Е. А. Єрьоменко

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

МОНОГРАФІЯ

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

Київ – 2020 р.

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

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

Автор:

Єрьоменко Едуард Анатолійович – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, 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;

Грищук 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. Єрьоменко

Є80 **Методика викладання бойового хортингу** : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Монографія «Методика викладання бойового хортингу» містить практичний матеріал із застосування засобів і методів викладання бойового хортингу, тренування і виховання спортсменів різних вікових груп у закладах освіти, рекомендації щодо навчально-тренувальної роботи зі спортсменами, опис загальнорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також методичні поради щодо тренування і виховання дітей та молоді на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу.

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 напряму.

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.

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

ISBN 978-966-437-568-6

Розширена анотація монографії «Методика викладання бойового хортингу»

У даній монографії розглядаються теоретико-методичні засади бойового хортингу як засобу фізичного і морально-етичного виховання та оздоровлення дітей, молоді та дорослих, значення систематичних занять бойовим хортингом, складових здорового способу життя людини, особливості викладання бойового хортингу у закладах освіти. За результатами наукових досліджень надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України у навчальний процес з дисциплін «Бойовий хортинг», «Фізичне виховання», «Методика викладання бойового хортингу», «Фізична культура», «Захист України», «Підвищення спортивної майстерності в бойовому хортингу», «Теорія і методика бойового хортингу» у закладах освіти. У виданні надані рекомендації щодо проведення занять, опис підготовчих, тренувальних, загальнорозвивальних, спеціальних та оздоровчих вправ, ігор, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні поради щодо виховної роботи зі школярами і студентами на основі спортивних, бойових, культурних та оздоровчих традицій українського народу. Монографія адресована викладачам фізичного виховання і профільних дисциплін закладів вищої освіти, вчителям фізичної культури та керівникам спортивних секцій і гуртків закладів загальної середньої, професійно-технічної, позашкільної освіти, тренерам-викладачам з бойового хортингу дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного спрямування.

***Ключові слова**: бойовий хортинг, методика викладання, організація занять, виховання особистості, етика, моральні якості, школярі, національний вид спорту, українська бойова культура, прийоми самозахисту, теоретична підготовка, фізична підготовка, технічна підготовка, психологічна підготовка, фізичні якості, бойові традиції, патріотизм, спортивні змагання, розвиток особистості, тренування, військово-патріотичне виховання, заклад освіти, фізкультурно-масова робота, фізична культура, захист України, гурткові заняття, секційна робота, діти, молодь, оздоровлення, культура поведінки, адаптація до навантаження.*

Extended annotation of the monograph "Methods of teaching combat horting"

This monograph examines the theoretical and methodological principles of combat horting as a means of physical and moral-ethical education and rehabilitation of children, youth and adults, the importance of regular combat horting, components of a healthy lifestyle, features of teaching combat horting in educational institutions. According to the results of scientific research, recommendations are given on the introduction of health technologies of combat horting as a national professional and applied sport of Ukraine in the educational process in the disciplines "Combat Horting", "Physical Education", "Methods of teaching combat horting", "Physical Culture", "Defense of Ukraine", "Improving sportsmanship in combat horting", "Theory and methods of combat horting" in educational institutions. The publication provides recommendations for classes, a description of preparatory, training, general development, special and health exercises, games, elements of basic techniques, tactical training, as well as methodological advice on educational work with schoolchildren and students based on sports, combat, cultural and health traditions. of the Ukrainian people. The monograph is addressed to teachers of physical education and profile disciplines of higher education institutions, physical education teachers and heads of sports sections and clubs of general secondary, vocational, out-of-school education, coaches-teachers of combat horting of children's and youth sports schools, sports clubs of national-patriotic orientation.

***Key words**: combat horting, teaching methods, organization of classes, personality education, ethics, moral qualities, schoolchildren, national sport, Ukrainian martial culture, self-defense techniques, theoretical training, physical training, technical training, psychological training, physical qualities, combat traditions, patriotism, sports competitions, personal development, training, military-patriotic education, educational institution, physical culture and mass work, physical culture, defense of Ukraine, group classes, section work, children, youth, rehabilitation, culture of behavior, adaptation to load.*

ЗМІСТ

ВСТУП ……...7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ……17
1.1. Історичні і ментальні передумови виникнення бойового хортингу ……...17
1.2. Причини появи і становлення бойового хортингу як сучасного виду спорту …60
1.3. Історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном 73
1.4. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид єдиноборства ……....91
1.5. Теорія та методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна 105
1.6. Зміст програми теоретичних занять з бойового хортингу ……113
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ …135
2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп ……...135
2.2. Організаційно-методичні напрями роботи ……139
2.3. Зміст роботи за етапами підготовки ……144
2.4. Планування навчально-тренувальної роботи ……158
2.5. Відбір та оцінка перспективності спортсменів бойового хортингу ……165
2.6. Контроль під час навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу …..169
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ……....181
3.1. Система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу ……181
3.2. Поняття про фізичні якості та їх розвиток ……...187
3.3. Розвиток фізичних якостей спортсмена бойового хортингу як єдиний процес …205
3.4. Методика розвитку сили та швидкісно-силових здібностей ……....217
3.5. Методика розвитку швидкості ……...…222
3.6. Методика розвитку витривалості ……....227
3.7. Методика розвитку спритності (координаційних здібностей) ……....234
3.8. Методика розвитку гнучкості ……....239
РОЗДІЛ 4. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ……....245
4.1. Поняття базової техніки бойового хортингу ……...…...245
4.1.1. Розділи базової техніки бойового хортингу ……...256
4.1.2. Зміст базової техніки бойового хортингу ……...258
4.2. Стійки і пересування ……276
4.3. Ударна техніка рук ……...297
4.3.1. Фази ударного руху ……..300
4.3.2. Сила удару ……300
4.3.3. Швидкість удару ……...301
4.3.4. Точність удару ……...302
4.3.5. Спеціальна координація ……...304
4.3.6. Біомеханіка удару ……306
4.3.7. Вибір больових крапок ……310
4.3.8. Базові удари руками технічної програми бойового хортингу ……..311
4.4. Захвати в системі бойового хортингу ……316
4.4.1. Класифікація захватів технічного розділу бойового хортингу ……322
4.4.2. Захватні дистанції в сутичці бойового хортингу ……...329
4.4.3. Застосування контрзахватів і перезахватів ……331

4.4.4. Основні тактико-технічні принципи проведення захватів в стійці ……..333
4.4.5. Методика тренування захватної техніки бойового хортингу ……...344
4.5. Ударна техніка ніг ……347
4.5.1. Біодинаміка удару ногою ……352
4.5.2. Поняття про техніку захисту від ударів ногами ……355
4.5.3. Базова техніка ударів ногами в стійці ……359
4.5.4. Прямий удар ногою ……...360
4.5.5. Бічний удар ногою ……368
4.5.6. Удар ногою знизу ……..374
4.5.7. Удар ногою зверху ……....375
4.5.8. Сторонній удар ногою ……..378
4.5.9. Задній удар ногою ……384
4.5.10. Круговий удар ногою ……..388
4.5.11. Зворотнокруговий удар ногою ……...390
4.5.12. Удар коліном ……...392
4.5.13. Удари ногами в захватній позиції ……401
4.5.14. Удари ногами зі стійки по лежачому супернику ……408
4.5.15. Удари ногами з нижньої позиції по стоячому супернику ……...412
4.5.16. Удари ногами в сутичках партеру ……415
4.5.17. Методика навчання захисній техніці ніг ……..422
4.5.18. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг ...423
4.6. Кидкова техніка бойового хортингу ……..426
4.6.1. Вивчення кидків різних типів і груп ……...427
4.6.2. Термінологія кидкової техніки ……433
4.6.3. Техніка боротьби у стійці ……438
4.6.4. Техніка боротьби у партері ……..438
4.7. Форми бойового хортингу (формальні комплекси) ……..440
4.7.1. Перелік і класифікація форм ……449
4.7.2. Виконання форм на змаганнях ……453
4.7.3. Психофізичні та ментальні засади вивчення форм ……465
РОЗДІЛ 5. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ……...478
5.1. Основний зміст тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу……481
5.2. Вивчення основних теоретико-методичних засад тактики бойового хортингу ...484
5.3. Оволодіння основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій …500
5.4. Удосконалення тактичного мислення ……514
5.5. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості ……517
5.6. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів бойового хортингу ……...528
5.7. Стратегія спортсмена бойового хортингу високої кваліфікації в процесі змагальної підготовки ……..…...531
5.8. Психологічні аспекти тактики бойового хортингу ……535
5.9. Методичні вказівки щодо навчання тактиці бойового хортингу ……..…….536

5.10. Рекомендовані вправи для вивчення та вдосконалення тактичних дій …539
РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ……...542
6.1. Базова психологічна підготовка ……..543
6.2. Психолого-педагогічний супровід і його основні завдання ……545
6.3. Формування специфічних психічних властивостей ……..546
6.4. Класифікація вольових якостей спортсмена бойового хортингу ……..547
6.5. Можливі розлади складної вольової дії спортсмена бойового хортингу …550
6.6. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості ……551
6.7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу …….554
6.8. Психологічні настанови щодо спеціалізації бойового хортингу …….556
6.9. Розвиток і виховання вольової активності спортсмена засобами бойового хортингу ……..562
6.10. Психологічні засади підвищення рівня вольових здібностей спортсменів бойового хортингу ……...566
6.11. Вдосконалення вольових якостей спортсмена бойового хортингу ……569
6.12. Психологія самозахисту ……....577
6.13. Методи психічної саморегуляції спортсменів ……..583
6.14. Методи психологічної корекції спортсменів ……588
6.15. Морально-вольова підготовка як фундамент бойового хортингу …….595
РОЗДІЛ 7. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ……..604
7.1. Загальна програма практичних занять ……....604
7.2. Методичні принципи бойового хортингу ……...614
7.3. Методика проведення розминки ……624
7.4. Методика вивчення способів страховки і самостраховки при падіннях 654
7.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу ……661
7.6. Методи вивчення і вдосконалення прийомів сутички ……678
7.7. Методика проведення навчальних і контрольних сутичок ……..703
7.8. Методика закінчення тренування ……...708
7.9. Методика викладання бойового хортингу в школі ……712
7.10. Методика викладання бойового хортингу у закладі вищої освіти ……..739
ПІСЛЯМОВА ……750
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..…752
ДОДАТКИ ……...782
Додаток 1. Поясна система бойового хортингу та атестація на кваліфікаційні ступені ……..782
Додаток 2. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія та методика бойового хортингу» для закладів вищої освіти ……826
Додаток 3. Перелік обладнання та індивідуального екіпірування спортсмена для здійснення навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу ……869
ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА ……874

ВСТУП

Методика викладання 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, прагення 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.

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

Можливості бойового хортингу в укріпленні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому фізичне виховання виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток 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 теорії та методики бойового хортингу лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. У зв’язку з цим виникла необхідність викладання бойового хортингу в закладах освіти. Отже, викладений матеріал спрямований на розвиток професійної ерудиції викладачів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів з бойового хортингу, соціальних педагогів, широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального й професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

Мета монографії – сформувати у педагогів та учнів систему знань з теорії та методики бойового хортингу, глибоке розуміння необхідності підтримки високого рівня фізичної підготовленості, здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання в області педагогічної, медичної та психологічної складової бойового хортингу, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй педагогічній і навчальній діяльності з метою підвищення професійно-прикладної підготовки, поліпшення фізичної підготовленості, профілактики

захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації на здоровий спосіб життя; формування у школярів і студентів закладів освіти свідомого і відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

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

Завдання монографії:

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

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

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

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

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

основи теорії та методики викладання бойового хортингу;

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

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

особливості дії зовнішніх та внутрішніх факторів на фізичний стан людини;

основи раціонального харчування;

основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;

причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Тренери, педагоги з бойового хортингу мають вміти:

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

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

обґрунтувати ефективний режим тренувань і здоровий режим харчування;

використовувати нетрадиційні методи тренування та оздоровлення;

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

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

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

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

На практичних заняттях формуються уміння виконувати ефективні прийоми самозахисту, визначення рухової активності та складання індивідуальних тренувальних програм. Школярі і студенти знайомляться з сучасними методиками діагностики здоров'я та щоденниками самоконтролю. Основна дидактична мета практичного заняття – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих на теоретичних заняттях та 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.

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у закладах освіти застосовуються згідно постанови Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 року № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання», листа Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-19310 від 14.12.2012 р.), що є нормативним документом, яким дозволено заняття даним видом спорту у закладах освіти вихованцям віком від 5 років, «Методичних

рекомендацій щодо змісту та оформлення навчальних програм закладів освіти» від 5.06.2013 р. № 14.1/10-1685, лист ДНУ «Інституту інноваційних технологій і змісту освіти», а також на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в закладах освіти, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 року № 676.

Монографія визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах з бойового хортингу у закладах освіти і містить: вступ у вигляді розширеної пояснювальної записки з загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, визначення видів навантаження, засобів організації освітнього процесу; розкриті питання за розділами теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, методики проведення занять з бойового хортингу та виховної роботи; надані навчально-тематичні плани та зміст програми з переліком тем за рівнями навчання; прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики; післямову; список використаних джерел; додатки.

Форми контролю за досягненнями спортсменів бойового хортингу: спостереження за учнем у процесі занять щодо регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно); відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва закладу освіти та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя); підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання); участь у показових виступах на масових заходах (за планом закладу освіти); виконання програми атестаційних тестів на кваліфікаційні учнівські ступені бойового хортингу – ранки; участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

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

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

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

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

Основні рухи бойового хортингу – це життєво необхідні для людини рухи, якими вона користується у процесі свого буття: повзання, лазіння, кидання, метання, ходьба, біг, стрибки. Формування основних рухів – одна з найважливіших проблем теорії і практики бойового хортингу. Їх вивчення невіддільне від всієї проблематики розвитку довільних рухів у онтогенезі людини. Методологічна

основа наукового вивчення основних рухів базової техніки бойового хортингу закладені у фундаментальних педагогічних та фізіологічних дослідженнях, проведених засновником бойового хортингу, а також його учнями та послідовниками.

Вправи бойового хортингу можуть бути:

динамічними (спрямованими на більш повне використання всіх рушійних сил при виконанні фізичних вправ і одночасне зменшення гальмуючих сил);

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

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

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

свідомо керувати своїми рухами;

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

розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання;

навичкам точних м'язових відчуттів, правильному виконанню рухів;

творчому використанню засвоєних рухів у повсякденному житті.

Вправи в основних рухах техніки бойового хортингу підвищують тонус кори головного мозку, впливаючи на його функціональні можливості. Адже, встановлено, що в скелетних м'язах знаходяться пропріорецептори, стимулюючі

імпульси, які йдуть в кору головного мозку. Вони несуть інформацію про вироблені у м'язових зусиллях організму: натяги м'язів, зв'язок, сухожиль.

Таким чином, бойовий хортинг не тільки благотворно впливає на розвиток м'язів, але розвиває й інші сфери особистості, а саме: фізичну (постійні тренування зміцнюють м'язи, поліпшують самопочуття, підвищують імунітет); інтелектуальну (під час занять бойовим хортингом дитина розвиває логічне мислення, опрацьовує стратегії своїх дій); емоційну (заняття бойовим хортингом є прекрасною розрядкою для дитини, адже саме на тренуваннях вона може зняти стрес і підвищити настрій); соціальну (бойовий хортинг – це постійна комунікація з іншими спортсменами і тренерами під час тренувань і змагань; саме тут дитина вчиться спілкуватися з людьми різних характерів і поглядів); духовну (бойовий хортинг має свою філософію, тут розвивають не тільки тіло, а й душу; спортсмен вчиться розуміти навколишній світ і самого себе).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1.1. Історичні і ментальні передумови виникнення бойового хортингу

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

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

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

Перші системи фізичного виховання виникли уже у докласовому суспільстві. Вони характеризувались, перш за все, тісними зв’язками з трудовою і військовою діяльністю людей (рибалка, полювання, воєнні дії різного характеру). Цим системам був притаманний утилітаризм при виборі засобів. В іграх і вправах люди відображали конкретні сцени полювання, бойових ситуацій або іншого виду діяльності. Разом з тим важливою особливістю систем фізичного виховання

первісного суспільства була їх спільність. Фізичне виховання було правом і обов’язком кожного. У первинно-суспільному устрої чіткої системи фізичного виховання ще не було, лише створювалися її зачатки.

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

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

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

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

засобів фізичної культури. Важливо в даному випадку відзначити, що міжнаціональність у спорті, а саме – у бойовому хортингу проявляється більш яскраво. Це пов'язано, перш за все, не стільки з формою, скільки з його змістом, внутрішньою структурою виду спорту, методиками підготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вимоги і певні види випробування в галузі фізичного виховання були широко поширеним явищем даної епохи. Причому вони були спрямовані на

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким чином можна констатувати, що в цей тимчасовий період (до I тисячоліття н. е.) єдиноборства відігравали важливу роль у становленні систем

фізичного виховання Єгипту і суміжних країн. Однак твердження, що єдиноборства існували як сформовані системи військового навчання і виховання, не абсолютно вірні. Це сталося тільки після VIII століття до н. е., причому цікаво, що практично одночасно в Європі (в Греції) і в Азії (в Індії, Китаї).

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

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

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

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

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

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

стародавньої східної думки про світ і людину. Для бойових мистецтв її значення не втратило актуальність і в наш час.

Вірогідним джерелом, яке висвітлює бойові танці, турніри борців і кулачні поєдинки є китайський епос у вигляді народних пісень Юе-фу, записаних у хроніці приблизно на початку II століття до н. е. У них описується життя героїв-напівбогів, які виганяли ворожі племена, що не проливали крові, а тільки лише перемагали вождів супротивників, змагаючись з ними на борцівських турнірах, у бойових танцях і кулачних сутичках.

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

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

озброєння противника, організаційна структура військ, способи їх побудови, ступінь розвитку військового мистецтва.

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

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

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

Трохи пізніше рукопашні сутички, боротьба вільним стилем і просто рукопашні сутички трансформувалися у комплексну систему, що мала велике військово-прикладне значення і набула широкого поширення в Греції. Бойові дії

між воюючими сторонами, які мали на озброєнні зброю, що легко тупиться і зазубрюється, не могли обійтися без прийомів єдиноборства, тим більше воюючі сторони прагнули не знищення живої сили противника, а в більшій мірі, до її полону. Слід зазначити, що в стародавній Спарті рукопашна сутичка була настільки невід'ємною від фізичного виховання, що іменувалася не інакше як «спартанською гімнастикою».

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

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

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

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

Із завоюванням Греції Македонією (337 рік до н. е.) подальший розвиток єдиноборств було пов'язано з Олександром Великим (Македонським). Однак самі види боротьби істотних змін не зазнали, хоча слід визнати, що внаслідок

завоювання Олександром Македонським значної частини Стародавнього Сходу, вони поширилися далеко за межі Еллади.

З II століття до н. е. Греція потрапляє під залежність Риму. Але римські завойовники не внесли ніяких змін в існуючі види боротьби та рукопашної сутички. В цілому у римлян тренування тіла мало прикладне спрямування і було пов'язане з військовою підготовкою. У кулачних поєдинках, в яких бійці використовували раніше тільки м'який ремінь, яким обмотували кисті рук, вони стали застосовувати залізні накладки і мідні обручі. Рукопашні сутички стали проходити більш запекло з великою кількістю травм, каліцтв і пошкоджень. Але почуття остраху отримати травму або смертельний удар, пред'являли нові серйозніші вимоги до технічної підготовленості бійців.

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

У бойовому мистецтві велике місце відводилося володінню холодною зброєю. Приблизно до 100 року до н. е. служба в армії належала до числа основних прав і обов'язків римського громадянина, а після падіння республіки відбулася заміна громадянського війська найманим. Римляни створюють військові табори і переносять туди навчання воїнів. Їх підготовка ґрунтувалася на систематичному тренуванні, яке включало і фізичні вправи. У період Римської республіки (VI–I ст до н. е.) в навчанні використовувалися головним чином боротьба і навчальні поєдинки на дерев'яних палицях. Крім того, проводилися тренування в бігу,

стрибках, плаванні і подоланні перешкод. Спочатку навчання воїнів велося в оголеному вигляді, і лише після – при повній бойовій викладці. Це сприяло розвитку витривалості, загартуванню тіла і зниженню чутливості до ударів.

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

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

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

Приблизно до середини I тисячоліття нашої ери в Індії зароджується таємне вчення тантризму. Воно відбилося у текстах (тантрах), згодом потрапило у Тибет і Китай. Поряд з філософсько-релігійними і космогонічними побудовами, вчення розвивало різні таємні дії, в тому числі і єдиноборства кланового характеру. «Мудри» (жести, зображення технічних дій), що дійшли до нас з буддійської іконографії цього теоретичного вчення, представляють багато відомих технік ударів і блоків захисту, які використовувалися у далекосхідних єдиноборствах. Але більш важливе значення їх полягало в тому, що вони служили елементами медитації, тобто засобом психологічної настройки в екстремальних умовах. Збереглися назви мудр: мудра зосередження, мудра сили, фортеці і люті, мудра

невидимості і невразливості, мудра безстрашності. Тантричний буддизм, який розвинув «вчення про три таїнства» (думки, слова і справи), наклав помітний відбиток на військові мистецтва в Китаї і Японії, породивши унікальний прикладний різновид йоги.

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

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

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

Ефект дій на точки був пов'язаний з біологічно активними центрами людського організму, вплив на які, у залежності від сили стусана і біологічної активності центру на даний момент часу, міг призвести до серйозних травм, захворювання або смерті. Цими ж надавлюваннями на точки з протилежною метою

даоси користувалися і в оздоровчій системі акупресури. У даоську йогу, боротьбу входило багато засобів психологічної підготовки.

Головна прихильність людини, говорили даоси – це прихильність до життя, тому страх померти тримає її в постійному почутті страху. У зв'язку з цим даоси приділяли велику увагу підготовці до досягнення безстрашності і презирства до смерті. З цього приводу в трактаті Лао-цзи «Дао де-цзін» говориться: «Я чув, що, хто вміє оволодівати життям, йдучи по землі, не боїться носорога і тигра, вступаючи в битву, не боїться озброєних солдатів. Носорогу нікуди встромити в нього свій ріг, тигрові ніде накласти свої кігті, а солдатам нікуди вразити його мечем. У чому причина? Це відбувається тому, що для нього не існує смерті».

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

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

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

У давнину в Китаї терміном «ушу» позначали будь-яку військову підготовку, але в VI–VII століттях намітився поділ між військовими і бойовими мистецтвами Китаю. Поняття військового мистецтва (Бін Фа) включало в себе вміння вести великомасштабні битви, управляти військами, організовувати тренування і загартування воїнів. «Сунь-цзи бін фа» – великий військовий трактат стародавнього Китаю. У цьому трактаті, який вважається одним з найвпливовіших у світі, викладені принципи військової стратегії і філософії, які широко застосовуються не лише у військовій, але і політичній і економічній сферах. Трактат «Сунь-цзи бін фа» був складений 2500 років тому, і ця книга є найранішою працею з військової теорії в світі. Вона з'явилася на світ на 2300 років раніше, ніж праці знаменитих європейських стратегів.

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

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

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

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

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

Секта Чань (яп. – Дзен), послужила новим поштовхом у розвитку мистецтва самооборони. Засновником нової течії в буддизмі – Чань-буддизму, був індійський монах-місіонер Бодхідхарма (VI століття). Свою діяльність в монастирі Шаолінь

легендарний патріарх Чань-буддизму почав з навчання ченців мистецтву бойового єдиноборства, поєднуючи заняття з єдиноборства зі спеціальною психотехнікою Чань. Одним з основних методів буддійської практики психічної саморегуляції була, так звана, медитація (санскр. – Дхьяна, кит. – Чань-на, Чань), тому і в Чань-буддизмі вона стала одним з головних методів психічного тренування і саморегуляції. Слід зазначити, що використовуючи практику психічної регуляції в процесі занять єдиноборствами, ченці і воїни спиралися на традиції, що сформувалися ще в період раннього буддизму, які веліли в процесі навчання не тільки підпорядковувати, виховувати і розвивати волю людини або інші психічні функції, але і управляти ними.

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

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

Слід зазначити, що в кінці середніх віків, близько XVII століття на південноамериканському континенті виникає цікавий вид бойового єдиноборства – капоейра. Історія розвитку капоейра пов'язана з колоніальним періодом в Бразилії.

Чорношкірі раби, що доставлялися зі східного узбережжя Африки, привезли до Бразилії свої ритми і культові танці. Маскуючись під виконання африканських войовничих танців невільники розробляли прийоми захисту і нападу беззбройної людини проти, озброєного супротивника. У техніці капоейра особлива увага приділялася спритності і координації рухів, практикувалися удари в стрибках, переворотах, кульбіти і навіть сальто. Крім цього використовувалися пересування в стійці на руках і в нанесенні ударів ногами з таких незвичайних положень. У даний час капоейра входить у програму фізичної підготовки в армії Бразилії.

Рукопашні сутички – один з найпоширеніших видів єдиноборств того часу в багатьох країнах. Перші відомості про змаганнях з кулачної рукопашної сутички відносяться до 2-го тисячоліття до н. е. При археологічних розкопках в Месопотамії у 1899 році були знайдені добре збережені скульптурні зображення кулачних бійців Вавилона. Пізніше при розкопках на острові Крит (грец. Νησί Κρήτη) – п'ятий за величиною острів у Середземному морі і найбільший острів Греції, знайдена ваза, що датується 1100 років до н. е., на якій була зображена кулачна рукопашна сутичка.

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

Можливо, люди використовували свої кулаки, щоб улагодити суперечки протягом багатьох сторіч перш, ніж хтось подумав про організацію таких зустрічей для розваги інших. Є свідчення того, що змагання з єдиноборств існували приблизно в 1500 році до нашої ери на острові Крит. Сучасні дослідження

дозволяють також стверджувати, що це вид змагання був відомий в Африці набагато раніше, особливо в області, тепер відомій, як Ефіопія.

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

Ієрогліфічні записи, які стосуються VI тис. до н. е., показують поширення єдиноборства як змагання по всій долині Нілу і Єгипту, після завоювання Єгиптом Ефіопії. Поширення змагальних поєдинків слідує за розширенням Єгипетської цивілізації через Середземномор'я і Близький Схід. У 686 році до н. е. єдиноборство було удосконалене настільки, щоб бути включеним в Олімпійські Ігри. Тоді ним став звичайний бокс. Однак боксом, яким ми його знаємо зараз, той вид єдиноборства назвати було важко. Поєдинки проходили на відкритому повітрі, де глядачі і являли собою межі майданчика, на якому боролися спортсмени. Боротьба тривала до тих пір, поки один з учасників був не в змозі продовжувати поєдинок. Хоча перші такі бійці, перш за все, боролися за славу, проте, переможець отримував золото, домашню худобу або інші трофеї.

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

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

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

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

Третій період у розвитку бойової рукавички – це період важких рукавичок римського походження (з кінця IV до II століття до н. е.) зі свинцем і залізом, які називалися цестами. Введення подібних рукавичок згубно позначилося на спортивній культурі та мистецтві ведення сутички. Такі рукавички застосовувалися лише в гладіаторських боях.

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

Якщо ж говорити про правила рукопашної сутички, то слід зазначити, що в Древній Греції правил рукопашної сутички не було. Мистецтво вести сутичку передавалося у спадок. Точно відведених майданчиків теж не було, і глядачі самі утворювали огородження бойового майданчика. Великий простір для ведення

сутички не давав можливості загнати супротивника в кут. Сутичка не ділилася на раунди, і супротивники билися без обмеження часу. Коли вони настільки втомлювалися, що не могли продовжувати сутичку далі, то за обопільною згодою змагання переривалося до тих пір, поки бійці відновлювали сили.

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

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

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

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

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

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

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

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

Основоположником єдиноборства греки вважали Амікуса, який не випускав зі своєї держави жодного чужинця, поки той не поб'ється з ним у рукопашній сутичці. Характерними є висловлювання Сократа, Платона і Аристотеля про кулачну рукопашну сутичку, як естетично красивий вид вправ сміливих і сильних людей. Сутичками захоплювалися поети, державні діячі, письменники. Наприклад, знаменитий математик Піфагор був прекрасним кулачним бійцем і навіть брав участь в Олімпійських Іграх.

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

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

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

Тому людина повинна насамперед бути здоровою, пізнати себе, свої, тілесні і духовні здібності і можливості. Сила без розуму породжує деспотів, злочинців, ґвалтівників. У свій час Сократ говорив: «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». Бути живим замало – необхідно бути живим, сильним і здоровим. У ті часи наставники, лікарі, вчителі Давнього Сходу розмірковували так. Є світ нескінченно малого. Є світ нескінченно великого. І є світ між ними – світ нескінченно складного – світ життя. У цьому світі життя є людина – світ нескінченної складності і нескінченної мудрості, втілених у конституції здорової людини. Сила, здоров'я, відчуття міри і дисципліна серед людей вже виступає як мудрість і міра життя. Великий Гіппократ говорив: «Ніхто не повинний переступати міри: мудрість життя – знати в усьому міру».

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

Зачатки, наприклад, ушу виникли раніше китайської державності, але до IV–III ст. до н. е. ще не було систем (шкіл) ушу, була лише підготовка воїнів, «військове

ремесло». Спочатку вона мала вид танцювально-бойових вправ, та набула статусу воєнізованої навчальної дисципліни у спеціальних навчальних закладах.

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

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

Візьмемо приклад розвитку єдиноборства у Європі. Видатним бійцем у період рукопашних сутичок без рукавичок був Том Сойерс, що носив титул чемпіона Англії з 1857 по 1860 рік. Сойерс виступав на рингу 12 років, починаючи з 1849 року і провів 16 двобоїв, у 14 з яких виграв, здолавши найсильніших боксерів того часу. В його час був затверджений новий чемпіонський пояс. За умовами він ставав власністю боксера після трирічного перебування того чемпіоном. А чемпіон був зобов'язаний захищати своє звання проти будь-якого з боксерів країни, який викликав його на поєдинок. Сойерс був відомий і тим, що організував і провів перший міжнародний матч з чемпіоном Америки Хіненом. Зустріч Хінена з Сойерсом тривала 2 год 6 хв (42 раунди) і завершилася нічийним результатом. Але цей поєдинок став останнім двобоєм Тома Сойерса. Найтриваліший двобій в історії боксу тривав 6 год 15 хв.

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

Той, хто був сильніший і терплячий, користувався найбільшим успіхом у глядачів. Особистість Джемса Фіга заслужено займає чільне місце в історії боксу.

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

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

У період середньовіччя на території Київської Русі елементи єдиноборств і деякі способи ведення рукопашної сутички мали яскраво виражені особливості. У першу чергу це стосується кулачних поєдинків, що отримали повсюдне поширення. Доблесть і мужність слов'янських воїнів знали багато народів. Відомо, що у 548 році шеститисячний загін слов'ян, на чолі якого був «довгобородий» Ільдігес (Ілля) успішно воював на боці готів проти римлян.

Відомості про це є в західноєвропейських сагах, героєм яких був Ілля. Пізніше візантійський імператор Юстиніан прийняв його на службу, призначивши начальником одного із загонів палацової варти. До себе на службу слов'янських воїнів прагнули взяти багато правителів. Так у VI столітті імператор Маврикій

Стратег писав: «Племена слов'ян люблять свободу і не схильні ні до рабства, ні до покори, хоробрі, особливо в своїй землі, витривалі юнаки дуже майстерно володіють зброєю».

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

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

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

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

Не залишилися без уваги і ноги. Для їх захисту використовувалися кольчужні або шкіряні поножи. До поножей ременями могли кріпитися всілякі гаки або шипи. Отже, при вмілому використанні таких пристосувань нога воїна могла представляти грізну силу. Незважаючи на те, що в різних районах бойове єдиноборство називалося по-різному, в кожній місцевості вироблялись свої улюблені прийоми. В середні століття на землях прадавньої України вже існували два яскраво виражених напрями в проведенні рукопашних сутичок – це київське і запорозьке. Прикладом ратного мистецтва і сили духу був період правління Святослава Хороброго – 968 р. Складалися народні епічні пісні про богатирів і добрих молодців, у яких описуються їх подвиги і пригоди. У народі ці розповіді носили назву «Старовина», бо свідчать про свою древність і домагання на достовірність.

Народи прадавньої України провели більшість часу свого існування у війнах та боротьбі за свої багаті та родючі території, які наближені до річки Дніпро. Це дозволило накопичити величезний досвід бойового мистецтва. Богатирство,

козацька звитяга, мужність і хоробрість воїнів, їх жертовність заради перемоги ґрунтувалася на укладі життя і у вихованні молодих вояків, які мали стати послідовниками.

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

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

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

Козацька доба взагалі сповнена войовничими стратегіями ратних боїв, методиками фізичної і бойової підготовки, проведенням тренувальних рукопашних сутичок, наближених бо реальних бойових дій. Козаки взагалі не боялися смерті і з народження готувалися до неї. Особливо хотілося б підкреслити, що деякі воїни не просто не боялися смерті або зневажали її, а раділи їй – смерті на благо, вмираючи з радістю і посмішкою на обличчі. Не було штучної, як на Сході, підготовки до смерті, яка протягом усього життя тримає людину в страху.

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

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

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

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

У Степовому Подніпров’ї витоки військової справи простежуються із VII ст. до н. е., і ця дата для бойових мистецтв є найдавнішою в світі. В районі Дніпровських Порогів відомі могильники, де поховано чоловіків двох антропологічних типів – нащадків місцевих мисливців за мамонтами й північними оленями та представників найперших скотарів-хліборобів Малої Азії. Попри проломаних у битвах черепів та наконечників стріл у кістках, єдність могильників свідчить про перевагу мирного співіснування аборигенів і пришельців. А найдавніший у світі літопис Кам’яної Могили та залишки поселень Дунайсько-

Дніпровського регіону засвідчують про створення ними найпершої у світі держави – Аратти, що виникла близько 6200 р. до н. е. Тут вже існували професійні воїни, підпорядковані найвищій суспільній верстві – жерцям. І саме тут виявляються витоки найрозвиненого запорізького козацтва, хранителями традицій і вчителями бойового мистецтва якого були характерники.

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

Із Запоріжжя ж, за тібетською традицією, походить скіфський рід Гаутама – навіки уславлений Буддою. Тому не випадково, що так звані «Східні бойові мистецтва» пов’язані саме з буддизмом. До цього слід знати, що найдавнішою в світі воїнсько-царською династією (а не жрецько-царською), як було до кінця III тис. до н. е.) були Кияни або Дандгари – «Жезлоносні арії». Від них пішли індо-арійські Куяви й хорезмійські та перські Кіяніди, чисельні Киї давньослов’янської «Велесової книги» та давньоруської «Повісті врем’яних літ». У понизях Дніпра (розповсюджуючись інколи через Тавриду від Бугу аж до Кубані) Дандаріка – «Жезлоносний Аріан», хранитель арійської прабатьківщини – проіснував аж до IV ст. до зародження Візантійської імперії. І саме тут, у Дандарії абож Куявії знаходяться витоки найдавнішого українського козацтва. Витоки його засвідчені надзвичайно архаїчними (з ознаками IV тис. до н. е.) легендами про Богатиря-першопредка, вершника із Савур-Могили над Конкою, який є предтечією Козака Мамая.

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

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

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

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

збиралися на майдані або над Дніпром до братніх сутичок, веселощів, пісень, жартів, танців.

Коли ставало нудно, вони починали готуватися до нового походу, і ця підготовка передбачала тренування в умінні вести бій у різних тактичних ситуаціях. Але за злочини перед козацьким воїнством призначалися різні покарання і страти. Застосовувалися: прив'язання до гармати за зневагу до начальства, за грошовий борг; шмагання нагаєм за злодійство. Найпопулярнішою стратою було забивання киями. Також використовували шибениці. Найстрашнішим було закопування злочинця живим 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, вмирали 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 ІІ половині ХІХ – на початку ХХ ст. є важливою науковою проблемою, що заслуговує на увагу для подальшого дослідження теми розвитку бойових мистецтв України.

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

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

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

Єдиноборства у ті часи розвивалися виключно як прикладне мистецтво. Велике значення для кадрового забезпечення сфери фізичної культури мало заснування в Україні закладів фізкультурної освіти і науки: Державного інституту фізичної культури в Харкові (1931 р.) та технікумів фізичної культури в Києві, Одесі, Дніпропетровську, Луганську та Артемівську. З 1931 року успішно почав функціонувати Український науково-дослідний інститут фізичної культури. З'являється спеціалізована спортивна преса, українською мовою друкуються правила змагань з видів спорту. Національне культурне піднесення, зазвичай,

супроводжується і піднесенням фізкультурно-спортивного характеру. Яскравою демонстрацією цієї тези є події в Західній Україні на початку XX століття, коли світовий спорт уже окреслився як самостійне спортивне явище. Саме на цей період припадає початок організованого українського фізкультурно-спортивного руху на Галичині, Буковині та Закарпатті. Діяльність українських спортивних товариств та клубів Галичини, Буковини та Закарпаття не можна розглядати у відриві від загального культурно-просвітницького руху України.

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

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

спортивне товариство «Колос» – з працівниками агропромислового комплексу та мешканцями сільської місцевості. У 1995 році поновило свою діяльність ДСТ «Спартак» вийшовши із структури ДФСТП «Україна».

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

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

У 2005 році уряд України поклав відповідальність за розвиток сфери фізичного виховання і спорту на новостворене Міністерство молоді та спорту, пізніше перейменоване на Міністерство України у справах сім’ї, молоді та спорту (якому пізніше знову була повернута назва: Міністерство молоді та спорту України). Як зазначається у Національній доктрині розвитку фізичної культури і

спорту (2004 р.), держава реалізує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обидві ці епохи демонструють всьому людству силу і міць бойових якостей воїна, що закладені в українському генетичному коді. Вони покликані виховувати молодь в дусі гармонії і сили. Одна історична література оспівує військові подвиги героїв, службовців, які є втіленням виняткової сили і хоробрості, що дозволяла їм зневажати поранення, страждання і навіть смерть. Друга історична література описує і зображує морські мандри, відкриття невідомих земель, заснування нових поселень і міст. У ній головними цінностями постають розум, кмітливість і

хитрість, без яких, герої не могли б подолати небезпеки, що підстерігають їх, і повернутися на батьківщину в Київ і на Січ.

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

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

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

Тому за своєю сутністю заняття бойовим хортингом є процесом управління адаптивним функціонуванням організму людини. Завдяки ефективним і перевіреним методикам підготовки спортсменів, фізичне виховання засобами бойового хортингу може дати бажаний ефект, бо воно здійснюється за чітко визначеною системою, з ефективним визначенням засобів, методів, методичних

прийомів та форм організації, точно відповідає меті і завданням суспільства в галузі фізичної культури і спорту.

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

зацікавленість суспільства;

наявність правлячої ідеології;

наявність необхідного рівня розвитку матеріального виробництва;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

мотивів, які спонукають спортсменів брати участь у змаганнях і прагнути до перемоги, складає важливу сторону підготовки спортсмена.

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

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

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

2. Визначення та характеристика етапів становлення бойового хортингу.

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

1. Відродження бойових і спортивних традиції нації.

2. Державна підтримка.

3. Суспільна корисність.

4. Олімпійська перспектива.

5. Громадське управління.

6. Прикладне значення і широка сфера застосування.

7. Природна доступність.

8. Ефективність техніки і тактики.

9. Соціальна доступність.

10. Позитивна громадська думка.

11. Спонсорська привабливість.

12. Висока конкурентоспроможність.

13. Методичне та кадрове забезпечення.

14. Міжнародне співробітництво.

15. Людський фактор.

Фактор відродження бойових і спортивних традиції нації. Одним з вирішальних чинників формування та розвитку нації є історична пам'ять, яка нерозривно пов'язана з народними традиціями: військовими, культурними, бойовими, оздоровчими, виховними. Також спостерігаємо значний інтерес до козацьких традицій як серед простого населення, так і серед державних діячів. Особливо він проявився у військово-прикладній сфері. Загалом широке зацікавлення козацьким звичаєм свідчить про формування національної свідомості українців незалежно від їх етнічної території проживання. Бойовий хортинг у цьому сенсі є дуже впливовим засобом виховання дітей та молоді на традиціях українського народу. В методиках бойового хортингу закладено вивчення змісту, форм, засобів і методів підготовки спортсменів на національних традиціях і звичаях України.

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

Фактор суспільної корисності. Бойовий хортинг як феномен загальної культури – унікальний. Він як засіб фізичного виховання дітей та молоді є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того, він є базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура засобами бойового хортингу з властивим їй дуалізмом може в значній мірі

впливати на стан організму і психіки людини. Історично бойовий хортинг як засіб фізичної культури людини склався, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Разом з тим, у міру становлення систем освіти і виховання, бойовий хортинг став базовим чинником формування рухових умінь і навичок для десятків тисяч юнаків і дівчат в усіх областях України.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формування іміджу бойового хортингу;

розкриття особливостей змагальної боротьби.

Фактор спонсорської привабливості. Становлення бойового хортингу багато в чому визначається впливом фактора спонсорської привабливості, під яким можна розуміти ступінь зацікавленості потенційних спонсорів, інвесторів у вкладенні коштів в його розвиток. Видовищність спортивних змагань з бойового хортингу є дуже високою.

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

Фактор методичного та кадрового забезпечення. Для забезпечення ефективного навчально-виховного і навчально-тренувального процесу з бойового хортингу існує велика кількість навчально-методичної літератури як для педагогічного складу, тренерів-викладачів, так і для учнівської і студентської молоді, а також дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Національна федерація бойового хортингу України займається виготовленням рекламної продукції, виданням журналів і збірників наукових праць, газет, брошур, розробкою навчальних програм для вихованців дошкільних і позашкільних

навчальних закладів, учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів, а також закладів вищої освіти I–IV рівнів акредитації. Видані програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оздоровчі програми окремих клубі та секцій бойового хортингу.

Фактор міжнародного співробітництва. Виникнення і розвиток бойового хортингу пов'язаний з міжнародною спортивною співпрацею. У зв'язку з цим прояв фактора міжнародного співробітництва багато в чому визначається наявністю конструктивної підтримки з боку міжнародних спортивних федерацій, а також зарубіжних спортивних об'єднань, клубів, відділень бойового хортингу й інших організацій. Окрім цього, Всесвітня федерація бойового хортингу має розгалужену інфраструктуру клубів бойового хортингу в країнах світу, що дозволяє ефективно планувати і проводити чемпіонати Європи і світу з бойового хортингу в різних країнах.

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

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

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

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

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

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

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

Під фізичною культурою засобами бойового хортингу розуміють сукупність усіх властивих даному суспільству цілей, завдань, засобів, форм заходів, що сприяють фізичному розвитку і вдосконаленню спортсменів. Сюди входять фізичне виховання, спорт тощо. Фізичне виховання засобами бойового хортингу – це педагогічний процес, який спрямований на вдосконалення форм і функцій

організму спортсменів, формування рухових навичок, умінь пов'язаних з ними знань, а також на виховання фізичних якостей особистості. Фізичне виховання пов'язане з іншими сторонами виховання спортсменів – морального, естетичного, виробничого, трудового.

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

У теорії та методиці бойового хортингу термін «спорт» вживається стосовно до різних областей у залежності від того, які цілі ставить перед собою спортсмен, або той, хто бере участь у тих чи інших спортивних заняттях. Це дитячий і юнацький бойовий хортинг, масовий спорт (спортивні заняття під час відпочинку, у вільний від навчання час), а також бойовий хортинг високих досягнень – аматорський і професійний (юніори, молодь та дорослі спортсмени). Загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені зробило бойовий хортинг однією з активних сфер людської діяльності членів федерацій і клубів у різних країнах світу.

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

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

Вони в більшій мірі комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, радіють соціальному людському визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які

вміють повести за собою колектив. Цій групі учнівської або студентської молоді більшою мірою притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють у роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

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

Для спортсменів високого класу існують методики вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу. Виховання високого рівня фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити подолання надможливостей для кожного спортсмена, і спортсмен високої кваліфікації може навіть здивувати оточуючих своїми можливостями. Але для надбання навичками такого високого рівня потрібно постійно і регулярно виконувати правила правильного фізичного виховання. Основним етапом у вихованні цих якостей є прогресивний період в житті людини (17–25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного навчального матеріалу для його подальшого застосування в житті (високопродуктивній праці) і виходу на пік спортивно-фізичної підготовленості.

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

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

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

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

матеріального благополуччя, способом внутрішнього протистояння несприятливому зовнішньому середовищу.

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

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

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

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

Школа бойового хортингу історично склалася як форма спільності, об'єднання, очолювана майстрами-вчителями. Тут існує певна ієрархія, яка визначається рівнем майстерності і духовної зрілості членів школи – майстер, старші та молодші учні. Витоки цієї ієрархії лежать в сімейно-родових підвалинах

організації професійних бойових і спортивних об'єднань. Особистісна основа навчання в бойовому хортингу, його внутрішня згуртованість і зовнішня автономність вимагають розробки особливої розгалуженої системи особистісно-професійного відбору учнів, контролю за процесом навчання і оцінки його результатів.

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

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

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

Дзеркало об'єктивно відображає події, саме при цьому не змінюючись. Людина, дивлячись в нього, бачить не дзеркальну поверхню, а своє відображення.

Так само майстер бойового хортингу: його характер, істинний образ є таємницею для абсолютної більшості оточуючих. Лише у справжнього майстра прийом дійсно виходить із серця. Так навчання бойового мистецтва звертається в передачу істинної традиції від учителя до учня.

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

1.3. Історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього хортингу Едуардом Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу у світі не застосовувалися.

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

змагань; проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні.

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

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

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

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

Розробка правил змагань з бойового хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на виключно природний винахід техніки самозахисту та

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

В період навчання Е. А. Єрьоменка на юридичному факультеті Київського національного університету ім. Тараса Шевченка йому довелося навчатися у видатного історика-дослідника, завідувача кафедри історії України, доктора історичних наук, професора Володимира Івановича Сергійчука, який надав історичні дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних методик козацтва запорозького, зокрема історичної спадщини Придніпров’я, на землях якого і досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва, традиції яких закладені в основі зародження та існування вільних козацьких земель, духовним та силовим центром яких впродовж декількох століть була Запорозька Січ (о. Хортиця і навколишні землі Придніпров'я).

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

Розвиток бойового хортингу в Україні. Плануючи розвиток бойового хортингу в Україні на початку літа 2019 року, ініціативна група тренерів і

спортсменів з різних областей України підтримала ідею свого тренера і наставника Едуарда Єрьоменка щодо заснування національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу. Після цього почалося заснування і офіційна реєстрація в державних органах регіональних та місцевих організацій бойового хортингу в багатьох населених пунктах України.

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

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

8 червня 2019 року, буквально через три дні після реєстрації Запорізької організації у м. Львові була зареєстрована Львівська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43098971) – **друга зареєстрована в Україні організація бойового хортингу**, а також **друга в Україні офіційно зареєстрована обласна**

федерація бойового хортингу яку заснував і очолив педагог за фахом, мешканець м. Львова Кравчук Андрій Іванович.

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

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

30 вересня 2019 року була **перша в Україні офіційно зареєстрована міська федерація бойового хортингу** – Запорізька міська федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 42376706), президентом якої став відомий майстер бойових мистецтв, який проводить тренування у Хортицькому районі м. Запоріжжя, де територіально знаходиться острів Хортиця – колиска українського козацтва, мешканець м. Запоріжжя, суддя міжнародної категорії Пеньков Юрій Миколайович.

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

проблем виховання Національної академії педагогічних наук України Бех Іван Дмитрович.

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

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

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

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

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

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

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

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

У заході прийняли участь відомі тренери, спортсмени, науковці і фахівці спорту з міст Києва, Ірпеня, Броварів, Василькова, Лубен, Луцька, Запоріжжя, Енергодара, Бердянська, Рівного, Клевані, Львова, Дніпра, Покрова, Кривого Рога, Одеси, Ужгорода, Черкас, Кропивницького, Олександрії, Новомиргорода,

Гостомеля, Бучі, Олександрівки, Дергачів, Харкова, Умані, а також декількох районних і селищних осередків бойового хортингу в Україні.

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

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

Перші чорні пояси отримали: Олександр Гречаний (м. Київ), Сергій Бабурнич (м. Дніпро), Руслан Кібліцький (м. Київ), Валерій Рибалко (м. Одеса), Юрій Пеньков (м. Запоріжжя), Михайло Вознюк (м. Черкаси), Валерій Вєхтєв (м. Кропивницький), Андрій Кравчук (м. Львів), Михайло Куцкір (м. Ужгород), Денис Мірчев (м. Бердянськ), Іван Ільницький (м. Київ), Андрій Степанюк (м. Рівне), Олексій Митрофанов (м. Кривий Ріг), Лариса Гречана (м. Київ), Галина Найдьон-Ільницька (м. Київ), Анатолій Жгут (м. Фастів), Лідія Яценко (м. Київ), Міщенко Тарас (м. Покров), Вадим Малінкін (м. Ірпінь), Максим Андрусенко (м. Черкаси), Вадим Ніколаєв (м. Київ), Андрій Трубка (м. Дніпро).

18 листопада 2019 року у м. Івано-Франківську була зареєстрована Івано-Франківська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43352864), президентом якої став працівник Прикарпатського національного університету

імені Василя Стефаника, суддя національної категорії, майстер спорту України Демчук Сергій Романович.

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

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

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

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

бойового хортингу: Ільницький Іван Романович, Ніколаєв Вадим Володимирович, Дорошенко Максим Миколайович, Гречана Лариса Олександрівна.

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

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

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

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

12 грудня 2019 року Едуардом Єрьоменком була впроваджена у систему загальної середньої освіти України **навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти**, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України від 12.12.2019 року № 22.1/12-Г-1143).

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

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

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

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

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

23 січня 2020 року у м. Новомиргород Кіровоградської області була зареєстрована **перша в Україні районна федерація бойового хортингу** – Новомиргородська районна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ –

43466376), засновником і президентом якої став відомий майстер бойових мистецтв, суддя національної категорії Бабенко Олександр Григорович.

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

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

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

Пеньков; член президії Борис Шаповалов; член президії Віктор Грищук; член президії Костянтин Кукушкін.

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

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

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

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

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

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

11 лютого 2020 року у м. Вишгороді Київської області була зареєстрована Київська обласна федерація бойового хортингу (код ЄДРПОУ 43504442), президентом якої став мешканець м. Києва, учитель фізичної культури ЗОШ № 169 м. Києва, віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, суддя міжнародної категорії Карасевич Сергій Анатолійович.

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

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

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

22 лютого 2020 року на каналі Бердянського телебачення Запорізької області та всесвітній мережі You Tube виходить програма «Моя професія – Тренер», яка розповідає про відомого тренера з бойового хортингу у м. Бердянську, майстра і

володаря чорного поясу Мірчева Дениса Володимировича, а також про народжений в Україні вид спорту бойовий хортингу.

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

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

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

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

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

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

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

Але, будучи сучасним фахівцем бойового мистецтва, військової і спортивної науки, засновник бойового хортингу ретельно вивчив сучасні реформаторські ідеї спорту вищих досягнень і багато в чому модернізував ці знання. По-перше, він зробив бойовий хортинг, об'єктом загального надбання, відкривши двері свого бойового мистецтва для всіх бажаючих. По-друге, Е. А. Єрьоменко ввів у бойовий

хортинг філософську складову, тим самим поставивши його на один рівень з провідними видами єдиноборств у світі.

Практично всі керівники шкіл бойового хортингу розглядають це мистецтво бою ще й як прикладну систему самооборони, адже у бойовому хортингу поєднані традиційні методи вивчення прийомів ведення сутички з ефективною системою фізичного і духовного виховання, що неодмінно призвело до прогресу та розвитку справи.

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

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

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

Відродився зараз громадський і науковий інтерес до історії української культури, методів підготовки кваліфікованих воїнів – захисників України, і це є закономірним. Бойова та культурна пам'ять народу, нації, країни, яку пропагує і розвиває система бойового хортингу – перша та необхідна умова саморуху

українського суспільства, при якій молодому поколінню приходиться вчитися у старших воїнів гідно захищати свою землю усіма можливими способами.

1.4. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид єдиноборства

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

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

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

чемпіонами багатьох відомих турнірів з різних авторитетних бойових мистецтв у світі.

Сьогодні бойовий хортинг привертає до себе увагу численних дослідників, послідовників, шанувальників і просто цікавих людей. Актуальність цієї традиції зберігається і в наші дні, попри те що в сучасному світі людина не повинна відстоювати свої права кулаками, як це часто було за часів, коли ще не було вогнепальної зброї. Хоча інтерес до бойового хортингу підігрівається і модою, і розважливою рекламою, і властивим юнацтву легковажним бажанням бути сильніше всіх, він все ж таки цілком закономірний. У сучасному мінливому світі проблема людини, її фізичне і психічне здоров'я, набуває особливої гостроти.

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

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

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

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

Головне завдання спортсменів бойового хортингу, що ведуть сутичку – домогтися чистої перемоги над суперником у результаті нанесення ударів руками та ногами, можливістю кинути суперника на хорт або використати больові та задушливі прийоми, що змусять противника визнати себе переможеним. Займаючись бойовим хортингом, людина проходить всебічні випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів і емоцій, стає зрілою і мужньою. Високі моральні і вольові якості спортсменів бойового хортингу мають поєднуватися з відмінними фізичними якостями і руховими здібностями.

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

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

Школа бойового хортингу поєднує вивчення технічних прийомів і освоєння навичок самостраховки при падіннях на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера при проведенні прийомів. До арсеналу технічних прийомів і спеціальних навичок входять: удари руками і ногами; захвати за руки, за ноги; пересування, які

створюють контрольований контакт з опорою і вибір стійкої позиції для проведення атакувальних дій; прийоми змагальної боротьби в стійці, що виводять суперника з рівноваги; підсічки, підніжки, зачепи – прийоми боротьби ногами, які націлені на виграш балів і розвиток атакувальних комбінацій; утримання, больові та задушливі прийоми тощо.

У боротьбі лежачи використовуються прийоми утримання суперника спиною на підлозі протягом 10 або 15 с, що оцінюються відповідно 1 і 2 бали. Кидки в бойовому хортингу вимагають акробатичної спритності та сміливості і виконуються у всіх напрямках: через стегно, через голову, через спину, через груди. Удосконалення техніки, координації, механізмів управління рухами спортсмена бойового хортингу поєднується з тренуванням вибухових зусиль, статичної та динамічної сили і швидкісно-силової витривалості. Спортсмени бойового хортингу мають володіти високою вестибулярної стійкістю, вміти зберігати рівновагу при несподіваних порушеннях контакту ніг з опорою (хортом) під час ударних атак, кидків, ривків, поштовхів тощо.

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

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

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

Отже, сьогодні ми спостерігаємо досить стійкий інтерес до традицій бойового хортингу, і є багато причин зростаючого інтересу до багатовікової традиції цього бойового мистецтва, яке охоплює теорію і методику тренувань, філософію, а також систему ведення єдиноборства. Ефективна ціннісна і духовно-моральна основа, яка приваблює сучасну українську молодь, лежить в основі бойового хортингу як бойового мистецтва.

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

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

Аналіз суперечливого існування бойового хортингу як бойового мистецтва в сучасному світі показує взаємодію різноспрямованих сил. З одного боку бойова традиція втрачає свою початкову цінність, поступаючись місцем деструктивним

тенденціям, а з іншого – мобілізує свої могутні захисні сили, відроджуючи свої ідеали і цінності в умовах нового етапу демократичного освоєння і міжкультурної консолідації.

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

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

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

Діапазон вираження естетичного початку в бойовому хортингу величезний: від самих умовних і вишуканих форм, коли натуралізм боротьби майже повністю долається в канонізованому театралізованому дійстві показового виступу бойового

хортингу, до форм, що максимально наближені до реальної сутички з озброєним ворогом. У крайніх точках цього діапазону різні фахівці та майстри бойового хортингу виявляють явища настільки різні, несхожі одне на одне, що часом важко навіть припустити їх глибинну спорідненість.

В одному випадку естетика давньоукраїнського бойового мистецтва постає в найбільш чистому вигляді. Вона підтримується завдяки збереженню різноманітних зв'язків з іншими гуманістичними видами мистецтва – основними носіями прекрасного (музикою, хореографією, театром, традиційним цирком). Естетичний початок тут виражає себе найбільш безпосередньо, повно, явно, відносно легко стаючи загальнодоступним навіть за межами бойової традиції і культури бойового хортингу. В іншому випадку естетичне отримує зовсім незвичайний, навіть парадоксальний вираз (наприклад, з історії Запорозької Січі, естетизація смерті в образі героя-козака, що виходить один і без зброї на бійку з декількома ворогами).

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

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

Не можна не відзначити, що дух естетики бойового хортингу наклав неповторний відбиток на естетичний вигляд самих занять бойовим мистецтвом і проведення заходів та змагань. Завдяки філософії бойового хортингу, рівно як і його іншим спорідненим напрямам вчення, всі види діяльності у бойовому хортингу проникнуті медитативністю, впевненістю і стабільністю суджень. Будь-яка дія,

будь-який предмет або явище, будь-який образ або ідея, можуть стати предметом для медитації, що має на меті перехід в особливий (змінений) стан свідомості, в якому планується набуття людиною «абсолютної істини» та спокою.

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

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

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

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

Одна з головних характерних особливостей культури і виховної системи бойового хортингу полягає в інтенсивному «окультуренні» всіх сфер життєдіяльності людей, від встановлення соціальних ритуалів і норм спілкування до інтимних сторін життя кожної людини. У той же час ця культура, впорядковуючи стихійне природне начало, не протиставляється природі, що є характерним для

високорозвиненої західної цивілізації. Вищий сенс культури бойового хортингу бачиться у своєрідному поверненні суспільства і людини до первозданної природної чистоти. По суті, в цьому є стратегічне завдання регулювання і гармонізації людської життєдіяльності усіма засобами і методиками бойового хортингу на шляху культурного розвитку.

Таким чином, можна припустити, що для молоді є привабливою можливість всебічного вдосконалення і гармонійного розвитку засобами традиційного бойового хортингу як ефективного прикладного бойового мистецтва. А методики виду спорту і змагальність – це тільки похідні всього шляху виховання особистості. Будучи привабливим, ідеал майстра бойового хортингу – людини, яка досягла гармонії тіла і духу, реалізує себе як би на двох планах.

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

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

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

Великим плюсом у системі підготовки спортсменів бойового хортингу виступає присутність як такої підготовки перед змаганнями, що сприяє не тільки вдосконаленню техніки і тактики ведення сутички, а й розвитку їх фізичних якостей у цілому. Фахівці бойового хортингу, тренери і спортсмени розглядають основи фізичного розвитку в бойовому хортингу за наступними питаннями:

що саме виступає механізмами, інструментами впливу на фізичний розвиток при заняттях бойовим хортингом;

у чому полягає фізичний розвиток спортсменів.

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

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

розглянути історичні основи розвитку бойового хортингу в України;

дати характеристику спортивним основам бойового хортингу;

розглянути основні аспекти бойового хортингу як виду єдиноборства;

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

розглянути основи швидкісного тренування в бойовому хортингу;

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

При роботі зі спортсменами тренеру слід використовувати матеріали навчальних посібників і літератури з бойового хортингу, монографій, наукових статей дослідників у галузі бойового хортингу, фізичної культури і єдиноборств, педагогіки та психології особистості.

За своєю суттю бойовий хортинг не є бойовим мистецтвом для обраних, його азів може досягти будь-яка людина незалежно від віку і соціального статусу, мало

того, займаючись цим видом єдиноборства, можна не тільки зміцнити своє здоров'я, а й змінити погляди на свій життєвий шлях, що може докорінно вплинути на долю людей. Молодь, домагається впевненості у власних силах, пробує себе в спорті. А для самих цілеспрямованих відкрита дорога у бойовий хортинг вищих досягнень, у тому числі на чемпіонати Європи і світу. Для людей зрілого віку, це, перш за все, хороша фізична підготовка і відмінний стан здоров’я.

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

У деяких випадках (у дошкільному бойовому хортингу оздоровчого розвивального напряму) набирають дітей в підготовчі групи з 3–4 років, де вони граються в дитячі ігри спеціального укріплювального призначення, вивчають початкові ази теорії і методики бойового хортингу через казки та оповідання, а через позитивне відношення і поради педагога, вивчають правила поведінки в залі та етикет бойового хортингу.

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

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

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

Сучасне життя дуже перенасичена нервовими перевантаженнями. Фізичні вправи – це та противага, яка допомагає дітям протистояти стресовим ситуаціям і знімати нервову напругу. І другий важливий аспект сучасного життя міста – це підвищена криміногенна обстановка в місті. Заняття бойовим хортингом дозволяють людині не тільки впевнено почувати себе на вулиці, але і дозволяють забути про такі шкідливі явища сучасного життя, як наркотики, алкоголь, сигарети і безцільне проведення часу. Заняття бойовим хортингом дозволяють людині бути більш організованою в житті.

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

Наприклад, заняття за програмою «Загальна фізична підготовка з елементами бойового хортингу» дозволяють також розвинути дитині і дорослому відчуття дистанції, хорошу координацію рухів, але що найголовніше – вона дає вміння мислити. Адже бойовий хортинг, це не тільки набір прийомів самозахисту,

ударів руками і ногами, блоків, кидків, це, перш за все, дуже складна дихальна, енергетична і виховна система.

