одну шеренгу. Віджимання в упорі лежачи</p>

**План-конспект відкритого заняття з бойового хортингу
групи третього року навчання секції «Бойовий хортинг»
Вік учнів: 14–17 років**

Тема заняття: Відпрацювання й удосконалення кидків у бойовому хортингу.

Мета заняття:

укріплення здоров'я учнів, формування життєво важливих рухових умінь і навичок;

вдосконалення базової техніки кидків у стійці, прищеплення навичок участі у змаганнях.

Місце проведення: спортивний зал Київської ЗОШ № 18.

Час проведення: 15 вересня 2020 року, з 14:50 по 15:20 (години, хвилини).

Тип заняття: майстер-клас.

Обладнання: хорт.

<i>№ з/п</i>	<i>Частини занять</i>	<i>Дозування</i>	<i>Рекомендації</i>
1	<p>Розминка в тому числі:</p> <p>а) загальнофізичні (розігрівальні) вправи;</p> <p>б) вправи на розтяжку;</p> <p>в) гімнастичні вправи (перекиди, переكاتи, акробатичні стрибки);</p> <p>г) силові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • віджимання; • присідання; • згинання і розгинання тулуба 	<p>5 хв</p> <p>1 хв</p> <p>2 хв</p> <p>1 хв</p> <p>1 хв</p>	<p>Проведення розминки «зверху вниз» із поступовим збільшенням навантаження</p>
2	<p>Основна частина <i>Базова техніка, в тому числі:</i></p> <p>а) підходи до кидків, кидки в стійці і пересування в стійках з кидками;</p> <p>б) відпрацювання захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера; відпрацювання виведення партнера з рівноваги (робота з партнером);</p> <p>в) навчальні сутички, із зміною партнерів;</p> <p>г) відпрацювання основних елементів кидка (під рахунок і самостійно в середньому темпі):</p> <ul style="list-style-type: none"> • розбір можливих помилок; • виконання цих елементів у різному темпі (повільно, в 	<p>3 хв</p>	<p>Контроль висоти стійок, правильність постановки ступні, облік відстані, захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера, робота в контратаці, розрив дистанції при атаці</p>

	середньому і в швидкому темпі)		
	<i>Навчальні сутички, в тому числі:</i> а) навчальні сутички з партнером; б) тренувальні двобої	15 хв 5 хв 10 хв	Контроль стійок, положення рук, постановка ніг. Усі захвати контрольовані. Страховки партнера при кидках
3	Відновлювальна частина в тому числі: а) вправи на відновлення дихання; б) розвантажувальні (розслаблювальні) вправи	5 хв	Поступове уповільнення тренувального процесу
4	Завершальна частина – підбиття підсумків заняття; – домашнє завдання	2 хв	Розбір помилок кожного учня, індивідуальне завдання на їх виправлення

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу «Вивчення кидка підсадом гомілкою»

Мета заняття: вивчення та відпрацювання кидка – підсад гомілкою зсередини і зовні.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки кидка.
2. Вдосконалення виконання підготовчих вправ для виконання вправи підсад гомілкою.

Загальна тривалість заняття: 90 хвилин.

Контингент: учні зі стажем тренування понад 1 рік.

Місце проведення: спортивний зал бойового хортингу Київської ЗОШ № 217.

Дата проведення: 24.09. 2020 року.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	Ввідна частина Шиккування, вітання. Постановка завдання на заняття	3 хв	Підтримання дисципліни