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

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

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

Бойовий хортинг – один з найбільш популярних видів спортивної сутички, що складається в нанесенні ударів у больові точки тіла супротивника, захватів і кидків, утримань, больових і задушливих прийомів у сутичці партеру. Крім ударів при веденні боротьби в стійці, в даному виді спорту широко застосовуються ухилення, піднурення, маневрування і різні види пересувань. Тренування в бойовому хортингу можуть виглядати жорсткими і руйнівними, але згідно з

дослідженнями фахівців, вони не призводять до погіршення здоров'я, а навпаки, зміцнюють організм людини.

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

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

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

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

Дихання при виконанні основних прийомів бойового хортингу проходить через фази напруги і розслаблення у залежності від дихального періоду. При

глибокому вдосі м'язи розслабляються, у результаті чого з'являється відчуття легкості. При видосі м'язи стискаються, що служить сигналом до нанесення удару чи виконання захвата для проведення кидка. Все абсолютно ефективно, практично і раціонально.

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

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

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

З історії можна зазначити, що розвиваючись під впливом праці, а також у процесі своєї ігрової, пізнавальної, комунікативної діяльності, людина впливала на природу, на навколишнє середовище за допомогою своїх фізичних сил і рухових дій. Її фізичні здібності спочатку удосконалювалися у ході природного біологічного розвитку і праці. Поступово людина стала усвідомлювати, що існує залежність між підготовкою до праці та її результатами.

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

У ході розвитку людини і суспільного виробництва виникла соціальна потреба визначити загальні цілі та конкретні завдання, а також і спеціальні засоби фізичної підготовки людей до життя, методи використання цих засобів. На перших порах розвитку людського суспільства всі ці питання вирішувалися інтуїтивно,

стихійно, або тільки на основі прямої передачі та освоєння досвіду попередніх поколінь. Пізніше ця діяльність виділилася у самостійну і соціально необхідну професію та її теорію. А з виробленням теорії, яка відповідала на питання «що це за явища», виникла методика, яка відповідає на запитання «як цими явищами керувати для досягнення результату».

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

Таким чином, у міру ускладнення і розвитку суспільних вимог до фізичної підготовленості людей, до діяльності в різних сферах життя з'являються передумови до виникнення теорії і методики фізичного виховання. Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на педагогічний процес і необхідну частину загальної освіти. У другій половині XIX століття була розроблена теорія і методика фізичної освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок в області рухової діяльності, розроблені принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини. Отже, пізніше була розроблена теорія і методика фізичного виховання.

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

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

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

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

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

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

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

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

Зв'язок з біологічними науками обумовлений необхідністю вивчення реакцій організму спортсменів бойового хортингу на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання під час занять бойовим хортингом.

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

теорії приватні закономірності, які стали предметом бойового хортингу як спеціальної науки.

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

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

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

Мета, завдання та функції фізичного виховання засобами бойового хортингу

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

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

підвищення рівня фізичної підготовленості;

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

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

створення умов для повної реалізації творчих здібностей спортсменів;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оздоровчі завдання бойового хортингу передбачають:

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

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

сприяння правильному співвідношенню частин тіла;

вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної системи.

Освітні завдання бойового хортингу передбачають:

формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей;

підвищення ролі фізичних вправ у життєдіяльності спортсменів;

застосування різноманітних способів зміцнення здоров'я.

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

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

В процесі формування рухових навичок у молоді виробляється здатність легко опановувати складнішими рухами і різними видами діяльності, що

включають ці рухи. Обсяг рухових навичок за віковими даними експериментально доведений і знаходиться в розроблених і впроваджених навчальних програмах з бойового хортингу для школярів і студентів закладів освіти.

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

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

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

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

1.6. Зміст програми теоретичних занять з бойового хортингу

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

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

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

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

федерація бойового хортингу України, Європейська та Всесвітня федерація бойового хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

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

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

Тема 4. Гігієна та режим харчування спортсменів

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

Рекомендації щодо харчування юних спортсменів. Здорове харчування. Згін ваги у бойовому хортингу. Лазня.

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

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

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку спортсмена бойового хортингу. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілорічний цикл занять фізичною підготовкою. Основні вимоги

до фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу. Контрольні вправи та нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням і змагальною сутичкою.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою бойового хортингу

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

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

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

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

позитивних прикладів техніки і тактики за участю висококваліфікованих спортсменів.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка спортсменів

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

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

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

Тема 9. Основи методики навчання і тренування

Поняття про навчання і тренування як про єдиний педагогічний процес Форми організації спортсменів бойового хортингу під час навчання: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання і тренування. Реалізація основних принципів навчання і тренування під час підготовки спортсменів різного віку. Принципи виховання свідомості, активності, наочності, систематичності, наступності знань, міцності у процесі занять бойовим хортингом. Методи навчання і тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань у фільмах. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки спортсменів у процесі навчання і тренування. Навчальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування навчання і тренування, облік і контроль

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

Тема 11. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань.

Історія виникнення та розвитку правил змагань з бойового хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з бойового хортингу та їх місце у навчально-тренувальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Види змагань та їх значення. Розділи змагань з бойового хортингу: «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». Характер

змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення сутичок з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань серед спортсменів різного віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість сутичок у змаганнях, хід і тривалість сутички, особливості сутички тощо.

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

Тема 12. Місця проведення занять, обладнання та інвентар

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

Спортивна складова та загальні основи теоретичної підготовки в бойовому хортингу

Бойовий хортинг є самостійним видом спорту, бойового та оздоровчого мистецтва, засобом всебічного виховання, яке включає в себе певний стиль

мислення і спосіб життя, що і визначає саму суть існування людини. Також даний вид єдиноборства характеризується найкращим засобом в області розвитку і посилення фізіологічних властивостей організму. Бойовий хортинг це не просто вид спорту – він є цілим самобутнім комплексом спеціальних знань, заснованих на науковій основі і призначених для досягнення чітко визначеної спортивної, оздоровчої і виховної мети.

Вивчення прийомів бойового хортингу також дає спортсмену кілька унікальних переваг у фізичній підготовці. Без сумніву, одне з найважливіших багатств життя – гарне здоров'я. Благополуччя, сила, слава, блиск фізичної краси – все це стає неважливим, якщо людина не володіє хорошим здоров'ям. Бойовим хортингом займаються і представниці прекрасної статі, жінки різного віку та рівня фізичних даних, навіть не дивлячись на те, що бойовий хортинг на перший погляд здається виключно чоловічим видом спорту.

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

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

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

Заняття бойовим хортингом досить інтенсивні – в середньому витрачається близько 600 калорій на годину, це є одним із найвищих показників у спорті.

Оскільки наслідком витрати 3500 калорій є втрата одного кілограма ваги, очевидно, що при заняттях бойовим хортингом 6 годин на тиждень, людина буде втрачати щотижня по одному кілограму зайвої ваги.

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

м'язова сила;

здатність миттєво почати рух;

здатність швидко змінювати напрямок руху;

еластичність суглобів, м'язів і зв'язок;

периферичний зір;

концентрація уваги;

розуміння механізмів техніки руху тіла.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Розділ «Форма» передбачає точне виконання розроблених та обумовлених імітаційних комплексів прийомів техніки бойового хортингу. Тому всі форми в бойовому хортингу розроблені і сформовані з реальних комбінацій сутички і виконуються тільки в бойовій стійці. Форми на змаганнях виконуються в особистому розряді – форму виконує тільки один спортсмен. Даний розділ змагання позитивно впливає на розвиток спеціальних фізичних якостей: пластики, координації, швидкісно-силової підготовки.

Дотримання етикету бойового хортингу. Змагання з будь-якого розділу бойового хортингу проводяться з дотриманням спортивної дисципліни кожного представника команди, тренера, секунданта, судді, учасника, інших осіб, які запрошені на змагання. Змагальні процедури супроводжуються з дотриманням

положень «Етичного кодексу бойового хортингу», гідного доброзичливого поводження серед учасників спортивних змагань.

Основні поняття і визначення в бойовому хортингу

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

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

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

Положення спортсменів

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

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

Змішане – один спортсмен стоїть, інший лежить.

Сутичка стоячи – обидва спортсмени знаходяться в положенні стоячи.

Сутичка лежачи – один або обидва спортсмени знаходяться в положенні лежачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Атакуємий – партнер, суперник, нападник.

Атакуючий – спортсмен, який проводить прийом.

Бойовий хортинг – створений в Україні вид спорту – національний професійно-прикладний вид спорту України з методиками реальної іммобілізації

суперника. Підготовка спортсмена проходить за розширеною універсальної програмою спортивного єдиноборства, яка передбачає вміння без жодних обмежень бити і кидати суперника, а також володіння больовими і задушливими прийомами в стійці і лежачи.

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

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

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

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

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

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

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

Діапазон прийомів – комплекс атакувальних і захисних навичок спортсмена, які він застосовує в сутичці. Діапазон прийомів спортсмена є одним з

основних показників його майстерності. Чим більше спортсмен освоїв рухових навичок на дальній, середній і ближній дистанції, тим більше він універсальний в сутичках.

Дистанція – відстань між спортсменами при веденні сутички.

Дистанції розрізняють:

ближню, коли спортсмени стикаються один з одним;

середню, на відстані витягнутої руки;

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

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

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

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

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

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

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

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

Напрями вперед, назад, в бік наводяться по відношенню до атакованого спортсмену.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сутичка стоячи – обидва спортсмени знаходяться в положенні стоячи.

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

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

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

Тактична майстерність – уміння спортсмена раціонально й ефективно застосовувати основні та допоміжні прийоми у всіх можливих ситуаціях сутички. Вона виявляється у здатності спортсмена нейтралізувати сильні сторони в підготовці суперника і використовувати його слабкі сторони. Уміння успішно застосовувати індивідуальну манеру ведення сутички.

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

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

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

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

Удар зустрічний – випереджаючий атаку суперника.

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

Удар дальній – нанесений випрямленою кінцівкою з дальньої дистанції.

Удар короткий – нанесений зігнутою кінцівкою з ближньої дистанції.

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

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

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

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

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

Удари знизу і зверху. Якщо удар атакуючої кінцівки проводиться від низу до верху, то це удар знизу, якщо зверху вниз, то це удар зверху. Удари найчастіше не бувають тільки прямими знизу, зверху, збоку. У кожному ударі є складові,

притаманні іншим ударам. В цьому випадку удар потрібно віднести до того удару, чия складова зусиль впливу найбільше.

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

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

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

2.1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Організація навчально-тренувальної роботи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

індивідуальні заняття проводяться відповідно з планами тренувальних занять;

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

перегляд та аналіз навчальних відеофільмів, кінограм, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

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

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

У процесі навчання та тренування одночасно вирішуються виховні завдання.

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

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

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

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

Таблиця 1

Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи

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

Розклад навчально-тренувальних занять з бойового хортингу

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

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

Планування та облік навчально-тренувального процесу

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

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

Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл

Документи з планування навчально-тренувальної роботи:

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

плани навчально-тренувальних занять;

розклад занять;

списки учнів школи по групах;

Документи з обліку навчально-тренувальної роботи:

журнал обліку роботи тренерів-викладачів;

особисті картки спортсменів та тренерів-викладачів;

щоденники тренувань спортсменів;

протоколи змагань;

книга реєстрації особистих і командних перемог.

2.2. Організаційно-методичні напрями роботи

Мета та завдання спортивної підготовки

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

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

забезпечення всебічної фізичної підготовленості;

формування техніко-тактичної підготовленості;

підвищення рівня тренованості;

організація виховної роботи;

прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;

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

систематична участь в офіційних спортивних змаганнях з бойового хортингу.

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

Відповідно до цієї програми перед спортивною групою ставляться наступні завдання:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зміст спортивної підготовки

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

Фізичну підготовку поділяють на:

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

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

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

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

У технічній підготовці виділяють:

техніку стійок і пересувань;

ударну та блокувальну техніку рук;

ударну та блокувальну техніку ніг;

техніку захватів і кидків зі стійки;

техніку виведення з рівноваги;

техніку збереження рівноваги;

техніку падіння;

техніку контрприйомів;

техніку боротьби в положеннях партеру.

До психологічної підготовки входять:

базова – психічне розвинення, освіта й навчання;

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

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

Тактична підготовка може бути:

індивідуальною – складання плану проведення сутички, змагання;

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

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

При цьому розрізнюють такі види тактики:

тактика проведення технічної дії (у стійці або партері);

тактика проведення сутички з суперником;

тактика проведення змагання.

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

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

Принципи спортивної підготовки

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

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

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

методичних:

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

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

в) домірності – оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей;

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

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

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

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

Етапи багаторічної підготовки

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

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

вікова зона перших успіхів;

вікова зона оптимальних можливостей;

вікова зона збереження високих результатів.

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

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

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

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

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

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

2.3. Зміст роботи за етапами підготовки

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

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

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

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

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

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

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

7. Вивчення та вдосконалення ритуалу бойового хортингу.

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

Таблиця 2

Основні завдання та засоби

етапу посвячення в бойовий хортинг юних спортсменів 6–8 років

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

Другий етап – загальне вдосконалення (8–12 років) – етап

попередньої базової підготовки юних спортсменів бойового хортингу

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

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

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

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

5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.

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

Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.

8. Початкова теоретична і тактична підготовка.

9. Постійна участь у дитячих змаганнях.

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

Таблиця 3

Основні завдання та засоби

етапу попередньої базової підготовки юних спортсменів

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

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

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

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

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

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

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

6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.

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

8. Опанування програм:

13–14 років – 6–7 ранк бойового хортингу (І юнацький та ІІІ розряд);

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

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

Таблиця 4

Основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки

Основні завдання	**Основні засоби**
Всебічна фізична підготовка. Вдосконалення базової техніки бойового хортингу. Розподіл техніки на ударні, кидкові елементи та прийоми партеру.	Теоретичні заняття згідно з програмою.
Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості.	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і вмінь.

Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.	Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу, необхідних для технічного вдосконалення.
Участь у змаганнях, виховання працелюбності, психологічної стійкості в період змагань.	Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості. Рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс. Теоретичні заняття по спеціальній програмі. Змагання з форм бойового хортингу і демонстрації базових елементів, загальної та спеціальної фізпідготовки.

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

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

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

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

4. Розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.

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

6. Подальше вдосконалення теоретичної, технічної і тактичної підготовки.

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

8. Опанування програм:

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

Таблиця 5

Основні завдання та засоби

етапу підготовки до вищих досягнень

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

Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років

1. Подальше вдосконалення спортивної майстерності.

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

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

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів бойового хортингу.

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

6. Подальше вдосконалення теоретичної і тактичної підготовки.

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

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

Таблиця 6

Основні завдання та засоби

етапу підготовки до вищих досягнень (17 років і старше)

Основні завдання	Основні засоби
Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП та СФП) до рівня вищих спортивних досягнень.	Теоретичні заняття за спеціальною програмою. Вправи для розвитку основних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу до рівня спортивної майстерності.
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу. Вдосконалення в техніці ведення сутички, надійності виконання прийомів в умовах змагань.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати захисні й атакувальні елементи бойового хортингу, вправи для підготовки ударної і кидкової

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

Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

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

Таблиця 7

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6–7 років	**1.** У віці 6–7 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності,	**1.** Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є

	реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна. **2.** Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення.	підтримка на занятті емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів. **2.** Навчати техніці бойового хортингу в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу, не занадто втручатися у формування базових навичок виду спорту.
8–10 років	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять бойовим хортингом. Фізіологічні особливості в цьому віці: **1.** Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів, контролюючі його м'язи фіксують не стійко. **2.** Суглобо-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвивається м'язова система та центри регуляції рухів. **3.** Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи. **4.** Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем у періоді активного розвинення.	На цьому етапі підготовки увагу слід приділяти формуванню правильної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих за розмахом рухів, треба давати малими дозами дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів. **1.** Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату. **2.** Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер. **3.** Необхідно підбирати вправи нескладні, що можуть бути виконані великими м'язами, але потребуючі розумової роботи, які є багатоплановими. **4.** Обмежити вправи з різним натужуванням, доланням значного опору, не давати завдань, що важко виконати, або які спричиняють велике нервове напруження.

	5. Тривалість зосередженості працездатності невелика – до 15 хв. **6.** Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. Розвиток у цьому віці відбувається відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. **7.** Дихання в дітей часте, поверхневе, приблизно 22 рази на 1 хв. **8.** Процеси збудження переважають над гальмівними процесами, тому дітям даного віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший.	**5.** Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. **6.** Необхідно підбирати вправи відповідно до задатків учня та конституції тіла, її антропометричних даних, ступеню розвитку. **7.** Слід навчати глибокому рівномірному диханню через ніс. **8.** Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому слід обмежувати.
11–13 років	У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене та триває в більш старшому віці. **1.** Відбуваються істотні зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони є передумовами для навчання і розвитку фізичних якостей. **2.** Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає	**1.** Потрібно ефективно використати цей період для навчання новим, у тому числі фізичним якостям, особливо спритності, гнучкості, швидкості. **2.** Все більшого застосування у навчанні мають набувати

	інформацію, команди тренера набувають все більш вагомого значення. **3.** Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що спричиняє здавлення в ділянці серця. **4.** Силові та статичні вправи викликають швидку втому, сприймаються короткочасні силові вправи. **5.** Із фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевої зрілості, що характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму. **6.** Грудна клітина у підлітків така, що рух ребер обмежений, морфологічна структура грудної клітини не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання часте та неглибоке.	словесні методи. В тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання. **3.** Вправи, що спричинятимуть велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти базовій техніці та формам бойового хортингу. **4.** На тренуваннях застосовувати динамічні вправи, різноманітні вправи на швидкість і гнучкість. **5.** При виконанні вправ на швидкість і гнучкість стежити за повільним їх виконанням, давати щільну попередню розминку, застосовувати вправи на зміцнення м'язів та на їх розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження. **6.** Тренування необхідно постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, навчати дихати глибоко, легко та ритмічно.
14–15 років	У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-річного підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, що дорівнюють навантаженням дорослого спортсмена.	Кадетському віку 14–15 років властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів.

	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. **2.** Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. **3.** Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми. **4.** У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки і тактики бойового хортингу.	**1.** Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. **2.** Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. **3.** Потрібно більше терплячості та наполегливості. Слід обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. **4.** Одним із важливих завдань виховання в цей період є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету бойового хортингу, при наданні завдань необхідно виказувати доброзичливість і вимагати загального порозуміння.
16–17 років і старше	У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. В цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.	В цьому віці юніори та юніорки 16–17 років прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань, для системного вилучення помилок в техніці й тактиці бойового хортингу. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень.

		Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів.

Завдання навчальних груп

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблиця 8

Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки

Параметр навантаження	**Етап багаторічної підготовки**			
	1-й	**2-й**	**3-й**	**4-й**
Тривалість змагального періоду, місяці	1	2–3	4–5	5–7
Кількість змагань на рік	1–3	5–9	10–12	12–14

Кількість тренувань: на тиждень на день	 3–5 1–2	 5–8 1–2	 8–12 1–3	 10–16 1–3
Тривалість тренувань, хв	90	90–180	120–210	150–240
Кількість виконання на день: елементів техніки бойового хортингу, базових форм, кидків, прийомів партеру	 50–200 10–20 до 80	 100–500 20–30 до 150	 200–700 30–40 до 200	 300–1000 40–50 до 300

2.4. Планування навчально-тренувальної роботи

Періоди спортивної підготовки

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

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

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

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

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

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вивчаються питання з анатомії, фізіології, психології, гігієні,

лікарського контролю, методики навчання і тренування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, вивчення й удосконалювання техніки і тактики бойового хортингу, інструкторської та суддівської практики, підготовки до атестаційних вимог ранк-тестів Національної федерації бойового хортингу України. Кожному виду підготовки приділяється певна кількість годин.

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

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

фаза створення передумов і становлення спортивної форми;

фаза тимчасового збереження спортивної форми;

фаза тимчасової втрати спортивної форми.

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

підготовчий період;

змагальний період;

перехідний період (відновлювальний).

Підготовчий період (серпень – листопад)

Підготовчий період поділяється на два етапи:

загально-підготовчий;

спеціально-підготовчий.

Загально-підготовчий етап складається з двох мезоциклів:

втягувальний мезоцикл;

базовий мезоцикл.

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

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

Спеціально-підготовчий етап поділяється також на два мезоцикли:

контрольно-підготовчий мезоцикл;

передзмагальний мезоцикл.

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

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

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

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

Змагальний період (грудень – травень)

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

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

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

Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними та будується як підтримувальний.

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

Перехідний період (відновлювальний) – (червень – липень)

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

Проведення спортивно-оздоровчих і навчально-методичних виїзних таборів.

Тривалість – 1–2 місяці.

Структура побудови мікроциклів

Структура побудови мікроциклів залежить від таких чинників:

конкретних завдань на даний період тренування;

особливостей етапів і періодів підготовки;

стану спортивної та функціональної форми спортсменів бойового хортингу;

техніко-тактичної підготовки спортсменів;

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

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

кліматичних умов тощо.

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

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

повторність застосування навантаження;

поступовість підвищення навантаження;

хвилеподібність розподілу навантаження.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони:

Велике навантаження – понад 14500 серцевих скорочень;

Середнє навантаження – понад 8000–14500 серцевих скорочень;

Мале навантаження – до 8000 серцевих скорочень.

Таблиця 10

Оцінка величини тренувального навантаження

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

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

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

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

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

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

Таблиця 11

Орієнтовний тематичний навчальний план роботи

Розділ підготовки у групах бойового хортингу	ГРУПА											
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки				Підготовки до вищих досягнень	
	Вік учнів, років											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17 і старше
Загальна фізична	100	128	180	210	240	240	190	190	240	240	204	204
Спеціальна фізична	30	40	60	72	120	136	224	240	236	236	360	360
Технічна	116	160	248	280	300	316	306	320	392	392	460	460
Тактична	38	52	78	98	170	228	318	348	328	328	254	254
Теоретична	12	16	24	30	44	44	70	78	74	74	90	90
Вступні та перевідні нормативи	2	4	6	8	12	12	12	12	12	12	12	12
Участь у змаганнях	14	16	78	30	40	44	54	60	64	64	84	84
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	10	24	24	30	30	30	30
Відновлювальні заходи	За спеціальним планом						50	80	80	80	80	80
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1456	1664	1664

2.5. Відбір та оцінка перспективності спортсменів бойового хортингу

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

Оцінка перспективності юних спортсменів має бути покладена в основу оцінки роботи спортивних шкіл та окремих тренерів з бойового хортингу. Система

дитячих спортивних змагань має розв'язувати завдання різнобічної оцінки перспективності юного спортсмена, тобто давати змогу оцінити:

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

ефективність техніки;

здібність до навчання;

психологічні особливості.

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

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

необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;

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

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

особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик;

необхідність оцінки біологічного віку;

врахування рівня та спрямованості інтересів і мотивації спортсменів;

поетапна оцінка перспективності.

Методи визначення перспективності спортсменів бойового хортингу

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

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

Наприклад:

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

2-й день: оцінка технічної підготовленості;

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

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

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

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні навчального закладу, міста, області, країни, спрямовуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. В процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах: мати можливість розминки, бути присутніми при жеребкуванні, за потребою отримати додаткову спробу.

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

Таблиця 32

Орієнтовна схема визначення потенціальних можливостей спортсмена бойового хортингу

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

Низький вихідний рівень	Середні темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Дуже малі здібності

Примітка: Вихідний рівень + Темпи приросту = Здібності спортсмена.

Таблиця 33

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

Етап спортивної підготовки	**Завдання відбору та прогнозування**	**Генотипні характеристики, які використовуються для оцінки спортивного обдарування/таланту у бойовому хортингу**
Етап попередньої підготовки (I)	Оцінка здатності та доцільності вдосконалення в бойовому хортингу	1. Показники, що характеризують наявність профільних рухових якостей, які визначають ефективність діяльності в бойовому хортингу. 2. Ознаки соматичної та функціональної конституції з високою залежністю від генотипу й обмеженої мінливості у процесі спортивної підготовки. 3. Показники психомоторних здібностей, що обумовлені генотипом (профіль моторики; якості, що переважають; координаційні здібності; швидкість вивчення рухових елементів та елементів спортивної техніки бойового хортингу). 4. Психодинамічні характеристики (темперамент, емоційність, схильність до впливу різних мотивацій, стійкість до стрес-фактів). 5. Показники аеробної та анаеробної працездатності за умов дозованого навантаження доступної потужності. 6. Показники фізичного розвитку та біологічної зрілості.
Етап попередньої базової підготовки (II) та спеціальної базової підготовки (III)	Виявлення здатності до адаптації та умов спеціалізованого тренування, виявлення функціонального потенціалу резервних можливостей організму	1. Показники, що характеризують можливості вегетативної нервової системи, системи мобілізації м'язового метаболізму, системи регуляції активності нервово-м'язового апарату. 2. Показники ефективного використання аеробного та анаеробного потенціалу для вдосконалення спеціальних рухових якостей і спеціальної підготовленості. 3. Ефективність реалізації координаційного потенціалу під час освоєння базової техніки бойового хортингу.

		4. Стійкість організму до навантаження, ефективність процесів відновлення, темпи компенсаторних пластичних перебудов у м'язах. 5. Ступінь і темпи розвитку спеціалізованих сприйнять (почуття часу, рухів, ступеня м'язового напруження та зусиль, що розвиваються) – показники гостроти сприйняття та диференціювання чутливості м'язів. 6. Темпи приросту показників провідних рухових якостей і координації у тренувальних циклах – тренованість, адаптивність, норма реакції організму на тренувальні навантаження різного характеру, обсягу, інтенсивності.
Етап підготовки до вищих досягнень (IV)	Виявлення можливостей досягнення високих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалих періодів підготовки та змагальної діяльності	1. Відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв і модельних характеристик спортсменів бойового хортингу міжнародного рівня. 2. Оцінка стану функціональних резервів спортсмена бойового хортингу і динаміка їх використання у процесі довготривалої адаптації та розвитку тренованості. 3. Показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсеналу технічних прийомів, рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів у комбінаціях сутички. 4. Стійкість до змагальних стресів: здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань; стабільність технічних навичок та координації. 5. Здатність до взаємодій, інтуїція та екстраполяція ситуацій сутички, точність самооцінки та оцінки суперника, значення та вплив на вибір відношення до справи, інші психологічні характеристики.

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

Ефективна система комплексного контролю є важливою ланкою управління багаторічною підготовкою спортсменів бойового хортингу, що дає змогу оцінити підготовленість спортсмена на всіх етапах навчально-тренувального процесу, правильність обраного напряму підготовки, постійно стежити за станом та

динамікою тренованості спортсменів, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес.

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

Педагогічні методи контролю в системі бойового хортингу

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

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

Таблиця 34

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

ВПРАВИ	Результати		
	Групи початкової підготовки	Групи попередньої базової і спеціальної підготовки	Групи підготовки вищих досягнень
	Вік учнів, років		

	6–7	**7–8**	**8–9**	**9–10**	**10–11**	**11–12**	**12–13**	**13–14**	**14–15**	**15–16**	**16–17**	**17–18**
Тестовий рівень спортсмена	0 ранк	0–1 ранк	1–2 ранк	2–3 ранк	3–4 ранк	4–5 ранк	5–6 ранк	6–7 ранк	7–8 ранк	8–9 ранк	1–3 інструк. ранк	1–2 майстер ранк
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Біг: 60 м (с)	-	-	-	-	11,4	10,7	10	9,6	-	-	-	-
100 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	15	14,2	13,8	13,6
500 м (хв)	-	-	-	-	-	-	1,50	1,45	1,40	-	-	-
800 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	2,50	2,45	2,40	2,35
1000 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,15	3,10
Крос 1500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,20	4,10
3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,45	10,30
Стрибок у довжину з розбігу (м)	-	-	-	-	-	-	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60	4,70
Метання гранати (700 г), м	7	15	18	24	27	28	30	31	34	38	44	46
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	3-4	4-5	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-22	22-25
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, разів - на пальцях, разів -	10 -	12 -	15 -	16-20 2	20-22 4-6	21-25 6-8	25-28 8-10	28-30 10-12	30-35 12-16	35-45 20-25	45-60 30-40	60-80 40-50
Присідання: - під своєю вагою, разів - - з партнером своєї ваги на плечах, разів - - на одній нозі, разів -	20 - -	20 - -	20 - -	20-25 - 5-7	25-30 - 7-8	30-35 - 8-11	35-40 - 11-12	40-50 1-2 12-14	50-70 4-8 14-16	70-90 8-12 16-18	90-120 12-16 18-20	120-150 16-20 22-30
Піднімання ніг у висі на перекладині, разів	-	-	-	-	1	2	4	8-10	10-16	16-25	25-32	32-40
Піднімання тулуба з положення лежачи (прес), ноги закріплені, кіл-ть разів	8-10	10	10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-40	40-60	60-80	80-100	100-120
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, кіл-ть разів	5-7	5-7	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-18	18-20	20-22	22-25	25-30
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Поштовх штанги двома руками (своя вага, +-кг): Відмінно - Добре - Задовільно -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- своя вага - своя вага -5 кг - своя вага -10кг	- своя вага+10 - своя вага +5кг - своя вага	- своя вага +20 - своя вага +15 - своя вага+10	- своя вага +25 - своя вага +20 - своя вага+15
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Кількість ударів руками і ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	26-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-45	45-50	50-80	80-100	100-150	150-170	170-200

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

ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

6. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі виконується з розташуванням рук за головою з пальцями у замку. При розгинанні тулуб має зробити положення не менше 35–40° від горизонтальної лінії підлоги, при паузі дозволяється покласти вагу тіла на підлогу. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

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

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

ВПРАВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

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

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

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок тренера – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному спортсмену. Спортсмен, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук припиняє виконання

вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

ВПРАВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

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

3. Виконання форм бойового хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де спортсмен (або одночасно група спортсменів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти і максимальною амплітудою блоків та ударів. Кількість і призначення тестових форм, відповідно року навчання, тренер задає спортсменам самостійно. На залікову демонстрацію форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

Медико-біологічний контроль у системі бойового хортингу

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

До завдань медичного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності дитини до занять бойовим хортингом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі навчально-тренувальних зборів

(НТЗ); санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

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

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

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

Таблиця 35

Орієнтовні критерії функціональної підготовленості

Показник (тест)	**Вік спортсменів, років**											
	6	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
ЧСС у спокої, уд/хв	96	94	92	81	79	75	74	72	69	69	62	61
ЖЄЛ, мл	12	165	185	215	256	258	300	335	380	460	-	-
Затримка дихання на вдосі, с	25	35	44	55	59	61	70	91	127	134	-	-
Затримка дихання на видосі, с	12	15	16	17	18	18	18	22	27	30	-	-
Теппінг-тест, кіл-ть разів за 10 с	26	30	33	34	38	40	46	47	48	48	55	59
Проба Ромберга, с.	16	18	20	22	25	27	45	52	55	-	-	-
Максимальне споживання кисню (МСК), л/хв	-	-	-	-	170	200	210	240	350	390	46	510

PWC_{170} кгм/хв	-	-	-	485	520	550	600	740	950	102	12	130

Визначення функціональної підготовленості здійснюється за загальноприйнятою у спортивній медицині методикою.

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

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

Методику визначення PWC_{170} та МСК викладено у методичній літературі. Під час лікарського обстеження юних спортсменів бойового хортингу для оцінки їхнього здоров’я великого значення набуває вивчення фізичного розвитку, оскільки дані антропометричних та фізіологічних показників в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають розв'язувати питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

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

Основними завданнями *етапного контролю* є визначення змін стану спортсмена бойового хортингу під впливом досить тривалого періоду тренування та розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвинення різних сторін підготовленості спортсмена, виявити недоліки підготовленості та резерви подальшого її вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або весь макроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться тричі – на першому і другому етапі підготовчого та у змагальному періодах.

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

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

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

Під час контролю за підготовкою спортсмена бойового хортингу оцінюють:

ефективність змагальної діяльності;

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

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

реакцію організму спортсмена на пропоновані тренувальні навантаження;

особливості перебігу процесів стомлення та відновлення;

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

Таблиця 36

Форми медико-біологічного контролю

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

Орієнтований робочий план, 1–2-й рік навчання

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

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні його доцільно складати за етапами навчання, а при текстуальному – на кожний місяць занять. Якщо тренер-викладач

попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому легше буде скласти текстуальний.

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

Форма конспекту заняття

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

Конспект заняття з бойового хортингу складається за такою формою:

Дата заняття;

Тема заняття;

Завдання заняття;

Місце проведення заняття;

Інвентар;

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

Дозування;

Методичні вказівки;

Домашнє завдання;

Підпис тренера.

Таблиця 37

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

Вік, років:		
6–7	**7–8**	**8–9**

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

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

3.1. Система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу

Система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, забезпечуючи досягнення спортсменами найвищих спортивних показників.

Кожний творчо працюючий фахівець бойового хортингу, який прагне до цілеспрямованості, впорядкованості, чіткості своєї навчальної діяльності, старається так добирати ті чи інші різновиди занять, щоб вони найбільше відповідали його намірам. Постійна установка на таку роботу рано чи пізно приводить до думки, що велику групу занять ще треба по-своєму систематизувати, щоб це повніше відповідало потребам навчання, виховання та оздоровлення спортсменів.

На сьогодні така більш деталізована система існує. У її межах заняття поділяються на три групи відповідно до вибраних класифікаційних ознак: спрямованість фізичного виховання; предметний зміст вправ, дидактичні цілі.

Відповідно до першої класифікаційної ознаки спрямованість фізичного виховання спортсменів бойового хортингу розрізняють:

заняття загальної фізичної підготовки. Їх використовують для створення надійного фундаменту фізичного розвитку, навчання і виховання, необхідного для підготовки до різних видів діяльності;

заняття спортивного спрямування спеціалізації бойового хортингу. Вони є основною формою роботи зі спортсменами. Конкретний їх зміст залежить від специфіки виду спорту;

заняття з прикладної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу (професійно-прикладної усіх різновидів: військово-прикладної, службово-прикладної тощо). Їх зміст і побудова визначаються видом і характером професійної військової чи іншої службової діяльності;

заняття спортсменів бойового хортингу лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Служать для реабілітації форм і функцій організму, порушених у результаті травм та захворювань. Їх зміст зумовлює характер порушень і перебіг відновних процесів, а також зв'язок з іншими засобами лікування.

Наступною класифікаційною ознакою підкреслюється належність до якоїсь однієї фізкультурно-спортивної дисципліни бойового хортингу: рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма або їх різноспрямованістю, коли вправи, що використовуються на занятті, належать до двох і більше фізкультурно-спортивних дисциплін, предметів викладання.

У першому випадку заняття називаються спеціалізованими, а у другому – комбінованими. І одні, і другі можуть використовуватися у роботі в різних ланках системи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу, та все ж таки у роботі з новачками перевага надається комбінованим заняттям, а при більш поглибленому вирішенні завдань фізичної підготовки спортсменів починає більш зростати частина спеціалізованих занять.

За характером змісту заняття поділяються на предметні та комплексні.

Предметні заняття характеризуються тим, що у змісті основної частини передбачається навчальний матеріал з одного розділу програми (рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма). Методика проведення таких занять наближається до методики тренувальних занять з бойового хортингу певного розділу змагань, відповідного виду програми.

Комплексні заняття, навпаки, включають у себе матеріал з різних розділів навчальної програми. Процес планування засобів для комплексних занять з бойового хортингу більш складний, оскільки вимагає дотримання таких вимог:

чітке визначення стержневого матеріалу на занятті і наступну серію занять;

сумісний добір допоміжних вправ з метою повторення, закріплення і вдосконалення вивченого матеріалу;

раціональне використання підвідних вправ, що сприяють випереджаючому розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу;

узгодженість вправ у плані позитивної взаємодії та мінімізації негативної (перенос, післядія, втома, відновлення).

Як предметні, так і комплексні заняття, залежно від постановки завдань, поділяються на навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комплексні).

На навчальних заняттях вивчення техніки прийомів бойового хортингу здійснюється упродовж перших двох етапів процесу навчання – початкового і поглибленого розучування.

На етапі початкового розучування створюється:

загальне уявлення про прийом, дається установка на оволодіння ним;

вивчаються окремі частини технічної дії;

формується загальний ритм рухового акту.

На етапі поглибленого розучування тренер з бойового хортингу дбає про те, щоб:

поглибити розуміння спортсменами закономірностей рухової дії, що вивчається;

уточнити при виконанні прийому техніку рухової дії за її просторовими, часовими та динамічними характеристиками до індивідуальних особливостей спортсменів;

допомогти спортсменам в удосконаленні ритму дії, вільного та плавного виконання рухів;

створити передумови варіативного виконання рухової дії.

Тренувальні заняття проводяться переважно з метою закріплення і вдосконалення прийомів бойового хортингу, фізичних вправ, розвитку фізичних якостей. Основна мета цих занять – завершити формування рухової навички у циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її у рухове уміння вищого порядку. На тренувальних заняттях спортсмени бойового хортингу закріплюють навичку володіння технікою рухової дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей.

Заняття змішаного типу проводяться частіше, ніж інших типів. У абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю.

Заняття диференціюються відповідно до дидактичних цілей: ознайомлення з новим матеріалом; вивчення нового матеріалу; повторення або закріплення раніше вивченого матеріалу; контроль, оцінка, перевірка ступеню володіння вивченим матеріалом.

У зв’язку з цим прийнято виділяти декілька типів занять:

вступні заняття;

заняття вивчення нового матеріалу;

заняття закріплення та удосконалення вивченого матеріалу;

контрольні заняття;

змішані заняття, які є втіленням двох і більше дидактичних цілей.

Заняття різного типу можуть також застосовуватись у роботі в різних ланках системи фізичного виховання. Усі форми занять фізичними вправами бойового хортингу мають багато характеристик. У практиці найчастіше трапляються заняття, які можна розмежувати за характером змісту і за розв’язанням педагогічних завдань. Прийнято розрізняти зміст і форму занять.

Фізична підготовка в бойовому хортингу визначається якостями, що дають спортсмену можливість успішно брати участь у спортивних змаганнях. Структуру фізичної підготовки можна характеризувати як послідовність тренувальних засобів спортсмена. Фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, які сприяють досягненню максимальних спортивних результатів. Фізична підготовка формує підготовленість, тобто рівень сформованості рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей. Розрізняють загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, вдосконалення фізичних здібностей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток, загальну фізичну підготовленість спортсменів.

Завдання загальної фізичної підготовки в бойовому хортингу полягають у зміцненні здоров'я та всіх систем організму спортсменів, забезпеченні їх

всебічного і гармонійного фізичного розвитку, створенні основи для спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка комплексно розвиває фізичні здібності в поєднанні з варіативними руховими навичками та діями. Поряд із вправами швидкісно-силового характеру в бойовому хортингу широко використовуються вправи, що розвивають витривалість у роботі змінної інтенсивності зі значними силовими напругами, а також вправи, що різнобічно вдосконалюють спритність і швидкість рухової реакції.

Під впливом загальної фізичної підготовки покращується здоров'я спортсмена бойового хортингу, організм його стає досконалішим. Спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей, більш успішно опановує технічними навичками. Загальна фізична підготовка має важливе значення для виховання моральних і вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різного роду труднощів, для створення психологічної стійкості і тривалої підтримки спортивної форми.

Засобами загальної фізичної підготовки в бойовому хортингу є фізичні вправи, що надають загальний вплив на організм спортсменів. Зокрема, до них відносяться: біг, плавання, пересування на велосипеді, рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженнями тощо. Різнобічний фізичний розвиток спортсмена бойового хортингу сприяє кращій пристосованості його організму до спортивної діяльності та умов зовнішнього середовища.

Загальнорозвивальні вправи можна розділити на вправи непрямого та прямого впливу. Вправи непрямого впливу сприяють розвитку загальної гнучкості, загальної спритності, загальної сили, загальної швидкості, тобто допомагають спортсмену стати більш підготовленим для спеціального тренування. Фізичні вправи прямого впливу мають бути подібні за координацією та характером з рухами і діями, що використовуються у сутичці бойового хортингу.

Якщо до вправ непрямого впливу для спортсмена бойового хортингу можна віднести такі, як стрибки, веслування, плавання, лижі, то до вправ прямого впливу

(часто їх називають спеціалізованими вправами з фізпідготовки) відносяться спортивні ігри, штовхання і метання, біг, змішане пересування, вправи з набивними і тенісними м'ячами та подібні інші.

Взагалі, загальна фізична підготовка являє собою процес всебічного розвитку фізичних здібностей не специфічних для бойового хортингу, але які так чи інакше обумовлюють успіх спортивної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей спортсменів з урахуванням виду спортивної діяльності та забезпечення виборчого розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні елементів техніки і тактики бойового хортингу. Видами спеціальної фізичної підготовки є спортивна підготовка та професійно-прикладна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці бойового хортингу. Це вправи в координації рухів при ударах і захистах, кидковій техніці, в пересуванні, ігрові вправи, імітаційна вправа «двобій з тінню», вправи на спеціальних снарядах (мішку, грушах, ударних подушках, м'ячі на гумах, на лапах тощо) і спеціальні вправи з партнером.

Спеціальну фізичну підготовку в бойовому хортингу поділяють на дві частини: попередню, спрямовану на побудову спеціального фундаменту, основна мета якої – якомога більш широкий розвиток рухових якостей, стосовно до вимог бойового хортингу, і основну. Чим міцніше перша ступінь, тим міцніше і вище може бути друга, що, у свою чергу, дозволить досягти більшого розвитку рухових якостей. Треба пам'ятати, що рівень ступенів має бути та підтримуватися постійним, поки на новому етапі не буде потрібне подальше його підвищення та зміцнення.

Отже, в цілорічному тренуванні спортсмена бойового хортингу види фізичної підготовки повинні поєднуватися між собою таким чином, щоб при включенні спеціальної фізичної підготовки залишалася і загальна фізична

підготовка. При переході ж до вищого ступеня спеціальної фізичної підготовки має підтримуватися на досягнутому рівні загальна фізична підготовленість.

Завданнями спеціальної фізичної підготовки є розвиток фізичних здібностей, необхідних для спортсмена бойового хортингу, підвищення функціональних можливостей органів і систем, що визначають його спортивні успіхи, розвиток здатності до прояву наявного функціонального потенціалу в специфічних умовах змагальної діяльності в бойовому хортингу.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу є спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Серед спеціально-підготовчих вправ у бойовому хортингу майже немає таких, які мали б тільки одне призначення. Кожна вправа має головну спрямованість, але разом з тим, сприяє розвитку ряду інших якостей. Наприклад, вправи в ударах по мішку розвивають швидкість і силу удару, тривале ж і часте нанесення ударів сприяє розвитку спеціальної витривалості; перекидання набивного м'яча в певному темпі виробляє не тільки координацію і точність, а й м'язове почуття в кидках на певну відстань, витривалість тощо.

Співвідношення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки у тренуванні залежить від розв'язуваних завдань, віку спортсмена бойового хортингу, його кваліфікації та індивідуальних особливостей, а також від розділу змагань з бойового хортингу, етапів і періодів тренувального процесу.

3.2. Поняття про фізичні якості та їх розвиток

Використання фізичних вправ у процесі фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу спрямоване, насамперед, на вирішення завдань двох видів: освоєння рухових дій і сприяння розвитку фізичних якостей. Рішення обох груп завдань у практиці бойового хортингу органічно взаємопов'язане, але, разом з тим, відрізняється певними та дуже істотними специфічними рисами. Вони розкривають специфіку вирішення завдань щодо сприяння розвитку фізичних

якостей. Насамперед необхідно розумітися в питанні про те, що мається на увазі під поняттям – фізична якість.

Поняття «фізичні якості» об'єднує ті сторони моторики людини, які:

проявляються в однакових параметрах руху та вимірюються тотожним способом – мають один і той же вимірювач (максимальну швидкість);

мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми і вимагають прояву подібних властивостей психіки.

Існують відмінності між термінами виховання та розвитком фізичних якостей.

Виховання фізичних якостей – педагогічний процес управління, впливу на розвиток фізичних якостей з метою його зміни в потрібному напрямі.

Розвиток фізичних якостей – це процес їх зміни в ході життя людини.

Кожна людина володіє деякими руховими можливостями. Ці її можливості реалізуються в певних рухах, які відрізняються один від одного своїми характеристиками. Наприклад, біг і підняття штанги висувають різні вимоги до організму, і тим самим викликають прояв різних фізичних якостей.

Фізичні якості – це сукупність властивостей організму, що забезпечують йому можливість здійснювати активну рухову діяльність. Природньо, що якщо ці можливості цілеспрямовано розвивати, то вони підвищуються.

Розвиток фізичних якостей – це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність. Усі ці якості відображають різні сторони рухової функції і тому вельми неоднорідні за психофізіологічними механізмами прояву, а також за особливостями складу тих рухових дій, для яких вони мають провідне значення. Тому і підходи до цілеспрямованого їх розвитку суттєво відрізняються.

Разом з тим, для природного ходу розвитку рухової функції спортсмена бойового хортингу характерна наявність загальних закономірностей, знання й облік яких необхідні при здійсненні цілеспрямованого впливу на розвиток будь-якої з рухових якостей. Серед них особливо важливе значення має явище, що

отримало назву – гетерохронність розвитку. Суть його пов'язана з тим, що в процесі біологічного дозрівання організму спостерігаються періоди особливо інтенсивних кількісних і якісних змін його органів і структур, які отримали назву – сенситивних періодів розвитку. Деякі методики позначають такі періоди – критичними. Фізичні якості пов'язані між собою і впливають на розвиток одна одної.

Розвиток координації в бойовому хортингу потрібно розглядати не тільки з точки зору раціональності та правильності рухів або дій у цілому, але й швидкості виконання, для чого потрібен відповідної сили імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів. Систематичними тренуваннями домагаються швидкого виконання дій, максимально скорочуючи паузи між ними, що визначає темп сутички і швидкісну витривалість. У спортсмена бойового хортингу всі фізичні якості повинні бути достатньо розвиненими.

Методика бойового хортингу передбачає вдосконалення п’яти основних фізичних якостей людини, якими є: сила; швидкість; витривалість; спритність; гнучкість.

Методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом

Підготовка спортсмена спрямована на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою вправ, вдосконалювання у бойовому хортингу. Підготовка здійснюється шляхом навчання і тренування, що є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування і закріплення визначених навичок, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

Підготовка спортсмена це багаторічний, цілорічний процес. Він передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але і виховання таких необхідних спортсмену якостей, як воля, характер, придбання знань в області тренування, техніки, тактики бойового хортингу, а також знань і навичок гігієни і самоконтролю.

Багаторічна підготовка спортсмена бойового хортингу містить у собі теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну (морально-вольову) підготовку. Розвиток і виховання основних фізичних якостей їхніх компонентів одна з найголовніших частин підготовки спортсмена.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму спортсмена: підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави. Для рішення цих завдань застосовують різноманітні фізичні вправи з зазначених раніше груп, особливо загальнорозвивальні. Підбирають такі вправи з урахуванням особливостей і вимог бойового хортингу. Час, що відводиться на ЗФП, залежить від спеціалізації в бойовому хортингу.

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

Велике значення мають вправи ЗФП, застосовувані для підвищення функціональних можливостей стосовно до спортивної спеціалізації в бойовому хортингу. Різнобічність фізичної підготовки досягається здійсненням принципу багатоборства у процесі тренування, застосуванням прийомів бойового хортингу, легкоатлетичних вправ, гімнастики, рухливих і спортивних ігор, ходьби на лижах, плавання та інших видів спорту.

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

Розвиток швидкості у спортсмена бойового хортингу

Сила – здатність людини переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Це одна з найважливіших фізичних якостей. Розрізняють силу загальну і спеціальну, абсолютну і відносну.

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

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

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

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

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

Сила залежить від: фізіологічного поперечника м'язів; ступеня порушення нервових центрів, що іннервують скорочення даного м'яза; хімічної активності даної тканини; техніки виконання руху. До найбільших характерних засобів розвитку сили відносяться вправи з обтяженням (різними снарядами), виконувані у динамічному та ізометричному режимах: вправи, зв'язані з подоланням ваги власного тіла, вправи з партнером (парні вправи).

Методи виховання сили засновані на закономірностях, що діють при чергуванні роботи з обтяженням і відпочинком, а також на взаємовідносинах між інтенсивністю і об'ємом навантаження. Існує три основні способи застосування вправ з обтяженням і опором амортизатора або еспандера: робота впродовж

тривалого проміжку часу з обтяженням або опором; робота з обтяженням або опором з граничною швидкістю; робота з обтяженням або опором біля граничної або граничної ваги і опору.

Найбільш дієвим способом розвитку сили є робота з обтяженням біля граничної і граничної ваги та опору. Максимальні зусилля можна розвивати впродовж короткого проміжку часу, оскільки організм спортсмена бойового хортингу не у змозі витримати максимальної напруги м'язів через відсутність у достатній кількості кисню, необхідного для перетворення енергії. Після максимального зусилля для відновлення працездатності необхідно «повний інтервал» відпочинку протягом З–5 хв.

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

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

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

Таким чином, при виконанні вправ з обтяженням, дозування навантаження, вага обтяження обумовлюють головну їхню спрямованість (швидкісно-силову, силову, на розвиток спеціальної силової витривалості тощо). Однак варто пам'ятати, що у бойовому хортингу дії спортсменів під час проведення прийомів

у сутичці вимагають чималої сили і достатньої швидкості. Тому не слід захоплюватись повільним виконанням силових вправ, якщо це не випливає зі специфіки бойового хортингу.

У швидкісно-силових методиках бойового хортингу динамічні вправи для розвитку сили рекомендується виконувати тільки на перших заняттях – у силу непідготовленості спортсменів. Необхідно пам'ятати, що виконання спеціальних вправ, наприклад, на збільшення м'язової маси чи на підвищення здатності виявляти силу, повинні завжди сполучатися з повторним виконанням вправ у бойовому хортингу, тому, що це буде удосконалювати нервово-м'язові зв'язки.

Не слід забувати, що спеціальні силові вправи відіграють тільки допоміжну роль, хоча у загальному обсязі тренувального навантаження їм буде приділятися значне місце (до 25–50 %). При розвитку сили у спортсменів бойового хортингу особлива увага приділяється тим м’язовим групам, на котрі приходиться основне навантаження при виконанні спортивних прийомів сутички, що визначає спеціальність даного виду спорту.

Застосовуючи вправи з обтяженням для підготовки спортсменів бойового хортингу, необхідно дотримуватися наступних методичних правил:

поступово переходити від малих обтяжень до великих;

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

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

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

Для розвитку у спортсменів бойового хортингу загальної сили використовують різноманітні по координації і зусиллям вправи. Загальна сила розвивається за допомогою багатьох вправ, починаючи від елементарних і закінчуючи цілісним видом вправ. Найбільше значення мають вправи з обтяженням (гантелі від 2,5 кг, мішок з піском до 10–15 кг, гирі 16 і 32 кг, штанга

тощо). Крім того, використовують різні тренажери і пристрої (маятникові, гойдалкові, відцентрові, пружинні, ударні тощо).

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

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

Вправи для розвитку сили застосовують більше у підготовчому періоді тренування і менше – у змагальному. Основні вправи для розвитку сили, що вимагають великих напруг включають у тренувальні заняття три рази в тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома.

Процес зростання сили окремих м'язових груп може бути реалізований тільки на основі висококоординаційної нервово-м'язової діяльності, що найбільше ефективно удосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому вправи для розвитку сили у тижневому циклі мають сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

Основні методичні поради щодо розвитку сили

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

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легше вправа, тим більше слід її повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого відпочинку 3–5 хв їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх підбирають так, щоб ті вправи, що вимагають більших, ніж середні напруження, чергувалися з легкими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

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

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

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

Розвиток швидкості у спортсмена бойового хортингу

Рухова реакція є однією з основних форм прояву якості швидкості, яка має велике прикладне значення. У житті часто складаються обставини, коли людина з максимальною швидкістю має зреагувати на який-небудь сигнал. Швидкість, особливо якщо вона виражається у максимальній частоті руху, залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів від стану збудження до стану гальмування і назад, тобто від рухливості нервових процесів. Для простих реакцій характерне дуже велике перенесення швидкості. Спортсмени бойового хортингу, які швидко реагують у одних ситуаціях, так само реагують і в інших ситуаціях. Зайняття різними спеціальними фізичними вправами поліпшує швидкість простої реакції.

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

Для того, щоб спортсмену бойового хортингу виконувати вправу максимально швидко, необхідно щоб:

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

м'язи, що не беруть участь у конкретному русі, не перешкоджали йому (раціональне чергування роботи і відпочинку м'язів-антагоністів);

форма руху була знайома, раціональна, економічна.

Швидкість підрозділяють на *загальну* і *спеціальну*.

Загальна швидкість – це здатність спортсмена виконувати рухи з достатньою швидкістю.

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

Основні факторами для розвитку швидкості: розвиток м'язової сили, оволодіння правильною раціональною технікою рухів і вдосконалення у необхідному напрямі діяльності центральної нервової системи.

Швидкість – якість, що лежить в основі більшості спортивних вправ. Для розвитку швидкості в бойовому хортингу застосовується біг на коротких відрізках з максимальною швидкістю, вправи з великою частотою руху, спортивні ігри, виконання прийомів сутички бойового хортингу на швидкість тощо. Для прояву швидкості, що визначається рухливістю нервових процесів, дуже важлива гарна координація рухів, сила та еластичність м'язів, раціональність виконуваної техніки вправ. Рівень швидкості визначається вмінням розслабляти м'язи-антагоністи, здатністю виконання руху потужно, але у той же час без зайвої напруги.

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

Позитивне перенесення якості швидкості з одного руху на інший можливе лише при подібності їхньої структури (кінематичної і динамічної) і характеру нервово-м'язових зусиль спортсмена бойового хортингу. Тому варто дуже ретельно підходити до добору спеціальних вправ. Дуже важливо у методичному відношенні визначити швидкість виконання вправ у процесі розвитку швидкості.

Дослідження фахівців науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України показують, що найбільш раціональним буде навчання рухам при виконанні їх зі швидкістю 85–90 % від граничної. У цьому випадку не втрачається контроль за правильністю виконання, а структура руху, відповідає структурі рекордних досягнень.

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

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

Збільшити максимальну швидкість руху можна за допомогою голосових ритмічних звуків, що прискорюються, у темпі яких спортсмен прагне отримувати частоту реакцій на моментальне виконання прийомів. Стабільність, залежить лише від числа повторень дуже швидкісних рухів, насамперед у полегшених умовах, а також у звичайних. Досвід показує, що потрібно 700–1000 повторень у полегшених умовах в сполученні з виконанням їх у звичайних умовах, розподіляючи цю роботу протягом 2–3 міс.

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

Вправи на розвиток швидкості мають виконуватися щоденно, основну увагу слід приділяти їм у підготовці і на початку основної частини заняття. Тижневий цикл тренування спортсмена бойового хортингу будується так, щоб вправи на розвиток швидкості застосовувалися після активного відпочинку або після виконання малого чи середнього навантаження. У підготовчому періоді

тренування швидкість розвивають, в основному, за допомогою загальнорозвивальних і спеціальних вправ; у змагальному – за допомогою спеціально-підготовчих вправ; у перехідному – за допомогою загальнорозвивальних вправ.

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

Розвиток витривалості у спортсмена бойового хортингу

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

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

У спортивні практиці бойового хортингу виділяють *загальну* та *спеціальну* витривалість.

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

Загальна витривалість здобувається за допомогою майже всіх фізичних вправ, що включаються у тренування спортсмена бойового хортингу, найкращий засіб придбання загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності (особливо кроси), а також ходьба на лижах. Під час такої роботи у значній мірі

зміцнюються органи і системи, поліпшується їхня працездатність, особливо серцево-судинної і дихальної систем. Кроси зміцнюють мускулатуру і зв'язки ніг.

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

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

При переході до розвитку спеціалізації витривалості на визначеному етапі тренувального процесу рекомендується скоротити тривалість роботи при одночасному збільшенні її інтенсивності. Необхідно врахувати, що загальна витривалість спортсмена бойового хортингу розвивається, переважно, за допомогою ходьби і бігу, а спеціальна за допомогою засобів бойового хортингу, у якому спортсмен спеціалізується і направлено тренується.

Важливе значення для підвищення спеціальної витривалості має техніка виконання прийомів. Чим вища технічна майстерність спортсмена бойового хортингу, тим менше у нього зайвих рухів і м'язових напруг – непродуктивної витрати енергії. Більш досконала техніка дозволяє заощаджувати енергію, зберігати сили, знижувати ступінь наступного стомлення, і цим сприяти розвитку спеціальної витривалості. Дуже важливим для розвитку спеціальної витривалості є виховання вольових якостей, здатність переносити неприємні, важкі відчуття стомлення – уміння терпіти. Цьому сприяє також свідомість важливості

виконуваної роботи, мета, почуття відповідальності перед тренером і спортивним колективом.

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

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

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

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

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

Ігровий метод у процесі підготовки спортсменів бойового хортингу застосовують з метою підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості (у тому числі витривалості). Цей метод використовується в бойовому хортингу як засіб тренування спеціальних якостей, загального

різностороннього фізичного розвитку та засіб переключення на іншу форму тренувальної роботи.

Коловий метод. Фізичні вправи на витривалість під час колового методу виконуються в умовах постійного руху спортсменів в одному напрямку по колу. Об'єм та зміст вправ залежить від завдання.

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

Розвиток спритності у спортсмена бойового хортингу

Спритність виражає ступінь координації рухів спортсмена, уміння перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих ситуацій.

Спритність – це здатність точно управляти своїми рухами у різних умовах навколишнього оточення, швидко освоювати нові рухи та успішно діяти у змінених умовах, іншими словами, справлятися з руховими завданнями, що виникають несподівано і які вимагають правильного, швидкого та економічного рішення.

Виховання спритності є загальною вимогою для всіх спортсменів бойового хортингу, а специфіка її припускає спеціальний підбір засобів, що походять з особливостей характеру майбутньої діяльності кожного спортсмена. Таким чином, спритність – це складна комплексна якість, рівень якої визначається багатьма чинниками. Найбільше значення мають високоорганізовані м'язові почуття і пластичність кіркових нервових процесів.

Від ступеня прояву останніх залежить утворення координаційних зв'язків і швидкість переходу від одних ділянок і реакцій до інших. Спритність має найбільше тісний зв'язок з такими якостями, як сила, швидкість і гнучкість, а також з вольовими якостями спортсмена. Особливо цей зв'язок виявляється у процесі навчання прийомам бойового хортингу.

Основний напрям у розвитку спритності – це оволодіння новими, різноманітними рухами навичками та уміннями. Це приводить до збільшення

запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Звідси випливає методичне правило: чим більше вправ уміє виконувати спортсмен бойового хортингу, тим легше і швидше він здатний вивчити новий прийом. При цьому якість спритності вдосконалюється більш ефективно, коли процес навчання безперервний.

Однак, у міру оволодіння технікою досліджуваного прийому, вплив його на розвиток спритності зменшується. У зв'язку з цим потрібно періодично змінювати самі вправи чи умови їх виконання. З психологічної точки зору, спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів, від ініціативності, самостійності та цілеспрямованості.

Спритність у спортсмена бойового хортингу розвивається та удосконалюється за допомогою змагальних і спеціально-підготовчих вправ, з яких найбільш корисні наступні: рухи з незвичайних вихідних положень (спиною, боком, з поворотом на 90°, розворотом на 180°); у дзеркальному зображенні; з підвищеною швидкістю (біг під ухилом, за лідером тощо); зміна способів виконання вправи; на розслаблення і напруги.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності, необхідна велика точність і чіткість м'язових відчуттів. Усе це досить швидко викликає стомлення. Необхідно дуже чітко планувати інтервали відпочинку, щоб вони були достатніми для відновлення. Спритність потрібна при зненацька виникаючому руховому завданні, що вимагає швидкості орієнтування і невідкладного виконання. Під час ведення змагальної сутички з бойового хортингу такі несподівані моменти виникають постійно.

Розвиток гнучкості у спортсмена бойового хортингу

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

Гнучкість особливо покращується у дитячо-юнацький період при регулярних заняттях бойовим хортингом і досягає найбільшої величини до 14–

15 років, після чого вона тимчасово утримується на досягнутому рівні, і потім починає знижуватися, у разі, якщо не буде продовжена спрямована спеціальна робота щодо підтримання рівня гнучкості. У переважної більшості спортсменів форма поверхні суглоба не перешкоджає великій амплітуді рухів при виконанні фізичних вправ бойового хортингу. Спортсмени зазвичай використовують 80–95 % анатомічної, гранично можливої рухливості суглобів.

Гнучкість у жінок, як правило, більша, ніж у чоловіків. Хороша гнучкість дозволяє повноцінно реалізовувати професійну майстерність в бойовому хортингу, проявляти спритність, підвищувати інтенсивність тренувань.

Розрізняють *загальну* та *спеціальну* гнучкість.

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

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

Гнучкість спортсмена бойового хортингу залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожиль і м'язів, а також від тонусу м'язів. При виконанні спортивних вправ форма суглобів не перешкоджає великій амплітуді рухів. Максимальна амплітуда виконання вправ залежить від еластичності зв'язок і м'язів. Особливо обмежується амплітуда рухів недостатньою піддатливістю навіть розслаблених м'язів-антагоністів. Це, насамперед, відноситься до м'язів тазостегнового суглоба. Чим краще здатність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим менший опір вони чинять рухам, що полегшує їх виконання.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу змінюється у залежності від різних зовнішніх умов і стану організму. Так, гнучкість менша після сну і прийняття їжі, при охолодженні мускулатури і стомленні, але гнучкість значно краще після розминки – розігрівання м'язів. Впливає на гнучкість і зміна стану центральної нервової системи. Розвитку гнучкості сприяють численні вправи з загальної фізичної підготовки. Але дуже багатьом спортсменам бойового

хортингу потрібна широка амплітуда у рухах, для чого застосовуються спеціальні вправи на розтягування.