<p>II</p>	<p>Біг</p> <p>Бігові вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приставні кроки • Забігання • Біг з обертаннями • Біг зі зміною напрямку <p>прискорення</p> <p>Суглобова розминка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ривки руками • Кругові обертання руками • Обертання тулубом • Скручування <p>Обертання гомілковостопними і колінними суглобами й ін.</p> <p>Спеціальні вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шпагат • Борцівський міст • Випади убік • Випади убік у стрибках <p>Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону</p>	<p>3 хв</p> <p>5 хв</p> <p>7 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>Легкий біг у середньому темпі</p> <ul style="list-style-type: none"> • Частота роботи ніг • Скручування тазу • Поперемінно через праве і ліве плече • Реакція на сигнал моментальна <p>Виконувати в максимальному темпі</p> <p>Звернути увагу на якість виконання вправ. Розминка йде за принципом «зверху вниз»</p> <p>Контролювати частоту виконання і стежити, щоб спортсмени не заважали один одному</p>
<p>III</p>	<p>Основна частина</p> <p>1. Акробатичні вправи без використання модуля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перекиди вперед і назад; • перекиди із самостраховкою; • колесо; • рондат; • підйом розгинанням; • зв'язка «рондат – перекид вперед або назад». <p>Ходьба на руках</p> <p>2. Пояснення нових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перед виконанням кидка підсад гомілки зсередини розглянути положення противника, хто намагається провести кидок із захватом двох ніг; • виконання кидка через голову із захватом тулуба зверху в момент випрямлення партнера; ▪ виконання кидка через голову з переходом на утримання 	<p>12 хв</p> <p>8 хв</p> <p>4 хв</p> <p>6 хв</p> <p>10 хв</p> <p>30 с</p> <p>20 хв (по 10 хв)</p>	<p>Контроль правильності виконання</p> <p>Контроль техніки безпеки</p> <p>Звернути увагу на таке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Щільність захвату <p>Постановка махової ноги</p> <p>Звернути увагу на подальше використання цих вправ в бойовому хортингу.</p>

	зверху. 3. Відпрацювання техніки виконання нових вправ		
IV	Завершальна частина <ul style="list-style-type: none"> ▪ вправи на гнучкість у парах; ▪ гра «регбі на колінах з набивним м'ячем 2 кг; ▪ підбиття підсумків заняття 	5 хв	Виконання в спокійному темпі. Визначити помилки, похвалити кращих

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу (кадети і кадетки 14–15 років)

Тема заняття: Техніко-тактичні методи двобою з переважаючим суперником

Мета заняття: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

Завдання:

1. Удосконалення тактико-технічних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.

2. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей юних спортсменів.

3. Виховання рішучості, спритності, сміливості, ініціативності, вольових якостей в умовах навчальної сутички.

Обладнання: зал бойового хортингу, хорт 6х10 метрів, відповідна спортивна форма (хортовки).

Тип заняття: вивчення та первинне закріплення нових знань.

Форма організації заняття: групова, індивідуальна, парна.

Методи навчання: словесні, наочні, практико-орієнтованої діяльності.

I етап «Підготовчий»

- 1) організаційний момент;
- 2) постановка теми заняття;
- 3) мотивація;
- 4) проведення розминки.

II етап «Основний»

1. Виконання спеціальних імітаційних дій.
2. Ознайомлення з новими тактико-технічними прийомами.

III етап «Підсумковий»

1. Підбиття підсумку заняття.
2. Рефлексія.