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

Дозування визначається кількістю серій (повторень), необхідних для того, щоб досягти у даному занятті граничної для себе амплітуди рухів. Межу в амплітуді руху спортсмен легко відчуває при виникненні болючих відчуттів у м'язах, які розтягуються, особливо в області, де м'язи з'єднуються із сухожиллями. Перше болюче відчуття – сигнал для припинення вправи. У міру розвитку гнучкості кількість повторень вправ і амплітуда у них збільшується.

Гнучкість у спортсмена бойового хортингу розвивається завдяки щоденному виконанню спеціальних вправ у процесі занять загальною фізичною підготовкою. Однак, для досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу необхідно розвивати спеціальну гнучкість. Виконуючи вправи, що розвивають гнучкість, необхідно поступово збільшувати кількість повторень, амплітуду і швидкість руху. Розвивати гнучкість можна активно і пасивно. У першому випадку гнучкість розвивається за рахунок активної тяги м’язів при виконанні вправ, а у другому – за рахунок прикладених зовнішніх сил до частин тіла, що рухаються (допомога тренера, партнера).

Вправи кожної групи виконуються одна за іншою повторно чи з невеликою перервою (2–3 хв). Загальна кількість повторень вправ кожної групи має поступово збільшуватися приблизно від 10 – у першому занятті, до 50–80 – до кінця 1,5–2 місяців щоденних занять. Якщо вправи на гнучкість виконуються 2 рази вдень, то дозування у кожному занятті можна зменшити, але у сумі воно має бути таким, як зазначено.

Розвитку гнучкості варто приділяти більше часу у підготовчому періоді. Коли необхідний рівень гнучкості буде досягнутий, велике дозування вже не буде потрібно. Добре розвинута гнучкість досить стійка і підтримується на досягнутому рівні без особливої напруженої роботи. Але якщо повністю припинити виконання спеціальних вправ, то гучність поступово знизиться і повернеться до вихідної величини.

Таким чином, спортсмену бойового хортингу для вдосконалення техніки і тактики ведення сутички необхідно усі фізичні якості розвивати комплексно. У процесі тренувань і змагань багато зовнішніх впливів можуть порушувати правильність техніки. Якщо у спортсмена розвинута спритність, то він відновить рівновагу. Розвитку спритності сприяють спортивні і рухливі ігри, а також навчальні сутички, вільні гімнастичні вправи і вправи на різних гімнастичних снарядах.

Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, особливо перекиди і стрибки. Найбільшу увагу розвитку спритності необхідно приділяти в підготовчому періоді тренування. У період змагань не залишається часу для спеціальних вправ на спритність. Тут вона вдосконалюється тільки попутно зі спеціалізованими тренуваннями у застосуванні прийомів сутички.

3.3. Розвиток фізичних якостей спортсмена бойового хортингу як єдиний процес

Раціонально організована фізична підготовка дозволяє спортсменові досягти необхідного рівня підготовленості, який забезпечить максимальні спортивні успіхи. Основними компонентами фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу є сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація, рівновага та інші специфічні якості. Крім цих складових загальної фізичної підготовки, спортсмени повинні розвивати такі якості, як точність, реакцію, почуття часу і психічну стабільність.

Розвиток цих якостей характеризує збалансований тренувальний план. Якщо спортсмен перебуває в хорошій фізичній формі, йому легше вивчати нові технічні прийоми. Коли ж фізично непідготовленому спортсмену бойового хортингу доводиться одночасно займатися фізичною підготовкою та вдосконалювати технічну майстерність, він витрачає на це вдвічі більше зусиль, ніж підготовлений тренований спортсмен.

Досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу нерозривно пов'язане з розвитком великої фізичної сили, швидкості технічних і тактичних дій, здатності вести сутичку у високому темпі, гнучкості та спритності рухів. У сутичці всі ці фізичні якості проявляються в комплексі, і недоліки у розвитку однієї з них можуть зробити вирішальний вплив на результат сутички.

Часто доводиться спостерігати, як спортсмен володіє великою фізичною силою, але недостатньою витривалістю, наприкінці сутички втрачає всю свою перевагу, завойовану на початку сутички, і програє менш сильному, але більш витривалому спортсмену. Буває і так, що витривалий, але недостатньо сильний спортсмен виявляється слабким у сутичці з сильним суперником, який легко перемагає свого супротивника.

Спортсмен бойового хортингу має постійно працювати над розвитком своїх фізичних якостей, приділяючи особливу увагу вдосконаленню тієї якості, яка у нього розвинена менш сильно. Безсумнівно, що всі фізичні якості спортсмена, кожна окремо і всі в комплексі, розвиваються та виховуються безпосередньо в ході навчально-тренувальних занять. Однак, для досягнення гармонійного розвитку фізичних якостей спортсмена бойового хортингу, вдосконалення найменш розвинених, відстаючих якостей необхідна систематична, цілеспрямована робота з використанням специфічних засобів, що сприяють розвитку тієї чи іншої якості спортсмена.

Щоб перемогти суперника на хорті, необхідно подолати його опір, провести прийом або контрприйом, узяти суперника на утримання, больовий, задушливий прийом або добитися переваги за кількістю балів. Без достатньої фізичної сили, швидкості, спритності зробити це не вдасться. Бажано, щоб спортсмен бойового

хортингу володів рівномірно розвиненою мускулатурою всього тіла. Але таке буває не часто.

В одних спортсменів сильніше розвинені м'язи рук, в інших – дуже сильні ноги, у третіх – розвинена спина. Ось чому в тренувальних заняттях потрібно підбирати крім інших вправ і такі, що ефективно сприяли б розвитку найбільш слабких і відстаючих груп м'язів.

Вправ для розвитку фізичних якостей спортсменів дуже багато, і всі вони характерні великим напруженням м'язів. Деякі вправи застосовуються з багаторазовим повторенням. Разом з тим найкраще застосовувати вправи, що за своїм характером і структурою будуть подібними з рухами, виконуваними у сутичці. Кількість повторень вправи може зменшуватися, якщо обтяження або протидія досить велика. Якщо вправи виконуються з невеликими обтяженнями, то потрібно пробляти їх з максимальною швидкістю і багаторазово. У цьому випадку, поряд з розвитком сили розвивається і швидкість рухів.

Здатність до тривалих силових зусиль виробляється при повтореннях вправ з невеликими або середніми обтяженнями до появи втоми, що не дозволяє здійснювати подальшу роботу, тобто – до відмови. Потрібно неодноразово повторювати ці вправи. Якщо вправи не викликають потужних напруг м'язів і втоми, то ефект від їх виконання буде незначним. З ростом сили і тренованості спортсмена вправи, що виконувалися раніше з великими зусиллями, виявляться легкими і не будуть викликати колишніх напруг. Необхідно ускладнювати їх, збільшувати обтяження, кількість повторень, швидкість їх виконання тощо.

Проте, захоплення тільки силовою підготовкою може призвести до огрубіння м'язів, втрати їх еластичності та гнучкості в суглобах. Може з'явитися скутість рухів і втрата швидкісних якостей. Особливо часто це буває при надмірному захопленні вправами з різними обтяженнями, гантелями, штангами тощо. Розвиток сили потрібно поєднувати з розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкість, спритність і гнучкість. Молодим спортсменам притаманні різкі і швидкі рухи, а правильно побудованим систематичним тренуванням швидкість можна зберегти і збільшити.

Домагаючись швидкості у виконанні будь-якого руху, потрібно багато разів повторювати його в процесі тренувань. Спортсмен бойового хортингу має проводити рух легко, без скутості, невимушено, оскільки скутість заважає швидкості. Крім спеціальних вправ бойового хортингу для розвитку швидкості, застосовуються вправи з інших видів спорту, як наприклад легка атлетика, баскетбол, футбол тощо. Тут, крім виникнення позитивних емоцій, що сприяють підвищенню загального стану організму, розвиваються необхідні фізичні якості, у тому числі і швидкість, така необхідна при проведенні сутички бойового хортингу.

Крім того, слід звернути особливу увагу на розвиток спритності. Чим з більшою кількістю рухів знайомий спортсмен, тим легше йому перейти від однієї дії до іншої, тим вище його спритність. Спритність у бойовому хортингу має важливе значення. Якщо простежити протягом декількох років за одним і тим же спортсменом, неважко побачити, як росте багатство його рухів, уміння користуватися ними. Найкраще розвивати спритність у тренувальних сутичках з партнером. Розвитку спритності також сприяють заняття спеціальної акробатикою, гімнастикою, спеціальними вправами з партнером і без нього, імітаційними вправами.

Важливе значення для спортсмена бойового хортингу має гнучкість. Добре розвинена гнучкість дозволяє з великим ефектом проявляти силу, спритність і технічну майстерність. Вона дозволяє розширити тактичні можливості спортсмена. Вправи, що розвивають гнучкість, повинні застосовуватися в продовженні всього часу тренувальних занять. До них відносяться вправи акробатичного характеру, вправи на розтягування, вправи з широкою амплітудою рухів. Вправи для розвитку гнучкості повинні виконуватися щодня і на кожному тренувальному занятті.

Цілеспрямований вплив на розвиток однієї з фізичних якостей, впливає і на розвиток інших. Характер і величина такого впливу залежать від рівня фізичної підготовленості спортсмена бойового хортингу, а також від величини та характеру застосовуваних навантажень. У спортсмена-початківця, який має низький рівень

загальної фізичної підготовленості, вправи, що вимагають прояву переважно однієї фізичної якості, пред'являють значні вимоги і до прояву інших. При цьому найбільший вплив на організм надають вправи на швидкість, що застосовуються у вигляді рухів максимальної інтенсивності.

Такі вправи роблять одночасно значний вплив як на розвиток анаеробних, так і аеробних можливостей. На аеробні можливості вплив здійснюється вже у відновлювальному періоді між повтореннями у процесі ліквідації кисневого боргу, що призводить до підвищення рівня розвитку витривалості. Ці вправи вимагають і значного прояву сили, тому відбувається збільшення силових показників. У таких випадках вправи тільки на силу або тільки на загальну витривалість надають менш широкий і комплексний вплив.

Проте надалі, при досягненні певного рівня розвитку фізичних якостей, подібний паралельний приріст показників припиняється. Це відбувається через те, що швидкісні вправи вже будуть пред'являти дуже малі вимоги щодо сили та витривалості. Відбувається, так звана, дисоціація фізичних якостей. Цей процес полягає в тому, що вправи, які раніше викликали розвиток усіх основних фізичних якостей, починають чинити вплив на спортсмена бойового хортингу, який тренує лише деякі з них. У подальшому можуть проявитися навіть негативні взаємодії між окремими фізичними якостями спортсмена бойового хортингу, наприклад, між максимальною силою і гнучкістю, максимальною силою і витривалістю у сутичці.

Дуже важливо також враховувати, що найвищі показники у розвитку однієї з фізичних якостей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших. Тому розвиток фізичних якостей завжди має носити комплексний характер, забезпечуючи їх гармонійний розвиток у необхідному співвідношенні. Разом з тим, ця вимога зовсім не припускає однаково інтенсивного впливу на всі фізичні якості одночасно.

Вона завжди має передбачати акцентований вплив на одну з них, що здійснюється відповідно у найбільш сприятливому віковому періоді їх природного розвитку. При цьому за методикою бойового хортингу завжди

особлива увага має приділятися розвитку силових здібностей, як базових по відношенню до інших фізичних здібностей спортсмена.

Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Поняття «система фізичного виховання» відображає в цілому історично певний тип соціальної практики фізичного виховання, доцільно упорядковану сукупність її вихідних засад та форм організації, що залежать від умов конкретної суспільної формації.

У сукупності з визначальними її положеннями система фізичного виховання спортсменів характеризується:

ідеологічними основами, вираженими в її соціальних цільових установках, принципах та інших відправних ідеях, які продиктовані потребами всього суспільства;

теоретико-методичними основами, які у розвиненому вигляді представляють собою цілісну концепцію, яка об'єднує науково-практичні знання про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу;

програмно-нормативними засадами, тобто програмним матеріалом, відібраним і систематизованим відповідно до цільових установок і прийнятої концепції і нормативами, встановленими в якості критеріїв фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу, яка має бути досягнута у результаті тренувань;

тим, як всі ці вихідні основи закріплені організаційно і реалізуються в діяльності організацій та установ, що безпосередньо здійснюють і контролюють процес фізичного виховання людей у суспільстві.

Таким чином, систему фізичного виховання спортсменів бойового хортингу характеризують не стільки окремі практичні явища фізичного виховання, скільки її загальна впорядкованість, і те, на яких вихідних системоутворювальних засадах забезпечується її упорядкування, організованість і цілеспрямованість у рамках конкретної суспільної формації.

Спільними принципами, на яких ґрунтується система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу, є:

принцип всебічного гармонійного розвитку особистості;

принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою та оборонною практикою;

принцип оздоровчої та укріплювальної спрямованості.

Основні поняття

Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі бойового хортингу.

Методи фізичного виховання – спосіб досягнення поставленої мети, певним чином упорядкована діяльність. Основні методи умовно діляться на три групи: словесні, наочні і практичні.

Фізичні якості – окремі якісні сторони рухових можливостей спортсменів. Основними фізичними якостями є: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Загальна фізична підготовка – процес вдосконалення фізичних якостей, спрямований на всебічний фізичний розвиток спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка спортсмена бойового хортингу – процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок, специфічних лише для бойового хортингу.

Спортивна підготовка – тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і позатренувальних засобів, методів, умов, за допомогою яких забезпечується необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень.

Зони інтенсивності фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу умовно характеризуються величинами частоти серцевих скорочень і діляться на малу, середню, велику і граничну інтенсивність фізичного навантаження.

Рухове вміння – такий ступінь володіння руховою технічною дією, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові операції, і нестабільними засобами розв'язання рухового завдання.

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою рухової дії, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, і дії відрізняються високою надійністю.

Методичні принципи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Під методичними принципами фізичного виховання спортсменів бойового хортингу розуміються основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу.

Методичні принципи фізичного виховання збігаються із загальнодидактичними. Фізичне виховання спортсмена – один з видів педагогічного процесу, і на нього поширюються загальні принципи педагогіки: принцип свідомості та активності, наочності, доступності, систематичності та динамічності.

Принцип свідомості та активності. Найбільшого успіху при заняттях бойовим хортингом можна досягти при свідомому, зацікавленому відношенні спортсменів. Цьому буде сприяти формування осмисленого ставлення і стійкого інтересу до занять бойовим хортингом. Тренер-викладач має чітко визначити мету занять, довести до свідомості учнів не тільки те, що і як треба виконувати, але і чому пропонується саме ця, а не інша вправа. Наслідком свідомого ставлення до фізичних вправ при підборі захоплюючого матеріалу і оптимальній організації занять має стати активність спортсменів, яка виявляється в ініціативності, самостійності та творчому відношенні до тренувальної справи.

Принцип наочності. Наочність навчання і виховання пропонує як широке використання зорових відчуттів, сприйнять, образів, так і постійну опору на свідоцтва органів почуттів, завдячуючи яким досягається безпосередній контакт з дійсністю.

Для реалізації цього принципу на практиці застосовуються: показ рухової дії тренером з бойового хортингу; демонстрація наочних посібників; кінофільми; звукова і світлова сигналізації.

Принцип доступності. Тренер виходить з обліку особливостей спортсменів (стать, фізичний розвиток і рівень підготовленості) і посильності запропонованих завдань. Прогрес у розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу можливий лише при певному навантаженні (в межах розумного), здатному стимулювати ці процеси. Однак, при цьому важливо не перевищити міру розумного, щоб не нашкодити здоров'ю спортсменів. Разом з тим, принцип доступності не означає, що фізичні вправи і навантаження мають бути спрощеними і гранично елементарними.

Принцип систематичності. Даний принцип має на увазі, передусім, регулярність занять і системне чергування навантажень і відпочинку.

Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження чи тривалі інтервали відпочинку між заняттями не доводять до розвитку тренованості. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму і до стану перетренованості.

Принцип систематичності під час проведення навчально-тренувальних занять багато в чому забезпечує спадкоємність і послідовність в освоєнні навчального матеріалу, а також безперервність навчально-тренувального процесу при оптимальному чергуванні навантажень і відпочинку.

Принцип динамічності. В основі цього принципу лежить постійне, але поступове підвищення вимог до спортсменів бойового хортингу. Це стосується фізичного навантаження і складності рухових дій. Тільки в цьому випадку може бути прогрес у розвитку фізичних якостей спортсменів і вдосконаленні техніки рухів.

Відповідна реакція на стандартне навантаження з боку організму не залишається незмінною. Під впливом звичного навантаження відбувається адаптація, що дозволяє організму виконувати ту ж роботу з меншою напругою.

Методи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів бойового хортингу використовуються методи строго регламентованої вправи, ігровий метод, змагальний метод і метод словесного і сенсорного впливу.

Метод строго регламентованої вправи. До цієї групи, відносяться: метод цілісної чи розчленованої вправи; методи повторної, рівномірної, змінної, інтервальної вправи.

Суть *методу цілісної вправи* полягає в тому, що розучувана вправа виконується в цілому, тобто техніку руху вивчають відразу після показу і пояснення найпростіших вправ, які не можна розчленувати.

Метод розчленованої вправи передбачає розчленовування складної технічної дії і розучування її за частинами.

За характером м'язової роботи фізичні навантаження можуть бути стандартними і змінними.

При застосуванні вправ зі стандартним навантаженням розрізняють *метод рівномірної вправи*, при якому фізична вправа виконується безперервно протягом тривалого часу з постійною інтенсивністю (наприклад, тривалий рівномірний біг); і *метод повторної вправи*, який характеризується багаторазовим виконанням вправи з певним інтервалом відпочинку, протягом якого досить повно відновлюється працездатність.

У вправах зі змінними навантаженнями застосовуються *методи інтервальної вправи*, які характеризуються багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Відмітною рисою цього методу є те, що тренувальним ефектом володіють також інтервали відпочинку. Тобто, кожне нове навантаження дається в стадії неповного відновлення.

Ігровий метод. Основу ігрового методу становить ігрова рухова діяльність, певним чином упорядкована. Ігровий метод не обов'язково пов'язаний з будь-якими загальноприйнятими іграми (баскетбол, футбол тощо).

Ознаки ігрового методу:

яскраво виражені елементи суперництва та емоційності в ігрових діях;

мінливість умов ведення боротьби, умов виконання рухів;

високі вимоги до творчої ініціативи в рухах;

відсутність суворої регламентації у характері рухів і їх напрямку;

комплексний прояв різноманітних рухових навичок та якостей.

Змагальний метод. Основу змагального методу складає стимулювання та активізація діяльності спортсменів бойового хортингу з налаштуванням на перемогу або досягнення максимального результату на змаганнях.

Основна визначальна риса змагального методу – співставлення сил в умовах суперництва, боротьби за першість чи високе досягнення. Змагальний метод може виступати як самостійна форма організації занять (офіційні змагання, контрольно-залікові тощо), і як спосіб стимулювання інтересу до занять бойовим хортингом при виконанні окремих вправ – хто краще? Хто сильніше? Хто швидше?

Змагальна обстановка призводить до суттєвої зміни функціонального стану спортсмена бойового хортингу – відбувається налаштування на новий, більш високий рівень рухової активності, велика мобілізація ресурсів організму. Все це сприяє виведенню організму на новий, більш високий функціональний рівень і підвищує тренувальний ефект від фізичних вправ. Застосовувати цей метод необхідно після спеціальної попередньої підготовки.

Метод словесного і сенсорного впливу. Основу даного методу складають широке використання слова і чуттєвої інформації. За допомогою слова можна повідомляти необхідні знання щодо правильного виконання прийомів сутички, поставити завдання, керувати процесом виконання завдань, аналізувати та оцінювати результати.

У навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу слово може бути використано і виражено у формі:

розповіді, бесіди, пояснення (передача знань);

вказівок, команд (вплив словом з метою управління діяльністю спортсменів);

словесної оцінки, розбору, зауважень (аналізується та оцінюється діяльність спортсменів).

За допомогою сенсорних впливів забезпечується наочність. Результатом цього є не тільки візуальне сприйняття, а й слухові і м'язові відчуття. Вони реалізуються в формі:

показу самих прийомів і вправ (створюється цілісне уявлення про зміст рухової дії);

демонстрації наочних посібників (з допомогою відеозаписів, різних муляжів, різноманітних схем, малюнків, на основі яких можна створити зорове уявлення про розучуваний прийом, технічний рух).

Основи навчання рухам

Процес навчання руховій дії включає три етапи:

ознайомлення, початкове розучування руху;

поглиблене деталізоване розучування руху, формування рухового вміння;

формування рухової навички.

Як рухові вміння, так і рухові навички у процесі занять бойовим хортингом представляють собою певні функціональні утворення (своєрідні форми управління рухами), які виникають у процесі та в результаті освоєння рухових дій. Разом з тим, рухове вміння і руховий навик мають істотні відмінності, що випливають, насамперед, з характеру управління рухами і виражаються у неоднаковому ступені володіння дією.

Рухове уміння. Уміння виконувати рухову дію виникає на основі необхідного мінімуму знань про техніку її виконання, попереднього рухового досвіду і загальної фізичної підготовленості, що напрацьована завдяки спробам свідомо побудувати деяку систему рухів. У процесі виникнення вміння відбувається постійний пошук адекватного способу виконання дії за провідної ролі свідомості в управлінні рухами. Це і визначає сутність рухового уміння. Рухове вміння характеризується таким ступенем володіння технічною дією, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові даної операції, і нестабільними засобами рішення рухового завдання.

Рухова навичка. У процесі багаторазового повторення рухової дії, операції, що входять до її складу, стають все більш звичними, координаційні механізми дії

поступово автоматизуються і рухове вміння переходить у рухову навичку. Її головною відмітною рисою є автоматизоване управління рухами. Разом з тим, для навички характерна злитість рухів і надійність. Отже, рухову навичку можна охарактеризувати, як такий ступінь володіння технікою дії, при якому управління рухами відбувається, автоматизовано і дії відрізняються високою надійністю.

3.4. Методика розвитку сили та швидкісно-силових здібностей

Силові здібності спортсмена бойового хортингу визначають як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Силові здібності характеризуються великою м'язовою напругою і проявляються у подоланні опору в динамічному і статичному режимах роботи м'язів. Вони визначаються фізіологічним поперечником м'яза та функціональними можливостями нервово-м'язового апарату. Фізіологічні механізми регуляції м'язової сили залежать від біомеханічних характеристик (довжини плечей важелів і можливості включення в роботу найбільш великих м'язів), а також від величини напруги окремих м'язових груп і їх взаємного поєднання.

М'язи можуть проявляти силу в наступних режимах роботи:

без зміни своєї довжини м'яза (статичний, ізометричний режим);

при зменшенні довжини м'яза (переборює опір, міометричний режим напруження);

при подовженні м'яза (поступається опору, пліометричний режим напруження).

Розрізняють власне силові здібності та їх з'єднання з іншими фізичними здібностями:

швидкісно-силові якості;

силова витривалість;

силова спритність.

Фізичні вправи для розвитку сили займають одне з провідних місць у фізичній підготовці спортсмена бойового хортингу. Основними засобами для

розвитку сили служать вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі, власна вага спортсмена, вправи з партнером, гумовими амортизаторами тощо). Варіюючи величину обтяження, темп, структуру рухів, спортсмен бойового хортингу може вибірково впливати на розвиток сили будь-якої групи м'язів. М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей спортсмена бойового хортингу.

Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів, а також витривалість і спритність. Заняття силовими вправами ведуть до збільшення фізіологічного поперечника м'язів, до зростання м'язової маси. Придбана сила зберігається довше, якщо її збільшення супроводжувалося паралельним зростанням м'язової маси.

Велика розмаїтість рухів спортсмена бойового хортингу з певними завданнями призведе до необхідності кількісно та якісно оцінювати компонент сили. Характерний прояв сили у спортсмена бойового хортингу – в миттєвих імпульсних діях, часто повторюваних протягом досить тривалого часу. Це і є швидкісно-силовими здібностями.

Швидкісно-силові здібності спортсмена бойового хортингу – це різновид силових якостей, що характеризується здатністю спортсмена бойового хортингу проявляти силу при різних швидкостях виконання руху. Прояв швидкісно-силових якостей зручно розглядати через механічну потужність. Вони проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (виконання кидка через спину, фінальне зусилля при виконанні больового прийому на руку тощо).

Швидкісно-силові здібності багато в чому залежать від рівня розвитку вибухової сили спортсмена бойового хортингу. Вибухова сила відбиває здатність спортсмена по ходу виконання прийому досягати максимальних показників сили в максимально короткий час, наприклад, при стартових діях заходу на кидок, у нанесенні удару в партері, захваті тулуба на кидок через груди тощо. Тому говорять відразу про прояв вибухової сили і про виховання силової витривалості. Непрямим показником вибухової сили спортсмена може служити висота стрибка з місця при відштовхуванні двома ногами.

Таким чином, у спортсменів бойового хортингу проявляються силові якості в поєднанні з швидкістю і витривалістю. Прояв цих якостей залежить від діяльності центральної нервової системи, величини поперечного перерізу м'язових волокон, їх еластичності, біохімічних процесів, що відбуваються в м'язах. Важлива роль у прояві м'язової сили спортсмена бойового хортингу належить його вольовим зусиллям.

Характерним для бойового хортингу є чергування статичних напружень, які виникають як при проведенні сутички в стійці, так і під час сутички у партері, з раптовими швидкими, вибуховими зусиллями, застосовуваними спортсменом при нанесенні удару, проведенні кидка чи контрприйому.

При цьому спортсмену бойового хортингу доводиться задіювати великі фізичні зусилля протягом усіх сутичок з різними партнерами, кожна з яких зазвичай триває 5–6 хв. Це вимагає від учасників сутички вміння не тільки застосовувати велику фізичну силу одномоментно, а й протягом тривалого часу, інакше кажучи, спортсмен має володіти великою силовою витривалістю.

Виходячи з характеру сутички, слід підбирати вправи для розвитку сили. Під час тренувань у процесі проведення сутичок спортсмен бойового хортингу здійснює велику кількість швидкісних дій, тому можна говорити про специфіку його силової підготовленості.

Основним методом розвитку силової витривалості служить метод виконання вправи до неможливості. Сутність цього методу полягає в тому, що спортсмен виконує вправу багаторазово з відносно невеликими обтяженнями до тих пір, поки подальше виконання вправи стане неможливим. Потім слідує невеликий за часом відпочинок, і вправа повторюється знову до неможливості.

Кількість підходів і темп виконання вправи залежать від попередньої підготовки спортсмена бойового хортингу. Наприклад, спортсмен здатний присісти зі штангою вагою 120 кг. Для виконання вправи береться штанга вагою 50 кг, і з нею він присідає 20–30 разів до неможливості. Потім після невеликого відпочинку вправа повторюється ще кілька разів також до неможливості.

Вправи до неможливості можна виконувати і з великою вагою 70 % від максимального показника, але тут виникає небезпека, що при великій кількості повторень спортсмен бойового хортингу поряд з розвитком сили буде дещо втрачати швидкість рухів. Тому до вправ з великою вагою слід підходити дуже обережно. Потрібно завжди пам'ятати, що силові вправи повинні виконуватися з великою швидкістю руху, носити вибуховий характер, специфічний для бойового хортингу. Тому рухи спортсмена при присіданнях, підскоках, нахилах у кінцевій фазі трохи прискорюються.

Під час проведення сутички велике ударне навантаження несуть м'язи черевного преса. Вони беруть участь у більшості рухових дій тулуба під час проведення прийомів кидкової техніки бойового хортингу. Хороший міцний м'язовий корсет для здоров’я спортсмена бойового хортингу сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, належна сила м'язів черевного преса є кращою гарантією попередження гриж. При силовому тренуванні м'язів передньої стінки живота використовують в основному вправи двох типів: піднімання ніг при фіксованому верхньому відділі тулуба і піднімання тулуба при фіксованих нижніх кінцівках.

Обидва типи вправ відрізняються деякою специфікою. У першому випадку м'язи спортсмена бойового хортингу працюють переважно в ізометричному режимі, тобто статично. Безпосередньо у згинанні тазостегнового суглоба не беруть участь, але сприяють фіксації тазу, а при значному згинанні в умовах верхньої опори або вису – його повороту. Найбільше навантаження при цьому несе нижня частина прямого м'яза живота спортсмена.

У вправах другого типу м'язи живота працюють у динамічних умовах, тобто велике навантаження падає на верхні сегменти прямого м'яза живота. Загальне навантаження на всі м'язи живота тут більше. Вправи другого типу більш ефективні. Однак, вправи статичного характеру краще сприяють підвищенню тонусу м'язів живота спортсмена бойового хортингу, що може бути використане при прийнятті ударів у прес. При тренуванні м'язів черевного преса слід уникати підвищення внутрішньочеревного тиску, а для цього не слід використовувати

метод максимальних навантажень, не можна доводити число повторень до максимальних великих величин, тому що це мало позначається в прирості сили.

М'язи поперекової області відносяться до тих м'язів, яким слід приділяти особливу увагу. Ця область відчуває величезні перевантаження при піднятті суперника у момент виконання кидка, важких навантаженнях на спинні м’язи при нахилі тулуба вперед з обтяженням. Це є специфікою силової підготовки при удосконаленні кидкової техніки бойового хортингу. При «круглій» спині виникає небезпека здавлювання міжхребцевих дисків. Збереження нормального поперекового лордозу усуває цю небезпеку, і тому спортсмен бойового хортингу при проведенні сутички має тримати рівну стійку.

Хорошим засобом розвитку швидкої сили служать різного роду кидки гирі, ядра, гранати, набивного м'яча у різних напрямках: вперед, назад, прогинаючись, із поворотами та стрибками. Тут потрібно звертати увагу на зусилля в кінці руху, виконувати вправу зі значним прискоренням. А для цього необхідно підбирати оптимальні обтяження, що не потребують максимальних зусиль і не викликають уповільнення рухів.

Силові здібності спортсмена бойового хортингу проявляються:

при відносно повільних скороченнях м'язів, у вправах, виконуваних з граничними обтяженнями;

при м'язових напругах ізометричного (статичного) типу без зміни довжини м'яза.

Відповідно до цього розрізняють повільну *динамічну силу*, що розвивається динамічними вправами, і *статичну силу*, що розвивається статичними вправами.

Для розвитку сили можна активно застосовувати ізометричні вправи, що сприяють як розвитку абсолютної сили, так і здатності до тривалих статичних напружень. Сутність ізометричних вправ полягає в тому, що спортсмен бойового хортингу, використовуючи значні обтяження 80 % від максимального показника, багаторазово приймає позу, що викликає напругу окремих м'язових груп, і утримує цю позу протягом декількох секунд. Наприклад, зі штангою або з

партнером на плечах згинає ноги в колінах під різними кутами та утримує обтяження протягом 10–15 с. Вправа може повторюватися декілька разів.

Ізометричні вправи застосовуються у поєднанні з іншими вправами для розвитку сили, а для більш швидкого відновлення працездатності використовуються вправи на розслаблення та розтягування груп м'язів, що працювали.

Максимальна статична сила спортсмена бойового хортингу вимірюється тією максимальною напругою, яку вона здатна розвинути в умовах ізометричного скорочення. Вона безпосередньо вимірюється за допомогою спеціальних вимірювальних пристроїв – динамометрів, тензометричних силовимірювальних пристроїв.

Максимальна динамічна сила визначається за найбільшою вагою, яку може підняти випробуваний спортсмен. При виконанні ізометричних вправ необхідно поступово збільшувати вагу обтяження та кількість повторень. Неприпустимі повторні великі навантаження на одну групу м'язів.

3.5. Методика розвитку швидкості

Під швидкістю розуміють здатність здійснювати рухи і дії з певною швидкістю завдяки високій рухливості нервово-м'язових процесів. Розрізняють комплексні та елементарні форми прояву швидкості. Спортсмен отримує інформацію через рецептори органів чуття – зору, слуху, смаку, нюху, дотику, рецептори м'язового почуття у м'язах (пропріорецептори), сухожиллях і суглобово-зв'язковому апараті, рецептори вестибулярного апарату, що сприймають зміни положення та рух тіла у просторі.

По чутливому доцентровому нерву збудження передається від рецептора до центральної нервової системи. В результаті імпульсу, що надійшов з центральної нервової системи, в робочому органі виникає специфічна для нього рефлекторна діяльність, припустимо, скорочення того чи іншого м'яза або групи м'язів.

Відповідна реакція на подразник у цей момент характеризується та повністю залежить від швидкості надходження імпульсу.

Якість швидкості в бойовому хортингу включає три компоненти:

швидкість рухів;

частота рухів;

швидкість рухової реакції.

Важливу роль у швидкості рухів і дій грають вольові зусилля спортсмена бойового хортингу, його психологічна налаштованість. Швидкість спортсмена характеризується його здатністю до ефективного здійснення простих швидкісних дій і складної реакції. Сила і швидкість спортсмена бойового хортингу – дві фізичні якості, тісно пов'язані між собою. Нестача фізичної сили завжди гальмує швидке і чітке виконання того чи іншого прийому.

У свою чергу велике фізичне зусилля, проведене недостатньо швидко чи несвоєчасно, дає можливість противнику відновити втрачену рівновагу, прийняти захист або провести відповідний контрприйом. Тому вправи для розвитку сили і швидкості завжди повинні застосовуватися в комплексі. В той же час слід ураховувати, що розвиток швидкості руху відбувається більш повільно, ніж розвиток сили або витривалості.

Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу завжди проявляється в конкретних ситуаціях сутички, під час якої спортсмен повинен вміти миттєво оцінити обстановку та вибрати найбільш раціональні для даної ситуації дії. При проведенні сутички в стійці це може відобразитися у правильному виборі моменту для проведення того чи іншого прийому, наприклад удару або підсічки.

В той час, коли суперник, починаючи рух уперед або назад, переносить вагу свого тіла з однієї ноги на іншу, але ще не встиг повністю перенести її на опорну ногу, можна зайти на кидок у швидкому раптовому підвороті під супротивника, що рухається вперед. Можна раптово провести контрприйом в той момент, коли супротивник знаходиться в нестійкому положенні.

Проста реакція в бойовому хортингу відбувається як відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомі, але раптові дії противника. Під час

проведення сутички проста реакція майже не зустрічається, а це відбувається тільки в процесі навчання і тренування, коли дії спортсменів бойового хортингу обумовлюються. У сутичці проявляються складні реакції двох типів: реакція на рухомий об'єкт, тобто на супротивника, і реакція вибору.

В першому випадку в долі секунди треба діяти ударами по супротивнику, який пересувається, виконувати швидкісні захвати, готуючи прийом, а отже, знаходити потрібну дистанцію, вибирати певні технічні засоби і, разом з тим, самому безперервно рухатися.

У другому випадку спортсмен бойового хортингу реагує своїми діями на дії противника, причому, як правило, успіх залежить від переваги в швидкості, а складність реакції вибору – від ситуацій, створюваних діями спортсменів. В обстановці запеклої сутички бойового хортингу вимоги до складної реакції дуже великі, оскільки дії відбуваються швидко і часто з відчутним результатом для спортсменів. Перевагу має той спортсмен, який раніше виявить задум свого супротивника, швидше зреагує на його дії.

Швидкість спортсмена бойового хортингу залежить від наступних факторів, якими є:

лабільність – швидкість протікання процесів збудження в нервових і м'язових клітинах;

рухливість нервових процесів – швидкість змін у корі великих півкуль збудження гальмуванням і навпаки;

співвідношення м'язових волокон – швидких (білих) і повільних (червоних) м'язових волокон у скелетних м'язах;

пропускна здатність мозку – кількість інформації, що переробляється за одиницю часу;

екстраполяція – здатність передбачати можливі дії з боку суперника.

Здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена бойового хортингу. Всі його дії є комплексом рефлекторних реакцій, що чергуються одна за одною. Припустимо, спортсмен побачив, що його суперник

при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить униз, і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові.

Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлекторної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом.

Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нераціонально, ні в якій мірі не сприяють швидкості дій спортсмена в сутичці. Тому, працюючи над розвитком швидкості, підбирають вправи, тісно пов'язані з технікою виконання прийомів і дій, застосовуваних у сутичці. Точність реакції на рухомий об'єкт вдосконалюють паралельно з розвитком її швидкості.

Може бути й так, що інформація в мозок на виконання прийому надходить блискавично, рішення приймається швидко, а прийом виконується уповільнено. Це може визначатися якістю м'язів, скорочення чи розслаблення яких залежить від протікання біохімічних реакцій, вмісту речовин харчування і швидкості їх розщеплення, від швидкості передачі нервового імпульсу органам-виконавцям тощо. Слід мати на увазі, що швидкісні здібності кожного спортсмена специфічні. Спортсмен бойового хортингу може дуже швидко робити ухил назад і запізнюватися з ухилом у бік, або швидко наносити прямий удар, і значно повільніше – бічний.

Засоби розвитку швидкості. Основним засобом розвитку швидкості служать імітаційні та спеціальні підготовчі вправи. При виконанні цих вправ поступово збільшують швидкість руху, дотримуючись правильної техніки виконання прийому чи дії. При цьому враховують, що при багаторазовому виконанні імітаційних і спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу

можуть вироблятися і неправильні навички, які в подальшому з великими труднощами піддаються виправленню.

Для розвитку швидкості найбільш широко використовуються вправи з партнером, під час виконання яких відпрацьовуються способи виведення з рівноваги в різних напрямках, підготовки до проведення прийомів, початкова фаза прийому без кидка противника. Всі ці вправи виконуються багаторазово – 30–40 разів поспіль з поступовим збільшенням швидкості руху і доведенням її до максимальної.

Спочатку партнер не робить великого опору, даючи можливість виконати прийом швидко та правильно, надалі опір збільшується, але не доводиться до максимального. В обстановці сутички вимоги до складної реакції спортсменів дуже великі: противник завдає різних ударів як лівою, так і правою рукою в непередбачуваній послідовності.

Для досягнення високої швидкості складної реакції у навчанні та тренуванні слід дотримуватися педагогічного правила: від простого до складного, поступово збільшуючи кількість вправ. Наприклад, спочатку навчають захисту у відповідь на заздалегідь обумовлений удар, потім учневі пропонується реагувати на одну з двох можливих атак, потім трьох і т. д. Для закріплення навичок у швидких рухах можна рекомендувати проведення навчально-тренувальних сутичок з партнерами більш легкої ваги.

Ефективним засобом розвитку швидкості спортсмена бойового хортингу є допоміжні види спорту: легка атлетика, баскетбол і футбол, які спортсмени досить широко використовують у тренуванні, причому ігри проводяться за спрощеними правилами. Широко застосовуються також різного роду акробатичні вправи та вправи з невеликими обтяженнями, що виконуються з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкості рекомендується включати до комплексу ранкової фізичної зарядки та в кожне заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки. У цьому випадку вправи виконуються невеликими серіями з достатнім інтервалом для відпочинку. Вони, як правило, проводяться на початку навчально-тренувального заняття, поки спортсмен не втомився. Однак,

періодично вправи на швидкість можна проводити і на тлі великої втоми. Перед виконанням вправ для розвитку швидкості спортсмен бойового хортингу має проводити гарну розминку, в іншому випадку можливі серйозні травматичні ушкодження.

В бойовому хортингу швидкість спортсмена пов'язана з його вибуховими діями, а вони залежать від силових якостей. Ці дві якості взаємодіють між собою, частота вибухових дій визначається швидкісною витривалістю. Швидкому виконанню дій перешкоджає зайва напруга, що виникає на початку формування навичок. Потім, у міру їх удосконалення, швидкість збільшується.

При втомі також виникають зайві напруги, що уповільнюють виконання вже гарно знайомих і вивчених прийомів. Для розвитку швидкості доцільно чергувати прискорене виконання прийому з більш плавним. Наприклад, нанесення серії ударів руками чи ногами з одним або двома акцентованими. Розвиток і вдосконалення швидкісних якостей є одним з першорядних завдань у практиці підготовки спортсменів бойового хортингу.

3.6. Методика розвитку витривалості

Витривалість – це здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Основою витривалості у спортсменів бойового хортингу є хороша загальна фізична підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними ударними та кидковими вибуховими діями й удосконалювання технічних прийомів.

Чим більше прийом автоматизований, тим менше груп м'язів буде включено до виконання руху. Про рівень витривалості спортсмена свідчить його активність від початку і до кінця сутички, зі збереженням частоти ефективних дій, швидкості, точності як у нанесенні ударів і виконанні кидків, так і в застосуванні захистів, у маневреності та якісному виконанні своїх тактичних задумів.

Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Під час тренувань і особливо сутичок організм спортсмена бойового хортингу відчуває як

фізичне, так і розумове стомлення. В результаті напруженої діяльності аналізаторів, наприклад – зорових, підходить втома. У сутичці спортсмен вирішує тактичні завдання, його зорові аналізатори працюють дуже інтенсивно, весь час фіксуючи рухи супротивника, спортсмен відчуває високе емоційне навантаження. Особливо це відчувається при тривалих турнірах. Під час сутички в активній роботі беруть участь не менше 2/3 м'язів, що викликає велику витрату енергії та пред'являє високі вимоги до органів дихання і кровообігу.

Про стан і можливості розвитку витривалості у спортсмена можна судити по хвилинному обсягу його дихання, максимальній легеневій вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному та ударному обсягу серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісту гемоглобіну в крові. Провести сутичку у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю.

Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями спортсмена бойового хортингу. Під час сутички слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль.

Для придбання оптимального рівня витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому, правильне дихання спортсмена бойового хортингу створює умови для розвитку витривалості. Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число та виконувати активні дії протягом усієї сутички. На процес втоми спортсмена впливають декілька факторів:

інтенсивність технічних дій;

частота повторень технічних дій;

тривалість технічних дій;

характер інтервалів між технічними діями;

стиль і манера ведення сутички суперника;

сила збивальних факторів, отриманих ударів і кидків.

Недостатньо витривалий спортсмен у ході сутички швидко втрачає працездатність, у нього знижується швидкість дій і здатність до силових напружень, а також порушується техніка виконання прийомів. Величезне фізичне та нервове напруження в сутичці та після її закінчення спричиняє глибокі зрушення в серцево-судинній, дихальній та інших системах організму, в результаті чого до чергової сутички спортсмен бойового хортингу не встигає повністю відновитися та починає наступну сутичку стомленим. Спортсмен, який прагне показати на змаганнях високі стабільні результати, має систематично та цілеспрямовано працювати над розвитком своєї спеціальної витривалості. Витривалість може бути *загальною* і *спеціальною*.

Загальна витривалість спортсмен бойового хортингу. Під загальною витривалістю прийнято розуміти здатність організму виконувати помірну роботу протягом тривалого часу. Загальна витривалість здобувається за допомогою тривалого виконання вправ, таких як ходьба, біг, плавання, які проводяться тривало, в рівномірному темпі та з невеликою інтенсивністю. Під час виконання цих вправ підвищуються функціональні здібності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, а також удосконалюється координація функцій органів і систем, унаслідок чого збільшується працездатність спортсмена.

На перших етапах тренування розвиток загальної витривалості досягається поступовим втягуванням організму в роботу за рахунок подовження дистанції ходьби, бігу, плавання при дотриманні рівномірного темпу. Подальший розвиток загальної витривалості забезпечується поступовим переходом до більш інтенсивної, але менш тривалої роботи, з тим щоб підготуватися до виконання певних нормативів, таких як біг на 1500 м, 3000 м тощо. У плані цілорічного тренування спортсмена бойового хортингу вправи для розвитку загальної витривалості передбачаються в більшому обсязі у підготовчому періоді. Вони передують вправам для розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість спортсмена бойового хортингу. Спеціальна витривалість спортсмена бойового хортингу полягає в здатності вести сутичку у високому темпі та швидко відновлювати працездатність після її закінчення. Спеціальна витривалість базується на загальній і поєднує в собі кілька фізичних якостей.

Основним *засобом розвитку спеціальної витривалості* служать вправи з партнером, спортивною підвісною грушою, ударною подушкою, манекеном і тренувальним мішком, близькі за структурою до прийомів сутички бойового хортингу, а також тренувальні сутички, що розрізняються за темпом їх проведення, тривалістю та інтервалами відпочинку між сутичками.

Робота над розвитком спеціальної витривалості проводиться в певній методичній послідовності. На перших етапах підготовки до змагань спортсмен бойового хортингу має бути здатний провести 5–7-хвилинну навчальну сутичку у помірному темпі з різними супротивниками. Для підвищення спеціальної витривалості поступово від тренування до тренування збільшується тривалість сутичок з кожним із партнерів.

Так, наприклад, якщо на першому етапі підготовки до змагань спортсмен проводить три сутички по 3 хв у середньому темпі з різними партнерами, то під час безпосередньої підготовки до змагань тривалість сутичок може бути збільшена до 6–7 хв, а кількість партнерів – до 4 або 5. Однак, при цьому необхідно стежити за тим, щоб у кожній із сутичок темп був середнім, і хід боротьби не перетворювався на штовхання на хорті без спроб проведення прийомів, і на занадто дальній дистанції.

Важливе значення мають інтервали відпочинку між сутичками. Повторна сутичка, проведена через кілька хвилин, коли спортсмен бойового хортингу не встиг ще повністю відпочити, матиме значно більший тренувальний ефект, ніж сутичка через 20–30 хв, коли настає повне відновлення працездатності спортсмена. Найбільш доцільні 4–6-хвилинні сутички з інтервалами відпочинку по 10 хв. Підвищення навантаження досягається за рахунок збільшення кількості сутичок і зменшення часу відпочинку між ними.

Використовується також *інтервальний метод тренування*. Сутність цього методу полягає в тому, що час сутички розбивається на рівні відрізки по 2–3 хв з 1-хвилинними або 30-секундними інтервалами відпочинку. Кожен відрізок сутички проводиться в реальному бойовому темпі з невеликим прискоренням у кінці. В міру зростання тренованості спортсмена, відпочинок між відрізками сутички поступово скорочується. Варіюванням темпу та кількості відрізків можна підготувати спортсмена до ведення сутичок із різною інтенсивністю та змінами темпу в ході сутички, що має величезне значення для досягнення успіху в змаганнях з бойового хортингу.

Важливе значення для розвитку спеціальної витривалості має підвищення темпу в ході сутички та збільшення щільності навчально-тренувального заняття в цілому. Тренованість, придбана на основі підвищених вимог до організму, дозволяє легше і більш тривало виконувати роботу меншої інтенсивності. Даючи завдання спортсмену бойового хортингу на підвищення темпу сутички, необхідно стежити, щоб темп сутички підвищувався за рахунок більшої кількості проведених прийомів і контрприйомів або реальних спроб їх проведення, а не безцільної суєти на хорті.

Виходячи з цього, можна рекомендувати дотримуватися наступної методики розвитку загальної та спеціальної витривалості спортсмена.

У підготовчому періоді основну увагу приділяють розвитку загальної витривалості, створюючи основу для подальшої роботи над розвитком спеціальної витривалості.

На першому етапі розвитку спеціальної витривалості поступово збільшують тривалість і темп вправ і сутичок, а в подальшому більш широко застосовують інтервальний метод тренування.

Вимоги, що пред'являються до організму спортсмена, повинні зростати поступово. Методично і фізіологічно найбільш правильним буде ступеневе підвищення навантаження, що відбувається через кілька тренувальних занять, коли організм освоїться з навантаженням і воно стане для організму звичним. Навантаження збільшується залежно від рівня підготовленості спортсменів.

Зростання спортивних результатів нерозривно пов'язане з постійним підвищенням фізичних навантажень на тренуваннях. Якщо тренувальні навантаження протягом тривалого часу залишаються незмінними, організм спортсмена до них швидко звикає і зростання спортивних досягнень сповільнюється або зовсім зупиняється. Однак, тренувальні навантаження не можуть безперервно зростати по висхідній прямій – це зрештою призведе до перетренованості.

Для ефективної методики спортивного тренування бойового хортингу характерна хвилеподібна зміна навантажень, коли дні тренувань із максимальними та великими навантаженнями чергуються з днями тренувань з середніми та малими навантаженнями, а також днями відпочинку.

Принцип хвилеподібного чергування різних навантажень зберігається у тижневих і місячних планах. Після одного чи двох тижнів інтенсивного тренування має слідувати період зниження навантаження, під час якого спортсмен як би відпочиває, з тим щоб наступний тренувальний цикл виконати з великим обсягом і з підвищеною інтенсивністю.

Отже, витривалість є одним із головних компонентів майстерності спортсмена бойового хортингу. Засоби для розвитку витривалості у спортсменів різноманітні і включають вправи, що забезпечують розвиток спеціальної витривалості, такі як змінний біг, перекидання набивного м'яча в пересуванні, вправи з еспандерною гумою, а також вправи на координацію, швидкість, точність.

Вправи на мішку забезпечують розвиток спеціальної витривалості, часті вибухові дії в нанесенні серії ударів – це швидкість, точність і сила ударної техніки спортсмена. Особливу увагу при вихованні спеціальної витривалості необхідно приділяти багаторазовому відпрацьовуванню прийомів кидкової техніки бойового хортингу, які максимально часто застосовуються під час проведення сутичок.

3.7. Методика розвитку спритності (координаційних здібностей)

Спритність – здатність створювати нові рухові акти, рухові навички, швидко переключатися з одного руху на інший при зміні ситуації, виконувати складнокоординаційні рухи. Спритність і координація близькі за змістом. Найбільш повно вони формуються до 15–17 років.

Критеріями спритності є: координаційна складність, точність рухів і швидке їх виконання, здатність до статичної та динамічної рівноваги. В основі цих здібностей для спортсмена бойового хортингу лежать явища екстраполяції, хороша орієнтація під час проведення сутички, передбачення можливої майбутньої ситуації сутички, швидка реакція на рух суперника, високий рівень лабільності та рухливості нервових процесів, уміння легко управляти різними м'язами та їх тонусом.

Спритність спортсмена бойового хортингу. Спритність – це здатність спортсмена бойового хортингу вибирати та виконувати потрібні рухові дії правильно, швидко, винахідливо, вміння координувати свої рухи, точно вирішувати раптово виникаючі рухові завдання. В основі спритності лежить координація рухових навичок. Спритний спортсмен уміло вибирає час і місце для рішучих ударних і кидкових дій, використовує положення захисту для контратак, своєчасно уходить від ударів супротивника та залишається невразливим.

Чим більше арсенал технічних засобів у спортсмена, тим легше він опановує та застосовує в сутичці нові рухи і дії, тим вище його спритність. Для прояву спритності спортсмен бойового хортингу повинен не тільки майстерно володіти технікою і тактикою, а й мати розвинені фізичні якостями, такі як швидкість, сила, координація, витривалість, гостро відчувати час і простір.

У сутичці бойового хортингу для успішного проведення ударних та кидкових дій і протидії їм необхідно виявляти спритність, розвиваючи здатність до швидкої та своєчасної зміни дистанції між суперниками. Це допоможе ефективно проводити удари, кидки та захищатися від них, а також успішно проводити контратакувальні дії.

Вибір технічної дії диктує взаємне розташування суперників, довжину дистанції, що їх розділяє. Крім того, суперники часто знаходяться поза дистанцією удару, тому необхідно приділяти увагу різним способам зближення та облудним діям. Створення умов, зручних для проведення кидка, також вимагає високого рівня спритності, яка штучно забезпечує реалізацію захвата при кидкових діях.

Досвідчений суперник активно перешкоджає появі такої сприятливої ситуації, що дасть можливість виконати результативний кидок, блокувальні дії, маневрування, нав'язування свого захвата з загрозою проведення прийому, тиснення тощо. Реалізація захвата і проведення кидка ускладнюються до того ж і нанесенням ударів противником. Тому для проведення кидків необхідно здійснювати зручний захват, ефективно захищаючись від ударів противника.

Логіка динамічних ситуацій сутички виключає технічний прийом із застосовуваного технічного арсеналу, якщо він не освоєний спортсменом в єдності з іншими діями, спрямованими на подолання перешкод з боку суперника при вирішенні конкретних епізодів сутички. При цьому координація рухів і спритність сполучається з силовими якостями спортсмена. Основний шлях у вихованні спритності – оволодіння новими різноманітними технічними і тактичними навичками та вміннями в різних ситуаціях сутички. Це призводить до збільшення запасу технічних прийомів і позитивно позначається на функціональних можливостях удосконалення спортивної майстерності спортсменів бойового хортингу.

Для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі сутички, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. Наприклад, у навчальній сутичці партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи сутичку на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом. Виконання складних реакцій при раптово мінливих ситуаціях сильно стомлює спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку.

З арсеналу загальнофізичних вправ для спортсмена бойового хортингу найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс,

естафети тощо. Спортсмену треба вміти поєднувати пересування з атакувальними та захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися при постійно збивальних факторах, швидко відновлювати втрачену рівновагу.

Розвиток координації. Існує безліч вправ для розвитку координації. Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне вихідне положення для нанесення ударів у відповідь або проведення контркидка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випередження його дій своїми контратаками. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій формі навчання: оволодінні технікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій.

Збереження рівноваги для спортсмена бойового хортингу під час сутички грає важливу роль. Спортсмен постійно пересувається по хорту: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника спортсмен не знаходився, якими б засобами не вів сутичку, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій.

Кожен спортсмен бойового хортингу завжди виробляє найбільш зручне для себе положення ніг, найбільш вигідний спосіб балансування масою тіла. Якщо у відповідальний момент сутички рівновагу порушено, то навіть при незначному поштовху спортсмен може впасти або, схибивши при поступальному русі вперед, провалитися. Чим досконаліше у спортсмена відчуття рівноваги, тим швидше вона відновлюється і тим меншою є амплітуда коливань. При навчанні і тренуванні треба систематично приділяти увагу пересуванням, діям в атаках і контратаках зі збереженням стійкої рівноваги. При виконанні вправ треба приділяти основну увагу вдосконаленню здатності відновлювати втрачену

рівновагу. До таких вправ відносяться збивання з площі опори в парах, ходьба і біг по колоді тощо.

Спритність спортсмена бойового хортингу залежить від почуття розслаблення та напруження м'язів, чергування їх під час проведення сутичок. Будь-який рух є результатом послідовного скорочення та розслаблення м'язів. Джерелом м'язової напруги можуть бути причини емоційного характеру, якщо спортсмен не впевнений у собі, відчуває страх перед супротивником, боїться своїми діями розкритися чи недостатньо володіє технічними засобами ведення сутички на тій чи іншій дистанції.

Коли дії спортсмена не досконалі, не автоматизовані, а він фізично не підготовлений до тривалого ведення сутички, то швидкість чергування розслаблення та напруження м'язів недостатня, внаслідок чого м'яз не встигає розслаблятися. Все це однозначно призводить до зниження спритності та погіршення рівня координаційних здібностей.

Чим більше глибина розслаблення, тим краще м'яз відпочиває. Автоматизм у чергуванні напруг і розслаблень при швидко змінюваних діях є основним для підвищення швидкості в нанесенні ударів, застосуванні кидкових атакувальних дій і захистів, збільшенні спеціальної витривалості, поліпшенні точності рухів, а, отже, й оволодінні навичками більш складних технічних дій.

Тренер має з'ясувати причину скутості дій спортсмена бойового хортингу і не зводити її тільки до технічних недоліків, шукати їх у психологічній підготовці і рівні тренованості, щоб знайти відповідні засоби та методичні прийоми для навчання розслабляти м'язи у процесі рухових дій. Разом з розслабленням слід домагатися свободи рухів, при яких спритні технічні дії спортсмена бойового хортингу забезпечать успішне проведення сутички.

Розвиток спритності. При підготовці спортсменів бойового хортингу необхідно розвивати спритність з самого початку спортивних занять, що дозволяє успішно освоїти надалі і вдосконалювати техніку виконання прийомів ударної та кидкової техніки. Під спритністю розуміється здатність спортсмена швидко

опановувати руховими навичками, вдосконалювати і доцільно застосовувати їх відповідно з необхідністю.

Найбільш сприятливі умови для розвитку спритності є в дітей у підлітковому віці, оскільки організм у цей час дуже пластичний. Тому можна закласти основу для швидкого освоєння в більш старшому віці нових складних рухових навичок. Методикою бойового хортингу запропоновано враховувати кілька критеріїв спритності, що дають можливість кількісно визначати здатність до розвитку такої важливої фізичної якості, як спритність.

Характеристика координаційної складності рухового завдання. Рухове завдання, наприклад, кидок через спину та кидок через груди, може являти собою різну складність. Якщо при виконанні кидка через спину потрібен прояв хорошої координації щодо підвороту на кидок з розворотом спиною до суперника, то при виконанні кидка через груди переважне значення має просторова координація при прогині у спині та розвороті тулуба у кінцевій фазі кидка при опусканні суперника на хорт. Отже, в цьому критерії важливі координаційно-моторні вимоги.

Точність виконання рухової дії. Рух буде точним, якщо його просторові, часові та силові характеристики відповідають поставленому руховому завданню. У спортивній практиці бойового хортингу тренери часто враховують лише факт виконання технічної дії (кидок виконано, не виконано; больовий прийом зроблено, не зроблено).

У дійсності ж виконання рухів важливо розглядати з точки зору необхідної доцільності та економічності. Висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу відрізняє висока економічність виконання прийомів, що, безумовно, можна розглядати як критерій спритності.

Час освоєння рухової дії. Для оволодіння необхідною точністю руху та для виправлення помилок потрібен певний час Особливо наочно це проявляється у підлітків, які тільки приступають до вивчення техніки прийомів бойового хортингу. Якщо підліток може виконати нову вправу зразу, то його слід вважати більш спритним, ніж його однолітків, які витрачають на це більше часу.

Юні спортсмени бойового хортингу повинні постійно опановувати новими навичками. Якщо цього не робити, то не буде поповнюватися запас рухів (арсенал прийомів), і тоді здатність до виконання різних технік під час сутички не буде вдосконалюватися. Нерідко юні спортсмени, освоївши базову техніку бойового хортингу і доводячи її виконання до автоматизму, не вдосконалюють свої навички в індивідуальному плані, в досить складних у технічному відношенні комбінаціях ударно-кидкової техніки, що в кінцевому рахунку значно знижує можливість ефективно розвивати спритність.

Для розвитку спритності корисні рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, різного роду стрибки, підйом штанги із затримкою в окремих позах, перенесення партнера різними способами тощо. Вправи для розвитку спритності краще виконувати на початку основної частини тренувального заняття, а рухливі та спортивні ігри слід проводити наприкінці заняття. Обсяг вправ для розвитку спритності в рамках одного тренування має бути незначний, але виконувати їх потрібно частіше.

Орієнтовний комплекс вправ для розвитку спритності

Перекати. Використовують як підготовчі вправи під час навчання; вони також виконують роль сполучного елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, вліво, вправо. Послідовність навчання.

1. З положення сидячи, лягти на спину та зробити перекат назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, потім зворотним рухом повернутися у вихідне положення. Повторити 5–6 разів підряд.

2. З упору присівши сісти в угрупованні та, послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною до лопаток, зробити перекат назад до торкання лопаток і, не затримуючись, зробити перекат вперед у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині зробити перекат вліво (вправо) до положення лежачи на животі, і навпаки.

4. З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівої руки та ноги додати тілу рух вправо, м'яко виконати перекат через спину на ліву сторону в угрупованні і, не затримуючись, повернутися у вихідне положення (те ж у інший бік).

5. Зі стійки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз вперед, додати тілу рух уперед. Послідовно торкаючись хорта стегнами, животом, спертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхнутися руками. Повернутися у вихідне положення. Те ж без допомоги рук.

Перекиди. Перекид вперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись на лопатки, захопити гомілки, згрупуватися і виконати перекид.

Колесо з поворотом (перевороті боком). Роблячи колесо з правої руки, ліву руку поставити вправо від прямої лінії ноги, піднятися вгору, ноги з'єднати разом, різко повернути тулуб вправо животом і руками, відштовхнутися руками і зістрибнути на обидві ноги якомога ближче до рук.

Стійка на лопатках. В. П.: лежачи на спині, руки внизу, долоні повернути до підлоги. Підняти ноги до тазу вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під поперек.

Стійка на голові з опорою на руки. В. П.: упор присівши. Одну ногу відставити назад, головою впертися в підлогу попереду рук так, щоб між руками та головою утворився рівносторонній трикутник. Махом однієї ноги і поштовхом іншої вийти в стійку. Основна вага тіла має падати на руки.

3.8. Методика розвитку гнучкості

Гнучкість – здатність здійснювати рухи в суглобах із великою амплітудою, тобто суглобова рухливість. У теорії і методиці бойового хортингу гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату спортсмена, що визначає межі рухів ланок тіла. Здатність спортсмена виконувати рухи з максимальною амплітудою визначають як гнучкість тіла. Як рухово-координаційну якість, її також можна визначити як здатність спортсмена бойового хортингу змінювати форму тіла, а також його окремих ланок, залежно від рухових

завдань. Гнучкість знаходиться під значним генетичним контролем і в онтогенезі вимагає раннього розвитку.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу залежить від наступних показників:

в'язкості м'язів;

еластичності зв'язкового апарату;

стану міжхребцевих дисків;

стану кровотоку через м'язи;

часу доби.

Розрізняють наступні види гнучкості:

активну (при довільних рухах) і пасивну (при розтягуванні м'язів зовнішніми силами);

загальну і спеціальну;

динамічну і статичну.

Найбільш ефективно гнучкість розвивається від 7 до 15 років.

Основу гнучкості як координаційно-рухової якості складають наступні компоненти: особливості будови суглобово-зв'язкового апарату; стан збудливості, розтяжка м'язів; ступінь м'язово-суглобової чутливості. Якщо м'язи з їх навколишньою тканиною володіють високим ступенем еластичності, відповідні їм суглоби здатні здійснювати рухи максимальної амплітуди. Якщо м'язи не розвинені, амплітуда руху суглобів скорочується. Ось чому без спеціалізованої підготовки ніколи не вийде сісти на шпагат відразу, без розігріву.

Розрізняють дві форми прояву гнучкості:

активна гнучкість характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям;

пасивна гнучкість характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил, наприклад: за допомогою партнера, обтяження тощо.

У пасивних вправах на гнучкість досягається більша амплітуда рухів, ніж в активних. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають «запасом гнучкості».

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість – це рухливість у всіх суглобах, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність змагальної та спеціалізованої професійно-прикладної діяльності в бойовому хортингу.

Для спортсменів бойового хортингу спеціальна гнучкість пов'язана насамперед з рухливістю в тазостегнових суглобах, а також з рухливістю хребта, плечових і гомілковостопних суглобів.

Джерела гнучкості. Крім розтяжки м'язів, тобто м'язової еластичності, гнучкість тіла залежить від натягу зв'язок, керуючих рухливістю суглобів і від сили м'язів. Щоб міцно утримувати суглоб у потрібному положенні, зв'язки мають бути до деякої міри напруженими. Занадто напружені зв'язки обмежують амплітуду рухів суглобів, але, з іншого боку, занадто розслаблені зв'язки не здатні утримати суглоб. М'язову силу слід нарощувати паралельно з розвитком гнучкості. Гнучкість розвивають за допомогою спеціально підібраних вправ. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки за активною, пасивною або змішаною формою виконання, але і за характером.

Вправи на розтягування розрізняють на:

динамічні;

статичні;

змішані стато-динамічні.

Прояв гнучкості залежить перш за все від анатомічної будови суглобів, еластичних властивостей м'язів і зв'язок, центрально-нервової регуляції тонусу м'язів. Чим більше конгруентність, тобто відповідність одна одній суглобових поверхонь, що з’єднуються, тим менше рухливість. Обмежує рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що знаходяться на шляху

руху суглобових поверхонь. Обмеження гнучкості пов'язане також зі зв'язковим апаратом: чим товще зв'язки і суглобова капсула і чим більше натягнення суглобової капсули, тим більше обмежена рухливість. Крім того, розмах рухів може бути лімітований напругою м'язів-антагоністів.

Тому прояв гнучкості залежить не тільки від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, форми та особливостей суглобових поверхонь, але і від здатності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються, з напругою м'язів, що здійснюють рух, тобто від досконалості міжм'язової координації. Чим більш розвинені і сильні навколишні до суглобу м'язи, тим менше рухливість, а чим більш еластичні м'язи, тим рухливість у суглобі вище. До зниження гнучкості може привести і систематичне або концентроване на окремих етапах підготовки застосування силових вправ, якщо при цьому в тренувальну програму не включаються вправи на розтягування.

Вправи на загальну гнучкість, наприклад, хребта досить прості: це різного роду нахили та повороти. Можна проводити їх стоячи з широко розсунутими ногами, тоді нахиляться треба буде так, щоб торкнутися підлоги руками, а з часом, коли позначаться опановані шпагати, ви дотягнетеся до підлоги і ліктями, а при нахилах у сторони тягніться чолом до коліна. Більшій глибині нахилів сидячи добре допомагає гімнастична палиця, пропущена під п'ятами. Такі нахили крім того непогано розвивають м'язи рук і черевного преса.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу. Гнучкістю називають здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Незважаючи на те, що у спортивній діяльності в бойовому хортингу амплітуда рухів відносно невелика в порівнянні з гімнастикою, в систему фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу вправи на гнучкість слід вводити обов'язково, оскільки вони одночасно зміцнюють суглоби, зв'язки та м'язи, підвищують їх еластичність (здатність до розтягування), що є дієвим засобом попередження м'язових травм. Гнучкість сприяє і швидкості скорочення м'язів, а це необхідно для своєчасного виконання ухилів, піднурень, поворотів тулуба тощо.

Чим краще розтягуються м'язи, тим більша рухливість у суглобі, тим менший опір чинять м'язи-антагоністи. Попереднє розтягування м'язів збільшує силу їх скорочення. Крім того, вправи з великою амплітудою швидко нагрівають м'язи і готують їх до основної роботи. Тому в розминку спортсменів бойового хортингу слід включати і вправи на гнучкість.

Прояв гнучкості в той чи інший момент часу залежить від загального функціонального стану організму та від зовнішніх умов: добової періодики, температури м'язів і навколишнього середовища, ступеня стомлення. Зазвичай до 8–9 годин ранку гнучкість дещо знижена, проте тренування в ранкові години для її розвитку вельми ефективні. У холодну погоду, при охолоджуванні тіла, гнучкість знижується, а при підвищенні температури зовнішнього середовища і під впливом розминки – підвищується.

Втома також обмежує амплітуду активних рухів і розтяжність м'язово-зв'язкового апарату, але може сприяти прояву пасивної гнучкості. Гнучкість залежить і від віку: рухливість великих ланок тіла збільшується з 7 до 13–14 років і, як правило, стабілізується до 16–17 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Разом з тим, якщо після 13–14-річного віку не виконувати вправ на розтягування, то гнучкість може почати знижуватися значно раніше – вже в юнацькому віці.

І навпаки, практика показує, що навіть у віці 35–40 років, після регулярних занять із застосуванням різноманітних спеціальних засобів і методів, гнучкість підвищується й у деяких спортсменів бойового хортингу досягає або навіть перевершує той її рівень, який був у них в юні роки. Тобто, гнучкість покращується з віком, досягаючи найбільшого розвитку, після чого якийсь час утримується на одному рівні, а потім поступово знижується.

Розвинена гнучкість надає рухам плавність, ефектність, легкість. У бойовому хортингу розтяжка ніг необхідна для проведення ударів ногами у верхню частину тіла, стрибків, технічних прийомів, що вимагають акробатичних навичок. При гарній гнучкості спортсмени легко сідають на шпагат. Гнучкістю визначається ефективність використання природної механіки тіла.

Висококваліфіковані спортсмени бойового хортингу таким чином отримують можливість виконувати рухи з максимальною амплітудою, розвиваючи при цьому величезну швидкість і потужність.

РОЗДІЛ 4. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

4.1. Поняття базової техніки бойового хортингу

Базова техніка бойового хортингу є фундаментом для розвитку бойових навичок спортсмена. Техніка бойового хортингу включає в себе сукупність прийомів атаки та захисту, які необхідно освоїти спортсмену у вигляді рухових умінь і навичок для успішного проведення сутичок і плідної участі в процесі навчання, тренування та змагання. Під базовою технікою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій спортсменом бойового хортингу у процесі сутички для успішного виконання поставленого завдання, тобто перемоги над суперником.

Відпрацювання базової техніки бойового хортингу відбувається за основними принципами, такими як:

послідовність і безперервність вивчення направленості та призначення рухів 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 рефлекторному рівні.

Формування рефлексів на виконання прийомів атаки та захисту проходить у кожного спортсмена бойового хортингу індивідуально, тому принципи поступовості і повторення, а також правило: від простого – до складного, є обов'язковими для проходження повноцінного процесу навчання і тренування в системі бойового хортингу. Правильне застосування добре засвоєної техніки прийомів дозволяє швидко та легко виконувати найскладніші і різноманітні дії під час ведення сутички.

Швидкий темп сутички бойового хортингу передбачає максимальну доцільність рухів. Але технічну підготовленість спортсмена не можна розглядати ізольовано, а 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 рефлекторному рівні.

Технічна досконаліст 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 виграш у швидкості. Вона ґрунтується на своєчасному включенні в роботу різних м'язів, що є однією з основ швидкості або різкості руху. Все це дозволяє спортсмену бойового хортингу долати опір фізично сильніших суперників, тобто частково компенсувати недоліки в силовій підготовленості, а також позитивно впливає на спеціальну витривалість.

Базова техніка прийомів бойового хортингу має тісний взаємозв'язок із тактикою, а вибір тактики залежить від уживаної спортсменом техніки. Техніка є основним засобом тактики, необхідною умовою для вирішення тактичних завдань. Системне вдосконалення та збагачення арсеналу базової та індивідуальної техніки є неодмінною умовою зростання тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу.

Техніка як спосіб виконання окремих змагальних дій безпосередньо пов'язана зі спортивною тактикою, як загальним способом об'єднання всієї сукупності 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 атакувальної дії спортсмен приймає зручне стійке положення для виконання наступної атакувальної дії або будь-якої дії, пов'язаної із захистом. Саме ця навичка повернення в стійке положення після проведення технічної дії забезпечує контроль спортсмена над мінливими ситуаціями сутички, а також істотно впливає на підбір бойової дистанції для атаки або безпечної дистанції при виході з атаки.

На початкових етапах підготовки до змагань спортсменів невисокої кваліфікації рівень технічної майстерності та спортивний результат у цілому визначаються перш за все володінням і досконалістю базової техніки. На рівні вищої майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність конкретного спортсмена, можуть виявитися вирішальним засобом у досягненні перемоги над рівним суперником.

У сутичці бойового хортингу основними засобами досягнення перемоги над противником служать стійки, пересування, удари, захвати, кидки, утримання, больові та задушливі прийоми. Ці елементи є найважливішим компонентом базової техніки бойового хортингу. У виконанні цих прийомів велику роль 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 атакувальних 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, дисциплінуючих тіло і свідомість. Тренування спортсменів-початківців вже включає стандартні базові форми комбінування атак, захистів і контратак у пересуванні.

Підготовчі комбінації та імітаційні формальні комплекси призначені для відпрацювання окремих рухів і розвитку навичок, що складають базову техніку – техніку школи бойового хортингу, основні рухи, що демонструють головні принципи бойового мистецтва, включені в атестаційну програму. Однак тренувальний процес переслідує розвиток і вдосконалення самого широкого арсеналу прийомів, які тільки може застосувати спортсмен.

Більшість рухів, що увійшли до програми атестації з бойового хортингу, мають кілька методів відпрацювання та можуть виконуватися практично з будь-яких положень. Крім того, в тренувальному процесі існують різні варіанти виконання 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.

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 прийомами.

Систематичне використання певних прийомів сприяє збагаченню рухових навичок спортсмена бойового хортингу. Умови тренування поступово ускладнюються до близьких за психологічним впливом до змагальних. Ефективність застосування обраної і відпрацьованої індивідуальної техніки цілком залежить від здатності спортсмена бойового хортингу до оволодіння комбінаціями прийомів. Використання окремих прийомів у сутичці бойового хортингу, як правило, не дає ефекту, оскільки час, необхідний атакуючому

спортсмену 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 *стилі ведення сутички*: комбінаційний; темповий; силовий; динамічний та інші. У ході сутички їх вибір виправданий особливостями індивідуального володіння технічним арсеналом та достатнім рівнем розвитку фізичних якостей.

Основу індивідуального стилю спортсмена бойового хортингу становлять коронні атакувальні прийоми. Техніка атакувальних прийомів представлена засобами технічної підготовки, що створюють сприятливі ситуації для конкретної атакувальної дії. В основі вдосконалення техніки коронних прийомів лежать ситуації, пов'язані зі збільшенням потенціалу тактичних операцій.

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.

4.1.1. Розділи базової техніки бойового хортингу

Повний арсенал базової спортивної та прикладної техніки бойового хортингу включає у себе 28 розділів:

1. Стійки.
2. Пересування.
3. Самостраховки.
4. Ударні частини.
5. Захватні частини.
6. Техніка рук.
7. Техніка ніг.
8. Робота тазом.
9. Робота тулубом.
10. Робота головою.
11. Захвати та звільнення.
12. Контролі.
13. Кидкова техніка.
14. Техніка боротьби в партері.
15. Утримання.
16. Больові прийоми.
17. Задушливі прийоми.
18. Комбінування прийомів.
19. Захисні технічні дії.
20. Навчальні сутички.
21. Навчальні імітаційні форми бойового хортингу (формальні комплекси).
22. Прийоми самооборони та прикладна техніка.
23. Робота зі зброєю.
24. Розбивання твердих предметів.
25. Спеціальна фізична підготовка.
26. Спеціальна акробатика.
27. Виявлення та відпрацювання індивідуальної техніки.
28. Психофізичні випробування.

Кожен розділ базової техніки складається з певного набору технічних елементів, які обов'язкові для вивчення та застосовуються у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів бойового хортингу.

4.1.2. Зміст базової техніки бойового хортингу

Стійки і позиції

Позиції етикету

1. Стійка етикету.
2. Середня позиція етикету в присіді.
3. Середня позиція етикету стоячи на коліні.
4. Нижня позиція етикету сидячи на гомілках.
5. Нижня позиція етикету схрестивши ноги перед собою.

Бойові стійки

1. Бойова стійка (лівобічна, правобічна).
2. Перехідна позиція (лівобічна, правобічна).
3. Низька атакувальна стійка (лівобічна, правобічна).
4. Фронтальна бойова стійка.

Позиції напівстоячи

1. Бойова стійка (лівобічна, правобічна) в присіді.
2. Бойова стійка на коліні (лівобічна, правобічна).
3. Фронтальна бойова стійка в присіді.
4. Фронтальна бойова стійка на коліні (лівобічна, правобічна).
5. Фронтальна бойова стійка на колінах.

Пересування

Пересування в бойовій однобічній стійці

1. Природним кроком вперед, назад (підхід, відхід).
2. Бічним кроком у перехідній стійці вперед, назад (підхід, відхід).
3. Приставним кроком вперед, назад, у бік.
4. Скорочення, розрив дистанції (варіанти підскоків, відскоків).
5. Відходом убік і по діагоналях передньою, задньою ногою.

6. Заступом задньою ногою з розворотом (провал противника уходом з лінії атаки).

7. Кроком вперед із розворотом через спину, кроком назад із розворотом через груди.

8. Підсід під супротивника в низьку атакувальну стійку.

9. Підворот на кидок із підсідом, з включенням ноги (підніжкою, підхватом, зачепом).

10. Стрибком (поштовхом передньою, задньою ногою) уперед, у бік, назад, по діагоналях.

11. Зміна стійки (на передній, задній нозі, набіганням).

Пересування у фронтальній стійці

1. Кроком вперед, назад, по діагоналях.

2. Приставним кроком у бік (вліво, вправо).

3. Бічним кроком у перехідній стійці в сторону (вліво, вправо).

4. Зміщенням (відскоком) убік.

5. Заступом ногою назад з розворотом (провал противника уходом з лінії атаки).

6. Кроком у бік з розворотом через спину, через груди.

7. Стрибком вперед, назад, по діагоналях.

8. Підсід під противника в низьку атакувальну стійку.

9. Підворот на кидок із підсідом, із включенням ноги (підніжкою, підхватом, зачепом).

Пересування в позиціях напівстоячи

1. Пересування в бойовій однобічній стійці в присіді та на коліні:

кроком вперед, назад;

скороченням, розривом дистанції (підкроком, відкроком);

приставним кроком;

зсувом у бік – вліво, вправо, по діагоналях;

перекидом вперед, назад, у бік, боком, по діагоналях;

зміна стійки (на передній, задній нозі, набіганням);

швидкий підйом у бойову стійку (вставання).

2. Пересування у фронтальній бойовій стійці в присіді та на колінах:

– кроком вперед, назад, по діагоналях;

приставним кроком у бік (вліво, вправо);

зсувом у бік;

перекидом вперед, назад, у бік, вперед боком, по діагоналях;

заступом ногою назад (провал противника уходом з лінії атаки);

стрибком вперед, назад, по діагоналях (тільки для фронтальної стійки в присіді);

швидкий підйом у бойову стійку (вставання) з положення лежачи.

Самостраховки тіла від ударів

Самостраховка від ударів суперника, пом'якшення удару

1. Пом'якшення ударів у голову

Варіанти вивчення техніки:

відведення або зсув голови від основного центру прикладання сили удару;

приєднання до ударного руху притискаючи підборіддя до грудей м'язами шиї.

Демонстрація техніки:

від прямого удару рукою, ногою;

від бічного удару рукою, ногою;

від удару знизу рукою, ногою;

від кругового удару рукою, ногою;

від удару коліном у стрибку, із захватом руками шиї, голови.

Демонстрація техніки від удару рукою в двох варіантах: у захваті та без 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 переворотом 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. Однойменний прямий захват передпліччя.

2. Прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.

3. Захват шиї (контроль голови).

4. Прямий захват обох ніг.

5. Захват руки під плече.

6. Захват протилежної руки (за передпліччя, за плече).

7. Захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).

8. Захват тулуба двома руками.

9. Захват тулуба ззаду просмикування руки.

10. Захват шиї і тулуба.

11. Захват шиї передпліччями в замок, відхід від 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, спиною та плечем.

Форми контролів

1. Больові дії на суглоби пальців.
2. Больові дії на ліктьовий суглоб.
3. Больові дії на зап'ясток.
4. Больові дії на плечовий суглоб.
5. Задушення та здавлювання.
6. Блокувальні рухи.
7. Ударні рухи.

Для ефективного виконання технічних дій бойового хортингу необхідно працювати всім тілом і обома руками, виходити з лінії можливої атаки супротивника та виводити його з рівноваги.

Кидки

Характеристика кидкової техніки

Форми кидків:

Кидки ногами

Кидки стегном

Кидки плечем

Захвати за ноги

Перекидання атакою ніг з позиції лежачи

Кидки з падінням

Кидки переворотом руками

Форма кидків ногами першого рівня

Підбив ноги «відхват»

Підніжка під обидві ноги

Бічний переворот

Зачеп гомілкою зсередини

Передня підніжка

Зачеп зовні

Зачеп зсередини рухом усередину

Принципи кидків

Виведенням з рівноваги

Підбивом

Підставкою і поштовхом

Завантаженням

Больовим впливом

Підготовка до виконання кидка

Виведення з рівноваги

Виведення з рівноваги з зачепом обох ніг

Виведення з рівноваги захватом стегна та поштовхом

Перекидання захватом п'яти

Перекидання упором у коліно

Виведення з рівноваги зворотним захватом ніг

Виведення з рівноваги

Базова форма виведення з рівноваги є необхідним вступним етапом для освоєння майже всіх технічних дій кидкової техніки бойового хортингу. В базовій техніці використовують вісім основних 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 переворотом.

Перекидання і звалювання

Збивання з ніг і переводи в партер. Захвати за ноги в реальній ситуації при такій техніці розраховані на противника в русі. Руки в основній техніці майже не використовуються для ривка за ноги, і кидок виконується виведенням із рівноваги рухом 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 зачепом за другу ногу ногою.

5. Перекидання поштовхом назад через ногу.

6. Перекидання на бік упором ступнею в коліно захватом руки та шиї зверху.

7. Перекидання назад упором коліна під коліно захватом тулуба ззаду.

8. Перекидання на бік через ногу захватом тулуба ззаду.

Звалювання

1. Пряме звалювання завантаженням захватом руки та шиї зверху.

2. Бічне звалювання завантаженням захватом руки та шиї збоку.

3. Звалювання назад завантаженням зачепом ноги під коліно та захватом руки та шиї зверху.

4. Звалювання назад завантаженням упором коліна під коліно та захватом шиї ззаду.

Кидки за допомогою ніг

1. Підсічка ноги зовні.

2. Підсічка ноги зсередини (однойменна, різнойменна).

3. Бічна підсічка.

4. Бічна підсічка в такт кроків.

5. Задня підсічка.

6. Підсічка під опорну ногу із захватом ноги.

Зачепи

1. Зачеп ноги зовні (однойменний, різнойменний).

2. Зачеп ноги зовні розвернувшись.

3. Зачеп ноги зсередини (однойменний, різнойменний).

4. Зачеп ноги зсередини із захватом опорної ноги.

5. Зачеп ноги зсередини розвернувшись.

Підніжки

1. Підніжка передня.

2. Підніжка задня.

3. Підніжка бічна (однойменна, різнойменна).

Підхвати

1. Підхват стегном спереду під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

2. Підхват стегном спереду під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба.

3. Підхват стегном між ніг.

4. Підхват стегном збоку (зовнішній, внутрішній).

5. Підхват стегном ззаду (зовнішній, внутрішній).

Кидки упором ногою

1. Кидок упором ногою в стегно зсередини.

2. Кидок упором гомілкою між ніг.

3. Кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок розгинанням зачепом ноги зсередини.

5. Кидок підбивом упором під дві ноги (ножиці).

6. Кидок перекидом вперед упором стегном між ніг.

Кидки за допомогою тулуба

Кидки підбивом тазом

1. Підбив тазом спереду розвернувшись – кидок через стегно.

2. Підбив тазом спереду – кидок прогином.

3. Підбив тазом збоку – бічний кидок назад.

4. Підбив тазом ззаду – кидок назад захватом тулуба, 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 переворотом через спину – «млин» зі стійки, з колін.

5. Кидок переворотом через спину зворотним входом.

Кидки переворотом

Перевороти захватом тулуба

1. Переворот захватом тулуба спереду.

2. Переворот захватом тулуба збоку.

3. Переворот захватом тулуба ззаду.

4. Переворот захватом тулуба між ногами спереду.

5. Переворот захватом тулуба між ногами ззаду.

Перевороти захватом ніг

1. Переворот захватом ноги зовні.

2. Переворот захватом ноги зсередини.

3. Переворот захватом двох ніг.

4. Переворот зворотним захватом двох ніг.

5. Переворот зворотним захватом ноги між ногами.

Для ефективного виконання технічних дій необхідно працювати всім тілом і обома руками, йти з лінії можливої атаки противника та виводити його з рівноваги. При цьому застосовують принцип використання інерції руху противника.

Техніка боротьби в партері

Позиції партеру

1. Верхня базова позиція партеру (верхом).

2. Нижня базова позиція партеру.

Перекидання з положення лежачи:

Перекидання важелем ноги.

Перекидання підбивом у підколінний згин.

Перекидання обвиванням ноги.

Вихід з нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки.

Вихід з нижнього у верхнє положення партеру прогином на мосту.

Утримання

1. Утримання за шию і руку.

2. Утримання за шию і тулуб.

3. Утримання поперек.

4. Зворотне утримання за шию і руку.

5. Виходи з утримання.

Больові прийоми

Принципи контролю кінцівки:

Перегинання проти природного згину.

Згинання в природному напрямку.

Викручування кінцівки назовні.

Викручування кінцівки всередину.

Здавлювання м'яких тканин і обмеження нервів.

Больові прийоми на руку

1. Больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху.

2. Больовий прийом на ліктьовий суглоб схресно зворотним захватом руки.

3. Больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.

Больові дії на ліктьовий суглоб:

Важіль ліктя боком

Важіль ліктя обвиваючись

Важіль ліктя захватом пахвою (під плече)

Хрестоподібний важіль ліктя

Важіль ліктя через плече

Уходи від больових прийомів на руку

Больові дії на суглоби пальців

Больові дії на ліктьовий суглоб

Больові дії на зап'ястя

Больові дії на плечовий суглоб

Больові дії на плечі:

Вивертання плеча назовні замком

Вивертання плеча назовні захватом під пахву (під плече)

Вивертання плеча назовні зовнішнім обвиванням

Заклад руки за спину

Перекидання закладом руки через плече

Больові прийоми на ногу

Больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям (ущемлення ахіллового сухожилля).

Задушливі прийоми

Методи задушливих впливів:

Дихальне удушення.

Кров'яне (артеріальне) удушення.

Дихальне удушення передбачає здавлювання дихального горла, що призводить до втрати свідомості через нестачу кисню.

Кров'яне удушення – це передавлювання сонних артерій, що призводить до втрати свідомості через припинення надходження крові в головний мозок.

Удушення здавлюванням тіла в 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.

4.2. Стійки і пересування

Принципи виконання і методика вивчення базових стійок

Тренування в бойовому хортингу, проведення навчально-тренувальних занять і проведення навчальних і змагальних сутичок супроводжується постійним використанням стійок та змінами позицій. Методика бойового хортингу передбачає вивчення стійок як дисциплінарного, так і спортивного характеру. Стійки етикету використовуються для підтримки необхідної дисципліни під час заняття.

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

стійка етикету (верхня позиція етикету стоячи);

середня позиція етикету (стійка на коліні);

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

сід на гомілках;

сід піджавши ноги.

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

однобічна бойова стійка (лівобічна, правобічна);

фронтальна бойова стійка;

перехідна позиція;

низька атакувальна стійка.

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

При виконанні базових стійок дуже важливо розуміти правильність:

положення тіла й кінцівок;

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

Стійка етикету (верхня позиція етикету)

Положення тіла і кінцівок. У стійці етикету ступні розташовані на ширині плечей носками злегка назовні й у розслабленому стані, ноги – як продовження тіла. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, позиція ступнів може незначно відхилятися від ширини плечей у зовнішню або внутрішню сторону, залежно від конституції тіла спортсмена, для прийняття максимально стійкого положення. Коліна також розслаблені, але максимально рухливі, готові до прийняття бойової стійки. Одна нога не повинна бути попереду іншої.

Тіло має бути розслабленим, але готове до будь-якого можливого руху, виконання захисту, нанесення удару в атаці, здійснення захвату. Плечі розслаблені й опущені вниз під вагою розслаблених рук. Кулаки злегка стиснуті. Підборіддя підняте, постава пряма, погляд – прямо перед собою. Подих вільний, природний і здійснюється, переважно, животом.

Перебуваючи в стійці етикету, необхідно бути психологічно пильним у кожну мить – принцип постійної готовності до дії. Стійка етикету одночасно є стійкою готовності.

Застосування стійки. Стійка етикету застосовується при вітанні між спортсменами, тренерами, представниками, при вході в спортивний зал і виході зі спортивного залу бойового хортингу, при шикуваннях 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.

Середня позиція етикету (стійка на коліні)

Положення тіла й кінцівок. Для того, щоб прийняти середню позицію етикету, спортсмен повинен зі стійки етикету встати на одне коліно, відвівши ліву або праву ногу назад. Відведена нога спрямована чітко назад, її ступня розташована вертикально з упором подушкою пальців у підлогу, п’ята направлена вверх. Коліно передньої ноги спрямоване вперед, її ступня повністю стоїть на підлозі. Тулуб розташований вертикально, плечі опущені. Положення рук може бути таким 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.

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 сіду виглядало симетрично. Ноги при цьому повністю розслаблені. Спина пряма. Руки, зібрані в кулаках, можуть лежати на підібраних ступнях і бути висунутими злегка вперед для підтримки рівноваги та рівного положення тулуба. Подих вільний животом. Погляд зосереджений у необхідному напрямку.

Застосування стійки. Нижня позиція етикету застосовується при поясненні тренером навчального матеріалу, при виконанні медитації та в інших випадках, передбачених спортивним етикетом.

Бойова стійка (лівобічна, правобічна)

Положення тіла та кінцівок. Бойова стійка – оптимальне зручне положення всіх частин тіла спортсмена, при якому він може ефективно виконувати будь-які технічні дії у сутичці.

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 атакувальних і захисних дій.

Перебувати в бойовій стійці необхідно в розслабленому стані, у постійній готовності до активних дій. Такий стан дозволяє уникнути передчасного стомлення м'язів, мобілізуватися в потрібний момент, розвинути максимальну початкову швидкість удару в атаці. У сутичці бойового хортингу, де дозволені захвати і кидки, положення рук можуть часто змінюватися, формування кистей можуть бути як у кулаках, так і з розкритими долонями, готовими до виконання захватів.

З набуттям спортсменом бойового хортингу змагального досвіду бойова стійка приймає певну індивідуальну стійку позицію, в якій спортсмен бойового хортингу може довго перебувати, ефективно захищатися і нападати. Така стійка випрацьовується на основі його індивідуальних морфологічний особливостей і відповідає його індивідуальній манері ведення сутички.

Застосування стійки. Бойова лівобічна та правобічна стійка застосовується у сутичці для виконання технічних дій на дальній і середній дистанції, на навчально-тренувальних заняттях для відпрацьовування захистів і атак, підготовки стартового положення для проведення кидка.

Фронтальна бойова стійка

Положення тіла та кінцівок. У фронтальній стійці ступні розташовані на ширині плечей, вага тіла знаходиться на передній частині ступнів, ноги злегка зігнуті в колінах. Руки зігнуті в ліктях і мають приблизно симетричне положення 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 готовлячи контратаку. У цій стійці часто виконуються атакувальні дії на ближній дистанції, тому небезпечно тримати підборіддя без прикриття руками. У ході сутички фронтальна стійка може змінюватися за шириною чи в позиції ступнів. Часто буває необхідно виставити ступню на половину своєї довжини вперед або назад, залежно від зміни кута атаки і кута прикладання сили.

Застосування фронтальної бойової стійки. Фронтальна бойова стійка застосовується для ведення сутички на ближній і середній дистанції, відпрацьовування базової техніки бойового хортингу на навчально-тренувальних заняттях. Стійка також широко застосовується для тренування спарингової витривалості, багаторазового повторення базової техніки за певний термін часу.

Перехідна позиція

Положення тіла й кінцівок. У перехідній позиції ступня передньої ноги ставиться в положення, зручне для підходу вперед або назад. Відстань між ступнями залежить від довжини кроку. Якщо необхідно підійти або відійти швидше, то довжина перехідного кроку більше, якщо повільніше, то довжина перехідного кроку менше і залежить від вибору дистанції до суперника. У перехідній позиції центр ваги може бути як на передній, так і на задній нозі.

При переході в цій стійці спортсмен має контролювати рухи суперника, для того, щоб 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.

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.

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 ліній 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 наскоком (варіанти підскоків, відскоків) – виконується відштовхуванням відстаючої ноги від підлоги та подальшим стрибковим рухом передньої ноги вперед по ходу пересування;

вільне пересування човниковими стрибками – прості рухові маневрування вперед і назад;

пересування бічним кроком (підхід, відхід схресним кроком) – виконується переходом бічним кроком, що дозволяє трохи схрещувати ноги, але зберігати цілісність стійки;

пересування вбік (передньою, задньою ногою) – виконується підкроком убік (вліво, вправо);

зміна стійки (на місці і набіганням) – варіанти зміни стійки не відходячи від суперника для підбору правильної дистанції та сторони для атакування;

повороти і розвороти – здійснюються для контролювання суперника та напрямку його атак у момент небезпечного маневрування. Повороти та розвороти в бойовому хортингу вивчаються у такій послідовності:

зміна кута атаки передньою ногою;

зміна кута атаки задньою ногою;

розворот у зворотному напрямі (розворот під кутом 180°);

зміна кута атаки в захватній ситуації.

2. Пересування у фронтальній стійці здійснюються за напрямками: вперед і назад, вліво і вправо. Пересування у фронтальній стійці вперед і назад виконується кроком або стрибком.

Пересування кроком: пересування у фронтальній стійці вперед; пересування у фронтальній стійці назад.

Пересування стрибком: пересування у фронтальній стійці стрибком уперед; пересування у фронтальній стійці стрибком назад.

Пересування у фронтальній стійці вбік виконується вліво або вправо (а також по діагоналі) 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.

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 продовжуєте контролювати свою здатність правильно рухатися. Для більш поглибленого вивчення зручних і ефективних способів пересувань у сутичці бойового хортингу існує певна послідовність методики вдосконалення рухів і кроків, а також змін положень тулуба та плечового поясу.

Бойова стійка характеризується не тільки положенням ступнів і ніг, а й тулуба та плечового поясу по відношенню до супротивника. Технічний арсенал пересувань у бойовій стійці базової техніки бойового хортингу пропонує до навчання перелік варіантів пересувань:

пересування кроком (підхід, відхід);

пересування підкроком (скорочення/розрив дистанції);

пересування приставним кроком (вперед, назад);

пересування наскоком (варіанти підскоків, відскоків);

вільне пересування човниковими стрибками;

пересування бічним кроком (підхід, відхід);

пересування вбік (передньою та задньою ногою);

зміна стійки (на місці і набіганням);

повороти та розвороти.

1. Пересування кроком (вперед, назад – підхід, відхід)

При виконанні кроку вперед для підходу до суперника з бойової стійки необхідно перенести вагу тіла на передню ногу і задньою ногою виконати крок уперед, відразу розташувавши ступню на зручному стійкому положенні від задньої ступні. Положення тулуба та рук змінюється в дзеркальному відображенні. Коли задня ступня 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 підошві 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 заздалегідь 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 переміститься 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 переміститься 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 ногу відставленням її в необхідному напрямку під певним кутом до суперника, що пересунувся вбік. Якщо суперник зробив маневр вправо, то передня нога переміщується на суперника вправо, якщо він зробив пересування вліво, передня нога виконує відповідне пересування вліво. Ногу при цьому не слід піднімати високо, а переміщувати її легким підкроком вліво чи вправо, або взагалі ковзним рухом.

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 однойменної руки з одночасним розворотом тулуба під кутом, зручним для контролю суперника та контратаки. В бойовій практиці для зміни кута атаки під час запеклої сутички з сильним супротивником при рівному обміні ударами досвідчені спортсмени бойового хортингу частіше використовують переміщення задньої ноги, і такий маневр вважається обережнішим і безпечнішим.

Розворот під кутом 180°. Під час проведення сутички бойового хортингу ситуацій для здійснення розворотів під кутом 180° (розворотів) практично не

виникає, 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.

Пересування у фронтальній стійці

Фронтальна стійка у бойовому хортингу під час проведення сутички використовується на ближній та клінчевій ударній дистанції. Із фронтальної стійки зручно наносити удари з обох сторін лівою або правою рукою, лівою чи правою ногою. В базовій техніці бойового хортингу фронтальна стійка – це не тільки положення ступнів ніг, а й положення плечового поясу і тулуба у фронтальному положенні по відношенню до суперника.

Стійка зумовлює знаходження центру ваги посередині між ногами, при цьому ступні можуть бути не на одній точній ліній, а одна ступня може бути трохи попереду іншої – головне щоб тулуб і плечі були рівно розвернуті на вразливі місця на тілі суперника, прострілювалися з обох сторін.

Пересування у фронтальній стійці в розділі базової техніки бойового хортингу розглядаються у напрямках: вперед і назад; вліво та вправо.

Різновиди пересувань у фронтальній стійці вперед і назад:

пересування кроком;

пересування стрибком.

Різновиди пересувань у фронтальній стійці вбік (вліво, вправо):

пересування підкроком (зсувом, відскоком);

пересування приставним кроком убік;

пересування бічним кроком.

Пересування у фронтальній стійці вперед і назад

1. Пересування кроком

Пересування у фронтальній стійці вперед виконується кроком уперед лівою або правою ногою на необхідну для атаки відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

Пересування у фронтальній стійці назад виконується кроком назад лівою чи правою ногою на необхідну для відходу від атаки спереду відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки, як і в попередньому варіанті, зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

2. Пересування стрибком

Пересування у фронтальній стійці стрибком вперед виконується стрибком вперед лівою або правою ногою на необхідну для атаки відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

Пересування у фронтальній стійці стрибком назад виконується стрибком назад лівою або правою ногою на необхідну для відходу від атаки спереду

відстань, потім підтягується друга нога в положення фронтальної стійки. Руки, як і в попередньому варіанті, зігнуті в ліктях, закривають тулуб і підборіддя знизу.

Якщо склалася ситуація сутички, при якій зручно атакувати стрибком з ударом рукою або ногою, таке пересування має бути контрольоване як пересування у фронтальній стійці без удару.

Пересування у фронтальній стійці вбік (вліво, вправо)

1. Пересування підкроком (зсувом, відскоком) – відхід з лінії атаки

Відхід з лінії атаки зсувом вліво виконується перенесенням ваги тіла на ліву ногу, поштовхом правою ногою з наступним стрибком у ліву сторону, зберігаючи фронтальну бойову стійку.

Відхід з лінії атаки зсувом вправо виконується перенесенням ваги тіла на праву ногу, поштовхом лівою ногою з наступним стрибком у праву сторону, зберігаючи фронтальну бойову стійку. Спина рівна, погляд не відривається від суперника.

2. Пересування приставним кроком вбік

Пересування у фронтальній стійці приставним кроком вліво виконується підведенням правої ноги до лівої ноги на половину або 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.

4.3. Ударна техніка рук

Загальні принципи постановки ударної техніки рук

Базова техніка рук в спортивному розділі змішаного єдиноборства бойовий хортинг 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 сильніший м'язовий корсет рук, чим більшу швидкість і потужність він розвиває при виконанні рухів, тим успішніше ця техніка застосовується в реальних ситуаціях сутички бойового хортингу. Іноді можна спостерігати, що у спортсмена є обсяг і розвинена мускулатура м'язів, але удар не має руйнівної сили, тому що спортсмен при ударі використовує тільки силу своєї руки. Це означає, що він не може використовувати весь свій потенціал як м'язів, так і роботи таза, інерції тулуба.

Для постановки потужного удару необхідно підготувати всі аспекти. Сила удару залежить не тільки від сили скорочення м'язів, але й від узгодженості всього тіла при ударі, правильного перенесення ваги тіла, подачі інерції руки в потрібний

момент, ударного імпульсу, який іде від опорної задньої ноги через 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, він передає задану задньою ногою інерцію через хребет і м'язи спини та преса, який швидко вибирає потрібний йому розворот тулуба. В цей момент ударне плече вже заряджене на потужний удар і м'язами руки посилає кулак безпосередньо в ціль. При цьому все тіло рухається в єдиному пориві, забезпечуючи удару нищівну силу. Передпліччя і плече є при цьому всього лише провідником потужного заряду, а ударна частина летить у ціль за рахунок набраного імпульсу від задньої ступні, яка відштовхується від підлоги, через ногу і таз, поперек і тулуб, у плече і руку.

При підготовці удару коліна повинні бути злегка зігнуті, так як в цьому випадку спортсмен отримує потрібну йому амортизацію. Перебуваючи на носках із зігнутими в колінах ногами спортсмен легше набирає необхідну дистанцію, змінює її в потрібний момент, підбираючи ситуацію, в якій починає атаку. Якщо в даний момент сутички зручно бити передньою рукою, це не означає, що доведеться користуватися тільки силою передньої руки.

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

Такий спосіб створення ударного зусилля, коли взаємодіють руки і ноги, створює більш сприятливі умови для подальших дій, для безперервної атаки.

Після нанесення сильного удару, який вивів суперника з рівноваги, зручніше перейти на кидкову атаку для переведення суперника в партер, або надійно взяти захват для проведення больового або задушливого прийому. Такий захват починається в стійці і з успіхом може закінчитися в партері. Змішана сутичка бойового хортингу, де присутній великий арсенал дозволених прийомів, передбачає відпрацювання кожної технічної дії не просто до автоматизму, а ще й передбачаючи можливі дії суперника, готовність на них відреагувати черговою несподіваною атакою.

Тренуючи силу і швидкість різних дій при відпрацюванні ударів і прийомів, одночасно необхідно посилювати твердість і здатність опору ударним навантаженням тих місць кулака і ступні, якими наносяться удари. Сила і швидкість удару також залежать від попереднього розтягування м'язів, яке створюється за рахунок випереджаючого руху частин тіла. Прикладом таких механізмів в ударному русі є випереджаючий рух стегна по відношенню до плечового поясу, що призводить до розтягування м'язів тулуба і м'язів-згиначів плеча руки, що б'є. Внаслідок цього в м'язах тулуба і плечового поясу накопичується потенційна енергія пружної деформації. Після чого рух руки до цілі забезпечується за рахунок переходу енергії таза в спрямовану енергію рухомої до цілі руки.

Оскільки побудова різних частин тіла людини неоднакова і в реальній сутичці, то можна потрапити супротивнику по жорсткій кістці й травмуватися самому. Якщо спортсмен отримує навіть невелику травму ударної частини руки або ноги, то це негативно позначається на силі удару, він обмежує силу удару підсвідомо, щоб не погіршити отриману травму, тому краще всього підготувати себе перед сутичкою, зібратися думками, сконцентруватися на результаті. Контроль над своїми діями абсолютно позитивно позначиться на веденні самої сутички, ви свідомо, а не спонтанно будете атакувати, своєчасно виставляти підставки та блоки при захисті, встигати робити потрібний захват, а значить зменшите ймовірність отримання небажаного удару або травми.

Для подібної надійної роботу повинна бути достатня сила м'язів, напрацьована на тренувальних заняттях із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Щільний і надійний м'язовий корсет захистить кістки вашого скелета, ущільнить і прикриє сухожилля суглобів від зайвих ударних ушкоджень під час атак і захистів. Наносячи удари думайте і контролюйте розташування всіх частин тіла, прикривайте м'язами кісткові тканини.

4.3.1. Фази ударного руху

Ударний рух спортсмена можна умовно розбити на три основні фази:

Доударна фаза.

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

Ударна фаза.

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

Післяударна фаза.

Повернення руки після нанесення удару, під час якого відбувається послідовне гальмування частин тіла від низу до верху за рахунок швидких гальмуючих дій усього тіла.

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

4.3.2. Сила удару

Перший компонент сильного удару. Сила удару вимірюється в кг/с. Якщо розглянути силу удару згідно 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

людини, так і від його володіння базовою технікою. Це головна складова сили удару. Другий компонент сили удару залежить від кута прикладання сили. Якщо ви з повною потужністю і використанням інерції тіла завдали потужного різнойменного удару задньою рукою супернику в підборіддя, але він вчасно зробив ухил тулуба, то кулак в рукавичці, злегка зачепивши ціль, пронесе всю свою інерцію мимо, і результат від такого удару буде слабким. Третій компонент прикладання сили удару полягає в напрямку руху цілі в момент удару.

Оскільки сутичка бойового хортингу проходить в інтенсивному темпі, ви повинні правильно вибирати ударну ситуацію, вигідну для вас. Тобто, якщо голова суперника в момент удару рухалася назад, і він у цей момент відхилив тулуб, то сила удару зменшується рівно на величину прискорення, з яким суперник робив відхилення назад. І навпаки, якщо ви змогли зловити суперника на протиході, тобто, нанести йому прямий удар у той момент, коли він рухався вперед, кинувся атакувати, то Ваш удар стане сильніше рівно на величину прискорення його руху вперед. Четвертий компонент – це жорсткість ударного інструменту, тобто вашого кулака, і жорсткість або м'якість ударної поверхні, яку необхідно вразити. Якщо в сутичці бойового хортингу рука з силою вдарить у тазостегнову кістку суперника, то ефект від удару буде невеликий.

Ви в цьому випадку неправильно вибрали місце прикладання удару, або не встигли його вибрати. Приклад другого раунду: гола рука зібрана в кулак, сама по собі жорстка, потужне ударне формування, завдала удар в сонячне сплетіння супернику. В цьому випадку ми можемо очікувати результативний удар, тому що сонячне сплетіння саме по собі м'яке і не захищене потужною м'язовою тканиною, а ударна частина кулака виявилася жорсткою і глибоко увійшла при ударі в тіло, завдаючи шкоди супернику.

4.3.3. Швидкість удару

Для спортсмена бойового хортингу в часто змінюваних ситуаціях сутички дуже важливо розвинути здатність розвивати максимальну швидкість атакувального руху в мінімальний час, який можливо в даній ситуації. Для цього

м'язи повинні бути еластичними, здатними швидко і сильно напружуватися, витривалими і добре тренованими. В анатомії людини визначено, що наявність швидких волокон в м'язовому корсеті людини йому дає генетика, тобто спортсмен вже народився з певним співвідношенням швидких і повільних волокон в мускулатурі. Але швидкість, як фізична якість спортсмена, також добре піддається розвитку.

Для цього можна використовувати чутливу грушу, ракетки для нанесення і контролю швидкості ударів, тканинні мішені, проводити імітаційну підготовчу вправу «двобій з тінню» у високому темпі і багато інших методик розвитку швидкості удару. Крім того, швидкість залежить від володіння спортсменом технікою. Технічно підготовлений спортсмен, робить удари і блоки швидше, тому що його кінцівки і все тіло працює раціонально, відпрацювалися всі необхідні навички, правильна амплітуда рухів, чіткість виконання технічних елементів базової техніки бойового хортингу. Для конкретного спортсмена найбільший ефект дає техніка, в якій максимально використовуються його психофізичні здібності і анатомічна побудова. Це дасть можливість значно збільшити швидкість удару.

4.3.4. Точність удару

Точність ударів, що наносяться, безпосередньо залежить від швидкості реакції і координації спортсмена. Спортсмен з поганою координацією набагато гірше реагує на зміни ситуацій сутички, удари змащує або взагалі завдає мимо цілі. Якщо у спортсмена гарна швидкість і високорозвинена координація, то він може швидко бити точно в ціль, а в разі маневреності суперника, підсвідомо змінити напрямок удару, і наздогнати ціль, тобто потрапляти точно в больові місця суперника, випереджаючи його реакцію на атаки і застосування захисних дій . Така ж ситуація і з блокуючими діями: вчасно і правильно виставити підставку або блок – це результат тренування реакції і координації.

Ефективність ударних і захисних дій

Ефективність технік можна назвати кінцевим результатом дій спортсмена у сутичці. Якщо удар завдано сильно і точно – він ефективний, якщо блок виставлений вчасно і забезпечив безпеку – він також ефективний. У серійній роботі в момент нанесення ударів по різних больових місцях можна також визначити ефективність атак. У процесі обміну ударами між учасниками змагання, один б'є точніше і більше, а другий слабше і рідше, 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 і 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 ви поставили перед собою технічне завдання, і його виконали легко – це ваша висока ефективність, виконали важко або з рівним результатом – низька ефективність технік.

При нанесенні акцентованого удару ви повинні бути абсолютно налаштовані на результат. В вас повинний бути дух рішучості. На практиці це повна моральна і фізична зосередженість саме в момент торкання, незалежно, що це: атака, контратака або блокування. У якусь частку секунди вся ваша енергія повинна бути вкладена саме в цей рух або удар, якому ви віддаєтеся до кінця. А в момент торкання ударної поверхні до супротивника ваше тіло завмирає нерухомо після переміщення або обертання.

Синхронність повинна бути досконалою. Тоді й відбита хвиля енергії буде поширюватися туди, куди завдано удару. Має відбутися максимальне напруження в кінцевій фазі удару. Щоб удар виявився ефективним, він повинен бути як можна швидшим. Коли швидкість в кінцевій точці максимальна, а концентрація повна і миттєва, тоді удар досягає великої сили. Таким чином пояснюється уривчастість ударних рухів у бойовому хортингу і пов'язана з цим втома, що викликається поперемінними швидкими концентраціями і розслабленнями.

Оскільки максимальне напруження закінчується після нанесення удару деконцентрацією, то м'язи розслабляються, свідомість відпочиває, виконується короткий вдих після видиху, який супроводжував ударну дію. Таким чином знімається напруга і зберігається рівновага, але ви залишаєтеся в готовності для нового сильного ударного руху. Ніколи не забувайте під час ваших тренувань, що домігшись легкості у виконанні рухів в хортингу, без зосередженості в момент ударного руху удари стають зовсім неефективними і ви тільки втрачаєте час. Якщо полегшити ударне напруження і довести його до ідеалу, то цим спортсмен ще збільшить міць атаки за рахунок дуже швидкого імпульсного руху тулуба. Загальні фактори, що впливають на силу удару:

фізична сила людини, м'язова сила і підготовленість внутрішніх органів;

загальна координація, спритність, рухливість тощо;

спеціальна координація – техніка удару;

психологічна підготовка – «сила духу» – націленість на перемогу;

час переходу м'язів від розслаблення до напруги і навпаки – спосіб розгону ударної частини тіла;

максимальне напруження в кінцевій фазі удару – сумарна концентрація всіх сил у момент контакту з ціллю;

емоційний стан.

Ступінь впливу, вражаюча здатність і нанесений збиток від удару в ціль залежить від:

сили удару;

розміру площі контакту ударної частини тіла з ціллю (тиск – вимірюється в кг/кв.см);

жорсткості ударної конструкції, від задньої ноги, тулуба до кулака, що б'є;

глибини проникнення ударної частини в ціль;

твердості, пружності, жорсткості та інших механічних якостей больової зони, в яку наноситься удар.

4.3.5. Спеціальна координація

Під спеціальною координацією в бойовому хортингу потрібно розуміти навик спортсмена максимально використовувати всі частини тіла для оптимізації рухових дій у сутичці при ударній і захисній роботі. Шляхом практичних занять спортсмен підбирає для себе техніку і використовує свою конституцію тіла. При нанесенні удару це може виглядати як подача ударного імпульсу знизу – від ноги, до кулака, який завдає ударне зусилля безпосередньо в намічену ціль.

При цьому всі частини тіла надають імпульс і попередньо підсилюють швидкість частині тіла, включивши тулуб, де нога відштовхується від підлоги, через колінний і тазостегновий суглоб тулуб набирає швидкісно-силовий рух, потім тулуб у свою чергу розганяє плече і передпліччя. Все це проходить одночасно в одному монолітному русі. Велике значення для збільшення сили удару при цьому має морально- вольовий настрій, психічний стан спортсмена, налаштованого на атаку суперника сильним ударом і готового включити для цього всі свої внутрішні резерви.

Дуже важливо при вивченні спеціальної координації, збільшення сили удару розглядати всі деталі, в цьому випадку дрібниць немає. Якщо у спортсмена нестабільна і нестійка стартова позиція перед початком удару, то це удар значно послабить. Якщо сталася в цей момент, навіть, найменша втрата рівноваги, це так само зробить удар слабким. Ваша спеціальна координація повинна також бути підготовлена для швидкого підбору доударної дистанції, тому що сильно нанесений удар, який не повністю дійшов до своєї цілі або швидше ніж необхідно зустрівся з ціллю, буде набагато слабкіше удару, який потрапив у момент максимальної напруги в кінцевій фазі удару і жорсткої ударної конструкції вашого скелета. Скручування передпліччя має пряме відношення до поліпшення ефективності техніки.

Таким чином можна сказати, що рух подальшої частини тіла викликається імпульсом, створеним рухом попередньої частини тіла і, таким чином, кожна наступна частина тіла починає свій рух не з нульової швидкості, а з кінцевої швидкості руху попередньої частини тіла, яка виконує роль стартового місця розгону. Технічна складова сили удару є результатом послідовного розгону

збільшення швидкостей окремих частин тіла від низу до верху: ноги, стегна, руки. Сила і дальність удару досягається випереджаючим рухом стегна по відношенню до плечового поясу, що призводить до попереднього розтягування м'язів тулуба, тобто сприяє створенню необхідних умов для здійснення подальшого скорочення і активного включення м'язів тулуба в ударний рух.

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.

4.3.6. Біомеханіка удару

Переміщення великої кількості маси, сумарна маса всіх частин тіла, що беруть участь в ударі, з великим прискоренням виробляє потужність – показник сили удару. Згідно законам фізики потужність прямопропорційна масі і прискоренню. Маса частин тіла людини 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 розстановки ніг при цьому у фронтальному напрямку коливається від 20 до 35 см. Ці дані можна використовувати при посиленні стійки спортсмена. Якщо спортсмен стоїть нестійко, при ударі відхиляє тулуб назад, або робить інший дисбалансуючий рух у момент удару, то прискорення на самому початку буде малим, і, природньо, це позначиться на кінцевому прискоренні в момент контакту ударної частини з ціллю.

Отже, якщо положення стійке і вкладення тазу та тулуба в удар відбулося вчасно і швидко, то й удар вийде сильним. Положення ніг при цьому може бути індивідуально для кожного спортсмена. Наступний фактор, який збільшить кінцеве прискорення – це величина амплітуди руху ударної частини. Якщо рука виставлена занадто вперед на суперника, то до кінцевої цілі кулаку залишається мало місця, і розгону для удару немає. Якщо спортсмен повністю вкладає в удар все тіло, але амплітуда занадто коротка, то ударна частина не може набрати великого прискорення, отже удар, згідно біомеханічних законом, буде слабкішим.

Деякі спортсмени використовують замах для подовження та збільшення ударної амплітуди. Досвідчені спортсмени, б'ють без замаху, використовуючи стартове прискорення та швидкісну потужність тіла і, таким чином, збільшують частоту нанесення ударів серіями. Спортсмен, який набрав для удару зайвий замах, створює для себе небезпечне становище, так як часто відводить руку для удару за проекцію голови. Такий маневр дуже небезпечний у сутичці із швидкісним суперником, адже він може швидко винести руку і нанести удар у відкриту частину обличчя, голову.

Тому одним із основних моментів спеціальної координації є правильне застосування своїх частин тіла за законами біомеханіки. З кожного взаємоположення спортсменів у сутичці є багато варіантів атак і захистів, їх вибір на високій швидкості шляхом тренувальних сутичок, підбору дистанцій дозволять кожному спортсмену 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 і больові місця тулуба від несподіваних ударів, а також ударні частини, тобто кулаки, тримати ближче до себе, щоб мати при необхідності ударну амплітуду до суперника, що дозволяє нанести результативні удари.

Ще важливий біомеханічний момент – перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу. Застосування переміщень тіла для підбору амплітуди для удару відбувається за рахунок зорового аналізу положення суперника. Але скільки ж

разів потрібно зробити один і той же рух, щоб підібрати правильну відстань для нанесення удару – це питання досвіду і таланту. Обдаровані спортсмени це роблять автоматично.

У генах людини закладені природні принципи координації, але координація піддається тренуванню, тому навіть не дуже здібні спортсмени, але працелюбні і наполегливі можуть добитися необхідного досвіду та відпрацювати складно-координаційні удари і комбінації. У цьому питанні практика краще будь-якої теорії, 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 аналіз ударної руки при прямому ударі спортсмен може проаналізувати для себе індивідуально, враховуючи силу і фізичні дані плечового поясу – переднього середнього та заднього пучка дельтоподібного м'яза, довжини плеча та передпліччя, положення і міцності зап'ястного суглоба, а також його супінацію (рух всередину – укручування) при нанесенні удару, положення ліктя при розгинанні руки при ударі, положення кулака при контакті з ціллю.

Рука повинна починати рух зі зручної позиції, надійно і впевнено набирати прискорення, рухаючись до цілі і, розгинаючись, наносити ударну дію по цілі під максимально можливим контролем та йти в початкове положення в більш розслабленому стані і під максимальним контролем, щоб у разі необхідності використовувати її в потрібному місці або для блоку, або для підставки, або для наступного удару цієї ударної серії. Свою біомеханіку частин тіла при веденні сутички, спеціальну координацію зручно коригувати та розвивати спостерігаючи

за своєю роботою в дзеркало, переглядаючи відео своїх сутичок, слухаючи поради тренера-наставника.

Сутичка бойового хортингу – це своєрідна творчість, де можна розкрити всі свої бойові якості, розвинути навички ударної і кидкової техніки, застосовуючи широкий арсенал прийомів атак і захистів у стійці й у партері. Якщо спортсмен виконує правий бічний удар рукою, то його ноги приблизно 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 його 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 вибудувані в 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, розглянуті вище, то при нанесенні прямого удару короткий біомеханічний аналіз буде таким: ступні – частина тіла, що торкаються землі і забезпечують стартовий поштовх ударної конструкції, приймають ударний імпульс таза, який посланий вперед, подають його на гомілку і вигином колінного суглоба на стегно, яке слідують за гомілкою, тулуб з плечовим поясом слідують за стегном і тазом, плече за тулубом, передпліччя через ліктьовий суглоб – за плечем, кулак через зап'ясний суглоб за передпліччям і врізається в ціль. Від кулака і до ступні існує та швидко працює своєрідна пружна пружина з частин тіла, сила і пружність якої і забезпечуються біомеханікою прямого удару, а також спеціальної координацією спортсмена. Якщо розглянути

бічний удар, то частина тіла, яка торкається землі – це ступні ніг, частина тіла, що контактує з ціллю, є правий кулак. Кулак, лікоть і плече формують коротку дугу, яка є повністю перпендикулярною до вертикалі. Кістки від кулака до ступні формують пружинисту спіраль навколо центральної лінії спортсмена, який наносить удар. В даному випадку біомеханічний аналіз бічного удару правою рукою дозволив нам визначити, куди і в якому напрямку має бути додаток сили, направлено прискорення ударної частини, а також амплітуда всього руху – від стартового положення до удару, та повернення частин тіла після удару в необхідне стійке положення. У цьому зв'язку можна сказати, що потужність виникає тільки в русі і при правильному вирівнюванні для передачі максимального імпульсу від ноги по суглобах до ударної частини. Спортсмен сам вибирає який удар наносити потужно, а який має бути перевірочним. Сильний удар повинен супроводжуватися вирівнюванням тіла і вкладенням ваги тулуба в удар, слабкий перевірочний досить викинути без включення пружинистого імпульсу тіла і будь-якого замаху.

4.3.7. Вибір больових крапок

Вид спорту бойовий хортинг передбачає вміння наносити удари руками і ногами, руки у змаганнях у сутичці бойового хортингу одягнені в рукавиці. Це значно розширює арсенал ударної техніки і дає більшу можливість вибору атак. Якщо розглянути удари руками, то в рукавицях больовими крапками можуть бути: підборіддя, скронева частина голови, відкрита частина обличчя, печінка, селезінка, для ударів по тулубу і у рукавицях, і відкритою долонею без них, і ліктем, ударними больовими крапками можуть служити: сонячне сплетіння, печінка, нирки, передпліччя і плечі, грудна область тощо.

Залишається вибрати метод нанесення удару: як бити, вибравши ціль можна визначити: чим бити, і головне – бажаний передбачуваний результат удару: який нанесений збиток. На питання: як бити, можна отримати відповідь визначивши 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 і 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 становище суперника, і м'якість або твердість цілі. По твердих цілях: передпліччя, скронева частина голови, підборіддя – потрібно бити удари руйнівної властивості, по м'яких цілях, наприклад, у сонячне сплетіння або печінку – проникаючої властивості. У досвідченого спортсмена це почуття закладене і визначене до нанесення удару. Методики підготовки таких ударів можуть бути різними: вибір жорсткого мішка, м'якого прогумованого мішка, ракеток для відпрацювання швидкості удару, м'яких і жорстких подушок тощо., все залежить від мети тренування.

Але основний принцип – це практичні заняття, проведення навчальних сутичок на різні завдання: на вибір різних цілей у повільному і швидкому темпі, на вибір однієї больової 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 і досвідченішими спортсменами. У таких навчальних сутичках ви будете намагатися встигати за досвідченим суперником і можете одразу отримати консультацію в поправці вашої техніки та вмінні вибирати больові крапки.

4.3.8. Базові удари руками технічної програми бойового хортингу

Ударна техніка рук у бойовому хортингу дуже широка і складна, тому що сутичка бойового хортингу дозволяє використовувати удари руками в багатьох варіантах. До переліку 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.

Прямий удар рукою (однойменний та різнойменний)

Вивчення прямого удару передбачає розгляд основних технічних питань:

прямий однойменний удар;

прямий різнойменний удар;

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

різновиди ударних частин прямого удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);

застосування прямого удару в положеннях партеру;

методика навчання прямого удару.

Також вивчається застосування прямого удару двома руками, який застосовується у сутичці значно рідше, але для відштовхування з щільного обопільного захвату у клінчевій дистанції.

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

Різновиди ударних частин прямого удару:

горизонтальне положення кулака;

вертикальне положення кулака;

перевернутий кулак.

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

Методика постановки прямого удару включає в себе (орієнтовно):

відпрацювання перед дзеркалом на місці;

відпрацювання перед дзеркалом при пересуваннях;

скорочення і розрив 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.

Бічний удар (однойменний та різнойменний)

Для вивчення та вдосконалення бічного удару необхідно відпрацювати основні методики:

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

різновиди ударних частин бічного удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);

застосування бічного удару в положеннях партеру;

методика навчання бічного удару.

Основні методичні прийоми навчання бічного удару:

постановка бічних ударів на настінній подушці;

постановка бічних ударів на підвісному важкому мішку;

постановка бічних ударів на лапах і спортивних подушках;

робота на гумі.

Удар знизу (однойменний та різнойменний)

Для освоєння удару рукою знизу та ефективного застосування його під час проведення сутички розглядаються основні методичні аспекти, такі як:

різновиди ударних цілей удару знизу (голова, живіт);

різновиди ударних частин удару знизу (горизонтальним, вертикальним кулаком);

застосування удару знизу в положеннях партеру;

методика навчання удару знизу.

Розділи методики навчання удару знизу:

імітаційна робота по повітрю перед дзеркалом;

варіанти серійних комбінацій для постановки ударів знизу;

імітаційна вправа «двобій з тінню» з обважненнями;

робота на лапах;

робота на нахиленому мішку;

робота на гумі.

Круговий удар (однойменний та різнойменний)

Основні методики освоєння кругового удару:

круговий різнойменний удар з розворотом (через спину);

різновиди ударних цілей кругового удару (голова);

різновиди ударних частин кругового удару (горизонтальним, вертикальним кулаком);

застосування кругового удару в положеннях партеру;

методика навчання круговому удару.

Методичні засоби навчання круговому удару:

робота по повітрю перед дзеркалом;

імітаційна робота з обважненнями;

робота на підвішеному важкому мішку;

робота на лапах і подушках;

робота з гумою.

Удар відкритою долонею (однойменний та різнойменний)

Основні удари відкритою долонею в стійці:

прямий удар підставою долоні в тулуб;

бічний удар підставою долоні в тулуб;

бічний удар ребром долоні в тулуб.

Основні удари відкритою долонею в партері:

прямий удар підставою долоні в тулуб;

бічний удар підставою долоні в тулуб;

бічний удар ребром долоні в тулуб;

удар ребром долоні зверху по тулубу.