I етап «Підготовчий»		
<p>Мета етапу: підготовка до роботи на занятті, налаштування на роботу без травмувань.</p> <p>Завдання етапу: створення у дітей мотивації до майбутньої діяльності, ознайомлення учнів із темою заняття, розігрів м'язів і розім'яття суглобів.</p> <p>Метод: словесний, наочний, практико-орієнтованої діяльності</p>		
Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
<p><i>Діти стають строєм і відповідають привітанням на привітання педагога</i></p> <p><i>Діти повертаються направо, йдуть кроком по колу спортзалу.</i></p> <p><i>Діти виконують завдання</i></p> <p><i>Діти біжать легким бігом, виконують усі завдання</i></p>	<p>- Шикуйсь! Доброго дня! Сьогодні тема нашого заняття – «Тактичні варіанти боротьби з переважаючим суперником». Недооцінити або переоцінити сили суперника перед сутичкою загрожує програшем. Щоб реально оцінити ситуацію і налаштувати себе на перемогу зі свідомо сильним противником, необхідно ознайомитися з певними прийомами ведення двобою.</p> <p>Мета нашого заняття: навчитися техніко-тактичних прийомів виходу з ситуацій боротьби із сильним суперником.</p> <p>- Почнемо з розминки, повернулись направо і пішли кроком по колу. На носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, «гусячим кроком». Руками не торкатися хорта. Спину тримати прямо.</p> <p>Побігли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легким бігом по колу; - приставним кроком правим, лівим боком; - спиною вперед, дивитися через праве, ліве плече; - з поворотами на 360°, чергувати повороти вправо і вліво; - з високим підніманням стегна, коліном торкатися долоні; - із захльостуванням гомілки, намагайтеся спину тримати прямо; - зі стрибками з обертанням на 360°; - з пришвидшенням. <p>Стрибки на одній нозі.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прошу всіх підійти до стіни. Приступаємо до перекидів, стежимо за тим, щоб підборіддя було притиснуте до грудей, спина округлена. Починаємо перекиди: - вперед, назад, через плече; 	<p>Через 1 коло – зміна завдання</p> <p>Чергувати стрибки</p> <p>Чергувати ноги</p> <p>Чергувати перекиди через одну серію</p>

<p><i>Діти підійшли до стіни, і почали виконувати перекиди до протилежної стіни. Назад повертаються по краю хорта кроком.</i></p> <p><i>Діти розходяться по хорту на відстань витягнутих рук і виконують завдання педагога</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - «колесо»; - рондат; - фляк; - перекид-політ, в парах. - Розійшлися по хорту на відстань витягнутих рук, щоб не заважати один одному. Виконуємо вправу: - обертання головою вправо, вліво; - обертання рук вперед, назад; - обертання тулубом вправо, вліво; - обертання тазостегнового суглоба вправо, вліво; - обертання стегном; - обертання колін; - обертання кистей і ступнів; - нахили сидячи до прямих ніг; - накочування на мосту; - забігання на мосту навколо голови; - переходи з гімнастичного моста на борцівський міст. <p>Молодці, переходимо до наступного етапу нашого заняття.</p>	<p>Індивідуальна розминка, контроль правильності виконання вправ, стежити за правильністю дихання і поступовим збільшенням амплітуди рухів.</p> <p>Вправи чергувати через 8-10 повторів</p>
--	---	---

II етап «Основний»

Мета етапу: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

Завдання:

1. Вивчення нового навчального матеріалу.
2. Удосконалення техніко-тактичних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.
3. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей спортсменів.
4. Сприяння вихованню в умовах навчальної сутички таких вольових якостей, як рішучість, наполегливість, сміливість, ініціативність

Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
<p><i>Діти виконують завдання без партнера, чергуючи вправи через 2-3 повтори</i></p> <p><i>Діти виконують довільну ходьбу, відновлюють дихання</i></p> <p><i>Діти розбиваються на пари і відпрацьовують свої улюблені прийоми</i></p> <p><i>Діти відновлюють дихання</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Перш ніж ознайомитися з новими техніко-тактичними прийомами, виконаємо спеціальні імітаційні дії: - підсічки; підхват; кидок через спину з колін; кидок через голову; виведення з рівноваги; зачепи. - Відпочиваємо, відновлюємо дихання. <p>- Розбиваємося на пари і виконуємо свої улюблені кидки.</p>	<p>Виконують завдання 10 хвилин</p>