Різновиди ударних частин удару відкритою долонею:

підстава долоні;

ребро долоні.

Варіанти застосувань удару долонею в сутичці бойового хортингу:

різновиди ударних цілей удару відкритою долонею;

застосування удару відкритою долонею в положеннях партеру.

Методика навчання удару відкритою долонею:

робота по повітрю перед дзеркалом;

імітаційна робота «двобій з тінню» з ударами відкритою долонею;

робота з обважненнями;

робота на підвішеному мішку середньої жорсткості;

робота по жорсткій поверхні;

навчальні сутички в стійці;

навчальні сутички в партері.

Удар ліктем (однойменний та різнойменний)

Основні методичні питання вивчення та вдосконалення удару ліктем:

різновиди удару ліктем (прямий удар ліктем; бічний удар ліктем; удар ліктем знизу; удар ліктем зверху; удар ліктем у бік; удар ліктем назад);

різновиди ударних цілей удару ліктем.

Різновиди ударних частин удару ліктем:

ударна частина – вістря ліктя;

ударна частина – підстава ліктя.

Важливу роль для отримання перемоги у сутичці грає застосування удару ліктем у положеннях партеру.

Методичні прийоми навчання і засоби тренування та вдосконалення удару ліктем:

робота по повітрю перед дзеркалом;

імітаційна вправа «двобій з тінню» з ударами ліктем;

робота з обважненнями;

робота на вертикальному і нахиленому важкому мішку;

робота на лапах і подушках;

навчальні сутички.

4.4. Захвати в системі бойового хортингу

Розділ захватної техніки в бойовому хортингу надзвичайно обширний та ефективний. Це зумовлено специфікою проведення сутички у два різнопланових раунди, де один раунд проводиться із застосуванням рукавиць, і тобто захвати грають роль фіксуючого елемента, і другий раунд голими руками, де дозволена робота і у стійці і в партері. За методикою бойового хортингу дуже ретельно розглядаються призначення і функції захватів у сутичці бойового хортингу, а також повна класифікація захватів 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 атакувального захвата; характеристика захисного захвата; варіант прориву захисного захвата; характеристика попереднього або проміжного захвата; характеристика обопільного захвата.

Всі взаємоположення захватів обох спортсменів можуть створювати такі три значущих для спортсмена положення: виграшне положення; рівнозначне положення; програшне положення. За спрямованістю на кінцевий результат сутички в методиці бойового хортингу захвати класифікуються як: кидкові; утримувальні; больові; задушливі. За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікуються як: активні; пасивні.

Захватні дистанції в сутичці бойового хортингу: дистанція поза захватом; захватна дистанція; клінчева дистанція. Також використовуються переходи з однієї дистанції в іншу. Окремо вивчаються біомеханічні основи захватної техніки хортингу та переходи від однієї техніки партеру на іншу, а саме:

від утримуючого захвата на больовий;

від утримуючого захвата на задушливий;

від больового захвата на задушливий;

від задушливого захвата на больовий.

Використання захватної сили в двох напрямках (вибірково):

задушливий захват в партері за шию ззаду і обхват тулуба ногами з прогином в спині; важіль ліктя між ніг і підбив тазом атакуємого плеча. Для успішного проведення захватних дій спортсмен має розуміти принципи забезпечення жорсткості захватів та застосування контрзахватів і перезахватів, а також основні тактико-технічні принципи проведення захватів в стійці і партері. По різновиду застосування захвати діляться на: повні і фіксуючі.

Також необхідно проаналізувати варіанти захватів і прихватів руками в сутичці бойового хортингу. Захвати рук суперника руками в рукавицях: захват зап'ястя і передпліччя під плече; захват плеча під плече; захват двох рук під плечі. Захвати ніг суперника руками в рукавицях: захват гомілки під плече; захват гомілки на плече; захват коліна під плече; захват двох ніг під плечі. Захвати шиї: захват шиї під плече збоку; захват шиї під плече зверху; захват шиї ззаду.

Захвати тулуба: захвати тулуба без кінцівок і шиї; захвати тулуба та шиї (діагональ); захват тулуба і рук; захват тулуба і ніг; захват тулуба між ніг. Напрямки атаки захватів: захвати спереду; захвати збоку; захвати ззаду. Захвати тулуба: захват тулуба спереду; захват тулуба збоку; захват тулуба ззаду.

Захвати тулуба та шиї (діагональ): діагональний захват тулуба та шиї спереду; діагональний захват тулуба та шиї ззаду. Захвати тулуба і руки, рук: захват тулуба і руки спереду; захват тулуба і руки збоку; захват тулуба і руки ззаду; захват тулуба і двох рук спереду; захват тулуба і двох рук ззаду. Захвати тулуба і ноги: захват тулуба і ноги спереду; захват тулуба і ноги збоку; захват тулуба і ноги ззаду.

Захват тулуба між ногами: захват тулуба між ніг спереду; захват тулуба між ніг ззаду.

Також треба докладно вивчити варіанти захватів відкритою долонею в сутичці бойового хортингу в стійці, де програма навчання включає вивчення

захватів відкритою долонею в наступних різновидах: захвати рук; захвати ніг; захвати шиї; захвати тулуба; комбінації повних і фіксуючих захватів руками. Захвати рук суперника включають в себе захвати зап'ястя і передпліччя.

Прямий захват зап'ястя: прямий захват зап'ястя; прямий захват зап'ястя однойменної руки; прямий захват зап'ястя різнойменної руки; прямий захват зап'ястя в нижньому положенні руки; прямий захват зап'ястя у верхньому положенні руки. Зворотний захват зап'ястя: зворотний захват зап'ястя; зворотний захват зап'ястя однойменної руки; зворотний захват зап'ястя різнойменної руки; зворотний захват зап'ястя у верхньому положенні руки.

Захват зап'ясть двох рук: прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні; зворотний захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні; зворотний захват зап'ясть двох рук у верхньому положенні. Захват двома руками за зап'ястя: прямий захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні; зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні; комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні.

Окремо вивчаються захвати передпліччя під плече.

Захвати плеча: захват плеча і зап'ястя; захват плеча і передпліччя під плече.

Захвати ніг суперника у стійці проводяться за: гомілку; стегно. У сутичці партеру можливо проводити захвати за: ступню; гомілку; стегно.

Захвати за ступню виконуються за: гомілку; стегно. Захвати за гомілку: захват однойменної гомілки; захват різнойменної гомілки; повний захват гомілки під плече; фіксуючий захват гомілки на передпліччі.

Захвати за стегно: захват однойменного стегна; захват різнойменного стегна.

Захвати шиї: захват шиї під плече збоку; захват шиї під плече зверху; захват шиї ззаду.

Захвати тулуба: захвати тулуба без кінцівок і шиї; захвати тулуба та шиї (діагональ); захват тулуба і рук; захват тулуба і ніг; захват тулуба між ніг. Дані п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки: захвати спереду; захвати

збоку; захвати ззаду. Захвати тулуба: захват тулуба спереду; захват тулуба збоку; захват тулуба ззаду.

Захват тулуба та шиї (діагональ): діагональний захват тулуба та шиї спереду; діагональний захват тулуба та шиї ззаду. Захват тулуба і руки, рук: захват тулуба і руки спереду; захват тулуба і руки збоку; захват тулуба і руки ззаду; захват тулуба і двох рук спереду; захват тулуба і двох рук ззаду. Захват тулуба і ноги: захват тулуба і ноги спереду; захват тулуба і ноги збоку; захват тулуба і ноги ззаду. Захват тулуба між ніг: захват тулуба між ніг спереду; захват тулуба між ніг ззаду.

Комбінації повних і фіксуючих захватів руками: захват руки під плече і шиї збоку; захват руки під плече і шиї зверху; захват руки і тулуба з під руки спереду; захват руки і тулуба ззаду; захват однойменного стегна під плече і тулуба спереду; захват однойменного стегна під плече і шиї; захват різнойменного стегна і шиї спереду.

Також необхідно проаналізувати характеристику та особливості захватних дій руками в сутичках партеру. Різновиди захватів партеру за їх призначенням: попередні (проміжні); захисні; атакувальні. За кінцевим результатом атакувальні захвати розрізняються на: результативні; не результативні. Результативні атакувальні захвати: утримуючі; больові; задушливі. Існують різні варіанти захватів і прихватів руками в сутичках партеру: попередні та захисні захвати; атакувальні захвати.

Арсенал атакувальних захватів партеру включає в себе: утримуючі захвати; больові захвати; задушливі захвати. Утримуючі захвати: захват верхом; захват шиї та плеча збоку; захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг; захват шиї і стегна (захват впоперек). Больові захвати рук: важіль ліктя захватом руки між ногами. Больові захвати ніг: утиск ахіллового сухожилля захватом ноги під плече;

важіль коліна захватом ноги ногами. Задушливі захвати: захват голови під плече (гільйотина); захват шиї ззаду. Захвати відкритою долонею в сутичках партеру розділяються на: утримувальні; больові; задушливі.

Утримувальні захвати: захват верхом; захват шиї та плеча збоку; захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг; захват шиї і стегна (захват впоперек); захват шиї і тулуба з боку голови. Больові захвати розділяються на захвати рук та ніг. П'ять варіантів больових захватів рук: захват на важіль ліктя (прямий, захватом руки між ногами); захват на вузол ліктя; захват на зворотний вузол ліктя; захват на утиск двоголового м'яза плеча; захват на вузол плеча. Чотири варіанти больових захватів ніг: захват на утиск ахіллового сухожилля; захват на важіль коліна; захват на утиск литкового м'яза; захват на вузол ступні.

Больові захвати рук розділяються на: больовий захват на важіль ліктя; больовий захват на утиск ахіллового сухожилля. Важіль ліктя захватом руки між ногами: важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на спині; важіль ліктя захватом руки між ніг в положенні на животі; важіль ліктя захватом руки під плече. Больовий захват на вузол ліктя: вузол ліктя; зворотній вузол ліктя; зворотній вузол ліктя з положення зверху; зворотній вузол ліктя з положення знизу; больовий захват на утиск двоголового м'яза плеча; больовий захват на вузол плеча.

Больові захвати ніг – три варіанти захватів: утиск ахіллового сухожилля; важіль коліна; утиск литкового м'яза. Больовий захват на важіль коліна: важіль коліна захватом ноги між ногами; больовий захват на утиск литкового м'яза «канарка»; больовий захват на вузол ступні зворотним захватом гомілки під плече. Типи задушливих захватів: удушення передпліччям із захватом долоні в долоню; удушення згином ліктя із захватом на вузол. Взаємне положення спортсменів при цьому може бути різним: атакуючий знизу, зверху, збоку тощо. Будь-який з цих захватів можна зробити з будь-якого положення.

Задушливі захвати: задушливий захват голови під плече («гільйотина»); задушливий захват шиї ззаду; захват шиї передпліччям ззаду з контролем замком; захват шиї передпліччям ззаду з захватом на вузол (з упором в голову суперника).

Методика тренування захватної техніки бойового хортингу

Фізіологічний аналіз захватних дій спортсмена та фізіологічні рухові функції руки: згинання пальців (стиснення долоні); згинання кисті; супінація передпліччя; згинання передпліччя; згинання і приведення плеча.

Для спортсмена надто важливо зрозуміти: принципи 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 в землю; вис на перекладині; тримання ваги в руках.

Динамічні вправи для зміцнення захвата кисті: стискання і 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 линві; лазіння на руках по горизонтальних навісних сходах.

Статичні вправи для збільшення сили згинання кисті: утримання кистями грифа від штанги; утримання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна; утримання гантелі кистю руки; утримання руки суперника.

Динамічні вправи для збільшення сили згинання кисті: піднімання кистями грифа від штанги; піднімання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна; піднімання гантелі кистю руки; згинання кисті суперника в захваті.

Методика тренування захватних функцій передпліч

Супінація передпліччя: обертання гантелей в руках; робота на гумі; перетягування руки суперника.

Згинання передпліччя: підтягування на перекладині; згинання рук з обтяженням в положенні стоячи; перенесення партнера на руках.

Методика тренування захватних функцій плечового поясу

Згинання і приведення плеча: жим штанги лежачи від грудей; обертання штанги лежачи круговими рухами; тренування згиначів плечей на тренажері «метелик»; стискання манекена (опудала) в стійці; стискання манекена в партері; робота з партнером на затримку захвата; перенесення партнера боком; смуга

випробувань бойового хортингу в партері (спеціальну вправу з методики підготовки спортсменів бойового хортингу).

Тренування захватів за тулуб з партнером: піднімання партнера на захваті; витягування руки на больовий прийом.

Для ефективного виконання захватної техніки бойового хортингу в сутичці необхідно проявляти максимальну силу захватів в сутичці партеру, знати моменти прикладання сили, а також вміти чергувати напруження та розслаблення.

4.4.1. Класифікація захватів технічного розділу бойового хортингу

Всі захвати, що застосовуються в сутичці бойового хортингу, можна класифікувати за різновидами функціональної спрямованості. Згідно своїх основних функцій захватні дії розрізняються на атакувальні, захисні, проміжні або попередні і обопільні, тому характеристика захватів в методиці бойового хортингу розглядається з позиції безпосереднього практичного застосування, що й призвело до визначення різновидів захватів програми навчання з бойового хортингу. За методами застосуванню захвати розрізняють:

атакувальний;

захисний;

попередній або проміжний;

обопільний.

Характеристика атакувального захвата

Атакувальний захват є активною захватною дією, узятим з заздалегідь підготовленого оптимального положення з метою призупинити активність суперника і розвинути власну атаку, здійснивши виведення суперника з рівноваги або переведення сутички в партер кидком або збиванням. Атакувальний захват може з успіхом супроводжуватися ударними діями вільною від захвата рукою, ударними діями колін, обвиваючи ми діями ніг, збиваючи тулуб або підбиваючи таз під опорну ногу або тазостегновий суглоб суперника, користуючись короткочасної 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 противника, повторюючи одні й ті ж елементи і захвати. У багатьох ситуаціях сутички атакувальний захват слідує відразу після вдало проведеної ударної серії в голову і тулуб суперника, а також у момент обопільного виграшного захвата, коли короткочасна втрата рівноваги суперника або дисбаланс його бойової стійки використовуються для швидкого взяття атакувального захвата і 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 непідготовленість, замішання, метушливість, ослаблення уваги, в такому випадку негайно виконайте перезахват з попереднього в активний атакувальний – і рішуче і потужно, згрупувавши тіло в потрібному напрямку, проводьте захід або підворот на кидок, готуючи продовження атаки в партері. Практично в усіх вигідних ситуаціях партеру атакувальний захват партеру є наслідком вдалого атакувального 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 ймовірно захопити саму ударну кінцівку – руку чи ногу в середині руху, коли підставка або блок зупинили ударну дію, а ударна кінцівка знаходиться ще на початку повернення у вихідне положення бойової стійки.

У момент підвороту або заходу суперника на кидок захисним захватом можливо здійснити контрприйом, а в деяких ситуаціях, перехопивши кидкову атаку суперника, можна використовувати момент короткочасної зупинки для перехоплення рук в нове більш зручне положення атакувального 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 і бути готовим у будь-який момент зупинити рух суперника захисним захватом за шию, тулуб або кінцівки додасть спортсмену більшої впевненості в моментах стримування атак суперника.

Стримуючи прохід в ноги захисним захватом за шию зверху, можна легко перейти в атакувальні дії задушливим прийомом. Піймавши ударну руку суперника під плече захисним захватом, можна нанести удари вільною рукою в голову і перейти на кидок через спину захватом руки під плече. Особливу роль відіграють захисні захвати в сутичці партеру, коли суперник має переважну позицію. В цьому випадку, нейтралізувавши ударну руку суперника захисним захватом за зап'ястя, необхідно почати вихід у верхнє положення підбивом тазу і скинути з себе суперника обертанням тулуба в сторону захопленої руки.

В рівнозначній ситуації сутички, захвати, призначені нести захисну функцію, в будь-який момент можуть перейти в атакувальну дію 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 і 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 точної 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 ноги 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 проведення сутички, досвідчений спортсмен враховує, якими ударними комбінаціями і кидками найімовірніше буде нападати його суперник, і якими відповідними захисними захватами він розраховує в цьому випадку захищатися, і яким чином планує нападати на нього в контратакувальних діях. Виходячи з цього, до кожної сутички і до кожного майбутнього суперника потрібно підібрати відповідні захисні захвати.

Користуючись певним захисним захватом, буде тактично грамотно в одній і тій же сутичці урізноманітнити методи ведення сутички, а особливо захисні дії. У всіх випадках жорсткий і надійний захисний захват відволікає сили противника від проведеного ним прийому на подолання механічної перешкоди, створеної захисним захватом на шляху виконання цього прийому.

У випадках, коли суперник багаторазово намагається провести один і той 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 повинен показувати противнику, що його влаштовує результат сутички, і що він за допомогою такого захвата зберігає даний результат

сутички. Втрата пильності суперника в певний момент повинна жорстко каратися вашим несподіваним рішучим атакувальним напором.

Прорив захисного захвата. Це спрямована атакувальна технічна дія спортсмена має бути ретельно спланованою після проведення розвідки і аналізу методів захисту суперника проти певної вашої атаки. Наприклад, двічі повторивши на початку сутички ударно-кидкову атаку: лівий, правий прямий, лівий знизу – перехід на кидок вліво через спину захватом шиї, але не проводячи кидок, а зупинивши проміжне положення на захисному захваті суперника за ваш тулуб ззаду, і потримавши його за шию в небезпечному положенні нахилу, відпустіть захват і вийдіть. Він із задоволенням відійде на безпечну дистанцію, звільнивши голову від 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. Це прийом напевно стане несподіваним для вашого суперника, так як він підсвідомо готувався після ударної атаки парирувати ваш кидок через спину контрприйомом у зворотному напрямку. Зайшовши на задню підніжку, ви тільки тактичним методом здійснили прорив захисного захвата суперника за тулуб проти підготовлюваного кидка через спину. Таким способом, моделюючи самостійно 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 завдано несподіваний удар вільною рукою або проведено 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 і подальшого перехоплення, створює незручності супернику і дає можливість при швидкому перехопленні хоча б однією рукою нанести удар вільною рукою або виконати кидок з нестандартного положення, з якого ви можете не чекати початку атакувальних дій. У ситуаціях сутички бойового хортингу, де дозволений практично весь природний арсенал ударів, попередній захват буває самим короткочасним і часто буває обопільним. Попередні захвати дають зручні вихідні положення для подальших атакувальних захватів і проведення з ними кидкових атак.

Починаючи зближення із суперником, ви можете спробувати захопити його найближче до вас однойменне зап'ястя руки попереднім захватом і звернути увагу на його реакцію: якщо вириває руку просмикуючи на себе – можна наносити серію ударів у голову з переходом на кидок, якщо викручує зап'ястя на місці, демонструючи стійкість положення і силу руки, можна відразу починати кидок захватом шиї або проходом в ноги, якщо кидається бездумно в атаку в обмін ударами, можна піти з лінії атаки або зайти з боку і вдарити з дальньої дистанції гомілкою по стегну або в тулуб збоку.

Цей аналіз ситуації сутички, неспішність у зміні позиції при попередньому обопільному захваті дозволить контролювати свої больові точки, стійкість бойової стійки і можливість дочекатися технічної помилки суперника, після чого з найбільш ймовірною шкодою для його тіла провести ударну атаку чи впевнено увійти на кидок. Попередній (проміжний) захват повинен бути одночасно і м'яким, і жорстким, і коротким і тягучим, мати достатню чутливість для передачі інформації про супротивника в максимально короткий час. Проміжний пасивний захват може миттєво перейти в атакувальний активний захват, як тільки ви оцінили ситуацію сутички, як сприятливу для проведення атаки.

Характеристика обопільного 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 і 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. Всі взаємоположення захватів обох спортсменів 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 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 обом 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. У 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 переміщень 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. Утримуючі захвати виконуються для проведення утримання, можуть готуватися ще в стійці і тривати в партері. Больові захвати виконуються для проведення больового прийому на кінцівки суперника. Задушливі захвати виконуються за шию суперника для проведення удушення. За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікуються як:

активні;

пасивні.

При активному захваті рука виконує будь-яку технічну дію. При пасивному захваті рука знаходиться в захватному стані на атакуємій частини тіла суперника в контролюючому статичному положенні.

4.4.2. Захватні дистанції в сутичці бойового хортингу

Специфіка змішаного єдиноборства при взятті в захват суперника вимагає попереднього зближення в момент нейтралізації ударних дій. Уникнути удару і перейти в захват можна безпечно в долі секунди визначивши необхідну дистанцію. Дистанції для використання захватів можуть швидко змінюватися протягом сутички, але при добре відпрацьованих прийомах захватів 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 повинен якомога швидше пройти до суперника певну дистанцію від найдовшою до найкоротшою. У сутичці бойового хортингу як в стійці, так і в партері розрізняють три захватні дистанції:

дистанція поза захватом;

захватна дистанція;

клінчева дистанція.

Дистанція поза захватом. Ця дистанція до суперника характеризується тим, що в ній проводиться маневрування і вибір зручної позиції без контакту з суперником, а також може йти обмін ударами і розвідувальні ударні дії. На дистанції поза захватом підбирається зручний для атаки момент, пересуваючись по хорту (змагальному майданчику), завдаючи довгі удари і роблячи всілякі обманні рухи без захватів супротивника. Дистанція поза захватом є попередньою захватної дистанцією для вибору моменту і входу на захват. З дистанції поза захватом із застосуванням ударів або без них спортсмени переходять у захватну дистанцію.

Захватна дистанція. Захватна дистанція є основною робочою дистанцією, з якої починається кидок або збивання суперника в партер. Вона відповідає середній або ближній ударній дистанції і характеризується можливостями наносити потужні удари і брати зручні захвати, великим вибором технічних прийомів. В захватної дистанції спортсмени діють рішуче і цілеспрямовано, вибравши інструмент атаки. Захватні ситуації при цьому можуть бути як односторонніми, так і обопільними, спортсмени можуть брати один одного в захват за зап'ястя, передпліччя, плечі, ступні, гомілки, стегна. Кидок або збивання суперника в партер може проводитися прямо з захватної дистанції, і якщо не вдалося завдати суперникові нищівного удару, поваливши його в нокдаун або нокаут, то головна мета – вирішальна технічна дія буде виконана тільки в клінчевій дистанції. Саме захватна основна дистанція є підготовчої для переходу в клінчеву дистанцію.

Клінчева дистанція. В клінчевій дистанції спортсмени знаходяться в близькому щільному захваті, обопільному захваті, можуть охоплювати один одного за тулуб попереду, збоку або ззаду, шию, обмінюватися ударами в клінчевому захваті. Клінчева захватна дистанція характеризується підходом суперника впритул, обхопивши один одного, притискаючись тулубом один до іншого або обвиваючи ногу ногою. В клінчевій захватній дистанції в стійці

проводяться всі основні кидки через спину, стегно, плече, підніжки, підхоплення, перевороти, а також дозволяється наносити удари вільною від захвата рукою. В клінчевій захватній дистанції партеру проводиться утримання, больовий і задушливий прийом, перевороти і виходи зі складних положень.

Використовуючи переходи з однієї дистанції в іншу, пересування і маневрування в захваті у вас з'явиться навик прикладання сили в необхідному раціональному напрямку. У бойовій практиці із застосуванням захватної техніки існують два способи отримати перемогу над суперником, коли перший зводиться до прямого протиставлення силі ще більшої сили і перемагає фізично сильніший спортсмен, а другий спосіб визначається напрямом прикладання сили в тривимірному просторі, і в цьому випадку визначається спосіб і напрям сили 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.

4.4.3. Застосування контрзахватів і перезахватів

Процес взяття 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 і 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, в сторону, протилежну спробі суперника провести кидок в атакувальному захваті. Контрзахватом або відповідним захватом шиї зверху можна реагувати на прохід суперника в ноги із захватом ноги за стегно. При підвороті суперника на кидок через спину із захватом руки на плече можна відреагувати контрзахватом тулуба ззаду і контркидком назад через ногу. З правильно взятого контрзахвата завжди можна атакувати, перетворивши той же контрзахват у атакувальний основний захват. Якщо суперник проводить атаку невпевнено 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 атакувального 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 атакуємої больовим прийомом руки. У ситуації частого обміну захватами в сутичці партеру спортсмени часто застосовують і беруть контрзахвати на противагу захватів на больовий або задушливий прийом.

Перезахват. Перезахватом вважається захватна технічна дія, яка при зміні положення рук 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 і з подальшим підворотом таза і виставленням ноги під обидві ноги суперника провести передню підніжку вправо.

Якщо вдалося захопити руку суперника в партері між ніг і двома передпліччями в замку та атакувати його руку больовим прийомом важелем ліктьового суглоба, то зробивши верхнім передпліччям замку перезахват за зап'ястя атакуємої руки суперника, отримуєте набагато більший важіль і можливість витягнути його руку на больовий прийом. Протягом сутички бойового хортингу спортсмени можуть робити в кожному положенні захват однієї руки по кілька перезахватів, поки не візьмуть необхідний для атаки основний

атакувальний захват. В основному боротьба за захват у сутичці проводиться за допомогою:

взяття свого атакувального захвата;

виконання свого перезахвата;

нейтралізації атакувальної дії суперника контрзахватом.

4.4.4. Основні тактико-технічні принципи проведення захватів у стійці

Робота із захватами в бойовому хортингу дуже різноманітна, включає в себе атакувальні захватні дії, звільнення від захватів, зміни захватів і випередження захватів, різні збивання і різноманітні специфічні моменти партеру, пов'язані з контролем утримання, больового та задушливого прийому. Всі захватні дії в бойовому хортингу застосовуються в умовах обопільного опору. Суперник миттєво реагує на ваш захват діями. Таким чином, підходячи до розділу вивчення різновидів захватів, необхідно розглянути основні принципи захватної техніки, варіанти та підготовку захватних частин руки.

По різновиду безпосереднього застосування захвати рукою можна розділити на повні і фіксуючі. Повний захват рукою – це захватна дія, при якій захоплена частина суперника щільно контролюється по всій її окружності. Повним захватом можна вважати захват кистю руки зап'ястя супротивника, так як 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 захвата.

Повним захватом вважається захват під плече руки, ноги, шиї, так як в цьому випадку ваша рука повністю обвиває захоплену кінцівку або шию суперника по всьому колу. Повним захватом можна вважати захват тулуба, тулуба і шиї супротивника двома руками, коли ваші руки створюють міцне захватне кільце навколо захопленої частини і ви повністю контролюєте переміщення цієї частини.

Повним захватом вважається захват кінцівки суперника в одному місці двома долонями, коли пальці ваших долонь створюють повний обхват його кінцівки, що також йому ускладнює можливість звільнення від захват. Фіксуючий

захват рукою – це захватна дія, при якій захоплена частина суперника контролюється з одного боку її кола. Фіксуючим захватом вважається прихват суперника однією рукою за плече, гомілку, стегно, шию. Винятковою особливістю фіксуючого захват рукою є неучасть у ньому великого пальця руки. Така захватна дія виконується відкритою долонею, коли всі пальці долоні, включаючи великий, зібрані разом. Фіксуючий захват може мати різні напрямки, як притягувальний, при якому долонею робиться зачіп за захоплювану частину, так і відштовхуючий або відвідний в сторону, при якому долоня діє за принципом упору в потрібну сторону.

При виконанні фіксуючих захватів (прихватів) від ступеня стиснення пальців залежить рухова можливість рук і кількість груп м'язів, що беруть участь в роботі. Тому стискаються тільки три пальці, а великий і вказівний повинні бути трохи розслаблені і 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 притискують його до опори. Концентрація цього тиску на одну руку і ослаблення іншої дає можливість завантажувати потрібну ногу суперника. Через такий захват спортсмен руками відчуває положення суперника, який допомагає йому вибірково застосовувати технічні дії.

Дуже важливо пам'ятати про те, що вже на початковій стадії формування техніки бойового хортингу необхідно вчитися виконувати прийоми зі стану опору на суперника. Якщо постійно намагатися виконувати кидки з вільного стану, не впливаючи на суперника через захват, то згодом у сутичках складно буде їх застосовувати.

Захват руки на одній стороні вважається захисним тому, що, виконавши це 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 далекою (різнойменною) рукою або ногою суперника, тому що дистанція досить близька, а достатнього контролю над суперником односторонній захват не забезпечує, тому він може бути тільки попереднім і використовуватися для переходу на основний атакувальний захват. спортсмен у сутичці виконує, в основному, конкретні і результативні, а значить відомі його суперникові прийоми з певних захватів. У зв'язку з цим в 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 із спортсменів. Поза захвата 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 і стійкості Вашого захват до сили і стійкості захвата суперника. Цей принцип лежить в основі володіння перевагою в обміні захватами з суперником на протязі усієї сутички.

Програма бойового хортингу включає в себе вивчення захватів відкритою долонею в наступних різновидах:

захвати рук;

захвати ніг;

захвати шиї;

захвати тулуба;

комбінації повних і фіксуючих захватів руками.

Захвати рук суперника

Як у природі, так і в спортивній сутичці бойового хортингу, руки суперника є найнебезпечнішою зброєю проти вас. Тому, ефективні захвати рук суперника можуть значно убезпечити вас в багатьох ситуаціях сутички. Руки суперника знаходяться на найближчій дистанції до вас, можуть і здатні виконувати високошвидкісні дії, яким неможливо запобігти. Уміння захопити руку суперника і вчасно запобігти атаці є важливою здатністю, яка лежить в основі захватного тренування базової техніки бойового хортингу.

Рука людини складається з трьох основних сегментів, які і беруть участь в захватній роботі: кисть, передпліччя, плече, отже, захвати за руки суперника можна розглядати з позиції цих трьох сегментів: захват за зап'ястя, передпліччя і плече, потім одночасні захвати за обидва зап'ястя, передпліччя та плеча, а також захвати двома руками за одну і ту ж руку.

Захвати зап'ястя і передпліччя

Прямий захват зап'ястя

Прямий захват зап'ястя. Прямий захват зап'ястя виконується долонею в такому положенні, коли її великий палець розгорнуто в напрямку ліктьового суглоба захопленої руки суперника. Прямим захватом можна атакувати як однойменну, так і різнойменну руку. Прямий захват зап'ястя однойменної руки. При прямому захваті однойменної руки, захват виконується за тильну сторону долоні або нижню частину передпліччя.

Прямий захват зап'ястя різнойменної руки. При прямому захваті різнойменної руки, захоплююча долонь знаходиться на внутрішній стороні нижньої частини передпліччя. При виконанні повного 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 і переворотом долоні її ребром вгору. Таким захватом зручно збивати руку суперника з бойового положення в нижнє.

Зворотний захват зап'ястя

Зворотний захват зап'ястя. Зворотний захват зап'ястя виконується долонею в положенні, в якому її великий палець знаходиться з боку зап'ястя захопленої руки, а ребро долоні – з боку її ліктя.

Зворотний захват зап'ястя однойменної руки. Зворотний захват зап'ястя однойменної руки виконується з тильного боку долоні захоплюваної руки при відведенні ліктя захватної руки. Таким захватом зручно проводити збивання 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 і подальшим захватом за область променево-зап'ясткового суглоба.

Захват зап'ясть двох рук

Прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні. Прямий захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні проводиться прямим зближенням долонь рук до опущеним горизонтально передпліччя і подальшим захватом за область променево-зап'ясткових суглобів обох рук. Зворотний захват зап'ясть двох рук в нижньому положенні. Зворотний захват зап'ясть двох рук в 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 піднятим вертикально передпліччя в бойове положення і 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, яка вже виконала захват в тому ж місці. Захват руками послідовно – коли одна атакуюча захватом рука бере захват трохи далі за вільне місце захоплюваної руки. Зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні. Зворотний захват двома руками за зап'ястя у верхньому положенні виконується обхватом променево-зап'ясткового суглоба вертикально розташованої руки суперника в бойовому положенні долонями з двох сторін.

Комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні. Комбінований захват двома руками за зап'ястя в нижньому положенні виконується прямим захватом однойменної руки зовні і зворотним захватом різнойменної руки зсередини променево-зап'ясткового суглоба руки суперника, розташованої в нижньому горизонтальному положенні готовності.

Захват передпліччя під плече

Захват передпліччя під плече виконується фіксуючим притисненням передпліччя суперника плечем до тулуба з обов'язковим контролем долонею ліктя або плеча захопленої руки суперника.

Захвати плеча

Плече від природи має потужну мускулатуру і малий важіль, тому при захваті плеча одночасно здійснюється контроль передпліччя атакуємої руки. Це

може бути контроль передпліччя захватом зап'ястя іншою рукою або контроль передпліччя захватом під плече.

Захват плеча і зап'ястя. Захват плеча різнойменною долонею і зап'ястя однойменною долонею виконується одночасним захватом для подальшого проведення кидка. Такий захват може бути короткочасним і проміжним, а також попереднім захватом для підготовки основного захвата з переходом на кидок.

Захват плеча і передпліччя під плече. Захват плеча різнойменною долонею і передпліччя під однойменне плече виконується для підготовки кидка. Даний захват добре фіксує одну руку, але абсолютно безконтрольно залишає іншу, тому час на підготовку кидка повинен бути мінімальний.

Захвати ніг суперника

Ноги людини набагато могутніше рук, тому до питання виконання захватів суперника за ноги необхідно підходити ретельно готуючись. Не дивлячись на те, що нижня частина гомілки ноги людини не настільки товста щоб не обхопити її пальцями хоча б на дві третини по колу, але рекомендується виконувати захвати за гомілку фіксуючою захватною дією, тобто великий палець долоні тримати разом з іншими пальцями, тому що різкий рух гомілки за рахунок включення найпотужніших м'язів стегна і таза можуть пошкодити і вивихнути великий палець захватної долоні. Нога людини складається з трьох основних сегментів: ступні, гомілки і стегна. Отже 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 в ноги суперника. При виконанні проходу в ноги необхідно стежити за обороною і зустрічним рухом колін суперника, а також не дозволити суперникові захопити вас рукою під плече за шию зверху.

Захват однойменної гомілки проводиться зачепом долонею за гомілку однойменної ноги суперника. Захват різнойменної гомілки проводиться проходом в ноги зачепом долонею за гомілку різнойменної ноги противника. Повний захват гомілки під плече проводиться в момент спроби суперника вдарити вас бічним ударом ноги в тулуб або голову. Рука підхоплює ударну ногу суперника і притискає її до тулуба під плечем. Фіксуючий захват гомілки на передпліччі проводиться в момент спроби суперника нанести бічний удар ногою в тулуб або голову. Рука прихоплює ударну ногу на передпліччя і за рахунок піднімання плеча виводить суперника з рівноваги з продовження кидкової атаки.

Захвати за стегно

Стегно людини має великі за обсягом і сильні м'язи, які здатні створювати самий потужний опір захватів, тому стегно може бути захоплене тільки фіксуючим захватом за 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.

Захвати шиї

Захват шиї під плече збоку. Захват шиї під плече збоку виконується щільної фіксацією і бічним скручуванням голови суперника захватом за шию плечем і передпліччям. Друга рука при цьому може допомагати фіксувати захватну руку, притискаючи її за зап'ястя до тулуба або захопити однойменне плече суперника біля ліктьового суглоба і допомагати руху скручування вниз. Без елемента скручування голови за шию суперника такий захват буде не активним і небезпечним, спритним для контрдій суперника.

Даний захват в стійці може бути успішним початком для продовження утримуючого 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 повинна 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 в 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 «ножиці» (схрестивши гомілки зачепом ступнями). Даний захват повинен супроводжуватися фіксацією вільної руки зап'ястя захватної руки і посиленням захватної задушливої дії.

Захвати тулуба

Захвати тулуба відіграють важливу роль у сутичці бойового хортингу, так як вони виконуються в клінчевій щільній захватній дистанції сутички і в стійці і в 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 і рук;

Захват тулуба і ніг;

Захват тулуба між ніг. Дані п'ять різновидів захватів мають свій напрямок атаки:

Захвати спереду;

Захвати збоку;

Захвати ззаду. Розглянемо докладно принцип виконання кожного різновиду захватів тулуба.

Захват тулуба спереду, збоку, ззаду

Захват тулуба спереду. Виконується при щільному підході на клінчеву захватну дистанцію прямим захватом тулуба руками в замку або без нього. Захват тулуба без замка руками проводиться як відкритими долонями всередину до тулуба, так і руками, сформованими в кулаки. Замок руками виконується захватом однією рукою зап'ястя іншої захватної руки. Захват тулуба збоку. Виконується в положенні, коли суперник розгорнутий до вас боком також обхватом тулуба двома руками або захватом рук у замок.

При такому захваті у вас з'являється істотна перевага для проведення кидка, так як 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 самостійному заході супернику за спину. Обхват руками тулуба суперника виконується як без замка, так і в замку при захваті однією захватною рукою зап'ястя другої руки. Захват тулуба ззаду є найбільш безпечним і таке положення дає великі можливості для переводу суперника в партер кидком або збиванням з ніг, а також проведенням задушливого прийому захватом шиї ззаду.

Захват тулуба та шиї «діагональ» спереду, ззаду

Діагональний захват тулуба та шиї спереду. Виконується при близькому підході до суперника в клінчевій щільній захватній дистанції. Він може бути повним або фіксуючим. Повний діагональний захват виконується руками в замку, коли є сильне захватне кільце навколо захватної частини тулуба суперника.

Фіксуючий діагональний захват тулуба спереду виконується 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 замку, так і фіксуючим, але для вас в будь-якому випадку він вигідний, так як 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 замку. Захват тулуба і руки збоку. Виконується притисненням найближчої руки суперника до його тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас боком. Захват тулуба і руки ззаду. Виконується притисненням руки суперника до тулуба, коли він повернутий до вас спиною. Такий захват має велику перевагу і можливості проведення кидкової атаки з переведенням суперника в партер.

Захват тулуба і двох рук спереду. 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 попереду, виконується притисненням двох рук суперника до тулуба в момент, коли суперник повернутий до вас спиною.

Захват тулуба і ноги

Захват тулуба і ноги виконується при проході в ноги суперника для відриву від підлоги з кидком або переведення суперника в партер.

Захват тулуба і ноги спереду. Виконується прямим проходом в ноги суперника і обхватом однією рукою його тулуба за поперек, а другою захватом за стегно. Захват тулуба і ноги збоку. Виконується присідом або проходом в 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 ніг

Захват тулуба між ніг спереду. Виконується за рахунок підсідання під суперника і прихвату на передпліччя тулуба суперника між ніг спереду. Друга рука може мати фіксуючий захват за шию, руку або тулуб. Захват тулуба між ніг ззаду. Виконується під час розвороту суперника до вас спиною для відриву його від підлоги або виведення з рівноваги за рахунок прихвату на передпліччя тулуба суперника між ніг ззаду. Друга рука повинна контролювати тулуб суперника у верхній частині, щоб в подальшому після відриву від підлоги або створення дисбалансу мати важіль для перевороту або збивання в партер.

4.4.5. Методика тренування захватної техніки бойового хортингу

Методика тренування техніки захватів включає в себе кілька напрямів, в рівній мірі важливих для постановки досконалої захватної роботи, здатної забезпечувати всі необхідні технічні дії спортсмена в сутичці бойового хортингу, пов'язані із взяттям 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 удосконалення техніки захватів в стійці;

навчання та удосконалення техніки захватів в 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 утримуючого на больовий, задушливий захват і навпаки;

ускладнені умови роботи в захваті, робота з мінливими партнерами в колі, на обмеженій площі, проти декількох супротивників, з обумовленим і не обумовленим нападом, з важким суперником, з високим або низьким суперником;

навчальні сутички в стійці тільки в захватах без ударів;

сутички в партері – боротьба на захватах в півсили;

тренування рефлексів, швидкого реагування при несподіваних нападах в різних ускладнених ситуаціях, сполучених з подоланням великих захватних навантажень і виходів зі складних захватів;

тренувальні сутички за обумовленими правилами бойового хортингу;

змагальні сутички.

Всі ці методики можна чергувати залежно від мети і завдання навчально-тренувального заняття.

Основою захватної роботи в сутичці є підготовленість рук і м'язів тулуба. Ці групи м'язів пов'язані безпосередньо між собою і можуть ефективно працювати тільки у взаємодії один з одним. Якщо сильна кисть і м'язи передпліччя захопили зап'ястя суперника, але спина не підготовлена для того, щоб притягнути за захоплене зап'ясті суперника до себе, зробити перезахват за шию і перейти на кидок, то підсумковий результат тренування буде слабким, тому необхідно готувати всі групи м'язів, пов'язані з захватною діяльністю в сутичці.

Всі групи м'язів розвивають по різному, а потім відпрацьовуючи на тренуваннях захвати з кидками і без них, привчають м'язи працювати в комплексі,

тренування групують – пальці, передпліччя, біцепси, спина (підтягування на перекладині) – тренування згиначів, є найважливішою методикою тренування захватних м'язів. Наступна можлива група: пальці, передпліччя, трицепси, великі грудні м'язи (згинання-розгинання рук в упорі стоячи на пальцях) – тренування розгиначів, якраз тієї групи м'язів, яка забезпечує захисні дії і протистояння захватам суперника, а також оборонна робота рук в партері безпосередньо залежить від спеціальної координації та потужності розгиначів рук.

Основний принцип підготовки захватної техніки в бойовому хортингу – розвиток необхідних якостей і навичок за рахунок вправ, максимально наближених до реальної ситуації сутички. Будь-які спеціальні вправи повинні максимально наближено імітувати бойову ситуацію сутички.

Це забезпечує ефективність тренування і готує спортсмена до виконання захватного завдання саме за рахунок своїх природних і фізіологічних даних, тому що конституція тіла кожної людини індивідуальна і спортсмен, який відпрацював до автоматизму захват і кидок на тренуванні обов'язково зможе виконати цю ж дію на змаганнях навіть в умовах протистояння суперника. При підготовці до змагань можна тренуватися щодня по два тренування на день: вранці – технічні питання і основа – відпрацювання в парі, ввечері – зміцнення і тренування спеціальних фізичних якостей і та ж основа – відпрацювання захватів у парі в реальних ситуаціях з противником.

При удосконаленні спеціальних фізичних якостей при підготовці до захватної роботі основний акцент необхідно робити на розвиток сили та локальної витривалості кистей рук і передпліч. Також можна тренуватися з гумою і обтяженнями. Необхідно застосовувати як статику, так і динаміку в захватах. Статика – це допоміжне тренування, динаміка – це основа всього тренування захватної техніки. Необхідно так само приділяти увагу загальній фізичній підготовці, чергуючи її з плаванням, бігом, спортивними іграми, лижними пробіжками та іншими різноспрямованими способами тренування спритності і координації.

4.5. Ударна техніка ніг

Техніка роботи ногами у бойовому хортингу включає в себе: ефективні ударні атакуючі дії одиночними ударами, а також серіями ударів, оригінальну манеру рухів ніг при блокуваннях, пересуваннях та безліч різноманітних дій, які виконуються в стрибку та дозволяють спортсменам продемонструвати різні сторони своєї підготовленості (силу та потужність удару, швидкість, координацію рухів тощо). Удари ногами вельми специфічні. Різниться 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 і низькі.

Вся ударна техніка виконується за певними практичними принципами виконання. Тулуб з ударною ногою повинен становити пряму лінію ноги і стегна. Сила і швидкість є найголовнішими якостями потужних жорстких ударів. Однак, якщо в виконанні удару беруть участь тільки м'язи ноги, сила і швидкість визначаються тільки їх дією. Але з іншого боку, коли стегно також викидається вперед разом з ногою, удару допомагає все тіло.

Поштовх, створюваний при використанні стегон збільшує швидкість руху ноги і дає величезний виграш у силі. Крім того, навіть якщо стегно викидається в бік удару, сила та швидкість істотно зменшуються, якщо весь тулуб не рухається по тій же лінії. Наприклад, при нанесенні стороннього удару в тулуб суперника, якщо стегно і нога рухаються по одній лінії, а тулуб відстає. Суперник приймає удар, так що сила удару повертається назад до того, хто б'є. У цей момент тулуб і нога діють як два тіла, пов'язані тазостегновим суглобом. Нога рухається назад під дією сили реакції з боку міцного преса суперника.

Ця сила призводить до зворотного поштовху стегна, однак тулуб продовжує рухатися в первісному напрямку. Зрештою сила удару та ефективність зменшується, оскільки складові діють у протилежному напрямку. Якщо ж тулуб, стегно і нога знаходяться на одній лінії і рухаються в одному напрямку, то розвинена швидкість і сила не відводяться в різні сторони, а діють в одному

напрямку. Сила і швидкість можуть змінити напрямок на зворотний, проте ні сила, ні швидкість, ніколи не зменшуються або розділяються, і не гасять самі себе.

За амплітудою нанесення всі удари ногами поділяються на:

прямі удари: прямий удар, сторонній удар, удар назад, прямий удар коліном;

бічні удари (різнорівневі): бічний удар (у нижній «лоу-кік», середній та верхній рівень), круговий удар, бічний удар коліном;

висхідні та низхідні: удар знизу, удар зверху, удар коліном знизу;

удари з розворотом: зворотнокруговий удар, удар назад з розворотом.

В момент атакування при нанесенні ударів ногами треба зводити до мінімуму різкі зміни в ритмі і русі. Перед і під час будь-якого удару ногою не слід робити раптових помітних рухів очима або тулубом. Якщо під час сутички атакуючий рухається, цей рух повинен тривати якомога довше аж до моменту, коли безпосередньо наноситься удар, тобто ударна частино ноги стикається з больовою крапкою суперника. Якщо атакуючий долю секунди знаходиться в нерухомій твердій стійці, його тіло повинно залишатися нерухомим, але в момент початку удару – дуже швидко починає рухатися. Сенс у будь-якому випадку полягає в тому, щоб противник не міг передбачити, в який момент буде завдано удару.

При підготовці удару ногою дуже необхідно використовувати облудні рухи очима і периферичний зір. Оскільки очі, швидкі погляди, перекіс зору, часто видають, куди буде завдано удару, то стеження за рухами очей супротивника може дати інформацію про його безпосередні наміри. Тому досвідчений спортсмен завжди стежить за очима противника, однак використовує фінти та облудні рухи власних очей, щоб приховати свої наміри. Крім того, поряд із 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 повинен незмінно дотримуватися певної техніки, що базується на цих принципах незалежно від того, який удар він виконує: сторонній, бічний, прямий тощо. Наступні правила не в якій мірі не представляють весь спектр базовою техніки для багатьох ударів. Вони, однак, відображають найбільш важливі аспекти ударних рухів, що є загальними для усіх ударів ногами. Необхідно при нанесенні удару ногою: використовувати повну силу тільки на максимальному розпрямленні ударної конструкції (тулуба і ноги); високо піднімати коліно і ногу, якою наноситься удар; тулуб з ударною ногою повинен становити пряму лінію, при цьому особливу увагу 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 чото м'язи безперервно напружені. Це не тільки змінює швидкість удару, але і марно розтрачує енергетичні ресурси, натомість якщо удар наноситься з максимальною швидкістю, вся нога повинна залишатися розслабленою аж до моменту повного розпрямлення, потім вся сила (і, отже, 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 ніколи не починають удар ногою, підтягуючи ступню ударної ноги до коліна опорної ноги. Такий рух зменшує швидкість і розтрачує силу. Якщо противник атакує ударом руки в голову. У цьому випадку спортсмен у відповідь цілиться ногою у відкритий живіт або грудну клітку супротивника, сподіваючись випередити рух суперника 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 та стійок дуже важливо реагувати на пересування суперника та у бойовій стійці (лівобічній або правобічній) вибирати варіанти ударів як передньою, так і задньою ногою. Удар передньою ногою хороший як стопорний удар, що дозволяє несподівано атакувати при відходах і утримувати супротивника на середній дистанції. Удар задньою ногою відрізняється великою силою і використовується переважно в атаках на дальній дистанції. Удари ногами із фронтальної стійки використовуються переважно на ближній і середній дистанціях. Різні способи пересувань, зміни стійок, розпірки та штовхальні удари, відволікаючі рухи і облудні маневри дозволяють використовувати всю ударну базову техніку бойового хортингу в широкому діапазоні можливостей.

Загальні принципи виконання ударів ногами:

максимальне використання розгинання колінного суглоба ударної та опорної ноги;

вага тіла повинна переноситися по атакуючій нозі до місця її контакту з тілом суперника, а потім назад у вихідне положення бойової стійки;

опорна нога повинна забезпечувати хорошу стійкість позиції;

перед початком удару слід додати тілу необхідну орієнтацію по відношенню до місцезнаходження суперника, підібрати зручну дистанцію для нанесення удару швидкісним пересуванням;

у момент ударної взаємодії ступня опорної ноги повинна бути нерухома, а нога максимально напружена (має відбутися максимальна напруженість ударної конструкції у кінцевій фазі удару);

для забезпечення стійкості коліно опорної ноги має бути не абсолютно прямим, а злегка зігнутим;

об'єкт атаки і відстань до нього заздалегідь повинні бути вивірені поглядом.

Удари ногами представляють собою унікальний та вельми ефективний розділ атакувальних дій спортсмена, і необхідно завжди пам'ятати, що крім цих загальних принципів, є свої особливості у виконанні кожного різновиду ударів ногами. Крім того, слід мати на увазі, що у сутичці важливо не тільки завдати потужний і точний удар, але й швидко забирати атакуючу ногу, повернувши її у вихідне положення, з тим щоб уникнути захоплення ноги, а також з метою підготовки наступних технічних дій.

Найбільш сильні, потужні і ефектні удари у сутичці бойового хортингу проводяться саме ногами і являють собою одну з найбільших небезпечних для суперника видів озброєння. Техніка ударів ногами для освоєння є найбільш складною так як вимагає спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на збільшення рухливості в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах. Спортсмену необхідно знати та використовувати принципи постановки та виконання ударів ногами, що відповідають законам фізики та анатомії людини, яких необхідно дотримуватися для того, щоб удари ногами були максимально ефективними і потужними.

При відпрацюванні техніки ударів ногами, особливу увагу треба приділяти:

правильному розташуванню центру ваги тіла (центу 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 та бічних ударів ногами.

Техніка виконання ударів ногами вимагає великої стійкості бойової позиції оскільки під час ударного руху доводиться короткий момент стояти практично на одній нозі. Удари ногами в бойовому хортингу ефективно використовуються для ведення сутички на всіх дистанціях: дальній, середній, ближній.

4.5.1. Біодинаміка удару ногою

Для ефективного використання технічного арсеналу ударної техніки ніг спортсмен має розуміти основні принципи біодинаміки удару. Прийоми ударної техніки ніг, одиночні удари та комбінації і серії ударів ногами, що наносяться спортсменом, який володіє цими принципами, завжди дуже сильні. В той же час, є спортсмени, які мають дуже розвинену мускулатуру, проте їх удари досить слабі. 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 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 талії, вага тіла переноситься на ліву ногу, потім виноситься праве коліно

збоку і так поступово енергія удару від стегна опорної лівої ноги, через сідниці, талію, поперек і стегно ударної правої ноги, врешті-решт досягає ударної частини – ступні правої ноги. Поперек грає роль моста, що з'єднує реактивну силу тіла через його поворот – рух попереку з силою ноги, в результаті чого формується вибухове зусилля і все приводиться в рух, тобто, все тіло рухається в єдиному пориві.

Такий удар несе в собі величезний нищівний заряд. Нога при цьому є лише провідником зусилля, і тільки все тіло, взаємодіючи усіма м'язами, може зробити це зусилля досить потужним. У випадку, якщо спортсмен атакуючи, рухається вперед, і хоче, щоб удар ноги був досить сильний, йому необхідно зігнути коліна, центр ваги тіла злегка зрушити до задньої ноги, розгорнути тіло проти напрямку удару і з таким замахом почати ударний рух, використовувати реактивну силу для того, щоб підвищити швидкість удару. Поворот тіла в попереку створює умови для того, щоб створюване зусилля виявилося найбільш повним і вільним.

Цей спосіб створення ударного зусилля, коли взаємодіють тулуб і ноги, створює більш сприятливі умови для подальших дій та для безперервної атаки, і цей момент дуже важливий як для нападу, так і для оборонної контратаки. Зазначені підходи дозволяють зробити висновок, що швидкість і сила удару залежать від раціонального послідовного імпульсного включення в ударний рух елементів тіла, а саме: рух подальшої частини тіла (сегмента) викликається імпульсом, створеним рухом попередньої частини тіла і, таким чином, кожна наступна частина тіла починає свій рух не з нульової швидкості, а з кінцевої швидкості руху попередньої частини тіла, яка 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 різні. Крім того, тренуючи силу та швидкість різних дій при відпрацюванні прийомів з ударами ногами, одночасно треба посилювати твердість і опірність ударним навантаженням тих місць ступні, якими наносяться удари. Оскільки побудова

різних частин тіла людини неоднакова, в реальній сутичці можна потрапити супернику по жорсткій кістці (наприклад, по стиснутому ліктьовому суглобу), і поранитися самому. Водночас, щоб уникнути травмувань ударних частин ноги, якими наносяться удари, таких як передня поверхня ступні та гомілки, їх необхідно заздалегідь до цього готувати – набивати, загартовувати та укріплювати.

Слід знати деякі закони ударних рухів ногою:

швидкість удару ногою буде набагато нижчою, якщо верхня частина тіла неконтрольована;

коли тіло перебуває в стабільному положенні, швидкість удару ногою збільшується;

швидкість руху ноги буде повільною, якщо бити тільки ногою, треба виконувати імпульсний рух тазу і стегна;

потужність удару ногою багаторазово зростає, якщо удар проводиться всім тілом;

нахиляючи тулуб убік, коли робиться обертання, є велика ймовірність втратити рівновагу і впасти;

при нанесенні удару ногою треба слідкувати за діями суперника, мати гарний зоровий контроль його тіла від голови до ступнів.

Це лише мала частина з усього, що включають в себе принципи проведення швидкісних ударів ногами, але саме ця частина вважається основою для тренування швидкості ударів ногами.

Також важливим фактором для збільшення швидкості виконання ударів ногами, є вміння розслаблятися. Адже коли м'язи ніг напружені, вони реагують набагато гірше на команди для здійснення ударів, що подаються мозком, ніж розслаблені. Треба намагатися розслаблятися перед початком ударного руху і зберігати якомога менше 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 і 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 і легко травмуються. Вдосконалення ударів ногами проходить за принципом поступовості та повільного освоєння. Поверхневе освоєння певної ударної техніки ногами не гарантує подальшого якісного вдосконалення швидкості цих ударів.

4.5.2. Поняття про техніку захисту від ударів ногами

Удари ногами у технічного досвідченого спортсмена є дуже сильними, потужними, швидкісними і небезпечними. Вони наносяться по усіх рівнях та з різноманітних положень і дистанцій. Ударом ноги можна не тільки 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 і інерцію всього тіла спортсмена.

Оволодіння арсеналом захисних дій від ударів ногами, безперечно підвищує боєздатність спортсмена. Захисти використовуються для того, щоб надійно захищати від ударів ногами вразливі місця тіла і вибирати відповідний момент для переходу від захисту до контратаки і своєї ефективної атаки. В основі захисних дій від ударів ногами суперника лежить уміння прогнозувати атакувальні дії

суперника і способи, якими може бути організована власна атака. У техніці захисту від ударів ногами виділяють п’ять основних типів захистів:

захист від ударів ногами пересуванням;

захист від ударів ногами за допомогою рук;

захист від ударів ногами за допомогою ніг;

захист від ударів ногами рухом тулуба;

комбінований захист.

Всі 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 під час проведення сутички ведуть до зміни позицій, виконання кроків вперед і назад, застосування підкроків вперед та від кроків назад, скорочення і розриву дистанції, уходів з лінії атаки, розворотів й навіть обертань. Всі 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 та 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 є високо координованими та швидкісними, що дозволяє виконувати захисні дії проти уданої техніки ніг з високою точністю та чутливістю моментів прикладання сили.

До переваг захисту руками відносяться висока надійність і ефективність, до недоліків те, що використання рук для протидії ударам ногами сковує контратакувальні дії. Якщо обидві руки задіяні для блокування удару ногою, то контрдії у цей момент швидко можна провести тільки ногою. Але якщо тільки одна рука блокує удар ногою, то друга якраз може бути задіяна для виконання контрудару. У захисті руками прийнято розрізняти пасивні та активні захисти. До пасивних захистів відносять підставки, відбиви та блоки, а до активної – контрудари.

Підставка є зупинкою удару ногою супротивника підставленням кисті, плеча та передпліччя. Відбив – зустрічний рух рукою, спрямований на зміну напрямку удару ногою супротивника. Блок рукою – зустрічний рух рукою, що зв'язує удар ногою противника і не дозволяє виконати його за оптимальною амплітудою і з оптимальною швидкістю.

Контрудар – це зустрічний удар, який наноситься під час удару ногою супротивника і зупиняє розвиток його атаки, він повинен випереджати удар ногою, що наноситься противником, щоб досягти цілі раніше, ніж удар ногою суперника. Нейтралізувати удар ногою в цьому випадку можна:

на початку удару ногою, коли використовується контрудар або блок;

в середині удару ногою, коли використовується відбив;

в кінці удару ногою, коли використовується підставка.

Захист від ударів ногами за допомогою ніг. Цей клас захисту заснований на виконанні підставок ногами, блоків ногами, а також випереджальних та контрударів ногами. Спортсмен бойового хортингу, який має гарні швидкісно-силові якості, завжди зможе зблокувати та успіє 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 протипоставити ефективну захисну дію ногою проти удару ногою супротивника.

Захисту від ударів ногами рухом тулуба. Це досить складний тип захисту, перевага якого полягає в тому, що руки й ноги спортсмена залишаються вільними від протидії атакам супротивника при збереженні бойової дистанції, що створює можливість для швидкої відповідної атаки рукою чи ногою. До основних прийомів захисту тулубом відносять ухили, відхили і нирки.

Ухил – це ухилення тулуба вбік від удару ногою без зміни місця вправо або вліво.

Відхил – відхилення тулуба від удару ногою назад.

Піднурення – ухилення тулуба від удару ногою рухом вниз або вниз і убік під ударну ногу противника без зміни місця, при якому голова спортсмена знаходиться нижче ударної ноги супротивника.

Комбінований захист. Сутичка бойового хортингу зазвичай проходить у запеклій боротьбі між спортсменами. У бойовій обстановці одиночні прийоми захисту використовуються, як правило, 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, так як різні способи захисту виконуються одночасно. Досвідчені спортсмени найчастіше використовують саме комбіновані типи захистів, зважаючи на підвищену маневреність та варіативність контрдій після ефективного застосування захисту.

Виконання захисних дій від ударів ногами, освоєння захисних дій значно складніше, ніж вивчення атакувальних дій. Від кожного удару ногою можуть бути застосовані кілька різних захистів, залежно від дистанції, швидкості і тактичних задумів. Захисні дії проти удару ногою слід застосовувати швидко і своєчасно, що вимагає швидкісної складної реакції. У кожному конкретному випадку застосовуються ті захисні дії, які створюють найбільш вигідне положення для контрдій у повторній і зустрічної формі. Прагнучи до їх швидкого виконання, захисні дії проводяться з малою амплітудою, тому зростає роль зорового

контролю для визначення початку удару ногою, якому треба запобігти даним захистом.

Якість захисту визначається його своєчасністю та точним розрахунком, він не повинен бути ні передчасним, ні запізнілим. Таким чином, досконаліть захисних дій проти ударної техніки ніг визначається не тільки правильністю їх виконання, але і швидкістю захисних рухів. Великий арсенал захисних дій спортсмена 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 техніки проти удару ногою.

4.5.3. Базова техніка ударів ногами в стійці

Основний розділ ударної техніки ніг включає удари у стійці. Під час проведення сутички та маневрування спортсмени часто змінюють стійки та положення, використовуючи при цьому ударну техніку ніг, наносячи удари, які вважають зручними відповідно до тієї або іншої стійки.

Удари ногою є найбільш потужними під час проведення сутички в стійці. Якщо опанувати ними на належному рівні, то можна домогтися більш потужного ефекту, ніж за допомогою рук. Однак оволодіння цією технікою вимагає багато часу і зусиль. 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 необхідно намагатися амортизувати віддачу щиколоткою, коліном і стегном опорної ноги, а також тримати верхню частину тіла перпендикулярно до поверхні хорта та добре збалансованою. Для досягнення максимального ефекту слід наносити удар всім тілом, а не однією ногою.

Штовхання стегон у напрямку до цілі також сприяє досягненню максимальної потужності ударного руху.

Після контакту з ціллю спортсмену слід миттєво відсмикнути назад ногу, що не дозволить противнику провести захват і підбити опорну ногу. Як тільки нога повернеться у вихідне положення, вона повинна бути готова до повторного удару або здійснення маневру та швидкісного пересування.

У перелік базових ударів ногами в стійці програми навчання з бойового хортингу входять:

прямий удар;

бічний удар;

удар знизу;

удар зверху;

задній удар;

круговий удар;

зворотнокруговий удар;

удар коліном.

4.5.4. Прямий удар ногою

Прямий удар є одним з самих простих у виконанні ударів ногами. Його простота виконання зумовлена тим, що при його нанесенні нога викидається вперед за своєю природною траєкторією. Існує багато варіантів виконання цих прийомів. Бойовий хортинг має свої характерні риси в техніці прямих ударів, а різні способи їх виконання можуть відрізнятися між собою безліччю деталей і елементів техніки. Це відноситься і до дистанції, і до способу перегрупування активних ланок тіла, і до положення центру ваги в різних фазах удару, і до амплітуди виведення тазу вперед, до ступеня відхилення тулуба назад, розташування ступнів у момент зіткнення з ціллю тощо. Тим не менш, є найбільш загальні особливості, притаманні прямим ударам ногами:

удари наносяться вперед;

удари наносяться підошовної частиною ступні (подушкою пальців або п'ятою);

руки підняті і закривають голову і корпус від зустрічних ударів;

за рідкісним винятком ноги в момент зіткнення з метою випрямлені в колінних суглобах;

тулуб не відхиляється або незначно відхиляється за проекцію п'яти опорної ноги.