<p><i>Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта, його завдання: кинути за край або розвернутися спиною до центру хорта. Завдання спортсмена № 2: виштовхнути партнера за край хорта або контратакувати. Почалася боротьба. Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями.</i></p> <p><i>Хлопці змінюються суперниками</i></p> <p><i>Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом</i></p> <p><i>Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями</i></p> <p><i>Хлопці змінюються суперниками</i></p> <p><i>Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом. Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями</i></p> <p><i>Діти відпочивають</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Відпочиваємо, відновлюємо дихання. - Пропоную ознайомитися з новим тактико-технічним прийомом: перший спортсмен стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за межі хорта. Другий спортсмен стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. - Почали - Помінялися - Закінчили, міняємо партнера - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали - Помінялися. - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали - Помінялися. - Закінчили, міняємо партнера - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали. - Відпочиваємо 10 хвилин - Пропоную ознайомитися ще з 	<p>Виконують по черзі, по 3 кидки. Виконують завдання 10 хвилин</p> <p>Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини</p> <p>Педагог стежить за правильністю та безпекою виконання прийомів</p> <p>Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини</p> <p>На зміну партнера 2 хвилини</p> <p>Боротьба 3+3 хвилини</p> <p>На зміну партнера 2 хвилини</p> <p>Боротьба 3+3 хвилини</p> <p>До повного відновлення</p>
---	---	---

<p><i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i></p> <p><i>Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються місцями</i></p> <p><i>Діти 1 хвилину відпочивають і міняють партнера</i></p> <p><i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i></p> <p><i>Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями</i></p> <p><i>Діти відпочивають</i></p>	<p>одним тактико-технічним прийомом: Спортсмен № 2 – в стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися з утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність.</p> <p>- Спортсмен № 1 у положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля.</p> <p>- Почали</p> <p>- Помінялися</p> <p>- Молодці! Відпочиваємо і міняємо партнера</p> <p>- Те ж завдання з іншим суперником</p> <p>- Помінялися</p> <p>- Усі молодці, тепер відпочиваємо</p>	<p>Модель змагальної ситуації 3+3</p> <p>Модель змагальної ситуації 3+3 хвилини. Відпочинок до повного відновлення</p>
<p>III етап «Підсумковий» Мега етапу: підбиття підсумку заняття. Завдання етапу: аналіз успішності досягнення мети, мобілізація дітей на самооцінку, рефлексія. Методи: словесний, наочний</p>		
<p>Діяльність учнів</p>	<p>Діяльність педагога</p>	<p>Примітка</p>
<p><i>Діти дивляться і запам'ятовують</i></p>	<p>1) Підсумок: - Хлопці, давайте розберемо і усунемо допущені помилки в сутичках.</p>	<p>Закріплення отриманих знань</p>

<p><i>Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта і його завдання: кинути суперника за край хорта або розвернутися спиною в центр хорта. Спортсмен № 2 виштовхує партнера за край хорта або контратакує.</i></p> <p><i>Почалася боротьба</i></p> <p><i>Спортсмен № 1 і № 2 міняються місцями.</i></p> <p><i>Хлопці висловлюють свої зауваження.</i></p> <p><i>Хлопці змінюються суперниками.</i></p> <p><i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i></p>	<p>- Для цього зараз проведемо закріпні зустрічі.</p> <p>- Спортсмен № 1 стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за хорт. Спортсмен № 2 стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. Поки перша пара виконує завдання, ви хлопці уважно дивіться і запам'ятовуйте – які помилки були допущені. По закінченні сутички поділимося своїми спостереженнями.</p> <p>- Почали</p> <p>Після закінчення зустрічі</p> <p>- Помінялися</p> <p>По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную відзначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців</p> <p>- А тепер, міняємо партнера</p> <p>- Спортсмен № 2 – у стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися до утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність.</p> <p>- Спортсмен № 1 в положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля.</p> <p>- Почали</p>	<p>Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки</p> <p>Зустрічі проводяться з 50 % опором</p> <p>Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки</p>
---	--	---

Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями	Після закінчення зустрічі - міняємося ролями.	
Хлопці висловлюють свої зауваження	По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную визначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців	
Діти відпочивають і розслаблюють усі м'язи. Відновлюють подих	А тепер я пропоную лягти на спину, розслабити м'язи і відновити дихання	
Діти стають ладом	2) Рефлексія - Шикуйсь. - Хлопці, якщо вам щось було не зрозуміло і у вас є питання, підніміть, будь ласка, руку	
Діти піднімають руки і ставлять запитання	Педагог відповідає на запитання	
Діти прощаються і виходять із зали	Наше заняття підійшло до кінця. - Дякую всім, до зустрічі!	