Прямі удари ногами можуть відрізнятися за технікою виконання і залежно від тактичних завдань.

Прямий удар ногою призначений для атаки суперника розташованого перед атакуючим. Об'єктом атаки є передня частина голова (відкрита частина обличчя), область грудної клітки, сонячне сплетіння, плаваючі ребра, живіт, пахвові западини і стегна.

Загальні правила виконання удару:

у момент контакту з тілом суперника опорна нога не повинна напружуватися;

удар починається з різкого виносу зігнутої в коліні ноги в напрямку грудей суперника і з цього положення виконується розгинання в колінному суглобі, перехід від першої фази удару до другої повинен бути швидким і поступальним;

ступня повинна рухатися до цілі по прямій лінії (максимально короткій амплітуді);

відразу ж після контакту з тілом суперника нога повинна швидко повертатися назад і ставати на опору з прийняттям бойової стійки;

визначаючи доцільність виконання удару ретельно розраховуйте висоту розташування і віддаленість цілі;

ступня опорної ноги повинна бути якомога більше повернута в напрямку удару;

тулуб не повинен занадто відхилятися назад.

Звикнути піднімати ногу для удару так, як потрібно, допоможе додаткова опора на гімнастичну стінку. Виконуйте поступово та повільно винесення коліна

та розгинання ноги. Інша вправа – винесення ноги над стільцем. Поставте стілець перед собою і виконуйте удари над стільцем, це дасть розуміння правильного виносу коліна, щоб не торкатися ногою стільця ні в момент удару, ні у момент повернення ноги після удару.

Серед всіх 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 показатися.

Найбільш характерні помилки при нанесенні прямого удару ногою:

значне відхилення тулуба назад;

опускання або розведення рук в сторони;

завалювання вперед з втратою рівноваги після удару;

коротке й недостатнє випрямлення ніг в колінних суглобах;

витягнута шия і підняте підборіддя;

розсіяний погляд, що не забезпечує певного контролю над маневром суперника.

Прямий удар передньою ногою з однобічної бойової стійки. Для прямого удару в ціль зазвичай використовується підстава (подушка) пальців ступі 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 злегка попереду від центру самої стійки. Щоб вдарити ногою з цієї позиції, потрібно щоб вага тіла на мить підтримувалася однією позаду стоячою ногою. А так як центр

ваги попереду, то важко утримати рівновагу протягом удару ногою. Отже, цей прийом можуть практикувати тільки лише спортсмени, які мають гарні швидкісні дані.

Спортсмен бойового хортингу повинен вміти вільно використовувати прямі удари передньою ногою в залежності від вимоги ситуації. Його тіло повинно навчитися реагувати на зміни обставин. Він повинен миттєво і майже несвідомо створювати зміни позиції, швидко переносити центр ваги на задню ногу, слідкувати за зміною стійок та маневрування суперника, змінами дистанції до нього і розташуванням цілей.

Прямий удар ногою виконується викиданням підстави пальців, ступні або п'яти в уразливу крапку 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, тягнуть розлад рівноваги спортсмена.

Важливі умови для ефективного нанесення високих прямих ударів передньою ногою:

використовуйте для удару ногою всю довжину своїх стегон;

повністю і сильно напружуйте коліно ноги, що б'є, для запобігання реакції удару назад в ногу від амортизаційного імпульсу та поштовху цією ногою від пружної цілі;

коли удар наноситься основою пальців ступні, напружуйте і випрямляйте щиколотку (гомілковостопний суглоб), фіксуючи його у необхідне ударне формування;

якщо удар наноситься п'ятою, повністю згинайте і натягуйте на себе щиколотку, а також виводьте п'яту вперед;

починайте ударний рух підніманням коліна ноги якомога вище і повним його згинанням;

тримайте руки біля підборіддя, контролюючи свою голову та захищаючи від можливих ударів.

Тренувальний метод для прямих ударів передньою ногою з однобічної стійки:

перенесіть вагу тіла на задню ногу і підніміть коліно передньої ударної ноги, повністю його згинаючи у колінному суглобі;

сильно і різко напружте винесене вперед коліно, спрямуйте його в середину тулуба противника (на середній рівень);

коли робите удар ногою, тримайте опорну ногу твердо в позиції на підлозі хорту;

поверніть ударну ступню в стартову позицію удару (винесене коліно вперед);

багаторазово повторюйте викиди ступні попеременно лівою та правою ногою.

Прямий удар задньою ногою з однобічної бойової стійки. Прямий удар задньою ногою є одним з 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 як можна ближче до сідниць. Потім за рахунок розгину ноги необхідно послати ступню ударної ноги по прямій траєкторії до цілі. Ударною поверхнею є основа пальців підошовної частини ступні або п'ята. Уразливими частинами на тілі суперника можуть служити: голова, живіт, сонячне сплетіння, стегно. Найбільш сильний удар виходить якщо в момент розгинання подати стегно опорної ноги з імпульсом всього тіла вперед.

Техніка виконання: коліно відставленої назад ноги підноситься до грудей, щоб ступня перебувала на рівні коліна опорної ноги. Тепер нога розпрямляється в коліні, пальці відтягнуті на себе. Щоб вдарити п'ятою, необхідно ступню притягнути до себе і виставити п'яту вперед. Цей варіант удару для новачків менш травмонебезпечний, ніж удар подушкою пальців. Ударний рух має супроводжуватися імпульсним викидом стегон, цей викид трохи викликає поворот опорної ноги, який робить цей удар значно ефективнішим.

Важливі умови для ефективного нанесення прямих ударів задньою ногою:

виконуйте імпульсний рух стегнами вперед, коли б'єте ногою, уявляючи, що удар б'ється стегнами точно так само, як і ногою;

при ударі верх тіла схильний до нахилу назад, тому виключаючи спеціальні випадки, чиніть опір цієї схильності, переносячи центр тіла трохи вперед, коли б'єте ногою;

тримайте руки біля голови напоготові до подальших ударно- блокуючих дій;

спрямовуйте погляд на суперника.

Силовий прямий удар ногою. Відштовхнувшись ступнею від опори, спортсмен згинає коліно атакуючої ноги і виносить стегно вгору. Коли коліно досягає верхньої точки траєкторії свого руху, він різко розгинає його і завдає удару, одночасно випрямляючи в гомілковостопному і колінному суглобах опорну ногу. Синхронно з цим він виводить вперед таз. Дещо пізніше, перед самим контактом, повертається на носку опорна ступня і розгортаються плечі і таз, внаслідок чого збільшується дистанція ураження і помітно посилюється сам удар. У момент контакту ноги повністю випрямлені, живіт втягнутий, підборіддя опущене до грудей, погляд спрямований на суперника. Однойменна атакуючій нозі рука трохи виведена вперед і напівзігнута, друга зігнута і піднята для захисту голови і тулуба. М'язи-антагоністи ніг і середньої частини тулуба максимально блоковані.

Після удару атакуюча нога різко, одним рухом, повертається на місце, причому п'ята по ходу цього руху підтягується до пахової області. Найчастіше цей удар наноситься плюснами підошовної частини ступні, як правило, в тулуб або в голову. Він відрізняється значною силою і дозволяє атакувати з великої відстані. Крім цього, описаний спосіб виконання цікавий тим, що в такому варіанті його досить важко зблокувати, відбити або захопити. Недоліком є невелика втрата швидкості і велика помітність удару через затягнуту початкову фазу ударного руху.

Швидкісний прямий удар ногою. Удар починається з відштовхування ступнею ноги, що б'є від опори. Нога згинається в коліні, одночасно вперед виноситься стегно. Дещо пізніше, слідуючи імпульсу руху, вперед виводиться і

таз. У момент, коли коліно атакуючої ноги пройде приблизно половину шляху, опорна нога випрямляється в колінному і гомілковостопному суглобах, а ударна нога швидко і хльостко розгинається в коліні. Загальний центр ваги в цей момент повинен у момент удару знаходитися напроти пальців опорної ступні.

В останній фазі удару ступня опорної ноги і таз синхронно повертаються всередину. Тулуб також розгортається всередину навколо вертикальної осі, виводячи вперед однойменну атакуючу ногу і руку і закриваючи плечем притиснуте до грудей підборіддя. Друга рука залишається зігнутою і захищає голову і бічну частину тулуба від зустрічних ударів. Прямує удар знизу вперед і наноситься плюснами підошви, рідше – всією ступнею або п'ятою.

У кінці удару таз виведений вперед і трохи розгорнутий. Живіт втягнутий, обидві ноги розігнуті. Найчастіше цей удар завдається в нижню частину тулуба (живіт) та стегно. Такий удар володіє великою швидкістю і мало помітний, в результаті чого часто виявляється раптовим.

Короткий прямий удар ногою. Такий удар наноситься з ближньої дистанції. Відштовхнувшись ступнею від опори, спортсмен згинає атакуючу ногу в коліні і виносить стегно вперед-вгору. У момент, коли коліно буде приблизно на середині шляху до цілі, він різко розгинає ногу і завдає удару, повністю випрямляючи при цьому опорну ногу і посилюючи удар виведенням тазу вперед. У момент контакту його підборіддя притиснуте до грудей, руки зігнуті, лікті притиснуті до тулуба. Кулаки внутрішньою частиною притиснуті до підборіддя. Живіт втягнутий, м'язи ніг і нижньої частини тулуба блоковані.

Таке положення створює жорсткість кінематичного ланцюга тіла. Після зіткнення з ціллю атакуюча нога повертається у вихідне положення по тій самій траєкторії. Існує варіант виконання короткого прямого удару без виведення тазу вперед. Можна також проводити цей прийом, не підводячись на носку опорної ступні. У цьому випадку опорна нога в момент удару може бути призігнутою 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, ноги і дещо рідше в голову суперника. Він відрізняється малою амплітудою, високою швидкістю і 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 ураження голови або тулуба суперника. Він характеризується максимальною робочою відстанню від центру ваги тіла до цілі. Дальні удари мають бути надзвичайно швидкісними, так як 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 відхилення втрачається і сила удару, а головне рівновага, що може бути використано суперником для проведення контратакуючи дій.

Прямий удар ногою у стрибку. Техніка виконання прямого удару пов'язана із стрибучістю та координаційними здібностями. При вирішенні вистрибувати для проведенні удару спортсмену необхідно швидко визначити дистанцію до суперника, а при самому вистрибуванні – контролювати реакцію та пересування суперника, зміни його положення по відношення 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.

У першому варіанті (нанесення удару ногою, при вистрибуванні іншою ногою) винесення ударної ноги відбувається одночасно з відштовхуванням від хорту. Удар наноситься подушкою пальців ступні і 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, і вперед для удару виходить поштовхова нога. При виході коліна поштовхової ноги вперед у стрибку відбувається швидкісне розпрямляння ноги і сформована ударна частина – подушка ступні викидається вперед у ціль для здійснення ударного руху.

4.5.5. Бічний удар ногою

Бічний удар ногою є надзвичайно потужним, самим часто застосовуваним у сутичці бойового хортингу серед всіх ударів ногами та ідеальним для атаки суперника, розташованого спереду від атакуючого. У більшості випадків він наноситься підйомом ступні, а значно рідше подушечкою ступні. До початку удару атакуючий повинен виконати необхідні пересування 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, і бічні місця тулуба, і стегна з обох сторін – удари по зовнішній частині стегна та по внутрішній частині стегна.

Загальні правила виконання бічного удару ногою. Для забезпечення руху ступні до цілі по дузі виконується винос стегна вперед трохи через сторону. У момент ударної взаємодії подушечка ступні розташовується перпендикулярно до тіла суперника. Ступня досягає найвищої точки траєкторії безпосередньо перед контактом з тілом суперника, при цьому в момент початку контакту пальці звернені трохи вниз. У момент контакту з тілом суперника ступня опорної ноги повернена назовні від лінії удару не більше ніж 45°. Ударна нога не повинна занадто сильно згинатися.

У процесі удару руки слід тримати перед грудьми, але робити ними відповідний реверс для підтримання позиції рівноваги, кулаки краще тримати біля підборіддя (у верхній області тулуба). При відпрацюванні бічного удару поодинці непогано застосовується для опори гімнастична стінка. Хоча, як практично і всі інші удари ногами, бічний удар може наноситися передньою або задньою ногою, все ж на тренуваннях краще ставити цей удар у виконанні задньою ногою: при цьому стегно працює з більшою амплітудою, а ступня проходить більш довгий шлях і запасає більше ударної енергії. 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 в кінцевій фазі удару підхоплювати атакуючу гомілку сильним напруженням м'язів стегна. Щоб привчити стегно до правильного виносу, спочатку просто піднімайте його в бік рукою, а потім укладайте коліно на поперечину гімнастичної стінки. У такому положенні для збільшення відчуття координації можна попрісідати на опорній нозі, щоб кут між стегнами мимоволі збільшився. З часом можна закладати своє коліно ще на одну поперечину вище.

Для відпрацювання бічного удару у фазі виносу піднімайте ударну ногу так, щоб ступня проходила вище рівня тазу. Коли звикнете з цим виносом і зможете впевнено зберігати рівновагу, можна переходити до тренувань зі стільцем. На тренуваннях поодинці можна спробувати наносити бічний удар не з класичної бойової стійки, а з такого вихідного положення, в якому ступні стоять практично разом. Така позиція може інколи виникнути і в реальній сутичці, якщо, наприклад, необхідно буде зблизитися з суперником в кроці або стрибку, або ж якщо,

навпаки, атакувати буде він, а вам доведеться у відступі оборонятися зустрічним ударом.

Бічний удар із однобічної бойової стійки можна наносити як передньою ногою, так і задньою.

Принципи виконання бічного удару ногою:

атакуючу ногу підняти через сторону вгору, тулуб при цьому повернути боком до супротивника;

п'яту опорної ноги повернути так, щоб стегно внутрішньою стороною було розвернуто до супротивника, розгинаючи ударну ногу, нанести йому удар підйомом ступні збоку по тулубу;

наносячи удар подушкою пальців ступні, не слід забувати про фіксацію ступні в ударне формування та натягування пальців на себе.

Бічний удар ногою в нижній рівень – удар по стегну – «лоу-кік». Удар по стегнам збоку є дуже поширеною технікою бойового хортингу як різновид ефективного низького бічного удару ногою. Зазвичай він виконується не підйомом ступні, а нижньою частиною гомілки, що робить його більш жорстким і зручним для ведення сутички на середній і ближній дистанціях. У базовій техніці бойового хортингу різновиди ударів по стегнам важливі як для виключення ніг суперника (зменшення його маневреності), так і в якості початкового удару з продовженням серії ударів руками. Він характеризується активним винесенням коліна і стегна збоку і швидкісним вихлестом гомілки по цілі. Використовуються також удари з розгону та з проносом.

Бічний удар ногою по зовнішній частині стегна. Основна ціль удару – середина бічної поверхні стегна, максимальний ефект відбувається особливо при перпендикулярному напрямку удару по зовнішній частині стегна. Разом з тим будь-які зміни дистанції народжують безліч різновидів удару, в яких змінюються кут атаки, область ураження (наприклад, зміщується вперед вище коліна), а також ударна частина ногою (наприклад, верхня частина гомілки).

Бічний удар ногою по внутрішній частині стегна. По внутрішній частині стегна бічний удар видається особливо потужним. Такий бічний удар ногою в

нижній рівень дозволяє атакувати стегно під кутом 45° всередину досить ефективно. Його особлива потужність зумовлена силою м’язів передньої сторони стегна, природним рухом ударної кінцівки та короткою амплітудою удару, для нанесення якого не треба високо піднімати ногу, а достатньо зробити замах відкроком ногою назад і вже мати зручну стартову позицію для вибухового ударного руху.

Різновид удару, що виконується подушкою пальців ступні, обмежений в застосуванні, так як вимагає великої точності, щоб уникнути травмування пальців. Техніка бічного удару ногою в нижній рівень дозволяє також бити підйомом ноги по литковому м'язу.

Бічний удар ногою у верхній рівень – удар по голові. Це є дуже потужний удар, що дозволяє серйозно вразити супротивника. З вихідного положення попереднього удару необхідно, не опускаючи коліно, відвести стегно в сторону назовні до упору. Далі виконується круговий рух ступні за рахунок розгину в колінному суглобі в горизонтальній площині знизу вгору. При виконанні цього удару необхідно зберігати рівновагу за рахунок балансуючого положення рук. Ціль удару – обличчя, бічна частина голови, шия. Основна ударна поверхня – підйом ступні.

І все ж при цьому є ряд мінусів, здатних перекреслити всю ймовірну ефективність бічних ударів ногами у верхній рівень, а саме:

великі енерговитрати в момент нанесення високого удару;

ймовірність падіння в результаті втрати рівноваги через зміщення розташування центру ваги в момент удару в верхній рівень або захоплення ноги противником;

випадковий травматизм як в результаті невдалого падіння, так і жорсткого зустрічного блокування.

Бічний удар ногою в повороті. Початкове положення: однобічна бойова стійка (лівобічна або правобічна). Ударну ногу підняти коліном вперед на рівень стегон, нога зігнута максимально, п'ята знаходиться біля сідниці. Стегно ударної ноги паралельне підлозі, опорна нога злегка зігнута. Підйом відставленою назад

ноги врівноважується невеликим відхиленням тулуба. Далі слідує вибуховий різкий поворот тулуба на 90° з винесенням ударної ноги вперед на суперника (п'ятка опорної ноги спрямована вперед, по лінії удару). Стегно ударної ноги направлене на супротивника, тулуб відхиляється трохи назад, після чого нога через бічну амплітуду повністю і швидкісно розпрямляється в пряму лінію, спрямовану в уразливу крапку удару на тілі суперника, пальці відтягнуті вперед як продовження ступні, щоб вдарити підйомом ступні. При хорошій розтяжці спортсмени часто застосовують удари нижньою половиною передньої частини гомілки. Найбільш вразливі місця для цього удару: обличчя, бічна частина голови, низ живота, бічна частина тулуба, плаваючі ребра, печінка, нирки.

Силовий бічний удар ногою. Бічний удар ногою з акцентом на силу використовується у ситуаціях, коли спортсмен абсолютно впевнений у тому, що ударна частина потрапить у ціль, а не по жорсткій кінцівці суперника, що викличе забій на нозі або інше травмування. Силовий бічний удар наноситься з зручної стійкої позиції. Спочатку здійснюється вибуховий імпульсний рух тазу, а за ним викидається ударна частина завдяки швидкісному виносу коліна через сторону до суперника.

У момент зіткнення ударної частини (підйому ступні або нижньої частини гомілки) спортсмен повинен зробити додатковий імпульсний рух всім тілом за амплітудою удару, нібито вкручуваний, що дасть значене посилення ударної дії завдяки покладання ваги тіла та вкладання енергії в удар. Силовий удар збоку наноситься частіше по тулубу та стегнам, і рідше у голову. Також він виконується з однобічної позиції задньою ногою, передня нога не зможе передати необхідного максимального зусилля на уразливу 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 однобічної бойової стійки, а також на середній та ближній дистанції. При виконанні швидкого удару збоку коліно ударної ноги швидкісним підніманням починає рух ударної ноги, а після цього додається вага тіла вкладанням в ударний

рух. Ударною частиною бічного удару на швидкість може бути як підйом ступні, так і подушка пальців ступні.

Найчастіше такий удар є дугоподібним ударом ногою на середньому рівні. Виконується в основному 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 пересунутися по хорту.

Короткий бічний удар ногою. Короткі бічні удари наносяться з ближньої або середньої дистанції. Вони характеризуються тим, що при винесенні коліна і стегна бічною амплітудою для нанесення удару нога не повністю розгинається у тазостегновому суглобі, а удар наноситься нібито на місці, не включаючи вагу тазу в ударний рух. В багатьох випадках в колінному суглобі нога також може до кінця не розгинатися. Завдяки цьому дальність удару (ударний важіль кінцівки) значно скорочується. Короткі бічні удари гомілкою по стегнах можна застосовувати і під час обопільного захвату.

Дальній бічний удар ногою. Дальній бічний удар наноситься з дальньої дистанції частіше в голову, а рідше у тулуб суперника. По стегнах зазвичай дальні бічні удари необхідної сили не мають, так як при повному розгинанні ударної ноги виходить довгий ударний важіль. Дальній бічний удар наноситься винесеної ногою збоку через бічну амплітуду і характеризується максимальним витягненням ударної ноги до цілі суперника. Під час виконання удару коліно ударної ноги виходить на ударну позицію, потім відбувається повне розгинання ноги і у тазостегновому, і в колінному суглобі. Таз 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, так як 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 або підтягує ногу по короткій траєкторії назад до себе, або виконує повний оберт на 360°, і знову приймає бойову стійку для продовження боротьби.

Бічний удар ногою в стрибку. Під час проведення сутички іноді спортсмени застосовують стрибкові дії та проводять бічні удари знаходячись у повітрі. Така техніка виконання дозволяє несподівано для суперника значно скоротити дистанцію, а також нанести бічного удару в голову з розкручення. Бічний удар у стрибку виконується двома способами. Перший, – коли відштовхування від хорта робиться однією ногою, а іншою наноситься удар. Другий спосіб, коли відштовхування виконується ногою з винесенням коліна іншої ноги, потім у повітрі відбувається зміна ніг розніжкою (як ножиці), і удар наноситься тією ногою, яка виконувала відштовхування.

Під час маневрування спортсмен підбирає момент для здійснення стрибка. Потім виконується стрибок, який супроводжується повним контролем координації рук, тулуба, ніг, погляду. Після виконання стрибка спортсмену слід швидко прийняти стійке положення бойової стійки, не дозволяючи супернику перейти в контратаку.

4.5.6. Удар ногою знизу

Удари ногою знизу мають надзвичайну силу і потужність. У результаті проведення удару ногою знизу сутички бойового хортингу часто закінчуються нокаутом або певні ситуації сутички закінчуються нокдауном. Всі удари ногою знизу наносяться із середньою або ближньої дистанції, вони швидкісними і ефективними.

Удар подушкою пальців ступні знизу у нижню щелепу і живіт. Такий удар наноситься винесенням коліна вперед та швидкісним розгинанням ноги у

колінному суглобі. Ударне формування ступні – подушка пальців. На відміну від прямого удару, при нанесенні удару знизу нога у коліні не розгинається, а удар наноситься знизу зігнутою у коліні ногою.

Удар ногою знизу підйомом ступні в голову. Удар знизу підйомом ступні наноситься в ситуаціях сутички, коли суперник нагнутий вперед. Для цього виконується невелике зміщення вбік від центральної лінії атаки та наноситься удар у відкриту частину обличчі. Також можна своїми тактичними і технічними діями змусити суперника зробити нахил, а потім провести удар. Наприклад, якщо після сильного заднього удару ногою супернику в живіт (печінку, селезінку) від 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 і злагоджено.

4.5.7. Удар ногою зверху

Удари ногою зверху надзвичайно несподівані. Вони застосовуються у випадках, коли суперник зігнувся, намагається атакувати опустивши руки, а також

просто коли від менший ростом. Ударна частина удару ногою зверху – п’яткова кістка ступні є нищівною проникливою та міцною зброєю.

Удар ногою зверху наноситься швидкісним підніманням ноги через сторону вище голови суперника та різким опусканням її на ціль. Коли ударна частина ноги – її ступня досягла найвищої точки траєкторії п'ята ноги спрямовується вниз, формується та стискається ступня та рухається до цілі по прямій лінії зверху вниз. Удари зверху частіше використовують у сутичці спортсмени, які мають гарну розтяжку. Особливе значення має розтяжка на поздовжній шпагат.

Безумовно, 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 необхідно підібрати дистанцію швидкісним пересуванням підкроком вперед або відкроком назад.

Під час проведення удару необхідно тримати стійке положення тулуба та рівновагу, виконувати удар швидко та повертати ногу назад у вихідне положення бойової стійки. Зважаючи на те, що удар ногою зверху має дуже високу та довгу амплітуду виконання, спортсмену слід контролювати дії суперника і не дати йому провести контрдії захватом ударної ноги, звалюванням вниз на підлогу хорта, підсічкою під опорну ногу. 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, і дуже зручно контролювати його дії та

пересування. При винесенні ноги через зовнішню сторону руки необхідно тримати перед грудьми напоготові для захисту від несподіваних контрдій.

Удар ногою зверху внутрішнім підніманням ноги. При підніманні ноги через внутрішню амплітуду для нанесення удару ногою зверху виконується маховим рухом ноги, з одночасним контролем дистанції до суперника. Такий замах має бути дуже швидкісним, так як у момент пересічення ноги лінії обзору, спортсмен на долю секунди втрачає зосереджений контроль над суперником, на бачить його дій та пересувань, що може відбитися на подальшій несприятливій ситуації збиванням з ніг, підсічкою або підхватом опорною із захватом ударної. Маховий рух ногою не обов'язково виконувати абсолютно прямою ногою, він може бути і злегка зігнутою ногою, але при кінцевій фазі удару – опусканні п'яти на ціль, нога має бути випрямленою для того, щоб не забезпечити її додатковою амортизацією, що значно зменшить ефективність удару.

Удар ногою зверху в наступальних діях. Самий вдалий момент для нанесення удару ногою зверху є той, у якому спортсмен йде вперед, атакує всіма способами, а суперник пішов у глухий захист, затуляється руками та трохи присів на ногах. Використовуючи таку ситуацію можна краще вибрати ударну ціль, підібрати дистанцію та ефективно проверти атаку ногою зверху. Замах ногою з підніманням її вгору виконується у цьому випадку із зручної позиції у динаміці атакувальних дій, що надає спортсмену додаткових можливостей.

Удар ногою зверху на відході. Значно рідше ніж в атакуючих діях, але у певних випадках не менш ефективно використовуються удари ногами зверху у захисних діях на відході. Цей елемент зручно проводити, коли суперник робить крок вперед, а спортсмен виконуючи крок назад та одночасним рухом піднімає передню ногу вище голови суперника і опускає її ступнею з ударним рухом зверху вниз. Удар вимагає надзвичайної швидкості, зважаючи на те, що під час руху вперед супернику буде зручніше звалити атакуючого назад, впіймавши його ногу, або провести підсічку під опорну ногу.

Удар ногою зверху по спині зігнутого суперника. Під час проведення сутички випадають моменти, коли суперник згинає спину, нахиляючись вперед,

уходить у партер впираючись рукою об підлогу хорта. Такі моменти бувають значно рідше, ніж вищенаведені, але методика бойового хортингу розглядає можливість атакування ногою зверху під час переходу сутички зі стійки у партер. У цьому випадку доречним може бути проведення удару ногою зверху по спинним м'язам та ребрам суперника, але не по хребту (удару по хребту правилами змагань з бойового хортингу заборонені). Такий удар може забити ребра, область нирок, а також надати супернику на деякий момент відчуття морального дискомфорту та фізичної дестабілізації позиції партеру, які спортсмен може з успіхом використати для проведення подальшої атаки у сутичці партеру.

4.5.8. Сторонній удар ногою

Сторонній удар ногою – один 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 в обстановці сутички не раз можна опинитися боком до супротивника.

Припустимо, він раптом зманеврує убік, відшукуючи прогалини у вашій обороні, або зуміє провести підсічку так, що вас розгорне на опорі. Щоб не повертатися в бойову стійку для проведення прямого або бічного удару, доведеться навчитися наносити сторонній удар, тягнутися до суперника, але діставати його в уразливу крапку ребром ступні. Напрямок удару йде вбік, і у фінальній фазі удару нога витягується так, що разом з опорною ногою і тулубом становить одну площину.

Загальні правила виконання стороннього удару. Ступня повинна рухатися до цілі по прямій лінії з проникаючим рухом. Незалежно від використовуваної стійки на початку виносу ноги ударна ступня повинна опинитися поряд з внутрішньою стороною коліна опорної ноги та бути приблизно сформованою для удару ребром ступні. У момент контакту з тілом суперника пальці ноги, що б'є, повинні бути звернені 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 провертання стегна. Для відпрацювання стороннього удару ногою спочатку треба привчити ноги викидатися в сторону, і для цього треба триматися за поперечину гімнастичної стінки. З опорою у фазі виносу піднімайте ударну ногу в сторону так, щоб ступня проходила вище рівня тазу. Коли ви звикнете з цим виносом і зможете впевнено зберігати рівновагу, переходите до тренувань без опори. Для початку можна спробувати наносити сторонній удар не з класичної бойової стійки, а з високої фронтальної стійки – вихідного положення, в якому ступні стоять на ширині плечей. Сторонній удар є дуже сильним і ефективним ударом, якщо попаде у больову крапку точно.

Техніка виконання: однобічна (лівобічна або правобічна) стійка, коліно підняте до грудей, стегно цієї ноги майже у вертикальному положенні. При підніманні коліна перенести центр ваги на опорну ногу. Після цього завдати удару, розпрямивши ногу по прямій траєкторії вбік. Ударний рух врівноважується невеликим відхилом тулуба назад (зворотний рух тулуба), але нахилом не можна зловживати, щоб не порушити рівноваги і не послабити силу удару. Ударна ділянка (частина) в сторонньому ударі – частина ребра ступні, що ближче до п'яти (можливо також нанесення удару самою п'ятою і всією ступнею). Ступня при кінцевій фазі удару повинна бути паралельна підлозі. Удар наноситься однаково добре в обличчя, сонячне сплетіння, живіт.

Цей удар зазвичай спрямований у бік без повороту тіла. Для атаки використовується ребро ступні. Удар можна широко виконувати проти цілі, розташованої прямо спереду, повертаючи стегна і тіло на 90° вліво або вправо. Залежно від позиції противника та інших обставин можна нанести і короткий удар знизу вгору ногою.

Важливі умови для ефективного нанесення високих прямих ударів передньою ногою:

у момент удару направляйте ступню і коліно опорної ноги прямо вперед і уникайте зміни їх позиції;

тримайте всю підошву опорної ступні в щільному контакті з підлогою хорта;

злегка згинайте коліно опорної ноги і тримайте опорну ступню стійко і міцно;

перед ударним виносом ноги підніміть ступню до коліна опорної

ноги;

направляйте коліно ноги, що б'є, по діагоналі в бік на висоті стегна, а

ступню направте прямо вперед;

поверніть свою ступню вниз до тих пір, поки ребро ступні попрямує в напрямку цілі і паралельно поверхні підлоги;

коли б'єте ногою, рухайте верх тіла в напрямку цілі;

по можливості повертайте ступню після удару в її колишнє положення, і так швидко, наскільки це можливо, і займайте врівноважену позицію, що допомагає підготуватися до наступного руху.

виконуйте удар розгинанням ноги та викиданням ступні максимально швидко і прямо;

коли ціль відносно високо, піднімайте вище коліно ноги, що б'є. Тренувальний метод для підготовки стороннього удару:

із однобічної бойової стійки перемістіть вагу тіла на передню ногу;

підніміть ступню задньої ноги у формуванні ребра ступні до коліна опорної ноги (коліно направляється приблизно на 45° у бік);

від області внутрішньої частини опорної ноги винесіть вгору-вбік ударну ногу підошвою ступні – ребром ступні вперед паралельно підлозі;

максимально напружте формування ступні у кінцевій фазі удару;

поверніть ступню назад у вихідне стартове положення до коліна опорної ноги;

поверніться в бойову стійку.

Відпрацьовуйте удари поперемінно в лівою і правою ногою.

Рекомендації щодо виконання сторонніх ударів ногами. Якщо загальний рух тулуба і стегон (центр ваги спортсмена) рухаються назад, а тулуб нахиляється вперед, спортсмен не в змозі вдарити прямо стороннім ударом. Замість цього він б'є ногою злегка вперед від необхідного напрямку. Удар ногою з цієї позиції втрачає деяку частку своєї ефективності. Попереджайте цю помилку, виводячи стегна вперед.

Якщо спортсмен недостатньо напружує ударну ступню, він не здатний вдарити ногою ефективно за допомогою ребра стегна. Необхідно повністю напружувати і згинати щиколотку і виставляти п'яту у напрямку удару. Якщо п'ята або яка- небудь сторона опорної ступні занадто піднімається від хорту на носок у продовженні удару ногою, це значно послабляє рівновагу.

Позиція коліна опорної ноги повинна бути такою, щоб вертикальна лінія опускалася з нього на кінчики пальців ступні. Треба тримати опорне коліно і щиколотку твердо і стійко. Також необхідно уникати обертання або надмірного нахилу верху тіла в напрямку, протилежному напрямку удару ногою. Слід випрямлятися, дивитися на удар і врівноважувати позицію, допомагаючи собі в напрямку сильного удару ногою, а значить забезпечувати тверду і стійку базу для наступного руху.

Сторонній удар ребром ступні вниз (у нижній рівень). Основна ціль (уразливі крапки) цього удару – стегно і гомілка противника. Їм 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 півкрок;

центр ваги тіла перенести вперед на передню ногу та зігнуту 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 та основне зусилля спрямувати до зовнішнього краю ступні.

Короткий сторонній удар ногою. Виконуючи короткий сторонній удар ногою, слід в основному звертати увагу на швидкісний поштовховий рух. Удар спрямований переважно на живіт, значно рідше – у голову супротивника. Вихідна позиція для нанесення удар – однобічна бойова стійка. Різко вдарити ребром ступні у бік, великий палець ударної ноги напружити і притиснути до інших пальців ступні, а п'яту виставити у напрямку уразливою крапки на тілі суперника. Під час короткого удару стегна напружуються, тулуб і опорна нога обертаються, але траєкторія удару не подовжується тазом, а він залишається на місці, контролюючи різкий викид стегна зі ступнею, таким чином збільшується швидкість удару.

Тулуб необхідно тримати по можливості перпендикулярно, а плечі фронтально. Руки допомагають зберігати рівновагу. У момент ударної взаємодії різко призупинити рух, напружуючи м'язи, не дозволяючи занадто довго перебувати на одній нозі. Відразу після удару нога різко відсмикується і ставиться назад у позицію бойової стійки. Для швидкого засвоєння удару рекомендується виконувати швидкісну ударну підготовчу вправу – викид ребра ступні вбік, тримаючись за гімнастичну стінку.

Також під час тренування для підготовки удару добре його виконувати в положенні сидячи, підвищуючи швидкість викидання ступні. Спочатку необхідно спробувати нанести удар повільно і напружено, і таке виконання вправи сприяє його швидкому засвоєнню, а потім поступово збільшувати темп виконання до максимально можливого. Виконувати таким чином поки природно не зменшиться швидкість за рахунок втомленості м’язів.

Дальній сторонній удар ногою. Сторонній удар ногою з дальньої дистанції з вкладанням всієї маси тіла є дуже сильним і ефективним ударом. Техніка виконання: бічна стійка, коліно підняте до грудей, стегно цієї ноги майже у вертикальному положенні. При підніманні перенести центр ваги на опорну ногу,

потім завдати удару, розпрямивши ногу по прямій траєкторії в напрямку уразливої крапки суперника.

Цей рух врівноважується невеликим нахилом тулуба в бік, зворотний від напрямку нанесення удару, але нахилом не можна зловживати, щоб не порушити рівноваги і не послабити силу удару. Ударна ділянка в дальньому бічному ударі – частина ребра ступні, ближча до п'яти. Можливо також нанесення дальнього бічного удару п'ятою і всією підошвеною частиною ступні. Ступня повинна бути паралельна підлозі хорта. Удар з дальньої дистанції призначений для нанесення в голову (обличчя, нижню щелепу), сонячне сплетіння, живіт.

Сторонній удар ногою з розворотом тулуба на 180°. Сторонній удар ногою з розворотом наноситься у випадках, коли спортсмен повернений до суперника боком під кутом, більшим ніж при бойовій стійці. При цьому вага тіла перенесіться на передню ногу, а тулуб розгортається через спину на 180°. Одночасно піднімається вгору стегно задньої ноги. Ударний рух виконується активним розгинанням стегна ударної ноги. Таз виведений вперед, живіт втягнутий, підборіддя опущене до грудей, руки і праве плече підняті для страховки від можливих зустрічних або відповідних дій. Ударною поверхнею є ребро ступні, п'ята або вся підошвенна частину ступні. Після виконання удару необхідно повернутися у вихідне положення по траєкторії удару і 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 противника з великої дистанції по будь-якому рівню. Для виконання удару з положення бойової стійки необхідно сильно відштовхнутися від підлоги передньої ногою. У момент набору висоти сильно зігнути ударну ногу в коліні і у верхній точці за рахунок розгину ноги в колінному суглобі з силою викинути ступню назовні в напрямку цілі, одночасно згинаючи іншу ногу і підносячи п'яту поштовхової ноги якомога

ближче до сідниць. Руки при цьому знаходяться перед грудьми та виконують реверсний рух, допомагаючи зберегти рівновагу.

4.5.9. Задній удар ногою

Удар назад (задній удар ногою) наноситься на двох рівнях в живіт, а рідше – у голову. Це є найпотужнішою зброєю, що дозволяє використовувати п'яту як найбільш жорстку бойову поверхню ступні в глибоких проникаючих в тіло людини ударах. Надзвичайно важливий у застосуванні як випереджальний, відштовхувальний і стопорний ударний рух. Він може виконуватися назад і в будь-яких інших напрямках з заступами, з розворотом вперед, або у напіврозвороті – вбік.

Теорією та методикою бойового хортингу розглядається різновид заднього удару ногою в розвороті більше ніж просто удар назад, так як він застосовується значно частіше при пересуванням розворотом через спину, аніж у ситуаціях, коли спортсмен знаходиться розвернений спиною до суперника, що у реальній сутичці буває рідко.

Базовими способами виконання заднього удару при атаці вперед із однобічної бойової стійки є:

удар задньою ногою із заступом передньою ногою і подальшим розворотом через спину (при цьому п'ята проходить під сідницями по центральній осі атаки, що дозволяє здійснити дуже сильну атаку, яка повинна бути добре підготовлена);

удар задньою ногою з обертанням на підставі (подушці) пальців ступні передньої ноги (при цьому п'ята для потрапляння в центр рухається по злегка закругленій траєкторії, що робить атаку більш швидкою і несподіваною);

удар передньою ногою з заступом задньою ногою заднім підкроком вперед, потім удар ногою, що стояла попереду, дозволяє дістати противника на підході або відході за рахунок різкого скорочення дистанції, а також зупиняти противника 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 і погляд повернений до противника. Удар має наноситися по траєкторії точно назад, а не в бік. Удар наноситься в нижню частину живота, грудну клітку і обличчя, а також іноді спрямовується у стегно.

Задній удар є найсильнішим ударом серед всіх ударів людини, завдяки величині м'язового корсета задньої поверхні стегна та сідниці. Застосовується для атаки супротивника, що знаходиться ззаду. Удар наноситься п'ятою, ребром ступні або всією підошвою ступні (що менш ефективно і менш проникливо). Перевага удару – максимальна дистанція ураження. У момент удару тулуб нахиляється вперед і трохи розгортається у бік атаки. При відпрацюванні цього удару поодинці зручно триматися руками об поперечину гімнастичної стінки і викидати удари ногами назад. Це робиться як для відпрацювання виносу ноги, так і для постановки високих ударів.

Удар ногою назад (задній удар) наноситься по цілі розташованій позаду, п'ятою ноги або всією підошвою ступні. Можна наносити удар маховим або поштовховим рухом. Якщо задати тулубу швидкісне обертання розворотом через спину, то можна бити і по супернику, який стоїть попереду. У цьому випадку виходить практично некерований, але вододіючий величезною 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 використовуйте м'язи сідниць. Використовуйте принцип пружини для стегон при нанесенні удару. За допомогою заднього удару важко завдати точного удару, необхідно переконатися, що тіло суперника знаходитися 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 хватить обертання, щоб винести ударну ногу у вибуховому імпульсному ударному русі на суперника.

Якщо опорна нога стоїть недостатньо стійко, спортсмен може втратити рівновагу в результаті віддачі 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 чи сонячне сплетіння.

Короткий задній удар ногою. Короткий задній удар ногою є одним з найсильніших ударів в бойовому хортингу. Удар виконується на середньому рівні. Зазвичай цей удар наноситься з розворотом через спину, і оскільки супротивник знаходиться поза увагою, то нанесення удару представляє певні труднощі, пов'язані з точним попаданням по цілі. З цієї причині 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'ятка по можливості витягується вперед, носок назад, коліно прямує вперед і вниз. Тулуб перпендикулярний підлозі або відхилений трохи назад для підтримки рівноваги. Стегно ударної ноги піднімається вгору, що і визначає висоту удару. Коліно і пальці ніг спрямовані вниз (на кінцевому етапі

ступню ноги можна вивернути трохи назовні), а тулуб можна повернути трохи вперед.

У момент удару рух припиняється і м'язи напружуються. Тут потрібно звернути особливу увагу на те, щоб м'язи опорної ноги, попереку і спини були сильно напружені. У наступний момент нога ставиться кроком вперед або по тій же траєкторії із зворотним розворотом (що застосовується значно рідше) повертається у вихідну позицію. У момент удару опорна нога не відривається від підлоги і коліно цієї ноги не випрямляється. Потрібно пам'ятати, що сила удару залежить від поштовху стегон.

Дальній задній удар ногою. Дальній задній удар наноситься ногою, що регулює дистанцію досягнення удару розгинанням у колінному суглобі. Ударну ногу треба стиснути так, щоб п'ята була спрямована на супротивника, а стегно йшло паралельно підлозі хорта. Такий удар надзвичайно потужний, але він поступається іншим у швидкості виконання, завдяки довгій амплітуді та розвороту через спину. Друга нога злегка зігнута для збереження рівноваги. Після виконання розвороту слідує розгинання ноги, супроводжуючи різким рухом стегон. При цьому нога в колінному суглобі практично повністю випрямляється. Різкий удар врівноважується відхилом тулуба від у напрямку, зворотному від удару. Погляд у кінцевій фазі контролює рух ноги, а обличчя повернене до супротивника. Необхідно звернути увагу, щоб удар йшов по траєкторії назад, а не в бік.

Задній удар ногою в стрибку. У бойовому хортингу часто вживаються задні удари в стрибку з розворотом, які виконуються швидкісним обертанням, яке значно посилює ударний рух. Існує два різновиди удару, перший – коли одною ногою виконується відштовхування для стрибка, а іншою наноситься удар, і другий – коли поштовхова нога наносить удар. Незважаючи на те що удари в стрибку дуже сильні, їх виконання пов'язане з деяким ризиком, оскільки існує небезпека втрати рівноваги і впасти прямо під суперника.

Це найсильніший удар з усіх стрибкових ударів, він виконується дуже швидкісним обертальним рухом, який неможливо зблокувати. Тобто для

забезпечення захисту краще не виконувати підставки або блока, а якщо вдасться уникнути удару пересуванням або відхилом тулуба. Під час удару важливо використовувати поштовхову силу стегон. На удар потрібно дивитися через плече. Після нанесення удару ногу різко відвести назад. Виконуючи високий стрибок передньою ногою, повернутися в найвищій точці і завдати заднього удару.

4.5.10. Круговий удар ногою

Круговий удар ногою наноситься на всі три рівні: верхній (у голову), середній (у тулуб), нижній (по стегнах та гомілках). Він використовується у ситуаціях сутички, коли суперник явно відкрив уразливу крапку на своєму тілі. Удар наноситься різким рухом ноги п'ятою зовні усередину.

Круговий удар у верхній рівень передньою ногою. Для проведення удару в верхній рівень у бічну частину голови (скроневу область) або у нижню щелепу збоку передньою ногою рух починається з відхилу тулуба назад та одночасного виносу коліна вперед-назовні. Після цього відбувається викид ступні ударної ноги вперед по ходу розгинання ноги і різким зворотним рухом ступня спрямовується у ціль збоку амплітудою ззовні всередину.

Круговий удар у верхній рівень задньою ногою. Якщо круговий удар наноситься з однобічної стійки задньою ногою, то початковим рухом буде перенесення ваги тіла на передню ногу та виведення коліна задньої ударної ноги назовні з одночасним бічним розворотом тулуба. Розворот тією частиною тіла до суперника, нога якої буде ударною. Після швидкісного викидання ступні ударної ноги в стартове положення удару йде згинання ноги біцепсом стегна та направленням ударної частини ступні у ціль – скроневу частину голови або щелепу суперника.

Виконуючи удар, потрібно уявити, що він хльостко наноситься по власній спині при невеликому розвороті тулуба. Погляд при цьому зосереджений на ударній частині ноги, яка зустрічає ціль. Удар також ефективний, коли він

наноситься з обертанням, але його техніка за методикою бойового хортингу має назву зворотнокругового удару ногою.

Круговий удар у середній рівень. Для нанесення удару в середній рівень по ребрах, печінці, нирках, нижній частині живота стегно ударної ноги виноситься паралельно підлозі хорта рухом назовні. Після цього різким згинанням ноги в колінному суглобі п'ята ударної ступні направляється в уразливу 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 у ціль, розвернувши ударну ступню таким чином, щоб п'ята при ударі по стегну зустріла ударну поверхню під кутом близько 90º. Багаторазове попадання такого удару по стегну може суттєво знизити маневреність суперника.

Короткий круговий удар ногою. Короткий круговий удар застосовується на ближній та середній дистанції. Він характеризується швидкісним виконанням та вкороченою амплітудою виконання. Короткі удари збоку п'ятою по тулубу або по стегну наносяться з неповним доворотом тулуба та незначним замахом, але викидання ступні для стартового положення удару та згинання ноги в ударному русі проводиться практично злито без паузи. Особу ефективність такий удар має у дальній захватній позиції, коли суперник не досить близько тримає обопільний захват, і у 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 по голові з дальньої дистанції. Він характеризується підвищеним витягненням ударної ноги, коротким але швидкісним замахом та відхиленням тулуба при нанесенні удару. Такий удар для спортсмена, який має хорошу розтяжку може стати у пригоді в момент пересування відкроком у захисних діях. Але необхідно стежити за тим, щоб суперник не захопив ударну ногу у захват і не виконав контркидок (звалювання, підсічку під опорну ногу), що у момент невеликого зволікання дуже

ймовірно, зважаючи на те, що у момент максимального витягнення ноги до голови спортсмен знаходиться у розвернутому спиною до суперника дещо нестійкому положенні.

4.5.11. Зворотнокруговий удар ногою

Зворотнокруговий удар ногою є ефективним, потужним та часто застосовуваним ударом під час проведення сутички бойового хортингу і являє собою круговий удар з розворотом через спину. Він використовується для атаки суперника, розташованого попереду від атакуючого, і як правило наноситься п'ятою або підошвою ступні із стиснутими і витягнутими пальцями ноги.

До початку удару атакуючому спортсмену необхідно виконати необхідні пересування 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 у коліні, п'ята направлена вперед на ударну ціль.

Після розвороту по ходу обертального руху стегно, а за ним і гомілка силовим швидкісним рухом направляються в уразливу 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: потилична та 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 в голову «вертушка» наноситься швидкісним обертанням навколо осі задньою ногою з однобічної стійки. Рухова ударна дія починається на виставленій вперед нозі з бічної стійки робиться обертальний поворот тулуба через спину приблизно на 270º, нога, відставлена назад описує дугу майже по підлозі, а потім швидкісним висхідним рухом піднімається по дугоподібній траєкторії і вдаряє уразливу частину голови. Ефективний прийом проводиться попаданням з боку у нижню щелепу.

Після завершення удару рекомендується проведення серії ударів руками, одночасно з постановкою ноги. Зважаючи на те, що цей удар вважається складнокоординаційною технікою, особливу увагу під час обертання слід приділяти контролюванню рівноваги. При нанесенні дальнього удару в голову тулуб злегка відхиляється для підтримання стійкої позиції 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 посиланням 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 у 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 влучення (іноді неодноразовому)

дозволяє значно зменшити його маневреність. У гомілку цей удар практично не застосовується.

Зворотнокруговий удар у стрибку. Стрибковий варіант зворотнокругового удару виконується з підготовкою стартового положення для стрибка. Перед вистрибуванням спортсмен приймає бічну стійку і трохи присідає, згинаючи ноги в колінах. Після цього слідує вистрибування з одночасним обертанням через спину, яке повністю відбувається у повітрі. Удар наноситься із бічної стійки ногою, що була спочатку відставлена назад.

У момент вистрибування спортсмен вже повинен представляти злито весь обертальний стрибковий рух до моменту зустрічі ноги з ціллю. При відривання від підлоги ударна нога виносить ступню по дугоподібній траєкторії в голову суперника. Удар у стрибку використовується для ураження голови, і у середній рівень застосовується значно рідше. У нижній рівень наносити удари з вистрибуванням сенсу немає. Під час приземлення спортсмену необхідно слідкувати за діями ніг суперника, швидко прийняти вихідне положення бойової стійки.

4.5.12. Удар коліном

Удари колінами за своєю жорсткістю та швидкістю є дуже ефективною зброєю у сутичці бойового хортингу. Вони наносяться переважно з ближньої дистанції, і навіть при обопільному захваті. Часто один удар коліном може зробити вирішальний вплив на результат сутички. Для цього треба володіти великою швидкістю і умінням вкладати в удар масу тіла. Переважна більшість сутичок бойового хортингу закінчуються на дистанції клінчу. Тут прямі удари руками і стусани ступнею втрачають свою силу. Основними способами поразки на ближній дистанції стають поштовхи, кидки і виведення з рівноваги. Але зброя ближньої дистанції сутички – удар коліном може значною мірою позбавити суперника маневреності, завдати йому сильного забою, або взагалі повергнути нокдауном чи нокаутом.

Зважаючи на те, що ударну дію коліном виконує всього один сегмент ноги – стегнова кістка, удар володіє високою міцністю. Удари колінами наносяться по всіх рівнях. Нижній рівень – по стегнах, у середньому рівні – в тулуб, і верхній рівень – у голова. Все це показує, наскільки надійною зброєю вони є. Удари колінами застосовні в будь-якій ситуації, це може бути як самий обмежений простір, в момент обміну захватами, так і вільна сутичка на дистанції на середині хорта. Нанесення цих ударів не тягне за собою негативних наслідків, викликаних відсутністю розігріву, або не зовсім правильною технікою виконання.

При нанесенні ударів колінами припустимі будь-які відхилення від правильної техніки, причому удар зберігає свою силу. У правильному ударі коліном беруть участь такі потужні двигуни, як м'язи преса і опорної ноги. При технічному ударі коліном його розгін починається не з підтягування стегна вгору, а з поштовху від підлоги. М'язи живота лише підхоплюють рух, а завершує його розгинання опорної ноги, що утворить жорстку ударну конструкцію.

Удар коліном наноситься з тієї зони, яка в умовах ближньої дистанції сутички майже не контролюється візуально. Фактор несподіванки не дає супротивникові вчасно зреагувати на удар. Також він наноситься по тих цілях, які в клінчі неможливо прикрити руками або убезпечити за рахунок напруги м'язів. Коліном зазвичай б'ють в область серця, по печінці, в стегно і 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 або правобічна). Центр ваги перенесіть вперед, опора на ліву ногу. Праву ногу підніміть, згинаючи в коліні. Груди закрита, живіт втягнутий. Ударна частина ноги – коліно (верхня частина колінного суглобу). Нанесіть різкий удар вгору. У момент удару руками зробіть реверсний рух вниз, голову злегка нахиліть вперед. Після виконання удару задню ударну ногу швидко поставте на підлогу, поверніться в бойову стійку. Удар коліном вгору застосовується для атаки супротивника в голову, живіт, а також по стегнам.

Коліно також вельми серйозна зброя ближнього сутички, від різких потужних ударів дуже важко захиститься. Удари коліном виконуються при захопленні суперника за плечі, або під час клінчу. Існує різновид удару захопленням суперника за шию або одяг руками та нанесенням удару знизу вгору і вперед. Тут необхідно скористатися коліном дальньої ноги, удар спрямовано в сонячне сплетіння або в голову. Пересуванням тазу необхідно вкладати в удар всю вагу тіла. Це удар під час якого тулуб нахиляється назад, а опорна нога піднімається на носок. Ударною поверхнею є не нижня частина стегна, а колінна чашечка. Коліно під час удару має бути якомога сильніше зігнуте. Удари коліном за своєю траєкторією можна застосовувати прямо, збоку, знизу.

Прямий удар коліном

Прямий удар коліном наноситься по прямій траєкторії вперед-вверх в голову, живіт і стегно противника.

Прямий удар коліном у верхній рівень. Удар коліном у верхній рівень прямо найкраще вивчається, перебуваючи в правильній бойовій стійці. Для виконання удару необхідно високо підняти зігнуту в коліні ударну ногу, намагаючись притиснути гомілку до стегна. Після цього потрібно дотягнутися коліном до уявної або реальної цілі за рахунок руху тазу. Руки витягнути трохи вперед. Ударна конструкція: тулуб та кінцівки слід напружити у момент контакту коліна з уразливою крапкою, при цьому потрібно трохи відхилитися назад. В основі правильного виконання удару в голову лежить рух тазу та стегна вперед-вверх.

Так як він є ключовим, цей рух потрібно відчути та виконувати у злитому ударному русі. Після повільних повторень можна прискорити темп, упевнитися в тому, що удар коліном наноситься високо, але спрямований вперед, і ніяк не вгору. Якщо удар спрямований вгору, він може не потрапити у ціль або пройти ковзним рухом перед обличчям суперника.

Прямий удар коліном у середній рівень. Удар коліном прямо у напрямку живота дуже часто застосовується на ближній та середній дистанції. Для нанесення удару необхідно прямим швидкісним рухом винести стегно ударної

ноги вперед, ногу сильно зігнути у коліні, і з таким щільним формуванням направити ударну частину в живіт суперника. При нанесенні удару коліном в тулуб дуже часто використовують контрольні захвати руками за шию і плечі. Зручність такого захвату та удару в тому, що ударний рух можна повторювати декілька разів поспіль, накопичуючи пробивну дію на уразливу крапку.

Удар коліном в тулуб можна істотно підсилити за рахунок подачі тазу вперед. Цей удар вже складніше, але саме він присутній в більшості ситуацій сутички бойового хортингу як основний. Щоб його нанести, до попереднього додайте різкий винос ударної ноги вперед. Робиться це за рахунок подачі тазу в напрямку удару. Бажано в кінцевій фазі додати не просто розпрямлення, але активний поштовх опорною ногою. Тіло у доударній фазі стискається і у момент нанесення удару різко розпрямляється як пружина. При цьому бажано руками утримувати супротивника, щоб він не погасив імпульс своїм відльотом назад. Такий удар коліном наноситься в сонячне сплетіння, нижні плаваючі ребра і в печінку, може потрапити у селезінку.

Прямий удар коліном у нижній рівень. Удар коліном прямо по стегнах – це прийом ближньої дистанції сутички, який дозволяє позбавити маневреності суперника забити йому стегна. Насправді цей удар коліном наноситься не суглобом, а прилеглими м'язами. Незважаючи на пряму траєкторію і простоту, в цій техніці є чимало нюансів, які потрібно врахувати.

Головною ударною поверхнею тут служить не саме коліно, а верхня частина коліна, що знаходиться над чашечкою. Справа у тому, що стегно є самим небезпечним та міцним з ударних цілей прямого удару коліном. Якщо не врахувати цю специфіку удару коліном по прямій траєкторії у стегно, то можна травмувати колінний суглоб. Пристрій цього суглоба, одного з самих складних і таких, що легко травмуються в людському тілі, не дає можливості використовувати його 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 в 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 у зовнішню або внутрішню поверхню стегна. При нанесенні удару слід уважно стежити за тим, щоб не попасти 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 однобічної бойової стійки. Удар коліном передньою ногою наноситься перенесенням ваги тіла на задню ногу, винесенням переднього колін на ударну позицію.

Послідовність виконання удару. Прийміть однобічну стійка. Центр ваги перенесіть вперед, опора на задню ногу. Передню ногу підніміть, згинаючи в коліні. Грудна клітина закрита, живіт втягнутий. Ударна точка – чашечка колінного суглоба. Нанесіть різкий удар вгору, та одночасно у момент удару руками зробіть реверсивний рух вниз, голову злегка нахиліть вперед. Удар коліном можна виконати також у стрибку. Після виконання удару ударну ногу швидко поставте на підлогу хорта, поверніться в бойову стійку. Удар також може наноситися з пересуванням.

Наприклад, прийміть однобічну бойову стійку, виконайте стрибок назад і нанесіть прямий удар переднім коліном в тулуб із захватом голови двома руками. Це, мабуть, найпростіший і загальновідомий спосіб удару коліном. Саме йому навчають на всіх прискорених курсах самооборони. Він не вимагає від спортсмена особливих фізичних кондицій і технічної майстерності.

Щоб нанести його, просто різко підніміть вгору зігнуту в коліні ногу. Якщо хочете додати сили – в кінцевій фазі розпряміть опорну ногу. Удар цей найчастіше наносять в той момент, коли спортсмени знаходяться у обопільному захваті. Особливої точності при нанесенні удару в тулуб не потрібно, однаково у районі живота знайдеться уразлива крапка. Простота і мала амплітуда дають можливість швидко виконати повторний той самий удар.

Прямий удар коліном задньої ноги з однобічної бойової стійки. Удар задньою ногою є максимально сильним та ефективним, зважаючи на те, що він

має догу 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 і плечі дає можливість багаторазового повторення техніки.

Прямий удар коліном в стрибку. Удар коліном можна виконати також у стрибку. Знаходячись на дистанції від суперника необхідно здійснити відштовхування від підлоги хорта у напрямку уразливої крапки (ударної цілі), винести коліно вперед і викинути таз разом із стегном імпульсним рухом вперед, 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 і направлення ударного коліна в ціль. Під час нанесення удару відбувається імпульсне розгинання стегна у тазостегновому суглобі з рухом вперед на ціль. Після закінчення техніки приймається вихідне положення бойової стійки.

Удар у стрибку коліном поштовхової ноги. Даний стрибковий прийом ударом коліна виконується викидом одного коліна і стегна вперед, а потім шляхом швидкісної зміни (розніжки) у повітрі відбувається нанесення удару коліном ноги, яка виконувала штовхання для стрибка. 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 коліно застосовується переважно з захватом суперника за плечі або голову. Для проведення удару спортсмен спочатку тягне суперника в одному напрямку, а потім удар наносить в іншу – назустріч.

Удар спрямований в середину стегна, по ребрах або в живіт. Удари колін є основою ведення сутички на ближній дистанції (в клінчі). Існує другий варіант нанесення бічного удару коліном, який використовується під час ведення сутички в одязі, коли спортсмен бере захват суперника руками за одяг з того ж боку, з якого наносить удар, б'є коліном по дузі та одночасно притримує суперника спрямовуючи його уразливу крапку на удар. Удар коліном збоку використовується на всіх рівнях: у голову, у тулуб та по стегнах.

Бічний удар передньою ногою з однобічної стійки. Для нанесення удару коліном з однобічної бойової стійки з передньої ноги перенесіть вагу тіла на задню ногу, винесіть переднє коліно вперед-вверх через бічну траєкторію, нанесіть удар та поверніть ногу у вихідне положення. Такий самий удар ефективніше використовувати із застосуванням пересувань. Наприклад, зробіть відкрок назад та швидкісним викидом коліна через сторону нанесіть удар по уразливій 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 однобічної стійки. Це є надзвичайно потужний та ефективний удар. Він спеціально створений для клінчу, використовуючи його особливості він для суперника може стати великим сюрпризом. Противник бере захват, але не треба їх збивати убік, а дайте відповідь захватам, зафіксувавши його кінцівки вгорі. У цей самий момент виконайте штовхання задньою ногою від підлоги, викиньте коліно через бік в уразливу крапку і нанесіть бічний удар коліном збоку по дузі задньою ногою. Ціль ударного руху – нижні ребра та внутрішні органи живота. Можна також збити супернику

руки вниз і нанести бічний удар коліном через руки у підборіддя, але така техніка під силу спортсменам, які мають хорошу розтяжку або просто високий зріст. Але при високому зрості також необхідна розтяжка та швидкісно-силові якості для нанесення високого бічного удару коліном задньою ногою. Цей удар можна наносити і не настільки високо. Його метою цілком може послужити зовнішня бічна поверхня стегна.

Бічний удар внутрішньою стороною колінного суглоба. Удар коліном збоку дуже часто наноситься з неповним підніманням вбік стегна. При невеликому відведенні стегна вбік ударною частиною буде не чашечка колінного суглоба, а його внутрішня сторона. Техніка виконання удару: прийміть однобічну бойову стійку. Виконайте стрибок назад, перенесіть вагу тіла на задню ногу, одночасно згинаючи її в коліні і виносячи через сторону стегно передньої ноги. Виконайте ударний рух коліном. Опорна нога випрямлена в колінному суглобі, а ударна нога – максимально зігнута.

Таз виведений вперед, живіт втягнутий, плечі знаходяться на одному рівні, підборіддя притиснуте до грудей. Руки імітують захоплення плечей, шиї, голови. Задньою ногою також дуже зручно наносити удар. З партнером, наприклад, зустріньте його захвати руками контролем передпліч зверху. У цей самий момент нанесіть удар внутрішньою бічною частиною коліна (медіальний широкий м'яз) збоку по дузі ззовні-всередину.

Поверніть ногу у вихідне положення по траєкторії удару і прийміть бойову стійку. При нанесенні удару по тулубу необхідно стежити за тим, щоб не улучити у лікоть суперника, так як внутрішня сторона колінного суглобу може бути не підготовлена до такого міцного зіткнення.

Бічний удар коліном у верхній рівень. Удар коліном збоку в голову наноситься винесенням коліна через сторону високим підніманням стегна. Весь ударний рух виконується злитою технічною дією та посилюється відштовхуванням опорної ноги від підлоги хорта. Навіть не самий досвідчений спортсмен знає про можливість такого удару на ближній дистанції. А 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 і 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 і кінцівки, а також завдати додаткового імпульсного руху тазом для посилення ударної дії. Під час виконання удару руки необхідно тримати у захваті суперника або перед грудьми 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 не так просто буде розібратися в який момент і куди бити коліном. Проблема ще й у тому, що якщо коліно зустрінеться з блокуючою дією суперника на його виставлений лікоть або таке ж коліно, може бути зведений нанівець ефект удару, а що ще гірше, – може бути отримана травма коліна. Удар коліном по стегну суперника практично завжди виконується у клінчевій захватній ситуації сутички 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 захвату за шию чи голову, у цей момент треба ударною ногою відштовхнутися від підлоги і швидкісним імпульсним рухом тулуба і тазу

викинути стегно в уразливе місце на тілі суперника, направляючи туди коліно. У цьому випадку штовхання також може відбуватися відразу двома ногами, а ударна нога потім злитим рухом виходить на ударну позицію.

Розніжка у стрибку при ударах коліном збоку в реальній сутичці практично не застосовується.

4.5.13. Удари ногами в захватній позиції

Під час проведення сутички спортсмени часто обмінюються захватами, і на фоні цього відбувається боротьба за свій атакувальний захват. Для використання зручних положень для нанесення ударів ногами у всіх цих випадках необхідно включати активну роботу тулуба. Якщо почалася боротьба за захват між суперниками, ноги залишаються переважно на підлозі та виконують завдання стійкості, підтримки рівноваги та направлення зусиль.

У момент прикладання зусилля та перенесення ваги тіла для опору на одну ногу, інша нога може бути незадіяна і використана для проведення удару. Безперечно, такий удар не може бути у верхній рівень (у голову), але практично завжди його можна нанести у нижній – по нозі (у стегно, у гомілку), а у деяких ситуаціях, при переході на захват однією рукою на середній дистанції – ефективним може бути проведення бічного удару гомілкою в тулуб супернику.

Удари ногами в однобічній захватній позиції. При зближенні спортсменів для проведення сутички видається випадок, коли можна захопити фіксуючим захватом руку суперника однією рукою. При цьому випадає ситуація, у якій спортсмен має можливість нанести удар супернику гомілкою у тулуб, а при гарній розтяжці навіть і в голову. По стегну також можна нанести удар і гомілкою і коліном. Така дистанція 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 однобічного захвату: коли один спортсмен взяв атакуючий захват за зап'ястя руки, а інший не встиг цього зробити.

Удар гомілкою в тулуб у однобічній захватній позиції. При гарно вивіреній дистанції удар гомілкою по тулубу суперника збоку є ефективним засобом дестабілізації його пересувань, а також спроб захватних дій. Під час проведення удару, захоплену руку необхідно тримати до моменту зустрічі гомілки з ребрами. Винесення ноги для ударного руху може посилюватися не тільки відштовхуванням ступні ударної ноги від підлоги 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 однобічній захватній позиції. Удар гомілкою в ситуації контролюючого захвату руки суперника також ефективно наноситься по внутрішній або зовнішній поверхні стегна. Для цього при контролюванні захопленої руки спортсмен виконує зустрічний імпульсний рух тазу на суперника і у момент розгону викидає гомілку розгинанням колінного суглоба по стегну суперника. Іншу руку, що не задіяна у захваті, необхідно тримати напоготові напроти грудей для виконання оборонного захвату або блокування від можливого удару суперника у голову.

Удари ногами в позиції обопільного захвату. Позиція обопільного захвату між суперниками видається у ближній дистанції або дистанції впритул. Під час боротьби спортсменів за свій атакуючий захват для проведення кидка ноги суперників впираються у підлогу, створюючи стійке положення та опір діям суперника.

У такому положенні неможливо зробити амплітудний замах для посилення удару ногою, а також підняти коліно вище поясу для нанесення удару у тулуб, що однозначно є небезпечною та необачною дією, зважаючи на те, що супернику, маючи щільний захват, буде дуже легко протидіяти і він може провести збивання, звалювання, підсічку опорної ноги, підхват під стегно або відхват гомілки і перейде у ефективну атаку. Але у момент обопільного захвату цілком безпечним для виведення з рівноваги буде нанесення швидкісних ударів колінами по середньому і нижньому рівням та ступнями по нижньому рівню.

Удар коліном в тулуб у позиції обопільного захвату. У обопільному захваті боротьбу за захват та змінюючи позицію можна успішно атакувати суперника ударом коліна в тулуб. Для цього необхідно здійснити контролюючий піднімальний рух ліктя суперника або відтиснути лікоть суперника від тулуба і у цей момент нанести удар коліном. Прямий удар коліном наноситься при невеликому нахилі суперника вниз, а бічний удар коліном можна ефективно задіяти по нижніх ребрах або під нижні ребра. Бічний удар наноситься в момент нахилу суперника вбік, причому удар доречно наносити з того боку, у який суперник зробив нахил. При цьому руками можна допомагати немов насунути тулуб суперника на ударне коліно збоку. Після нанесення удару необхідно швидко опустити ногу на підлогу і знову прийняти опору на обидві ноги.

Удар коліном в стегно у позиції обопільного захвату. Якщо обопільний захват не дозволяє відтиснути суперника навіть трохи для нанесення удару коліном у тулуб і суперник знаходиться впритул, у такому випадку до елементів боротьби за захват рукам і підтримання рівноваги тулубом можна з успіхом додавати удари колінами по стегнам. Виконанням зустрічних пострілів колінами по стегнам 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 атакувальної переваги, тобто не йде на кидок або не наносить міцного удару. У такий момент краще ногу від підлоги не відривати, а виконати захисні дії, стабілізувати ситуацію, і вже після цього швидко атакувати суперника ударом коліна у стегно.

Підсікальні удари підошвою ступні по гомілці у позиції обопільного захвату. У процесі боротьби за атакувальний захват для проведення кидка спортсмени обмінюються ударами та намагаються вивести один одного з рівноваги. Одним з таких методів виведення з рівноваги є підсік альні удари підошвеною частиною ступні по ніжній 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 по 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 та забиття передньої та бічної поверхні нижньої частини гомілки суперника.

Прямий підсікальний удар у гомілку наноситься по прямій траєкторії, але розвернутою назовні ступнею. Якщо нога суперника залишилася упертою у підлогу, то гомілка отримала 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 усередину як по однойменній, так і по різнойменній гомілці суперника. Швидкісні бічні удари по нижніх частинах гомілок над самою поверхнею хорта безперечно грають як відволікаючу, 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 напору на тулуб у зворотному напрямі для виведення суперника з рівноваги та продовження атаки іншими можливими способами.

Топтальний удар підошвою ступні зверху вниз по гомілці та підйому ступні суперника. Основна мета цього удару – гомілку і 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 атакувального захвата для проведення кидка. Техніка виконання прийому:

Центр ваги тіла переноситься на одну ногу, яка стає опорною, і злегка зігнутою в коліні. Іншу ногу необхідно відірвати від підлоги, зігнути в коліні,

підняти на ударну стартову позицію, ступню та гомілку 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 супернику момент для атакування проведенням підсічки й подальшого виведення з рівноваги звалюванням на підлогу хорта.

Удари ногами з захватом атакуючої ноги супротивника. Техніка виконання ударів ногами із позиції, коли захоплена нога суперника, вимагає надто стійкого положення стійки і гарного відчуття координації ударного руху, зважаючи на те, що під час нанесення удару на спортсмена впливає два 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 відчути та виміряти траєкторію руху ударної частини до цілі.

Все це значно ускладнює проведення удару, але якщо після захвата ноги суперника провести швидкі підготовчі дії, що стабілізують позицію, то цілком можливе ефективно 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 у голову) та удари по опорній нозі, що спортсмени найчастіше використовують для переведення сутички у партер.

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 гомілкою під пахву, то для ефективного

нанесення удару коліном необхідно просмикнути захоплену ногу на себе, і потім провести удар.

При захваті зігнутої ноги суперника та піднятті її вверх цілком можливе нанесення удару коліном у сонячне сплетіння, по печінці, селезінці. А якщо вдалося нагнути суперника нижче виведенням з рівноваги або захватом за голову другою рукою та силовим нахилом, то у цьому випадку може навіть пройти сильний удар коліном у обличчя або нижню щелепу суперника.

Удар коліном у тулуб з захопленням атакуючої ноги супротивника. Для виконання удару необхідно стабілізувати стійку, не хитатися, а націлитися на проведення удару. При виконанні підготовчої вправи з партнером працюйте у такій послідовності: прийміть бойову стійку, виконайте захват передньої ноги противника (з його однобічної стійки) і одночасно нанесіть прямий (бічний) удар переднім коліном у тулуб. Повторюйте удар декілька разів, потім змініть позицію з лівої на праву. Підтягуйте ближче до себе захоплену ногу у момент нанесення удару.

Удар коліном у голову з захопленням атакуючої ноги супротивника. Дістати у голову з такого положення значно складніше. Для цього можна використати такі обставини: суперник зробив нахил вперед; суперник падає вперед; вдалося захопити шию суперника другою рукою та нагнути його вперед. Для відпрацювання техніки удару з партнером застосовуйте наступну послідовність вправи: прийміть бойову стійку, виконайте захоплення ноги партнера і одночасно нанесіть прямий (бічний) удар коліном передньої ноги з однобічної бойової стійки в голову суперника.

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 у момент недотримання суперником стійкого положення такий удар також ймовірно провести. Після закінчення ударного руху нога швидко становиться на підлогу та приймає на себе необхідну частину ваги тіла і приймає стійку опору.

Бічний удар ногою по опорній нозі з захватом атакуючої ноги супротивника. Удар по опорній нозі з захватом ударної ноги суперника має на меті по-перше – збити суперника з опорної ноги та кинути його таким чином на спину на хорт, по-друге – вплинути ударом на больову крапку (стегно або гомілку). Перше і основне завдання технічної дії виконується за рахунок удару та продовження вбивання захватами рук. При захваті ударної ноги під плече (пахвою) суперник не має стійкого положення для маневрування і робить захисти від падіння роботою тулубом, але його руки 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 і, розпрямляючи ногу в колінному суглобі, швидкісно 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 у момент захоплення ноги суперника проводиться прямою короткою амплітудою. Коліно ударної ноги при цьому трохи згинається у суглобі, а руки (і та, що тримає ногу, й та, що працює у захваті шиї чи плеча суперника) виконують зустрічний звалювальний рух – просмикування на себе-вбік. Завдяки такому посиленню суперник не тільки не встоїть на одній нозі, а й отримає сильного удару чашечкою або вістрям коліна у передню (внутрішню) поверхню стегна.

Бічний удар коліном по стегну опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар коліном збоку по стегну опорної ноги при захваті ударної ноги суперника

відбувається швидкісним викиданням коліна у стегно по бічній траєкторії. Такий удар при щільному захваті можна проводити у повторенні двічі, а то й тричі. Просмикування за захоплену ногу на себе може супроводжуватися міцним обертальним рухом тулуба, що прискорить виведення суперника з рівноваги та падіння його спиною на хорт. При переведенні сутички в партер та опускання суперника необхідно слідкувати за тим, щоб при обертальному русі тулуба рука, що захопила ударну ногу, не попала під падаючий тулуб і не травмувалася під його вагою.

Підсікальний удар підошвою ступні по гомілці опорної ноги з захватом атакуючої ноги. Удар підошвою ступні по гомілці у момент 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 і 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 вдарити підошвою ступні по гомілці та звалювальним рухом тулуба кинути суперника спиною на хорт.

4.5.14. Удари ногами зі стійки по лежачому супернику

Зважаючи на те, що офіційними правилами змагань з бойового хортингу удару ногами по голові лежачого суперника заборонені, у 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 у стійці, а по кінцівках також дозволені всі удари як при веденні сутички в стійці, за винятком заборони нанесення тотальних ударів по руках, які лежать на підлозі хорта.

При нанесенні удару зверху по кістці руки, безумовно вона не витримає, так як вона повністю лежить на підлозі хорту, що є м’яким покриттям, та прогнеться у зламному положенні і зламається у місці нанесення сильного удару міцної та важкої ноги. Але існує для атакування ударами ногами по тулубу та ногах доволі широкий арсенал прийомів.

Під час проведення сутичка 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. У зв'язку з цим методика бойового хортингу розглядає удари ногами зі стійки по лежачому на спині та готовому до захисту супернику.

Удари по лежачому супернику ногами можуть проводитися у розвідувальних діях – щоб перейти у наступ, відкинути ноги нижнього та опинитися у верхній, маючій перевагу, позиції партеру – сидячи зверху на тулубі суперника. Але при вдалім проведенні удару ногою у тулуб можна отримати значну перевагу та відправити суперника у нокдаун або при повному пробиванні й у нокаут.

Відповідно до переміщень нижнього, верхній стоячий на ногах спортсмен вибирає зручні ударні позиції та уразливі 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 (у область серця, сонячне сплетіння, живіт, печінку, селезінку); удар по стегну; удар по гомілці. Крім цього при атакуванні нерідко буває момент, коли доводиться захопити ноги лежачого на спині суперника пахвами (під плечі). У такому моменті можна наносити удари ногами тримаючи лежачого суперника за ноги.

Удари ногами на дистанції по лежачому на спині супротивнику. У момент потрапляння суперника вниз у положення партеру на спину верхній

суперник продовжує атакувати та намагається завдати удару ногою. Це відбувається до тих пір, поки спортсмени обидва не переходять у положення партеру. Але до цього часу у верхнього стоячого на нога спортсмена є перевага у маневреності, за рахунок якої він вибирає уразливі місця на лежачому для нанесення ударів ногами.

Удар по тулубу. Удар ногою по тулубу лежачого суперника наноситься різними формуваннями ступні: подушкою пальців ступні; п'ятою; ребром ступні. В абиякому випадку спортсмен має вицілювати уразливу крапку 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 або 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 вбік або підкрок таким чином, щоб опинитися збоку від лежачого, і з такого положення (зазвичай під кутом до тіла суперника) позаду стояча нога із бічної бойової стійки виходить на удар через замах. При сильному попаданні у бік тулуба удар призводить до забиття не тільки міжреберних м’язів, а й дихання.

Удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу. При падінні суперника вниз на хорт, стоячий суперник може використати ситуацію і нанести удар ногою зверху по тулубу лежачого супротивника. У момент нанесення удару нога, яка буде атакувати (зазвичай та, що опиняється ближчою до тулуба лежачого) згинається у коліні з можливим підняттям вгору, потім усією силою опускається на тулуб (прямо в уразливу 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, підошва ступні. При виході на ударну позицію необхідно стежити за тим, щоб лежачий на спині суперник не наніс удар відповідний ногою.

Удар по стегну. Ця техніка проводиться з урахуванням розташування суперника, позиції його стегон, кута (ударного вектора), під яким зручно наносити удар по стегну.

Удар по стегну подушкою пальців ступні. У момент, коли суперник тримає ступні над хортом, його коліна і стегна направлені на стоячого. У такому положенні може пройти удар по стегну збоку подушкою пальців ноги.

Удар по стегну гомілкою. Якщо суперник задирає ноги та піднімає ступні вверх, його стегна набирають невеликий нахил назад, що у свою чергу дає можливість нанесення бічного удару гомілкою по стегну, а також топтального удару підошвою ступні по стегну вперед-зверху.

Удар по стегну ребром ступні. При маючому місце бічному розвороті також може бути ефективним удар ребром ступні по низхідній траєкторії у задню поверхню стегна.

Удар по гомілці. Удар по гомілці наноситься ногою збоку. Якщо гомілки низько опущені, то використовується бічний удар нижньою частиною гомілки по литковому м’язу. Якщо гомілки підняті вверх, у цей момент можна завдати прямого удару подушкою пальців ступні по литковому м’язу задньої сторони гомілки. Ці удари не часто застосовуються, зважаючи на ціль малого розміру та її велику рухливість, але якщо лежачий суперник зволікає та тримає ноги у нерухомій позиції, то удари по гомілці можуть завдати йому певної шкоди.

Удари ногами по захопленому за ноги лежачому на спині супротивнику. Часто виникає ситуація, коли стоячому на ногах спортсмену вдається захопити одну або обидві ноги під пахви. У цьому випадку виникає можливість атакувати ударами ногами по тулубу суперника, тримаючи його за гомілки та не дозволяючи вільно змінити позицію.

Удар п'ятою (ребром ступні) зверху вниз по тулубу захопленого за ноги супротивника. Удар наноситься у ситуації щільного контролю обох ніг суперника під пахви. Як тільки з’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 і 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 та контрольованих ніг суперника, а коліном іншої ноги завдати удару по іншому (різнойменному) стегну. Самої пробивної сили такі удари не несуть, але вони, безперечно, виконують контролюючу функцію, не дають супернику зібратися та вільно вийти із захвата.

Після нанесення декількох підряд прямих ударів коліном (чашечкою колінного суглоба або вістрям коліна) по задній частині стегна перевернутого догори суперника, можна використати момент, кинути захват ніг та несподівано перейти у верхнє положення партеру – сидячи зверху на суперникові, і вже з нього продовжувати атакувати прийомами партеру.

4.5.15. Удари ногами з нижньої позиції по стоячому супернику

Окрім захистів блокуваннями та підставками у нижньому положенні партеру від стоячого на ногах суперника, досвідчені спортсмени приділяють багато уваги захисту ударами після падіння або ударам ногами з нижньої позиції. Дійсно, з нижньої позиціє неможливо зманеврувати, набрати необхідну дистанцію та влучити у суперника ногою. Але якщо стоячий спортсмен сам підійшов та ще й необачно нахилився для якихось дій, то у цьому разі виникає можливість нижньому спортсмену завдати удару ногою по уразливій крапці верхнього, стоячого на ногах.

Удар з нижньої позиції по ногах стоячого супротивника. При захисті ногами лежачий на спині спортсмен має зігнуті ноги, якими можна наносити

удари. Найближчими цілями для цього є ноги стоячого спортсмена. Удари наносяться п'ятою та підйомом ступні (рідше подушкою пальців ступні).

Удари в гомілку стоячого суперника. Гомілка стоячого на ногах суперника у більшості випадків є найближчою ціллю для лежачого на спині спортсмена, тим більше, що у запеклому пориві атакування верхній дещо не звертає уваги на розташування гомілок, зважаючи на те, що вони є у сутичці другорядними ударними цілями. Цей момент можна використати для нанесення ударів ногами по його гомілкам.

Удар п'ятою в гомілку стоячого суперника наноситься розгинанням ноги вперед, і при цьому другу ногу необхідно тримати піднятою та зігнутою напоготові для захисту та нападу ударом.

Удар підйомом ступні в гомілку стоячого суперника наноситься бічною траєкторією у той момент, коли верхній наблизився на відстань досягнення удару збоку. Удар наноситься по зовнішній або внутрішній стороні литкового м'яза, і ні в якому разі не по передній жорсткій частині гомілки.

Удар у стегно стоячого суперника. Стегно є дуже сильним та захищеним. Воно для лежачого на спині спортсмена може здатися не пробивним при ударі ногою.

Прямий удар ногою у стегно стоячого суперника наноситься п'ятою. Справа у тому, що ноги, знаходячись у оборонній позиції лежачого спортсмена зігнуті приблизно наполовину, і тому для нанесення прямого удару у стегно коліно ударної ноги перед ударом можна додатково не згинати. Це дає додаткові переваги для несподіваного удару. У момент, коли верхній суперник наблизився на дистанцію досягнення удару, нога розгинанням у колінному суглобі направляє ударну ступню п'ятою вперед у стегно.

Бічний удар ногою у стегно стоячого суперника. Стегно уражається підйомом ступні або нижньою частиною гомілки. При атакувальних діях та наближенні верхнього суперника перед нанесенням удару відбувається невеликий бічний замах зігнутої ноги поворотом тазу та розгинанням ноги у колінному

суглобі наноситься удар. Руки при цьому виконують захисні блокувальні або захватні дії і в абиякому разі знаходяться напоготові перед грудьми.

Звісна річ, що з нижньої позиції на спині удари по стегнам 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 стегнам у такому випадку несуть не тільки пробивну, а й відволікаючу функцію. Прикладами є ситуації сутичок, коли після отримання удару ногою по стегну верхній суперник робить помилку і нахиляється у запеклому бажання атакувати рукою, на що отримує доволі сильний удар ногою у голову.

Удар з нижньої позиції у тулуб стоячого супротивника. Удар у тулуб стоячого противника наноситься п'ятою, ребром ступні – по прямій траєкторії, а подушкою пальців та підйомом ступні – по бічній траєкторії. 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 і направляє ударну частину в ціль. Зважаючи на кут розташування тулуба суперника та довжину дистанції, вибирається формування ударної частини – або проникливий удар подушкою пальців ступні,

або підйомом ступні. Якщо суперник підійшов ближче ударної дистанції бічного удару підйомом ступні, удар можна нанести нижньою частиною гомілки.

Удар з нижньої позиції у голову стоячого супротивника

Прямий удар ногою у голову стоячого суперника. Зважаючи на те, що стоячий суперник від лежачого знаходиться зі сторони ніг, то у разі нахилення для атакування він своїм тулубом затулить траєкторію розгону ударної ноги для прямого удару у голову. Таким чином прямий удар ногою по голові стоячого суперника наноситься у випадках коли суперник знаходиться збоку від лежачого. У такій ситуації удар ногою виконується по прямій траєкторії формуванням – подушкою пальців ступні, але для стоячого суперника удар буде заходити збоку. Ударна ціль основна – нижня щелепа; додаткова – відкрита частина обличчя (верхня щелепа, ніс) та бічна частина голови (вухо, скроня).

Бічний удар ногою у голову стоячого суперника. Якщо суперник занадто низько нахилився і надає можливість ударити його ногою в голову, то у переважній більшості удар з нижньої позиції у голову стоячого супротивника наноситься по бічній амплітудній траєкторії підйомом ступні (рідше подушкою пальців ступні). Основна ударна ціль при цьому – нижня щелепа, додаткова – обличчя та скронева частина голови (бічна сторона, вухо). Для нанесення удару необхідно швидко визначити необхідне формування ударної частини та з розворотом тулуба винести коліно через бічну траєкторію. Після цього можливим імпульсним рухом тазу викинути стегно у напрямку голови суперника і розгинанням ударної ноги нанести удар. Руки при цьому виконують стабілізуючу функцію, роблять реверсивний рух. В ударі задіяне все тіло. В разі успішного попадання, необхідно використати ситуацію, швидко піднятися на ноги та продовжити атакувати ударами руками і ногами, кидковою технікою.

4.5.16. Удари ногами в сутичках партеру

Під час проведення сутички у партері спортсмени застосовують різноманітні маневри, переміщення ваги та зміни положення тіла, ведуть боротьбу за атакуючі захвати і на фоні всього цього проводять ударні дії руками та ногами.

Якщо з ударною технікою тут все зрозуміло і зручно, то удари ногами у партері мають певну специфіку проведення. Винятком є те, що застосування ударів ногами в голову під час проведення сутички у партері заборонено правилами змагань з бойового хортингу (окрім випадків, коли лежачий спортсмен наносить удар ногою в голову стоячому на ногах суперникові), і тому, методикою бойового хортингу розглядаються удари в партері ногами по тулубу і ногам.

Загальне поняття про техніку ударів ногами у партері. Удари ногами у партері використовуються у двох положеннях: перше – коли суперник не проводить захватних дій, тобто можна без урахування захватів суперника не сковуючись наносити удари ногами. Такі удари мають назву – добивальних ударів. Саме добивальні удари колінами, а іноді і ступнею несуть велику нищівну силу та наносять великої шкоди уразливим частинам тіла суперника. Інші удари наносяться з позиції обопільного захвата, такі удари мають бічну траєкторію і зазвичай наносяться п'ятою ззовні усередину.

Будь-який удар ногою в партерній сутичці – це складний рух, що складається з поступального напруження всього тіла та різкого силового зрушення ударної частини по цілі по найкоротшій траєкторії. При ударах використовується імпульсний вибуховий рух всього тіла, який тільки можливо розвинути у конкретній ситуації взаємодії між суперниками. Спортсмени при веденні сутички в партері швидко змінюють позиції, обертаються навколо різних осей в різних суглобах і всього тіла в цілому.

Удар ногою в партері будується таким чином, що рух ланок тіла і зусилля передаються від тазу на стегно і далі наноситься удар коліном, або – від тазу на стегно, від стегна на ступню і далі наноситься удар п'ятою. Енергія ударної дії від ударної поверхні ноги, що виконує ударний рух, передається на уразливу 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 і вирішальна частина дії.

У техніці ударів ногами у партері провідною ланкою є ударний рух ноги. На провідній ланці увага загострюється найбільше. Важливо відзначити, що деталі техніки будь-якого бойової дії є дуже важливими. Наприклад, деталі техніки добивального удару коліном у тулуб, такі як положення рук або голови, що захищають спортсмена від контратакувальних ударів противника. У процесі вивчення техніки ударів ногами в партері можна виділити ряд відносно завершених етапів, яким відповідають певній стадії формування ударної рухової навички:

етап початкового розучування ударної рухової дії (стадія розучування навичок вибору моментів для нанесення ударів ногами у партері, вміння відтворювати техніку удару ногою в партері по супернику в загальній формі);

етап поглибленого ударної дії (на цьому етапі відбувається уточнення рухового ударного вміння, деталей проведення ударів ногами у партері при часто змінюваних епізодах партерної сутички, і 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 та збільшення їх сили і потужності).

У процесі вивчення техніки ударів ногами у партері рекомендується будувати навчання прийому в рамках першого, другого і 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 часом, що багато залежить від індивідуальності спортсменів, тому що під час боротьби у 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 знижує можливість прояву варіативності та 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 дозволять 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 в партері

Удар коліном в партері це дуже потужна, ефективна і швидкісна дія, яку практично неможливо зблокувати. 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. У момент, коли вдалося звалити противника на підлогу хорта, дух його не зламаний, і від намагається піднятися. У цей момент настав час застосувати добивальну техніку ударів колінами. Притисніть руки супротивника до його тіла і просто впадіть коліном йому на живіт, грудну клітку або нирки. Цей удар виконується по траєкторії зверху-вниз, і він набагато простіше і 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 мобільності, що є доречним в 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 контролюючого упору рукою об тулуб лежачого на спині суперника, ударна нога відводиться назад на замах та 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 у голову, надійно фіксувати противника руками, перш ніж встромляти йому в бік коліно.

Удар коліном в 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 угрупуванні 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 та інерцію руху ударної ноги. Основна больова уразлива крапка 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 атакуючу верхню позицію партеру і продовжувати атакувати.

Удар коліном в тулуб суперника з нижньої позиції. У момент, коли суперник стоїть на колінах атакуючи захватними діями і 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 і 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 і обхопити його ногами у контролюючий захват за тулуб, що надасть спортсмену 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 на 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 і рукам) суперника.

Для нанесення удару нога, яка звільняється після супротиву суперника (обертання та перекачування з боку на бік при проведенні больового прийому на ногу), піднімається над тулубом суперника та опускається сильним швидкісним ударом 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 у 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 може звільнити різнойменну ногу, підняти її, зробивши бічний замах та нанести удар п'ятою по бічній поверхні стегна впертої у підлогу ноги суперника. Такий удар, по-перше завдасть ударної шкоди нозі суперника, а по-друге – зупинить уход суперника з нижнього положення партеру.

Удар п’ятою в партері у гомілку суперника. Удар п'ятою по гомілці суперника наноситься як з 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 щільно тримає нижнього суперника, прижимаючи його грудну клітку до своєї. У такому положення нижній спортсмен намагається викрутити тіло з- під захвату, піти з

утримання, і, отже, впирається ногами у підлогу для додаткової опори. Тримаючий його зверху спортсмен 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. І, отже, 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 дисбалансує його захисні дії.

Удар п'ятою по гомілці суперника з нижнього положення партеру. Якщо нижній спортсмен зміг обхопити верхнього нападаючого своїми ногами у щільний контролюючий захват, у нього виникає можливість проводити удушення ногами на діафрагму, готувати атакуючі захвати руками для проведення больового прийому на рука, переходити на задушливий прийом ногами (трикутник), але при короткочасному звільненні однієї ноги, він може вдарити п’ятою цієї ноги по лежачий на хорті гомілці верхнього суперника.

Для цього необхідно зробити додатковий контролюючий захват руками за голову верхнього, притиснути його голову до грудей, а потім швидко підвести ногу на удар, зробити замах та опустити ногу низхідним ударним рухом п'ятою на ікро ніжний м’яз різнойменної гомілки суперника. Під час обміну атакуючими захватами такі удари можуть виконуватися неодноразово, що додатково надасть ударної переваги, а у разі сильного своєчасного попадання – може завдати серйозного пошкодження ударній крапці, яка при піднятті на ноги дасть про себе знати і зробить маневреність супротивника не такою швидкою і спритною, як раніше до падіння.

4.5.17. Методика навчання захисній техніці ніг

Захисна техніка ніг у сутичці бойового хортингу 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 діє входять технічні засоби виконання захистів ногами, такі як підставки під удари ніг, блоки ногами, контролі коліном та ступнею, які заважають активному пересуванню суперника, а також виконують підготовчу функцію для виведення з рівноваги з продовженням серійної ударної атаки, звалювання або перед здійсненням спрямованої кидкової атаки.

Захисти від ударів ногами також розглядаються у 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 та інші швидкісні маневри);

захист рухом тулуба (ухили, відхилити і нирки);

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 (ноги, 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 контратакуючи дії. Надійність захисту дозволяє робити відповідний маневр якомога швидше і впевненіше. Одним з видів захисту є захисти за допомогою ніг.

4.5.18. Тактичні рекомендації щодо використання ударної та захисної техніки ніг

Різноманітні моменти застосування ударів ногами під час проведення сутички бойового хортингу постійно змінюються. Це зумовлено тим, що безпосередньо змінюється постійно сама дистанція. Техніка ударів ногами в бойовому хортингу – практичний арсенал можливих атакуючих і захисних дій, ударна міць, що зробило бойовий хортинг не тільки спортивним, а й професійно-прикладним видом єдиноборства.

Ударна техніка ніг в бойовому хортингу в основному базується на технічних діях по нижньому та середньому рівнях. Ударними частинами є ступня, гомілка та коліно, а ударними цілями на тілі суперника є живіт, стегно (зовнішня і внутрішня поверхня) та гомілка. Удари ногами зі стійки у верхній рівень наносяться рідше. Блокуючі ж дії ногами, підставки та блоки від ударів, різні підсічки, зачепи і підхвати застосовуються дуже часто, практично постійно.

Звичайно, більш ефектно виглядають високі удари ногами, а при точному і акцентованому попаданні в ціль швидко досягається бажаний кінцевий результат. Спортсмени вибирають нижній та середній рівень нанесення ударів за їх більш коротку траєкторію виконання, а значить швидкість та практичність. Але це не означає, що треба відмовитися від ударів ногами в голову. Дуже важливо підвести противника до такої атаки.Як показує практика, на початку сутички першим ударом ногою в верхній рівень нокаутувати противника майже неможливо, і тому є ряд пояснень. Основна причина в тому, що супротивник готовий до атаки і в першу чергу чекає удару саме в голову. Під час проведення сутички треба працювати спокійно і обдумано, реально оцінивши ситуацію і обопільні потенційні можливості, все ж починати свої атакуючі дії ногами по нижньому рівню, по стегнам та гомілкам, і спробувати таким чином проводячи розвідку відповідного арсеналу дій супротивника, визначити його вміння пересуватися під час ведення 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 висока. При цьому значною мірою страждає і сила удару. Неповна постановка опорної ступні істотно збільшує навантаження на гомілковостопний суглоб, що також загрожує травматизмом.

Зупинимося на найбільш вживаних ударах ногами як у спортивній, так і в прикладній техніці бойового хортингу. Найчастіше у сутичці бойового хортингу використовуються бічні удари, так як 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 розвернутий до суперника спиною.

Надзвичайно часто і ефективно у сутичці бойового хортингу застосовуються удари колінами як прямі у тулуб та голову, так і бічні. Удари коліном зручно наносити збоку по стегнам та по бічним м’язам тулуба. Якщо вдалося суперника вимотати і він став працювати повільніше і не так швидко реагує на атаки, то у цьому випадку досвідчені спортсмени вицілюють верхніми ударами ногами голову суперника (відкриту частину обличчі та бічні частини голови – область нижньої щелепи та вуха).

Удари ногами знизу часто використовуються з дальньої дистанції зверху по обличчю, ключиці. Удари ногами знизу ефективно застосовуються у голову та живіт у момент нахилу суперника вперед. Зворотнокруговий удар ногою наноситься у верхній рівень з дальньої дистанції підошвеною частиною ступні та п’ятою, а із середньої дистанції по тулубу збоку та по бічній частині стегна також п’ятою. Саме п’ята вважається уразливою та самою пробивною і нищівною ударною частиною ноги спортсмена.

Тактика застосування ударної та захисної техніки ніг також залежить від зрісто-вагових показників суперника. Проти високого за зростом суперника необхідно більше застосовувати ударну техніку по тулуба та ногам, і не старатися діставати ударами по голові, що буде значно небезпечним для підтримки стійкого положення бойової стійки. І навпаки, якщо суперником зростом нижчий, можна з успіхом застосовувати удари коліном у верхній та середній рівень, а також у комбінаціях з ударами руками використовувати бічні удари по голові.

Удари ногами завдяки їх довжині і потужності ефективніше, ніж удари руками, однак, набагато більш складні в плані технічного виконання. Щоб краще використовувати ударну та захисну техніку ніг, спортсмену слід їх заздалегідь готувати до специфічних навантажень і тренувати: розвивати м'язи і надавати їм еластичність.

У комбінаціях з ударами рук ударна техніка ніг стає надзвичайно ефективнішою і несподіваною, що дає спортсмену додаткові тактичні можливості їх застосування. спортсмен повинен навчитися миттєво переходити з пасивного стану в стан бойової готовності для того, щоб атакувати до того, як суперник зуміє передбачити його дії. Будь-які сумніви про здатність спортсмена захистити себе повинні бути викорінені шляхом психологічної підготовки, перш ніж він потрапить у стресовий стан або просто навчиться виходити від атак суперника. Час реакції на будь-яку дію ділиться на три фази – сприйняття, рішення і дія – що разом займає долю секунди.

Сприймати інформацію і приймати відповідні рішення слід в розслабленому стані, щоб не дати натяк супротивникові про подальші дії. Як тільки спортсмен сфокусувався, він може провести атаку ногами настільки швидко, що суперник не встигне відреагувати. Щоб правильно виконати цей тип атаки, спортсмен повинен бути абсолютно впевненим у своїй готовності і здатності правильно діяти, інакше він програє певний епізод сутички, а якщо буде діяти так далі, то й всю сутичку.

Впевненість спортсмена у собі повинна народжуватися в сутичках з реальними суперниками, коли він повинен зберігати постійний стан готовності, уважності, спостерігати за подіями, що відбуваються навколо нього, бути в будь-

який момент готовим, у разі небезпеки, реалізувати потенційну силу ударів ногами. Цей особливий фізичний, психологічний і емоційний стан спортсмен може освоїти тільки в умовах безпосередньої сутички з противником.

Щоб навчитися ідентифікувати відкриті уразливі крапки на тілі супротивника для ударів ногами і передбачати його дії, необхідно частіше проводити тренувальні та 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 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 повинен тренуватися знову і знову, відпрацьовувати всі можливі ситуації сутички до тих пір, поки його дії у застосуванні техніки ніг не стануть інстинктивними і він зможе швидко і раціонально підбирати ефективні елементи атакувальної та захисної техніки ногами на підсвідомому рівні.

4.6. Кидкова техніка бойового хортингу

За технічним виконанням кидки 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 є кінцевою метою сутички, його завдання – створення сприятливих умов для нанесення добивальних ударів у партері.

Кидкова техніка бойового хортингу за класифікацією поділяється на: техніку боротьби у стійці, техніку боротьби у партері і перехід від боротьби

стоячи до боротьби у партері, що включає комбінації з кидків і прийомів боротьби партеру.

Методика навчання кидкової техніки залежить від складу і підготовки групи учнів. Наприклад, в дитячому віці до 13 років у бойовому хортингу використовують методику, що 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, заснованому на впливі на гомілку, або зачеп різнойменної ноги ззовні, де впливають на коліно, і т. д.

Ці досить прості кидки найлегше освоїти новачкам і, що ще важливіше, з них найпростіше освоїти правильну техніку страховки при падінні. У міру розвитку навичок і поліпшення техніки страховки учня 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 та інших частин тіла. Для освоєння кидків необхідні і теоретичні знання, і практична підготовка, а також правильна методика оволодіння технікою і тактикою кожного прийому.

4.6.1. Вивчення кидків різних типів і груп

Важливою складовою бойового хортингу є кидкова техніка, і техніка самооборони. У спортивному напрямі бойового хортингу дозволені будь-які кидки за винятком небезпечних кидків, здатних заподіяти серйозної травми супернику. Крім того, в ході спортивних сутичок оцінюється, як якість продемонстрованої кидкової техніки в ході спортивної 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 суперника і завершення сутички на свою користь.

Кидкова техніка бойового хортингу являє собою гармонійне злиття високої загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки з технікою боротьби та досконалим володінням прийомами, які від природи гармонійно підходять спортсмену відповідно до конституції його тіла. Саме за рахунок своєї природності бойовий хортинг справив величезний вплив на розвиток бойової культури не тільки в Україні, а й за її кордоном, стикаючись з іншими методиками підготовки прийомів кидкової техніки іноземних стилів боротьби та бойових мистецтв.

І все ж, принципи, ідеологія і мотивація кидкової техніки в бойовому хортингу істотно відрізняються від кидкової техніки застосовуваної в інших школах єдиноборств. У науковій та методичній літературі з бойового хортингу є посилання на старих майстрів, які рекомендували класичну схему контратаки: захист – удар – кидок – завершальний вражаючий удар. Цей принцип безпосередньо відображає філософію бойового хортингу, і підтверджує не агресивну, а оборонну сутність бойового хортингу як сформованого бойового мистецтва.

У бойовому хортингу, також як і в реальному житті, кидки мають величезне значення: по-перше, сам кидок на землю або на підлогу безумовно потрясе суперника. Крім того, тіло супротивника, який лежить на жорсткій поверхні після проведеного кидка, і при наступному нанесенні ударів, не амортизує (або компенсує удар), що істотно підвищує можливість виведення його з ладу, веде до його поразки і швидкого завершення сутички.

Досить подивитися професійні сутички бойового хортингу за різними версіями, де беруть участь бійці різних стилів і де істотну перевагу мають ті спортсмени, які поряд з ударною технікою рук і ніг гарно володіють кидкової технікою. У той же час, не варто забувати про прикладне значення кидків у бойовому хортингу і ключові відмінності від інших напрямів змішаних

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 у партер, звалювання тощо).

У бойовому хортингу така тактика ведення сутички виключена, оскільки на явне прагнення скоротити дистанцію для здійснення захвата супротивник негайно відповість ударом і тим самим отримає вигіднішу позицію для продовження атаки, зробить неможливим подальше проведення не тільки кидка, але і будь-якої іншої технічної дії. У спортивному розділі бойового хортингу існує розряд змагань, де спортсмени змагаються без захватного одягу (майка та шорти) і у захватній хортовці (куртка підперезана поясом та брюки).

В одному змаганні спортсмени хватають пальцями за кінцівки та тулуб, в іншому – за змагальний одяг і далі виконують кидкову техніку. Якщо для проведення кидка використовуються руки, то різні за характером варіанти захватів – тиск, підтягування суперника на себе, підхвати та інші в основному виконуються відкритою кистю руки, передпліччям або ліктьовим згином. У бойовому хортингу атакуючий спортсмен розпочинає проведення кидка з більш довгої дистанції, ніж у звичайній боротьбі, і маскує його будь-якою атакувальною дією (зазвичай ударом рукою або ногою).

Якщо ж ви 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 і енергії суперника, тонко відчуваючи мить його найменшої стійкості. Саме у цей момент проводиться кидок. Обов'язковою і логічною умовою є проведення добивальних та нейтралізуючих ударів руками або ногами. Для цього, при проведенні кидка, необхідно зберегти стійке положення.

В іншому випадку сам кидок і всі попередні йому дії не будуть мати логічного завершення – закінчення сутички. 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 у вигідну йому позицію партеру. Однак можна і залишитися на ногах після кидка або збивання суперника з ніг та продовжувати атакувати ударами ногами.

За основним принципом техніки бойового хортингу захват і кидок виконуються безперервно, як єдина технічна дія, і в якості завершення атаки – атакувальний удар, не пізніше, ніж через 1 с після кидка. Цю паузу атакуючий спортсмен може використати, щоб мати можливість точніше прицілитися, проте вся комбінація повинна бути логічно вибудуваною і єдиною.

Якщо спроба проведення кидка не вдалася, в бойовому хортингу, при проведенні спортивної сутички спортсменові буде зручніше припинити подальше утримання супротивника захватом і перейти до інших дій (розірвати дистанцію, продовжити атаку тощо), щоб не отримувати зайвих ударів. 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 хортовку, інший одяг, особливо за руку зі зброєю, що супроводжується випереджальними приголомшуючими ударами, вибиванням зброї, і наступним кидком. Після проведеного кидка, практично миттєво наноситися завершальний вражаючий удар. Причиною падіння можуть також бути больові дії на суглоби. Ці принципи є основними особливостями, що відрізняють кидки бойового хортингу, а також прикладне спрямування бойового хортингу.

Популярність системи бойового хортингу забезпечується високою ефектністю її кидкової техніки, яка обумовлена повною кінематичною свободою дії з використанням неконфліктних захватів за кінцівки чи одяг. Така свобода

забезпечується демонстраційним режимом кваліфікаційної оцінки діяльності в бойовому хортингу.

Спортсмени бойового хортингу мають можливість не тільки виступати на змаганнях, а й вивчати прикладну техніку, підвищувати рівень знань та складати іспити на підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу (ранку), де у програмі включена обов’язкова демонстрація прийомів кидкової техніки.

Вихід бойового хортингу на світову спортивну арену різко поширив кидковий арсенал і його спортивну ефективність у зв'язку з підвищенням психічного навантаження спортивної сутички, що пояснює високу кінематичну жорсткість оборонних захватів у цій системі. Дані лабораторного експерименту засвідчили не досить ефективний вплив на хід сутички сковуючих оборонних захватів на збереження серединної структури традиційних кидків і необхідність корекції її першої та останньої фази виконання (підбір дистанції та взяття атакувального 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 із 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 на етапі базової тактико-технічної підготовки (навчально-тренувального етапу) комплексам різноспрямованих кидків в умовах жорсткого обміну ударів забезпечили їм перевагу в підсумковій змагальній діяльності над учасниками змагань, які не займаються за 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 вже на першому році навчально-тренувального етапу доцільно, поряд з вивченням високоамплітудних кидків проворотом і нахилом в контактному режимі з партнером, удосконалювати їх техніку шляхом зриву оборонного захвата знизу – всередину – вгору і вбік передбачуваного падіння супротивника, включивши ці дії в структуру самого кидка.

Низькоамплітудні кидки нахилом, прогином і запрокидуванням в жорстких умовах обміну ударами у змагальній сутичці доцільно проводити з попереднім упором підошвою ступні в стегно (або гомілку) атакованої ноги і наступним власним падінням у бік передбачуваного кидка.

Зважаючи на сформовані у спортсменів навички індивідуальних способів адаптації до проведення сутички в умовах жорсткого обміну ударами, обміну оборонними захватами в ході сутички, на етапі спортивного вдосконалення можлива і доцільна корекція техніки високоамплітудних і низькоамплітудних кидків в жорстких захватах, у відповідності з рекомендаціями для навчально-тренувального етапу підготовки у методиці бойового хортингу.

Для оптимізації навчання базовій техніці кидків бойового хортингу в умовах ранньої спеціалізації доцільно при складанні програми на етапі початкової підготовки використовувати систему єдиної класифікації технічних дій у спортивному розділі бойового хортингу за біомеханічних ознаками. У цьому випадку можлива реалізація наступних необхідних умов для формування кидкового технічного арсеналу спортсмена, що забезпечує надійність його реалізації в змагальних умовах.

З метою забезпечення засвоєння різноспрямованого арсеналу кидків необхідно організувати вивчення різних типів кидків, спрямованих у різні

діагональні техніко-тактичні напрямки за принципом концентрації уваги на швидкісно-силовій роботі тулуба.

З метою забезпечення здатності реалізовувати різноспрямований технічний арсенал кидкової техніки бойового хортингу в умовах однойменної і різнойменною взаємних стійок в 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 і ще не сформованому механізмі сенсорних корекцій необхідно враховувати поступовість координаційного ускладнення при наданні інформації спортсменам, 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 з власним падінням при захваті на середній дистанції;

вивчення кидків з горизонтальним виведенням супротивника з рівноваги.

4.6.2. Термінологія кидкової техніки

Техніка – сукупність прийомів та способів нападу і захисту, застосовуваних для досягнення перемоги.

Прийом – дія спортсмена, що має метою домогтися перемоги або переваги над супротивником.

Захист – дія спортсмена, що має метою 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, розташувавши 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 об поверхню хорту якою-небудь частиною тіла, крім ступнів ніг та одного коліна чи руки.

Кидок – прийом, що виконується спортсменом, який знаходяться в стійці та має на меті позбавити супротивника опори і змусити падати спиною на хорт.

Кидок через голову – кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і, впираючись ногою в живіт чи ногу супротивника, перекидає його через себе.

Кидок через груди – кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і прогинаючись, перекидає супротивника через груди.

Підніжка – кидок, що виконується за допомогою підставляння ноги до ніг супротивника, щоб змусити його падати через підставлену ногу.

Задня підніжка – кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника ззаду.

Передня підніжка – кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.

Бічна підніжка – кидок з підставленням ноги до ніг супротивника збоку. Підсічка – кидок, що виконується за допомогою підбивання ноги суперника підошовною частиною ступні.

Бічна підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається збоку. Передня підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду. Задня підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається ззаду.

Підсічка зсередини – підсічка, в якій однойменна нога супротивника підбивається зсередини.

Колінна підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду в нижню частину стегна або в коліно.

Зачеп – дія ногою, при якій спортсмен тягне руку чи ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

Зачеп ступнею – кидок, що виконується спортсменом, який затискає зовні ногу супротивника між гомілкою і ступнею.

Зачеп ступнею зсередини – кидок, що виконується зачепом ступнею однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зсередини – кидок, що виконується зачепом різнойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп ззовні – кидок, що виконується зачепом різнойменною ноги ззовні. Зачеп однойменний – кидок зачепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Обвив – зачеп різнойменної ноги супротивника зсередини гомілкою і ступнею.

Підхват – кидок, 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 і ноги, підніманням супротивника на спину, поворотом головою вниз і наступним скиданням спиною на хорт.

Кидок через стегно – кидок, що виконується за рахунок підбиття задньою або бічною поверхнею тазу, ніг або нижньої частини тулуба противника.

Бічне стегно – стегно, що виконується з положення збоку із захватом різнойменної руки і тулуба або поясу хортовки.

Зворотне стегно – кидок через стегно, що виконується з положення ззаду чи збоку із захватом однойменної руки і тулуба або поясу.

Завалювання – прийом, що змушує супротивника, який стоїть на колінах, падати на спину.

Утримання – прийом, що має на меті утримати супротивника протягом певного часу на спині, торкаючись його грудей своїм тулубом.

Утримання збоку – утримання сидячи збоку від супротивника із захватом шиї та ближньої руки.

Утримання поперек – утримання суперника лежачи поперек його грудей з захватом дальньої руки.

Утримання з плеча – утримання лежачи грудьми на грудях супротивника із захватом руками його рук (за плечі).

Утримання верхи – утримання сидячи на животі суперника.

Утримання з голови – утримання, при якому спортсмен, притискаючись тулубом до грудей супротивника, розташовується з боку його голови.

Больовий прийом – прийом, що змушує супротивника визнати себе переможеним в 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 в ліктьовому суглобі.

Вузол – больовий прийом, що виконується шляхом обертання зігнутої руки або ноги в суглобі.

Вузол впоперек – вузол, що виконується спортсменом, лежачим поперек супротивника і обертає в плечовому суглобі зігнуту руку противника передпліччям вгору.

Вузол передпліччям вниз – вузол поперек, що виконується за рахунок обертання руки передпліччям вниз.

Вузол ногою – вузол в 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, який має на меті перевернути суперника на спину з положення на животі або зі стійки опорою на руки.

Захват – дія руками з метою утримання або переміщення в певному напрямку окремої частини тіла супротивника.

Захват однойменний – захват правою рукою правої руки або ноги супротивника, також захват лівою рукою лівої руки або ноги супротивника.

Захват різнойменний – захват правою рукою лівої руки або ноги супротивника, також захват лівою рукою правої руки або ноги супротивника.

Захват навхрест – спортсмен 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 ближньої 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 своєї руки, накладеної на його шию.

Зворотний захват – захват, при якому спортсмен розвертає руку ліктем вгору або розвертається спиною до голови супротивника.

Захват ззовні – 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.

4.6.3. Техніка боротьби у стійці

Техніка боротьби включає: стійки, захвати, які можуть бути основними (атакувальними), попередніми та оборонними, пересування та обманні рухи, кидки, контркидки, комбінації кидків, захисти від кидків і контркидків.

Кидки поділяються на: кидки з участю ніг – підніжки, зачепи, підсічки, підбиви.

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 не торкаються один одного і 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 захоплюють один одного, притискаючись тулубом.

4.6.4. Техніка боротьби у партері

У технічний арсенал боротьби у партері входять: звалювання (переведення суперника з положення стоячи на коліні або колінах у положення лежачи на спині, боці або животі), перевороти, утримання, больові прийоми на суглоби рук і ніг,

захисні і контрприйоми (спортсмен відповідає на атаку суперника своєю атакувальною дією – кидком, захватом тощо).

Кидкова підготовка спортсменів включає безліч складових і необхідних елементів. Це – і розминка, і силове тренування, і акробатична частина, і відпрацювання прийомів страховки і самостраховки, і, звичайно ж, відпрацювання основних прийомів нападу і захисту.

Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів під час одного тренування. При цьому близько 10-15 хв спортсмени повинні приділяти безпосередньо боротьбі: починати боротьбу в різних стійках, виконувати тільки підсічки або тільки підніжки, проводити захвати при знаходженні партнера у свідомо незручному положенні і 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. Хороший спортсмен у будь- якому випадку зуміє нав'язати своєму супротивнику зручну для себе позицію.

Щоб досягти цього, на тренуванні необхідно відпрацьовувати прийоми в статиці та динаміці, при цьому один з партнерів повинен прийняти позицію, зручну для роботи другого. Всі кидки – через спину, стегно, плечі, голову і «млин» – повинні 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 переворот;

підсад гомілкою з кидком через голову;

бічна підсічка, що виконується при інтенсивному русі супротивників у падінні або фронтальній стійці.

Вивчення больових прийомів вимагає не тільки сили характеру, а й почуття міри. 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.

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 у партері часто призводять до загальної переваги у сутичці та, навіть, до повної перемоги.

4.7. Форми бойового хортингу (формальні комплекси)

Форма – послідовне виконання підготовчих формалізованих спарингових комбінацій бойового хортингу, пов'язаних між собою на принципах ведення сутички з одним або декількома суперниками. Форми (від слова «формувати») сформовані на базі основних стійок, пересувань, блоків і ударів руками та ногами, які виконують як навчально-тренувальну так і демонстраційну функцію. «Форми», або «формальні вправи», в методиці підготовки спортсменів бойового хортингу використовуються як спеціальні комплекси прийомів, що є одним з 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 атакувальні, що відображають його особливості. Форми – це, якоюсь мірою, історія бойового хортингу як бойового мистецтва, яке потрібно вміти зрозуміти, щоб осягнути його сутність. У них зібрані воєдино прийоми захисту і нападу, тому необхідно 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 атакувальна форма – ось єдине, що може бути достатньо людині для захисту від нападу, якщо тільки виконувати їх чітко і довести до автоматизму. Тоді інші форми 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 відчути кожну виконувану техніку.

Оскільки форми є одним з ефективних методів освоєння бойової техніки та доведення її до автоматизму в екстремальних умовах, коли технічні дії виконуються на рівні підсвідомості, то багаторазове повторення – єдиний спосіб доведення бойового арсеналу до високого рівня якості і швидкості виконання. Тому необхідно залучати до вивчення та виконання в бойовому хортингу якомога більше 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 атакувальні форми починаються кроком вперед із

нанесенням удару, чим підкреслюється прикладний характер бойового хортингу, що ґрунтується не на агресивних почуттях, а на умінні володіти собою.

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 найтиповіший 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, випливає з необхідності навчити учнів працювати в усі чотири сторони: вперед, назад, вліво і вправо Таким чином послідовність виконання прийомів, що сформовані у комплекси – бойові реальні зв’язки, спеціально відібрані за принципом зручності виконання та практичності використання, відбувається 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.

4.7.1. 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 атакувальні):

1. Форма «Перша захисна» (1-з).
2. Форма «Перша атакувальна» (1-а).
3. Форма «Друга захисна» (2-з).
4. Форма «Друга атакувальна» (2-а).
5. Форма «Третя захисна» (3-з).
6. Форма «Третя атакувальна» (3-а).

Розділ «Складні базові форми» має чотири форми (2 інструкторські і 2 майстерські):

7. Форма «Інструкторська захисна» (І-з).
8. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а).
9. Форма «Майстерська захисна» (М-з).
10. Форма «Майстерська атакувальна» (М-а).

Розділ «Вищі форми» має дві форми:

11. Форма «Вища захисна» (В-з).

12. Форма «Вища атакувальна» (В-а).

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. Атакувальні форми починаються кроком лівої ноги вперед з ударом.

Форми поділяються на ударні та ударно-кидкові.

Ударні форми – це форми, що виконуються без асистента, тобто вони сформовані з елементів захисту й атаки, які можна демонструвати самостійно без партнера. Загальна кількість ударних форм – 8 форм. До таких форм відносяться.

1. Форма «Перша захисна» (1-з).

2. Форма «Перша атакувальна» (1-а).

3. Форма «Друга захисна» (2-з).

4. Форма «Друга атакувальна» (2-а).

5. Форма «Третя захисна» (3-з).

6. Форма «Третя атакувальна» (3-а).

7. Форма «Інструкторська захисна» (І-з).

8. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а).

Ударно-кидкові форми – це форми, 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 переворотом через плечі «млин»; третя – кидок бічним переворотом; четверта – кидок захватом обох ніг.

У майстерську атакувальну форму введене виконання комбінацій прийомів – кидків із падінням та подальшим проведенням утримання таких як: перша комбінаційна лінія – кидок через стегно + утримання висідом; друга – кидок переворотом через плечі «млин» + утримання поперек; третя – кидок бічним переворотом + утримання захватом шиї та дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг); четверта – кидок захватом обох ніг + утримання зверху.

У вищу захисну форму введене виконання комбінацій прийомів – кидків із падінням і подальшим проведенням утримання таких як: перша комбінаційна лінія – задня підніжка + утримання захватом шиї та дальнього плеча (діагональ зі сторони ніг); друга – кидок через спину + утримання збоку висідом; третя – відхват опорної ноги зсередини + утримання зверху; четверта – кидок через груди + утримання зі сторони голови (діагональ зі сторони голови).

У вищу атакувальну форму введене виконання комбінацій прийомів – кидків із падінням і подальшим проведенням больового або задушливого прийому таких як: перша комбінаційна лінія – задня підніжка + важіль ліктя; друга – кидок через спину + важіль руки між ногами; третя – відхват опорної ноги зсередини + защемлення ахіллового сухожилля; четверта – кидок через груди + задушливий прийом з-за спини.

Ударно-кидкові форми можуть виконуватися з двома або з чотирма асистентами.

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.

4.7.2. Виконання форм на змаганнях

Форма включає удари руками, ногами, захвати, кидки й інші елементи, запозичені з сутички бойового хортингу. Всі форми мають свій певний малюнок, ритм, час виконання. Форми сформовані на основі закону взаємодоповнюючих протилежностей, а саме: атаки і захисту, наступу та відходу, дії і бездіяльності, жорсткості та м'якості, порожнього та повного, глибокого дихання та дихальних пауз. У бойовому хортингу вивченню форм завжди надавалося величезне значення.

Однією з різновидів офіційних демонстрацій форм є змагання. Форми – це сучасний напрям бойового хортингу, створений на основі традиційного стилю. Якщо сутичка 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, шию випрямити, груди розправити. Рухи верхніх кінцівок вільні, впевнені та сильні, нижніх – чіткі та стримані. Тіло стійке і гармонійне. Учасник змагання має демонструвати чіткість прийомів.

У комплексах мають бути чітко виражені удари ногами, руками, кидки, захвати й інші технічні дії під час виконання всієї форми. Особливо повинні виділятися атакувальні та захисні дії, тобто сутичка з уявним супротивником. Зазвичай найбільшу увагу новачки приділяють саме ударам і блокам, і мало хто знає, що справжня майстерність визначається 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, настрій очей наповнює той простір, на який спрямований погляд спортсмена бойового хортингу.

Необхідно навчитися грати виразом погляду. Він може бути спокійним, грізним, гнівним або в міру усміхненим (світлим), але завжди сконцентрованим. У бойовому хортингу найважливішим способом впливу на супротивника є рішучий і впевнений погляд.

Деякі досвідчені майстри на фоні своїх досконалих технічних навичок вміло користуються засобами міміки та погляду, які лише одним своїм поглядом можуть розбалансувати противника, а ще й скоріше, якщо противник виявився психологічно не зовсім досконалим і допустив сумніви щодо якості своєї підготовки.

Різноманіття форм роботи тулубом також показує рівень виконання форми. Рухи тулуба визначають рухливість 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 слідують за кроком, рухи ніг передують рухам рук, робота виконується енергійно, тіло утворює єдине ціле.

Очі спортсмена бойового хортингу стежать за його руками. Погляд у поєднанні з технічними діями є спеціальною технікою роботи очей, яка є найважливішою ланкою 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 покірна 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 блокуваннях 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, находити й балансувати моменти швидкості та повільності технічних дій.

Моменти напруження сили (зміна напружень при виконанні імітувань захисту і атаки). Судді оцінюють здатність учасника змінювати моменти напруження і концентрації сили при переході від захисної до атакувальної техніки, виконувати рухи швидко та повільно в розслабленому та напруженому стані, здатність демонструвати високі напруження, якими спортсмен володіє, досягаючи найвищої відмітки в необхідних 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 вверх.

Після отримання сигналу про дозвіл заходу на хорт, спортсмен робить уклін етикету, заходить на хорт, займає стартове місце початку форми приймаючи стійку етикету, самостійно починає, виконує і закінчує виконання форми прийняттям стійки етикету. Після закінчення спортсменом виконання форми, арбітр 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 інший;

заміна необхідної технічної дії на іншу;

поворот тулуба при фронтальних ударах більш 45°;

занадто довгі чи широкі стійки;

занадто короткі чи високі стійки;

відсутність повороту тулуба при виконанні блоків;

втрата рівноваги при виконанні форми;

необґрунтована короткочасна зупинка 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.

4.7.3. Психофізичні та ментальні засади вивчення форм

Під час виконання формальних комплексів бойового хортингу спортсмени мають думати не тільки про правильне виконання фізичного вигляду прийомів базової техніки, а вміти психологічно концентруватися і сприймати рухові дії як важливі та необхідні засоби тренування, виховання, осягнення шляху та пізнання глибинного сенсу того вчення, яке прийшло до нас з глибини віків, яке стане для спортсмена бойового хортингу і засобом самозахисту, і критерієм моральної та духовної підготовленості.

Одним із основних методів прилучення до традиції бойового хортингу є саме навчання бойовим комплексам – формам бойового хортингу, освоєння принципів ведення сутички, філософських і теоретичних побудов бойового хортингу як бойового мистецтва й ефективного засобу самооборони людини. Іноді просту повторюваність зовнішніх форм приймають за слідування традиції, хоча це 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 транслюється через століття аж до нинішніх поколінь. Це і становить суть передачі традиції.

Такий духовний потік є явищем виключно внутрішнім, невидимим, за своїми властивостями подібним вихованню через достойний приклад вчителя, а методи навчання, прийоми, комплекси, трактати та весь інший набір є зовнішнім виразом, втіленням цього нескінченого внутрішнього потоку бойової традиції народу.

Вчитель передає знання учню відчуваючи відповідальність за правильність та оригінальність збереження народних методик. 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 напряму відповідають загальним традиціям усього бойового мистецтва.

Шлях до справжнього розуміння бойового хортингу – це уникати особистої ліні 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 відчути її можна лише зіткнувшись з цією традицією, увійшовши в її внутрішній світ. Для представників звичайних видів спорту ця справа надзвичайно важка: з одного боку, необхідні якісь канали, по яких передається це внутрішнє знання – сам зміст, наприклад, справжня школа бойового хортингу, освічений вчитель, який втілює своєю свідомістю цей духовний потік, з іншого 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. Виявилося, що бойове мистецтво козаків Запорозької Січі, яке у сучасності на початковому моменті відродження старовинної бойової традиції було названо бойовим хортингом, набагато глибше, ніж просте вміння вести сутичку, оскільки воно здатне до того ж передавати істину, необхідну для життя.