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект уроку з бойового хортингу для учнів 5-х класів, предмет «Фізична культура»

Тема уроку: Страхівки: перекиди вперед і назад, способи безпечного падіння назад.

Мета уроку: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному і розумовому розвитку, всебічній фізичній підготовленості учнів.

Завдання уроку:

- освітні:

- 1) вдосконалення техніки виконання перекидів вперед і назад;

- 2) навчання дітей прийомів безпечного падіння на спину, вміння застосовувати здобуту навичку у повсякденному житті;

- виховні – виховання сміливості, рішучості, наполегливості в подоланні труднощів;

- оздоровчі – розвиток спритності та координаційних здібностей.

Тип уроку: комбінований (комплексний).

Способи проведення: фронтальний, індивідуальний, потоковий, ігровий.

Інвентар: хорт бойового хортингу або борцівський килим.

Час проведення: 45 хвилин.

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<u>Ввідна частина</u>		
	1. Шикування, доповідь чергового, перевірка готовності до уроку.	1 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку, перевірка наявності учнів
II	2. Короткий інструктаж з техніки безпеки, доведення теми та плану заняття.	1 хв	
	<u>Підготовча частина</u>		
	3. ЗРВ у ходьбі і бігу:	3 хв	Стежити за поставою під час виконання бігових вправ Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; 		
	4. ЗРВ на місці:	3 хв	Для виконання вправ клас, за командою: «Наліво по три – МАРШ!» Вибудовується в розімкнутому строю, на дистанцію й інтервал між учнями 4-5 кроків, у напівоберті до вчителя. Для цього подається команда: «У напівоберт на лі - ВО! (пра - ВО!)»
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ нахили і повороти голови; ▪ ривки і махи руками; ▪ нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ обертання тулуба; ▪ піднімання ніг і махи ногами. 		
	5. Спеціальні вправи на хорті:		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ вправи на гнучкість і розтяжку; ▪ передній і задній міст 	4 хв	
III	<u>Основна частина</u>	25 хв	
	6. Акробатичні елементи:	10 хв	Вправи виконуються в колону по два, дистанція 2 перекиди, стежити за виконанням угруповання
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ перекид вперед; ▪ перекид назад; ▪ «колесо»; ▪ гімнастичний міст; ▪ стійка на лопатках (дівчата); ▪ стійка на голові і руках (хлопці). 		
	7. Вивчення падіння назад:	15 хв	Падіння назад з присіду виконується кожним учнем індивідуально. Для відпрацювання падіння назад через партнера клас розбивається на дві групи: хлопчиків і дівчаток. Вправа
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ відпрацювання (тренування) 		

			виконується потоковим способом (у два потоки). Стежити за положенням голови і рук при переكاتі на спину і дотриманням угруповання
III	<u>Завершальна частина</u>	10 хв	Клас ділиться на дві команди, які шикуються за ростом один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику за порядком, починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Гра триває доти, поки всі гравці не пройдуть випробування
	8. Гра «Двобій півнів»	5 хв	
	9. Вправа на відновлення дихання, підбиття підсумків гри	3 хв	
	10. Підбиття підсумків заняття, виставлення оцінок, домашнє завдання	2 хв	
			Шиккування в одну шеренгу

Учитель фізичної культури
Київської інженерної гімназії,

керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

Наукове видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

**ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА
БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

Монографія

Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 22 від 17.09.2020 р., протокол № 11 від 17.09.2020 р.

Редактори: В. Е. Єрбоменко, М. О. Єрбоменко
Коректори: О. М. Гречаний, Л. О. Гречана
Комп'ютерна верстка: І. Р. Ільницький

Підписано до друку 27.09.2020 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 68,46

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0139
Наклад 500 пр.

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.
E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
КИЇВ – 2020