Духовний стан, що бере свою силу від стародавніх мудреців, був для послідовників бойового хортингу не якимось умоглядно-абстрактним засобом, а цілком реальною річчю. За допомогою певних медитативних вправ і, що найголовніше – спілкування з носієм істинних знань – досвідченим козаком-характерником, людина прилучалася до цього духу майстрів-мудреців, ставала єдиною з ними та входила, як говорили козаки-характерники Запорозької Січі, в духовне зіткнення з ними.

Людина, що починала тренування під таким керівництвом, отримувала відчуття, що її дух ставав свого роду вічним. Знання щоразу поверталися разом 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 працьовитого і старанного передавача якоїсь внутрішньої істини.

Учень, перш за все, має сприйняти істинність і справжність знань, що йому пропонуються, а ще дуже важливо, щоб він час від часу перевіряв свої бойові навички під час простої роботи з партнером за завданнями тренера, проведення умовних, навчальних, контрольних або змагальних сутичок.

Справжня традиція – це завжди наступність школи, відчуття себе членом нескінченно довгого ряду учнів-вчителів як у минулому, так і в майбутньому, причому 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 відчувають 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. Учню для успіху необхідно бути відданим вчителю. Без істинної передачі знань та умінь бойового хортингу неможливо зрозуміти зміст шляху. Отже, справжня духовна традиція стоїть над технікою і навіть над принципами – вона, по суті, передує їм.

Форма несе в собі філософський зміст значень і понять таких як: еталон, шаблон, трафарет, модель, фасон, звичай, традиція й інших консолідуючих понять. Якщо розглядати форми як аналог духовного, то вони теж повинні фіксувати стан осяяння. І дійсно, форми були змодельовані з ситуацій реальної сутички з кількома противниками, вони фіксують осяяння майстра і техніку бойових прийомів, реалізованих у стані абсолютного настрою на смертельну сутичку.

Таким чином, форми – це засіб фіксації осяяння, проте фіксація не в словах, а в бойових рухах, на 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 саможертовністю. Слаба та непідготовлена морально людина на такі почуття не тільки не здатна, але вона навіть не зможе зрозуміти, про що йдеться.

Схильність до жертовності собою, вміння сміливо ризикувати, щоб допомогти іншому, для мети віддати останнє, має тільки дуже сильна та віддана особистість, яка пройшла в житті значні випробування тіла й духу. З точки зору психології форми виступають як живе слово, невіддільне від просвітленої свідомості, при досягненні якого знімаються протиріччя між думками і реальним життям. Це не звичайний логічно зв'язаний текст, у якому передається будь-яка інформація. Форми не читають, їх переживають і тілом, і розумом.

Сутність форм полягає не в отриманні якоїсь інформації, а в перевтіленні людини зі звичайного стану свідомості в просвітлене у процесі інтуїтивного споглядання ним цього живого слова та отримання практичних знань, що передаються учню від майстра. Прийом, звичайно 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 тренована бойова машина є не найкращою оцінкою справжнього воїна, оскільки автоматизм є далеко не останньою фазою в освоєнні бойової техніки бойового хортингу.

Прийом форми може бути доведений до автоматизму, але цей автоматизм має бути підкріплений можливістю інтуїтивно і неупереджено відчувати реальність, вибирати варіанти ведення сутички, висловлюючи свій творчий імпульс, свою волю, 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 приходить до майстра стан кулачного мистецтва поза кулачного мистецтва, стан волі за межами волі.

Майстер знає свою силу, але уникає сутички, бо не хоче скалічити людину. Навіть якщо це погана людина, яка вирішила стати майстру ворогом, і буде сутичка затяжною, а отже, якщо майстер пішов на застосування прийомів бойового хортингу, то йому прийдеться закінчувати суперечку до такого фіналу, якого навіть не очікує опонент. І майстер його не відпустить. Розуміючи все це у майстра змінюється дух, і назовні виходить замість агресії спокій і

урівноваженість, що призводить до бажання уникнення сутички з цією людиною. Зміна духу – це й є досягнення витонченого розуміння того, що ти робиш виконуючи форми.

Форми, так само як і вся система бойового хортингу, вимагають розуміння не того, навіщо робиш, 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 незбагненним 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.

РОЗДІЛ 5. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Під тактичною підготовкою спортсмена бойового хортингу слід розуміти мистецтво застосування технічних засобів з урахуванням його техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей у сутичці з різними за стилем і манерою супротивниками. Тактика знаходить своє вираження в атаках і контратаках, умілому використанні способів виклику на атаку, застосуванні захистів із подальшими активними діями, в облудних діях для введення в оману противника, порушення його планів.

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

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

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

Бойовий хортинг відноситься до групи видів спорту, в яких успіх у значній мірі залежить від тактичної підготовки, тактичного мислення спортсмена, його здатності реалізувати свій тактичний задум.

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

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

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

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

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

Але тут у першу чергу важливо, щоб спортсмен бойового хортингу мав достатньо повне уявлення про тактику та її засоби, щоб він міг свідомо обирати в кожному окремому випадку необхідну правильну тактику.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.1. Основний зміст тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу

У тактичній підготовці спортсмена бойового хортингу виділені наступні основні напрями:

вивчення основних теоретико-методичних засад тактики бойового хортингу;

оволодіння основними елементами, прийомами і варіантами тактичних дій;

удосконалення тактичного мислення;

вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;

практична реалізація тактичної підготовленості спортсмена бойового хортингу.

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

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

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

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

Для кожного тактичного задуму необхідно підібрати оптимальне число кроків навчання та активно використовувати педагогічні впливи всіх ступенів пізнання. У процесі навчання не всі тактичні дії доводяться до рівня рухової навички. Тренеру належить визначити, з якими з них потрібно лише ознайомити спортсменів бойового хортингу, які довести до рухового уміння, і які необхідно довести до рівня рухової навички. На рівні рухової навички виявиться обмежена

кількість тактичних дій, на рівні рухового уміння їх число суттєво зросте, на рівні ж ознайомлення їх буде набагато більше.

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

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

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

Закріплення індивідуального стилю застосування елементів техніки бойового хортингу. Вирішення цього завдання здійснюється в процесі постійних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів бойового хортингу за мінімальним втручанням тренера. Процес становлення має бути природним, що виключає зайву опіку, сприяючим самостійному відбору

елементів техніки, але й не бути зовсім безконтрольним, що все ж таки включає певний облік індивідуальних особливостей.

Тренер бойового хортингу має стежити за відповідністю обраного спортсменом стилю індивідуальним особливостям суперника, щоб не було розбіжностей між статурою, координаційними здібностями, можливостями у прояві потужності, витривалості та гнучкості, з одного боку, і самостійно обраним стилем застосування елементів техніки і тактики, з іншого. Такий підхід стимулює спортсмена для подальшого вдосконалення елементів техніки і тактики, що почали ефективно і результативно проходити під час сутичок.

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

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

5.2. Вивчення основних теоретико-методичних засад тактики бойового хортингу

Основним завданням тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу є – вивчення основ і принципів тактики бойового хортингу, правил суддівства, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції. Володіння теоретико-методичними положеннями тактики бойового

хортингу допомагає точно оцінити змагальну ситуацію, адекватно підібрати засоби та методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперників.

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

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

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

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

Аналіз спортивної майстерності суперників. При підготовці спортсменів бойового хортингу до відповідальних змагань тренеру слід організувати заняття з

вивчення основних суперників, з тим, щоб краще підготуватися до зустрічі з ними. При аналізі майстерності противника необхідно визначити слабкі та сильні сторони та особливості його фізичної, вольової, технічної і тактичної підготовленості.

Потім тренер разом зі спортсменом намічає основні моменти тактичного плану сутички, щоб краще підготуватися до зустрічі з суперником. До аналізу спортивної майстерності майбутніх суперників тренеру слід залучати не тільки спортсмена, якому належить з ними зустрічатися, але і всіх, хто займається. Заняття в такому випадку проходить більш цікаво і сприяє розвитку у спортсменів творчого мислення та ініціативи.

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

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

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

На методику тактичних вправ у тренуванні поширюється ряд положень, розглянутих при аналізі методичних основ тактичної підготовки спортсменів

бойового хортингу. Це стосується загальних методичних правил формування основи дій, що входять до складу тактичних прийомів, їх розучування і вдосконалення. Залежно від етапів підготовки тактичні вправи застосовуються в полегшених умовах, ускладнених умовах і в умовах, максимально наближених до змагальних.

Тактичні вправи в полегшених умовах. Полегшені умови надають впевненості та варіативності спортсмену бойового хортингу. Полегшувати умови виконання тактичних вправ у тренуванні по відношенню до умов змагань, зазвичай буває необхідно при формуванні нових складних умінь і навичок або перетворенні сформованих раніше.

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

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

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

Тактичні вправи в ускладнених умовах. Ускладнені умови надають спортсмену бойового хортингу можливість випробувати технічні елементи з максимальним опором супротивника та при складних і нестандартних ситуаціях сутички. Метою використання тактичних вправ підвищеної складності є

забезпечення надійності розучених форм тактики і стимулювання розвитку тактичних здібностей. До числа відносно загальних методичних підходів, що втілюються в таких вправах, належать певні методи, такі як: введення додаткових протидій з боку партнера, обмеження просторових і часових умов, підвищення варіативності тактики, перевірка надійності тактики.

Введення додаткових протидій з боку партнера. Додаткові тактичні протидії дуже часто використовуються під час проведення сутички з важким суперником. Також це може бути ускладнення для самого спортсмена бойового хортингу, наприклад: проведення борцівської сутички із зав'язаними очима; боротьба тільки руками; заборона наносити удари руками, а дозволено тільки ногами та навпаки тощо.

Спортсмен при цьому виявляється перед необхідністю, вирішуючи тактичні завдання, долати більш значну протидію, ніж в умовах, що допускається правилами змагань. Потрібно, щоб додатково запроваджувані протидії, вимагаючи від спортсмена бойового хортингу граничної мобілізації тактичних здібностей, були в той же час посильними, не перевищували міру його реальних можливостей. Таким методом може бути проведення сутички з суперником більшої ваги чи більш досвідченим і технічним.

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

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

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

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

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

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

Тактичні вправи в умовах, максимально наближених до умов майбутнього змагання. На етапі безпосередньої підготовки до відповідального змагання методика тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу має

забезпечувати, в першу чергу, повне моделювання тих цілісних форм тактики, які будуть використовуватися в даному змаганні.

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

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

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

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

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

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

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

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

відпрацювання динаміки ударів на снарядах;

відпрацювання динаміки кидків на манекенах;

відпрацювання захисту в парах за сигналом;

відпрацювання захисту від атак індивідуально з використанням спеціальних пристроїв;

відпрацювання техніко-тактичних дій із партнером за завданнями;

вдосконалення техніко-тактичних дій у сутичках з дозуванням ударів;

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

Завдяки такій послідовності засобів тренування, будуть міцніше сформовані специфічні вміння та навички, що дозволяють виключати участь м'язів-антагоністів і вирішувати тактичні завдання за заздалегідь відпрацьованими алгоритмами. Така методика знімає питання про виховання спеціальної витривалості та забезпечення надійності змагальних виступів спортсмена бойового хортингу. Технічна і тактична майстерність спортсмена вдосконалюється безперервно, починаючи з перших занять у секції, і продовжується протягом усього спортивного шляху спортсмена.

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

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

Метод тренування з умовним суперником – припускає використання допоміжних снарядів і пристосувань: манекенів, різних тренажерних пристроїв. Вправи з використанням снарядів і пристосувань дозволяють відпрацьовувати

дистанційні, тимчасові, ритмічні характеристики дій, розвивати та вдосконалювати м'язово-рухові відчуття.

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

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

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

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

Таким чином, у процесі тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу, як і в інших розділах підготовки, поєднуються завдання найближчі та перспективні, освітні та виховні, загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі. Рішення їх становить одну з основних сторін інтелектуальної підготовки спортсмена бойового хортингу і поряд з цим входить у практичний зміст тренування.

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

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

підготовчі (розвідувальні) дії;

наступальні (атакувальні) дії;

оборонні (захисні) дії.

Розвідувальна форма сутички, як засіб отримання даних про противника, при складанні плану сутички є самостійною. При підготовці наступальних чи оборонних дій вона служить допоміжної формою. Наступальна форма сутички – активна форма боротьби з противником, що припускає захоплення ініціативи. Вона здійснюється атакувальними, зустрічними та відповідними діями на дальній, середній і ближній дистанціях. Оборонна форма сутички є формою захисту від атак противника, при цьому вона може бути самостійною і допоміжною ланкою, супроводжуючи розвиток наступу.

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

Сутичка на кожній дистанції проходить у найрізноманітніших умовах і має свої закономірності. Від відстані між суперниками залежить час нанесення ударів,

проведення захватів і кидків, а також здійснення варіантів захистів. Чим коротше бойова дистанція, тим швидше та непомітніше удар доходить до цілі, і тим важче захищатися від нього. І навпаки: чим довше дистанція, тим легше спортсмену бойового хортингу захищатися від ударів суперника. Для кожної дистанції є ліміт часу, що визначає можливість захисту від ударів. Так, у спортсмена на дальній дистанції кращі умови для захисту, ніж на середній, а на середній – кращі, ніж на ближній.

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

Характеристика підготовчих (розвідувальних) дій спортсмена бойового хортингу

Підготовчі дії включають у себе наступні складові елементи:

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

приховування своїх задумів за допомогою облудних дій;

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

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

з'ясування реакції противника на активні облудні дії (не відкриває вразливі місця для удару, переводить сутичку у партер, намагається контратакувати, чи приймає облудні дії за правдиві тощо);

визначення швидкісно-силових даних суперника.

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

Характеристика наступальних (атакувальних) дій спортсмена бойового хортингу

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

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

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

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

На дальній дистанції спортсмену бойового хортингу завжди важче починати атаку, ніж на середній, оскільки, перебуваючи поза сферою ударів, противник

відносно легко сприймає початкові рухи та встигає відреагувати на них захистом. Щоб атака і контратака були для противника несподіваними, спортсмен, готуючи удар, повинен відвернути його увагу постійною зміною дистанцій і облудними діями.

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

Спортсмен бойового хортингу дальньої дистанції користується головним чином прямими ударами руками та бічними ударами ногами, поєднуючи легкі, відволікальні удари зі стрімкими та різкими, і застосовує переважно захисти кроками назад і вбік, використовуючи і різні захисти за допомогою підставок. Уміння користуватися фінтами в поєднанні з бічними ударами та віртуозним пересуванням – характерні риси представника сутички на дальній дистанції. Атака одним–двома ударами часто веде до зближення супротивників на середню і ближню дистанції.

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

Контратаки з дальньої дистанції можуть бути і засобом активної оборони. Нерідкі випадки, коли атакуючий спортсмен бойового хортингу отримував зустрічний контратакувальний удар, після чого був не в змозі продовжувати сутичку. Якщо спортсмен добре володіє захисними діями за допомогою ухилів, піднурень, відбивів, підставок і добре пересувається, то він, застосовуючи захисти від ударів противника, створює собі вигідні положення для нанесення ефективних

контрударів. Не відчуваючи зустрічних ударів, противник трохи втрачає пильність, розкривається, тому можна з успіхом у відповідь наносити удари – один, два або серію.

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

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

Сутичка на середній дистанції. Якщо сутичка на дальній дистанції характеризується великою рухливістю та маневреністю, де кожен спортсмен намагається дістати своїм ударом противника і самому залишитися невразливим, то сутичка на середній і ближній дистанціях обмежує пересування по хорту. Тактика ведення сутички на середній дистанції зводиться до того, щоб атакувати поодинокими чи декількома ударами, добре захищаючись, і контратакувати відповідними і зустрічними ударами, наносити поодинокі удари або серії ударів швидше, ніж супротивник, брати захвати та проводити кидкові дії.

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

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

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

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

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

На цій дистанції сутичка часто приймає атлетичний характер. Ведення сутички на ближній дистанції вимагає від спортсмена бойового хортингу, крім високорозвинених м'язово-рухових відчуттів, уміння розслаблятися і відчувати

свого суперника, а також високий рівень спеціальної спарингової витривалості, стійкості та спритності в боротьбі за свій захват.

Характеристика оборонних (захисних) дій спортсмена бойового хортингу

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

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

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

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

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

У тому й іншому випадку оборона не повинна займати багато часу, оскільки тільки захисні дії не приведуть до перемоги. Але звичайно головним завданням

тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу є правильне планування сутички та реалізація плану. План сутички спортсмен складає разом з тренером, ґрунтуючись на відомостях про суперника.

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

При всьому цьому найнебезпечніший суперник – це спортсмен бойового хортингу, який уміє вести сутичку на всіх дистанціях, активний, швидкий і рухливий, який упевнено почуває себе і в стійці, і в партері.

5.3. Оволодіння основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій

Засоби та методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки обумовлюється специфікою бойового хортингу. Аналіз низки змагань з бойового хортингу дає підстави стверджувати, що найбільш відстаючим розділом у підготовці багатьох спортсменів бойового хортингу є технічна майстерність.

Обмежений арсенал прийомів, який використовується в сутичках, силовий характер їх проведення, невміння підготувати прийом або використати сприятливу ситуацію для нанесення ефективної серії ударів чи проведення кидка – ось основні прогалини в технічному і тактичному арсеналі спортсменів, що вимагає серйозної роботи для їх заповнення.

Техніка бойового хортингу багата і різноманітна, і кожен спортсмен залежно від особливостей своєї статури, сили, спритності, гнучкості та швидкості може вибрати для себе найбільш ефективні прийоми, що допоможуть йому досягти успіху в сутичці.

Під час регулярних занять у спортивних секціях спортсмен бойового хортингу знайомиться з усіма основними прийомами у стійці і положенні партеру, вдосконалює ці прийоми в навчально-тренувальних сутичках з різними супротивниками та на змаганнях. Під час тренувань кожен спортсмен має підібрати прийоми, що найбільш підходять до його індивідуальних особливостей, перевірити їх ефективність на змаганнях, визначити найбільш дієві способи захисту від прийомів, застосовуваних суперником, інакше кажучи, визначити коло своїх улюблених коронних прийомів.

Загальним недоліком більшості спортсменів бойового хортингу є те, що, освоївши певну кількість прийомів у стійці та положеннях партеру, вони припиняють роботу над їх розвитком і вдосконаленням, та намагаються компенсувати недоліки в техніці розвитком великої фізичної сили та витривалості. На перших щаблях на шляху до майстерності це в більшості випадків приносить перші успіхи: у зустрічах з малодосвідченими суперниками можна добитися перемоги і при значних прогалинах у технічній і тактичній підготовці. Але у сутичці з досвідченими майстрами недоліки в техніці чи невміння використовувати тактичні прийоми стають важким тягарем, що не дозволяє спортсмену домогтися високих результатів.

Із величезної кількості прийомів у стійці спортсмен бойового хортингу може досконало володіти одним–двома прийомами проти суперника, що наступає вперед, наприклад: кидком через голову, передньою підніжкою; кидком через плече тощо; проти суперника відступаючого, наприклад: задньою підніжкою, зачепом зсередини тощо; і проти суперника, що рухається по фронту: бічна підсічка, підхват, зачеп тощо. Йому необхідно також досконало володіти різними способами підготовки для проведення своїх улюблених прийомів. Варіанти обраних технічних прийомів спортсмен бойового хортингу постійно вдосконалює, готуючи для суперників технічні і тактичні несподіванки.

Які ж прийоми має вибирати спортсмен для найбільш міцного їх засвоєння і вдосконалення? Готових рецептів тут дати неможливо. Це питання спортсмен бойового хортингу вирішує разом з тренером на підставі власного досвіду. Проте,

абсолютно ясно, що при цьому він і тренер беруть до уваги попередню технічну підготовку, особливості статури та фізичних якостей, а також особливості спортивної майстерності майбутніх основних суперників. Робота над удосконаленням обраних технічних прийомів ведеться систематично.

Досвідчений спортсмен бойового хортингу домагається перемоги завдяки умінню правильно оцінювати ситуацію, що склалася і здатності передбачати варіанти подальшого її розвитку. Будучи атакованим, він припустить, яку підготовку має суперник насправді, починаючи з того моменту, як тільки суперник зблизить дистанцію до довжини двох рук, навіть якщо не виконана атака ні рукою ні ногою, оскільки рух противника всередині небезпечної зони дозволяє оцінити навички суперника. Такий рух для майстра захистів рівносильний атаці, а також передбачуваний за рахунок об'єктивної оцінки рівня підготовленості суперника та об'єктивного знання своїх можливостей.

Маневруючи, спортсмен бойового хортингу веде сутичку продумано, змінює свої дії у залежності від умов ходу сутички та ситуації навколо з урахуванням усіх обставин. Він виграє своїм умінням швидко та логічно мислити, підпорядковуючи всі свої дії установці перемогти ціною найменших втрат, а не будь-якою ціною.

Вмілий спортсмен добре володіє розвиненими фізичними якостями (витривалістю, спритністю, швидкістю, силою удару, технікою жорстких кидків, панорамним зором, ідеальною технікою тощо), комплексом важливих властивостей психічних процесів (швидкістю і точністю сприйняття, розподілом і переключенням уваги, оперативністю мислення, вибірковістю відповідних реакцій тощо) і вміє зберігати ці якості не тільки в складних умовах змагань і тренувань, але і в умовах реальної сутички, тобто має велику психічну стійкість.

Для цього кожен освоюваний прийом спочатку розучується під час тренувань на партнері, який не чинить опір. Тренер разом з учнем визначає найбільш зручний варіант виконання прийому, виходячи з особливостей розвитку спортсмена бойового хортингу. Для твердого закріплення навичок рекомендується багаторазово (20–40 разів) виконувати початок прийому без кидка

партнера на хорт. Цим методом широко користуються не тільки при розучуванні, але і при вдосконаленні прийому. Подальше вдосконалення техніки йде при односторонньому опорі партнера, який поступово посилюється. Після цього спортсмени бойового хортингу вдосконалюють обрані прийоми на навчально-тренувальних заняттях і в тренувальних сутичках.

Використання переваг. Під час проведення сутички спортсмен має усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони знання і виконання прийомів, а також знати переваги суперника.

Якщо спортсмен гарно володіє кидковою технікою, то буде правильним використати захвати, ближню дистанцію максимально ефективно та застосовувати ударну техніку рук, наносити серії ударів у голову, підкріплюючи їх ударами ногами, тримати суперника на короткій ударній дистанції для того, щоб в необхідний момент перейти на кидок.

Якщо спортсмен знає себе як досконалий ударник, то тактика проведення сутички, що застосовується, має бути направлена на швидкісне маневрування від захватів, уважному проведенні ухилів тулубом від ударів, своєчасне підставлення підставок під удари та очікування моменту для нанесення потужних ударів. Переходячи в такий режим, можна з успіхом застосовувати проти суперника прийоми ударної техніки та боротьби у стійці, а також успішно проводити сутичку в партері, тримаючи у напрузі суперника.

Якщо спортсмен бойового хортингу впевнений у своїй ударній підготовці рук, але й відома гарна ударна підготовка суперника, необхідно провести розвідку приблизно 30–40 с, і тільки тоді переходити до використання ударних комбінацій руками.

Якщо спортсмен гарно підготовлений для проведення сутички в партері, впевнено проводить больові та задушливі прийоми, бажано під час сутички максимально часто переводити боротьбу в партер, вивчаючи суперника. Це дасть можливість відчути реакцію суперника на ті чи інші спроби боротьби у партері, і перейшовши у сутичку ближньої дистанцію, в зручний момент провести

утримання отримуючи перевагу за балами чи успішно завершити сутичку ефективним і жорстким больовим або задушливим прийомом.

Якщо суперник гарно володіє прийомами боротьби у партері, то необхідно уникати переводів боротьби у партер і якомога ефективніше виконувати комбінації ударів при його спробах узяття щільного захвата, проводити одиночні та парні удари в моменти початку проходів суперника на захвати ніг або тулуба.

Проведення ударних дій і захистів. Ударні комбінації в бойовому хортингу дуже різноманітні. Вони включають весь незаборонений правилами змагань арсенал ударів руками та ногами. При навчанні ударних дій велике значення мають вправи у парах і навчальні обумовлені сутички. Показником високої технічної майстерності спортсмена бойового хортингу є його вміння атакувати серіями ударів.

Удари, що складають серію, мають чергуватися в різних поєднаннях. Кожна ударна атака проводиться як цілісна дія, що має початок і кінець. Будь-яка атака будується за фазами: підготовка, ведучий (перший) удар, розвиток атаки серією ударів і продовження атаки у захваті для проведення кидка або вихід з ударної дистанції сутички.

Для того щоб діяти впевнено, слід розучувати та вдосконалювати кожну атаку за цими фазами. Починати необхідно з простих завдань, наприклад: атакуючий завдає прямого удару передньою рукою, партнер відповідає ухилом. Далі завдання повинні поступово ускладнюватися, наприклад: атакуючий завдає удару дальньою рукою (прямого або бічного), партнер має встигнути визначити спосіб захисту від удару та встигнути його застосувати.

Поступово зростають вимоги до рівня розвитку простої і складної реакції спортсменів бойового хортингу, тому до тренувального процесу необхідно вводити вправи на розвиток цієї якості, а також на розвиток здатності передбачати дії суперника. Далі при проведенні обумовленою сутички необхідно змінювати завдання обом спортсменам так, щоб поступово ускладнювати як атакувальні, так і захисні дії спортсменів, одночасно розширюючи та вдосконалюючи їх технічний

арсенал. Підсумком має стати вільна сутичка, яка дозволить визначити рівень підготовленості спортсменів бойового хортингу до змагань різного рівня.

Серійні удари з точки зору техніки їх виконання розглядаються як поєднання одиночних і повторних ударів. Наприклад, прості двохударні серії ударів руками:

лівий прямий + правий прямий;

лівий прямий + лівий знизу.

Повторний удар – це другий удар, такий самий як перший (двійка одною кінцівкою з ударів одного типу), наприклад, швидкісне повторення:

лівий прямий + лівий прямий.

Трьохударні серії бувають набагато варіативнішими, наприклад (без характеристики типу удару):

повторний удар + одиночний удар (акцентований);

одиночний удар (акцентований) + повторний удар.

Цей техніко-тактичний розділ вимагає високої технічної підготовленості спортсмена бойового хортингу. При проведенні ударів руками використовуються імпульсні рухи тулуба. При виконанні ударів ногами площа опори атакуючого обмежується площею однієї ступні. Тому для переходу від одного удару до іншого необхідно забезпечувати динамічне збереження рівноваги. При цьому слід ураховувати індивідуальну ритмічну структуру при перестановці опор між ударами ногами для надійності стійки та підтримання рівноваги.

Проведення кидкових дій і захистів. Високий процент сутичок бойового хортингу успішно проводиться із застосуванням кидкової техніки. У сутичці першопричиною появи кидка, як дії для досягнення переваги над суперником, є захват. Боротьба за захват відбувається з першого наближення суперників і продовжується до кінця сутички. Щільний захват забезпечує успішне проведення кидка.

Засіб виконання захватів, взаємне розташування суперників, їх взаємне прикладання сил у часі диктують вибір технічного прийому. Це передбачає виділити найбільш часто використовувані способи захватів і розглядати їх як

вихідні для побудови групи тренувальних завдань при освоєнні та вдосконаленні основних груп кидків.

Прості кидки як одиночні рухові дії в своїй більшості освоюються відносно швидко всіма спортсменами-початківцями. При вивченні кидків навчання починається з дистанції: партнер не перешкоджає виконанню захватів спортсмена, перебуваючи в статиці або забезпечуючи бажаний напрямок руху тіла, окремих його частин: рук, голови, тулуба.

Вивчення способів проведення кидка з поступово зростаючими перешкодами після виконання захвата передбачається комплексом завдань, який забезпечує вдосконалення структури виконання окремих прийомів і освоєння логічних перегрупувань для переходу від одного прийому або атакувального захвата до іншого. При будь-якому підході до освоєння кидкової техніки бойового хортингу це творче поле діяльності тренера і спортсмена, можливість пошуку та вибору необхідного конкретного матеріалу для складання завдань, що моделюють окремі фрагменти, епізоди сутички.

Контратакувальна тактика. Найбільш важливим у становленні техніко-тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу є освоєння розділу контратакувальних дій. Високотехнічний спортсмен характеризується не стільки ударною та кидковою технікою, скільки здатністю уникати ударів і кидків суперника та завдавати зустрічних ударів і проводити контркидки. Дані педагогічних спостережень за веденням сутичок спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації свідчать про те, що в діяльності кваліфікованих спортсменів атака, захист і контратака постійно комбінуються.

Спортсмен, який володіє тільки одним видом сутички, не може розраховувати на стабільну успішність, тому що він орієнтуючись на атакувальну діяльність, повинен забезпечити її захистом. Будь-який захист має супроводжуватися контрударами та контркидками. Тільки тоді він буде міцним і надійним. Захищатися без контрударів і контркидків – значить постійно піддаватися атакам суперника.

Звичайно, значну роль у формуванні такої спроможності відіграє якість простої швидкості та спритності. Проте проста природна швидкість спортсмена може забезпечити тільки просте захисне реагування, але не адекватну відповідь на дії суперника, і тим більше – зустрічний удар або контратакувальний кидок при зміні напрямку прикладання сили суперника.

Для цього необхідно швидко сприйняти інформацію, проаналізувати, вибрати оптимальний варіант реагування, або максимально швидко сформувати в голові модель потрібної майбутньої технічної дії, і реалізувати її у відповідному зустрічному ударі чи упереджувальному кидку. Такий час називається латентним періодом реакції спортсмена бойового хортингу.

На хорті, де швидкість ударної атаки суперника обчислюється сотими долями секунди, і немає часу навіть на вибір уже заздалегідь підготовлених відповідей, можливо тільки автоматизоване реагування заздалегідь відпрацьованими умовними рефлексами. Але для того, щоб це автоматизоване реагування спрацювало, необхідно мати спочатку перелік оптимальних відповідних дій на виникнення найбільш імовірних ситуацій сутички. Потім, відпрацювавши техніку їх здійснення, необхідно довго та цілеспрямовано тренувати свої сенсомоторні механізми в переході з однієї відповідної програми на іншу в умовах швидкоплинної зміни ситуації.

Для цього необхідно засвоїти техніко-тактичний набір прийомів, який представлений тренером для відповідних дій у типових ситуаціях сутички. Проте, слід мати на увазі, що безмежне розширення індивідуального техніко-тактичного комплексу збільшить перелік можливих відповідей контрударами та контркидками на стандартні атаки суперника, що збільшить час пошуку оптимального рішення і, відповідно, час реакції у відповідь. Тому необхідно працювати над тим, щоб відповідні дії були якомога більш звужені, але в той же час ефективно відповідали на всі можливі атаки суперника.

Для цього необхідно мати весь комплекс атакувальних дій суперника і, використовуючи його як перелік типових сигналів, розробити уніфіковані

відповідні дії, що дозволяють у відповідь на комплекси східних атакувальних дій реагувати типовими уніфікованими відповідними діями.

Комплекс контратакувальних техніко-тактичних дій уключає в себе:

контрудари після захисного маневру;

контркидки після захисного маневру;

удари після контактного захисту (підставки чи блокування);

зустрічні удари;

удари від превентивного захисту;

кидки після слабкого обманного маневру суперника;

удари після збивання атакувального захвата суперника;

атака у партері больовим або задушливим прийомом після виходу з больового або задушливого захвата суперника або після його перевертання уходом з утримання.

Питання організації відповідних ударів руками та ногами, а також контркидків від захисту маневром проти ударів і кидків суперника в бойовому хортингу вельми важливі. Справа в тому, що маневри тулубом і пересування по хорту займають рівно стільки часу, скільки необхідно атакуючому противнику для стабілізації після невдалої атаки. Таким чином, відповідний удар або кидок суперника зустріне кваліфікований захист спортсмена бойового хортингу.

Для того, щоб спортсмен бойового хортингу міг тактично правильно оцінювати швидко мінливу обстановку, на навчально-тренувальних заняттях розучують окремі тактичні епізоди, характерні для сутичок. Вибрані прийоми спортсмен бойового хортингу повинен уміти успішно застосовувати в сутичках з різними супротивниками. Важливо, щоб він не тільки досконало володів різними варіантами виконання того чи іншого прийому, а й умів тактично правильно підготувати прийом.

При цьому він має не тільки розраховувати на використання сприятливої ситуації, що випадково виникла в сутичці, а й на те, щоб самому створити необхідні сприятливі умови для проведення прийому, наприклад: виведенням супротивника з рівноваги, осаджуванням, збиванням, заведенням або викликом

противника на виконання прийому своїми облудними діями та негайним проведенням контрприйому, випереджаючи противника.

Успішне проведення обраних прийомів нерозривно пов'язане з умінням маскувати свої наміри, проводити прийом у той момент, коли суперник цього найменше очікує. Облудні дії проводяться так, щоб суперник був переконаний у реальності загрози, тільки в цьому випадку він буде реагувати на обманну дію так, як очікує спортсмен бойового хортингу. У процесі вдосконалення обраного прийому його необхідно закріпити і довести виконання прийому до автоматизму шляхом багаторазових повторень у навчально-тренувальних сутичках з партнерами, що мають різний зріст, вагу, стійку. Все це сприятиме закріпленню міцної рухової навички спортсмена бойового хортингу.

Найважливішим розділом тактичної підготовки є оволодіння практичними елементами тактики бойового хортингу:

доцільними способами змагальних дій, що зумовлюють ефективність змагальної боротьби;

засобами раціонального розподілу сил у процесі змагань;

прийомами психологічного впливу на суперника і маскування власних намірів.

Слід зазначити, що в бойовому хортингу вдається передбачити всі можливі варіанти розгортання сутички. Тому в процесі тактичної підготовки слід розробляти кілька моделей тактичних дій, що могли б бути реалізовані в залежності від умов, що склалися в конкретному епізоді сутички бойового хортингу.

Захист маневром. Дані педагогічних спостережень за веденням сутичок бойового хортингу свідчать про те, що в діяльності кваліфікованих спортсменів атака, захист і контратака постійно комбінуються. Спортсмен бойового хортингу, який володіє тільки одним різновидом ведення сутички, не може розраховувати на стабільну успішність. Так, наприклад, захист спортсмена бойового хортингу, щоб бути успішним, має поєднуватися з контрударами та контркидками. Тільки

тоді він буде міцним і надійним. Захищатися на дистанції без контрударів – значить постійно піддаватися атакам суперника.

Невірно спортсмену бойового хортингу орієнтуватися тільки на атакувальну діяльність, не володіючи захистом. Кожен атакувальний удар необхідно підкріплювати захистом, з яким би він поєднувався як зі страховкою від можливого зустрічного удару. Захист є найбільш вагомою складовою тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу. Опановувати захистом на дистанції необхідно, не шкодуючи ні часу, ні енергії, не дивлячись на поточні успіхи спортсмена бойового хортингу.

З найперших змагань спортсмен має пам'ятати про те, що успіх перемоги полягає в надійному захисті. На навчально-тренувальному етапі та етапі спортивного вдосконалення, незалежно від якості засвоєння захисту на етапі початкової підготовки, спортсмен бойового хортингу має удосконалювати алгоритми захисту і контратаки. Кращим засобом є комбіновані захисти, коли в одному захисному русі поєднуються кілька видів захисту: відхід, ухил, підставка дальньої долоні, ближнього плеча і ближнього ліктя.

Першим кроком до майстерності у захисті є оволодіння захистом маневром тулубом і пересуванням по хорту.

Захист маневром тулубом. У даному розділі маневрування тулубом представлене як засіб захисту, що переводить його з категорії початкових в основні технічні дії для ударно-кидкових комбінацій. Захист маневром тулубом у бойовому хортингу проти ударів руками та ногами в тулуб практично не застосовується, а залишається тільки захист проти ударів ногами в голову. Причому обсяг цих дій органічний і алгоритмізований.

Захист пересуванням по хорту. Захист маневром по хорту в основному використовується проти ударів ногами, оскільки проти ударів руками більш успішною є контактний захист руками, зважаючи на його швидкість і довжину амплітуди удару ногою. Маневр по хорту може здійснюватися напівкроком, повним кроком (з приставленням ноги) або стрибком (підскоком, відскоком).

Більш зручними термінами для цих дій є: відходи; уходи (кроки вбік), підходи. Відходи (кроки назад) використовуються для захисту проти всіх ударів ногами.

При асиметричній стійці захисний маневр відходом доцільно виконувати дальньою від суперника ногою, оскільки відхід ближньою ногою вимагає одночасно і зміни стійки в проекції на горизонтальну площину. При цьому відхід може бути перерваний у напіввідході, що дозволяє більш швидко реагувати на мінливу ситуацію сутички.

Відхід на дальню дистанцію. Відходи можуть проводитися схресно переднім кроком, при цьому ближня до суперника нога просувається назад перед опорною дальньою ногою. Можна здійснювати відхід і заднім схресним кроком, при цьому ближня до суперника нога просувається назад, за опорну дальню ногу.

Контактний захист від удару. За біомеханічною логікою захисних рухів кінцівок тіла, за простотою виконання та послідовністю їх вивчення способи контактного захисту доцільно визначати в такій послідовності:

підставка, тобто підставлення ланки кінцівки назустріч удару;

блок – відбивання, парирування удару рухом руки.

Захист може використовуватися комбіновано. Перераховувати всі варіанти комбінованого захисту напевно немає необхідності, оскільки їх повний перелік можна скласти з окремих технічних дій. Перераховані вище атакувальні та захисні технічні дії є елементами в системі їх тактичного використання. Різноманіття їх комбінацій дозволить спортсмену бойового хортингу, який цікавиться технікою і тактикою, сформувати та відпрацювати до автоматизму самобутній комплекс мінімального, але достатнього складу, з тим щоб перемагати своїх суперників завдяки незвичності і новизни, тобто несподіваності.

Будучи не готовими відповісти з швидкістю безумовного рефлексу на пред'явлену атаку або контратаку, вони не зможуть протистояти в сутичці, навіть незважаючи на перевагу в функціональній підготовленості, бо на змаганнях, як правило, перемагає швидкий і силовий рух. Така здатність до оптимального використання техніки набувається у процесі техніко-тактичної підготовки на

навчально-тренувальному етапі підготовки. Її основний зміст і система використання підбираються кожним спортсменом індивідуально.

Тактика ведення сутички на ближній дистанції. В бойовому хортингу ближня сутичка грає вирішальну роль. Нею слід називати положення сутички впритул (клінч). Принципи проведення сутички у положенні клінчу, тобто впритул, спортсмену бойового хортингу слід ретельно вивчити і відпрацювати дії в ньому, оскільки захвати і кидки, а також продовження боротьби у партері – це зміст типового малюнку переважної більшості сутичок бойового хортингу взагалі. Інакше це зробить суперник. Заплановані дії в ближній сутичці можуть містити такі елементи:

удар ногою або рукою;

вхід у клінч;

захват;

відштовхування або вихід із захвата;

збивання суперника з ніг або кидок;

техніка ведення боротьби у партері з використанням ударної техніки.

Одночасно слід передбачати і можливість оперативної корекції розроблених моделей, адекватної вимогам змагальної ситуації, що обумовлює лабільність, варіативність і, в кінцевому рахунку, ефективність застосовуваних моделей тактики. Здатність інтуїтивно знаходити та реалізовувати правильні рішення у складних і варіативних умовах сутички пов'язана з творчими можливостями спортсмена бойового хортингу, особливостями його мислення, своєрідним спортивним талантом.

Проведення умовної сутички. Умовна сутичка, тобто сутичка за навчальними завданням тренера, є одним з основних методичних прийомів, спрямованих на засвоєння та вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена бойового хортингу. Умовній сутичці з конкретними завданнями притаманні двосторонні дії партнерів-супротивників, кожен з яких може здійснювати задані тренером дії (один – певним чином атакувати, інший – певним чином захищатися і контратакувати).

Так, в умовній сутичці спортсмени можуть двосторонньо діяти ударами в голову, тулуб і по ногах із дальньої та середньої дистанції, виконувати удари в голову руками та уклони від них, проводити підвороти на кидки та контратакувати. Таким чином, обидва суперники, залишаючись відносно обмеженими у вигляді завдання, використовуючи не всі удари та не всі кидки, отримують широку можливість виконувати різні поєднання комбінацій і серій прямих і бічних ударів в атаці, а також застосовувати всі види захистів від них.

Проведення вільної сутички. У вільній сутичці без обмеження дій партнерів не допускається будь-яких умовностей, крім виконання вимог офіційних правил ведення сутички. Слідом за змагальною сутичкою вільна сутичка є основним показником техніко-тактичної різноманітності спортсмена бойового хортингу, багатства його творчого мислення.

Незалежно від конкретних завдань вільної сутички спортсмен завжди має прагнути до того, щоб сутичка була майстерною і творчо змістовною, і не допускати грубого силового обміну ударами або впертості у кидках і простому стоянні та здійсненні пасивного опору. Метою такої сутички завжди має бути майстерне обігравання суперника за технікою виконання та швидкістю проведення прийомів за рахунок використання гнучкої тактики.

Вільна сутичка – це основна вправа, за допомогою якої спортсмен бойового хортингу виробляє власну манеру і стиль ведення сутички. В процесі навчання тактиці ефективного використання вивченої техніки тренеру доводиться коректувати техніку окремих спортсменів бойового хортингу, яка неминуче має відхилення у зв'язку з ситуативним її використанням, для чого існують певні рекомендації.

Методика коригування тактики і техніки спортсменів бойового хортингу.

Спортсмени бойового хортингу на етапі спортивного вдосконалення повинні багаторазово повторювати вдосконалюваний рух: спочатку в рівномірному нешвидкому темпі, потім прискорюючи його і, нарешті, в заданому або довільно зміненому темпі; змінювати умови, в яких виконується або з якими

поєднується прийом. Вправи повторюються від заняття до заняття протягом тривалого часу. Цей же прийом потрібно неодноразово застосовувати в ситуаціях умовної та вільної сутичок, що часто змінюються.

Удосконалення техніки прийомів слід проводити у певній послідовності, поступово збільшуючи труднощі матеріалу. Так, опановуючи ударами, спортсмен бойового хортингу спочатку вдосконалює загальну структуру рухів у вправах на ударних лапах, важких мішках, подушках, інших снарядах, а також з партнером. Потім умови поступово ускладнюються.

Також відбувається при вдосконаленні кидка. Спочатку спортсмен бойового хортингу виконує кидок декілька разів. Потім опір партнера поступово посилюється: спочатку він застосовує тільки захисти, потім доповнює їх контратаками.

Нарешті, спортсмени бойового хортингу вправляються у сутичці, в якій один партнер надає (за завданням), інший спочатку здійснює слабку, а потім активну протидію. Все це робиться для того, щоб закріпити правильну структуру рухів, навчитися своєчасно виконувати їх, вибирати зручні моменти для удару, і точно розраховувати для них дистанцію і час.

На даному етапі підготовки не слід забувати про розучування техніко-тактичних дій у тренувальному шеренговому строю (стройовій коробці), оскільки цей метод дозволяє ефективно виявляти найбільш характерні помилки у виконанні елементів базової техніки бойового хортингу. Тренер під час такої роботи корегує способи пересувань, повороти і розвороти, ударну та блокувальну техніку рук і ніг усіх спортсменів клубу, а також приводить її до певного єдиного ефективного стандарту виконання, прийнятого в організації бойового хортингу.

5.4. Удосконалення тактичного мислення

Техніка виконання прийому і тактика його використання в мінливих ситуаціях сутички бойового хортингу залежить не тільки від якості техніко-

тактичної майстерності, але і від вегетативних, сенсомоторних та інтелектуальних функціональних якостей спортсменів бойового хортингу.

Для вдосконалення тактичного мислення спортсмена бойового хортингу розвиваються такі здібності:

швидко сприймати, адекватно усвідомлювати та аналізувати змагальні ситуації;

швидко і точно оцінювати ситуацію та приймати рішення відповідно до обстановки і рівня підготовленості;

передбачати дії суперника;

рефлексивно відображати свої дії відповідно з цілями змагань і завданням конкретної змагальної ситуації.

Удосконалення швидкості рішення тактичного завдання здійснюється переважно за рахунок поліпшення здатності до автоматизованого пошуку. Важливим є розвиток здатності до просторового і тимчасового передбачення ситуації ще до початку її розгортання.

Успішність тактичної діяльності спортсмена бойового хортингу залежить від рівня розвитку здібностей, що визначають спрямованість тактичного мислення. Розумову основу тактики бойового хортингу становлять психологічні прояви випереджального функціонування мозку. Це є здатністю спортсмена передбачати та упереджувати всі події, що мають місце в руховій діяльності. Передбачення має велике значення, оскільки тісно пов'язане з передбаченням тактико-технічних дій суперника.

Передбачати – значить подумки зазирнути вперед, уявити картину майбутніх подій, уловити в них головне, вирішальне, від чого значною мірою залежатиме результат сутички та змагання в цілому. Даний феномен мисленнєво-тактичної здібності спортсменів бойового хортингу вивчений і доказово підтверджений існуванням багаторівневої структури пізнавальних процесів. Він є одним з компонентів функціональних резервів організму, які розкривають роботу психологічних механізмів, що беруть активну участь у прийнятті оптимальних

тактичних рішень, істотно підвищують результативність змагальної діяльності спортсменів бойового хортингу.

Швидкоплинні ситуації сутички бойового хортингу висувають особливі вимоги до швидкості переробки інформації, що надходить зовні, до здатності оцінювати постійно мінливі події, приймати адекватні рішення та швидко їх реалізовувати. Все це вимагає високих інтелектуальних здібностей, гарної навченості і високої стійкості всіх систем організму.

Бойовий хортинг привчає правильно мислити. Він розвиває здатність у мить приймати єдине вірне рішення і застосовувати його на практиці. Сутичка бойового хортингу – це не тільки змагання в силі ударів та кидків, але і зіткнення стратегій, різних манер ведення сутички. І часто саме від правильного вибору стратегії залежить успіх спортсмена бойового хортингу.

Легко пересуваючись на хорті, акцентовано вдарити саме тоді, коли суперник до цього найменш готовий і відразу перейти на кидок – це своєрідний «момент істини» для спортсмена бойового хортингу. Підтримувати себе в тонусі, мати треноване тіло, розвивати не окрему групу м'язів, а всі групи в комплексі – таке завдання ставить будь-який спортсмен, для нього це основний принцип. Умілий і швидко думаючий спортсмен бойового хортингу перемагає завдяки розкріпаченим м'язам, гарному руху, силі духу та вмінню концентруватися.

Сутичка на хорті – це протистояння сили, волі та інтелекту. Вона характеризується безперервністю в чергуванні найрізноманітніших бойових рухів. При цьому, положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, одночасно є вихідним положенням для виконання наступного руху. Так, в атаках серіями ударів у кінці кожного удару спортсмен бойового хортингу приймає вихідне положення для виконання наступного удару, кидка чи будь-якої дії, пов'язаної як з нападом, так і з захистом.

Навчившись швидкому мисленню на хорті, спортсмен звикає мислити так само і в повсякденному житті. Наявність різноманіття ситуацій у сутичці бойового хортингу збільшує час прийняття спортсменом рішень, тобто, зростає його латентний період реакції, тоді як швидкоплинність ситуацій вимагає їх

скорочення. Крім того, висока конфліктність, яка виникає між суперниками, в більшості випадків призводить до спотворень в оцінці прийняття правильних рішень.

Для зменшення часу, необхідного на вирішення поточних тактико-технічних завдань і підвищення стійкості спортсменів виникають збивальні фактори, що необхідно створювати під час навчально-тренувального процесу. В цьому зв'язку до якості розумових рішень пред'являються підвищені вимоги. Вони мають бути обґрунтованими та адекватними до виникаючих ситуацій у сутичці, бо їх неточний аналіз без урахування конкретних особливостей майбутнього епізоду сутички призведе до помилки у виборі моменту атаки.

При систематичному вдосконаленні тактико-технічних дій у спортсмена бойового хортингу розвивається здатність екстраполювати початок атакувального прийому суперника, передбачаючи його напрямок, швидкість і спрямованість комбінаційних дій, а також вдосконалюється здатність до деталізації та варіативного сприйняття ритму структурного малюнка прийому і його просторово-часових характеристик.

Усі ці аспекти моторної діяльності спортсмена бойового хортингу, синтезуючись у конкретний тактико-технічний комплекс рухів, реалізуються через його сенсорну та рухову чутливість, значно трансформуючи потужність його м'язових напруг, тим самим істотно підвищуючи результативність виконуваної технічної дії.

5.5. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості

Завданнями даного напряму тактичної підготовки є збір і обробка інформації про ймовірних суперників, середовище та умови проведення майбутніх змагань. Найбільш важливою інформацією про суперників є відомості про фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення ними змагальної

боротьби, особистісні характеристики стану морально-вольових і психічних якостях.

Для збору інформації про ймовірних суперників використовують бесіди, перегляд тренувальних занять і змагань, їх аналіз. Збір інформації про середовище та умови майбутніх змагань, необхідної для створення в тренуванні умов, адекватних умовам майбутніх змагань є також дуже важливим розділом тактичної підготовки спортсмена. Тут необхідно враховувати терміни, місце і час проведення змагань, кліматичні умови (температуру, вологість повітря, висоту над рівнем моря), кількісний і якісний склад учасників, суддів, стан спортивних споруд.

Спортсмен бойового хортингу має послідовно опанувати певні розділи:

бути в курсі загальних положень тактики;

вивчити суть і закономірності змагань;

досконало знати способи та можливості тактики;

вивчити тактичний досвід найсильніших суперників;

мати навички практичної реалізації елементів, способів, прийомів, варіантів тактики в умовах тренувальних занять і змагань;

вивчити сильні та слабкі сторони суперників, їх тактичну, фізичну та вольову підготовленість і тактичний арсенал ведення сутичок;

уміти розробляти тактику до майбутнього змагання з урахуванням умов змагань, сил і можливостей майбутніх суперників;

проводити розбір, аналіз проведення сутичок у минулих змаганнях, ефективність обраної тактики та всіх її складових.

При цьому необхідно орієнтуватися на вибір завдань:

вибір стратегічної лінії сутички, що складається з системи локальних завдань, які вирішуються в кожен період сутички, адже, при їх сприятливій реалізації, спортсмена бойового хортингу буде супроводжувати успіх;

створення сприятливої динамічної ситуації адекватними тактичними засобами або використання облудних дій проти суперника з метою результативного атакувального прийому;

реалізація особистого техніко-тактичного потенціалу в невигідних для суперника умовах сутички (пересування, стійка, коронний прийом, комбінація тощо);

підбір оборонних дій, що нейтралізують основні атакувальні прийоми суперника.

Важлива роль при навчанні та вдосконаленні тактико-технічних дій належить правильному підбору засобів і методів, що забезпечують оптимальний розвиток рухово-координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу. Зміст програми техніко-тактичної підготовки в бойовому хортингу включає в себе вивчення основних елементів ведення сутички в стійці (ударів руками та ногами, захистів від них, кидків і звалювань, протидій кидкам, комбінацій ударів руками та ногами, комбінацій ударів і кидків). Відмінності у базовій частині програм різних за рівнем майстерності спортсменів бойового хортингу можуть бути лише у співвідношенні та процентному вмісті тих чи інших техніко-тактичних дій.

Планування сутички. Головним завданням тактичної підготовки спортсмена бойового хортингу є правильне планування сутички і реалізація плану. Все навчання тактиці треба підпорядкувати вмінню вести сутичку з різними суперниками, вмінню нав'язувати їм свою манеру ведення сутички, щоб проводити свої прийоми, якими спортсмен бойового хортингу володіє впевнено і точно. Якщо суперник невідомий, необхідно витратити час для розвідки в сутичці.

До сутички з відомим суперником спортсмену бойового хортингу слід підготуватися так, щоб з найбільшим успіхом використовувати свої сильні і його слабкі сторони. Залежно від манери ведення сутички суперника, його улюблених прийомів, специфіки нанесення ударів і виконання кидків, морально-вольових якостей та інших факторів, треба продумати способи захисту, атаки та контратаки.

Якщо відомо, що суперник воліє більше вести сутичку на ближній дистанції, слід нав'язати йому сутичку на дальній, поставити його в менш сприятливі умови. Якщо суперник лівша, намагається вести сутичку на дальній дистанції, використовує свою більш сильну ліву руку для ударних дій, то треба сильним

напором, активними діями йти на зближення і там розвивати свої атаки, нейтралізувати його ударну сильну ліву руку.

Таким чином, слід створити модель своїх дій проти кожного потенційного суперника окремо. Зустрічаються суперники, які рідко змінюють свою звичайну тактику. У такому випадку можна відразу ж діяти виразно і рішуче. У сутичці з суперником, тактично більш сильним і різнобічним, який обдумано змінює тактику в ході сутички, слід діяти дуже обережно, винахідливо та вибірково, не втрачаючи ініціативи, здійснюючи намічені плани.

При побудові плану на сутичку слід розраховувати на перемогу за балами, якщо не вдається нанести удару, що приведе суперника в небоєздатний стан, виконати кидок або здійснити больовий чи задушливий прийом. Тактично готуватися до сутички слід у процесі тренування, головним чином у передзмагальному періоді, напередодні турніру, коли відомі майбутні суперники. Основною тактичною підготовкою має бути активно-наступальна та активно-оборонна тактика.

Стиль і манера ведення сутички. Стилем ведення сутички в бойовому хортингу позначається сукупність ряду техніко-тактичних ознак, сформованих у результаті певного напряму в методиці навчання і тренування спортсменів бойового хортингу. Найбільш яскравий прояв стилю можна спостерігати у окремих спортсменів, які є членами національної збірної команди України з бойового хортингу.

Наприклад, деякі спортсмени вважають за краще вести сутичку на дальній дистанції. Маневруючи по хорту, вони обіграють свого суперника, тримаються випрямлено, добре контратакують, активні. При зближенні вміють вести сутичку на середній і ближній дистанціях, але все ж перевагу віддають сутичці на дальній.

Стиль інших – це безперервні атаки, прагнення завдати сильного нокаутувального удару, швидкий темп сутички, що вимагає високого рівня фізичної підготовки. Існує стиль характерний зібраністю, хорошими захистами руками і тулубом, швидким пересуванням короткими кроками, м'яким і неквапливим зближенням з розрахунком на сильний удар.

На стиль ведення сутички великий вплив надають традиції бойового хортингу, культура спортсменів певного регіону, темперамент і смаки глядачів, правила змагань і суддівство. Стиль не виключає деяких відхилень в окремих спортсменів бойового хортингу, обумовлених їхніми індивідуальними особливостями.

Школа бойового хортингу створюється різними тренерами та спортсменами в результаті великої творчої праці, експериментів, досліджень, спостережень, вироблення правил, в яких, у першу чергу, ставиться завдання фізичної підготовки та зміцнення здоров'я спортсменів бойового хортингу, зменшення кількості травм, а також об'єктивним ставленням глядачів і любителів бойового хортингу до результатів сутички.

Характерними особливостями бойового хортингу є активно-наступальна форма сутички із застосуванням різноманітних засобів, майстерне ведення змагальної боротьби у стійці та в партері, що викликає для проведення силові кидкові прийоми, переведення суперника в партер і, разом з тим, прагнення до сильного і точного удару руками та ногами.

Кожен спортсмен бойового хортингу, до якого б стилю він не належав, має свою індивідуальну, тільки йому притаманну манеру ведення сутички. Манера ведення сутички може знаходити своє вираження як у техніці, так і в тактиці. Більшість високих спортсменів бойового хортингу ведуть сутичку на дальній дистанції прямими ударами, а потім переходять у боротьбу, але низькі, кремезні спортсмени прагнуть до зближення.

Наприклад, манерою можна вважати активне проведення початку або кінця сутички, чи атаку прямим ударом правою в голову з рухом у праву сторону, або прагнення раптово розірвати дистанцію з ближньої на середню, швидко, при відході, нанести два–три удари і знову увійти в ближню дистанцію, або збільшувати кількість вибухових дій до кінця сутички, проводячи серію ударів за серією, коли суперник втомився, і тоді заходити на кидок із продовженням коронного больового чи задушливого прийому в партері, який заздалегідь відпрацьовано на сто процентів.

Індивідуальна манера ведення сутички характеризується типологічними властивостями нервової системи (темпераментом, волею, швидкістю реакції, швидкістю пересувань, відчуттям дистанції, силою та відчуттям удару, швидкісним виконанням своїх захватів і здійсненням тактичних перезахватів тощо), які обумовлюють своєрідність діяльності спортсмена бойового хортингу, його прагнення вирішувати завдання найбільш зручним для себе засобом, використовуючи свої конституційні та фізичні дані і техніко-тактичні можливості.

Вправні спортсмени бойового хортингу відрізняються відточеною технікою і розважливою тактикою. У представників силового бойового хортингу переважно розвинені стійкість і витривалість. Їх тактика одноманітна і виражається у прагненні придушити суперника темпом, безперервними атаками або різкими ударами, а також обманними ударами, провести кидок і продовжити атакувати у партері.

Але є спортсмени-темповики, які не розраховують сили. Їм властива зневага захистом. Вони рідше стають переможцями великих значущих змагань, оскільки витрачають багато енергії та до кінця турніру не витримують створеної ними ж напруги в сутичках, віддаючи перемогу спортсменам, які, за рахунок великого змагального досвіду, розраховують сили, вичікують моменту для ослаблення суперника. Однак, такі спортсмени є небезпечними суперниками.

Спортсменам, що зустрічаються у сутичці з ними, потрібно ретельно розробляти свою тактику та опановувати такою технікою і таким рівнем фізичної підготовки, щоб зуміти протистояти енергії і натиску спортсмена-рубаки. Аналіз змагальних сутичок багатьох спортсменів бойового хортингу показує, що описані основні види тактики у різних спортсменів проявляються по-різному. Сутичка кожного з них відрізняється своєрідністю, індивідуальними особливостями, якими нагородила природа кожного спортсмена, а він сам за допомогою тренера їх розвинув та вдосконалив.

Індивідуальний стиль суперника завжди є одним зі складних мотивів для вирішення своїх тактичних завдань. Чим більше у спортсмена бойового хортингу проявляється незвичайних, нестандартних дій, тим складніше з ним вести

змагальну боротьбу, тим складніше скласти проти нього модель своїх тактичних дій. Тому при навчанні прийомів бойового хортингу тренеру слід якомога раніше визначити здібності учня, вловити його техніко-тактичні, фізичні та психологічні особливості, розвивати і вдосконалювати тільки йому притаманні дії, формувати індивідуальну манеру ведення сутички.

Залежно від особливостей школи бойового хортингу, а також від індивідуальності спортсмена, його статури, фізичного розвитку, волі, рухових можливостей у кожного спортсмена формується свій, притаманний тільки йому індивідуальний стиль (манера) ведення сутички, а отже, й індивідуальна тактика. Залежно від стилю ведення сутички і від того, на яких переважно дистанціях вона проходить, сутичка носить активно-наступальний або позиційний (активно-оборонний) характер.

Активно-наступальна тактика. Активно-наступальна тактика характерна для більшості спортсменів бойового хортингу. Її відмітні риси: рух вперед, захоплення ініціативи з частим виходом на ударну дистанцію з проведенням атакувальних або контратакувальних ударних дій, взяттям захвата, проведенням кидка, проведенням больового чи задушливого прийому в партері.

Сутичка ведеться на дальній, середній і ближній дистанціях. На дальній дистанції проводяться маневрування та окремі удари. Спортсмени бойового хортингу, які дотримуються активно-наступальної тактики ведення сутички, поряд з атакувальними часто проводять зустрічні та відповідні удари (тактика сильного удару і темпу), потім беруть атакувальний захват і проводять кидок. Далі йде проведення відпрацьованого прийому партеру. Активно-наступальна тактика може призвести до формування як вправного, так і силового стилю бойового хортингу.

Активно-оборонна тактика. Для активно-оборонної позиційної тактики характерне маневрування спортсмена бойового хортингу на дальній захисній дистанції з метою її збереження. Якщо спортсменові нав'язують сутичку на середній дистанції, він застосовує комбіновані захисти або входить до клінчу.

Атаки і контратаки проводяться без розвитку сутички на середній і ближній дистанціях з обов'язковим наступним поверненням на дальню дистанцію. У разі перехоплення суперником атаки, спортсмен захищається контратакою або застосовує клінч – підходить впритул до суперника, після чого йде на дальню дистанцію.

Позиційна тактика заснована на використанні помилок противника при його активних діях і виклику його на ці дії (ігрова манера ведення сутички) та властива переважно спортсменам бойового хортингу контратакувального стилю ведення сутички.

Ведення сутички проти темповика. У змаганнях часто зустрічаються спортсмени, які активно йдуть на зближення, діючи у швидкому темпі на середній дистанції серіями ударів, і намагаючись виграти сутичку за рахунок нанесення великої кількості ударів. Вони пропонують з самого початку сутички високий, непосильний для суперника темп, поступово знижуючи його до кінця другої половини сутички або, навпаки, поступово збільшуючи темп.

Тактика спортсмена бойового хортингу у сутичці з таким суперником полягає в тому, щоб зберегти свої сили до кінця сутички та набрати бали в той момент сутички, коли суперник пропонує невисокий темп. У тих же моментах, де темп непосильний, спортсмену бойового хортингу слід намагатися не програти окремі епізоди сутички, або програти їх мінімально, втомлюючи суперника своїми діями на невластивій для нього дистанції.

Дії спортсмена бойового хортингу в даному випадку полягають у швидкому, різноманітному і широкому маневруванні переважно на дальній дистанції у поєднанні із захистом кроками назад і в сторони, ухилами, піднуреннями під удари, відхиленнями тулуба, за допомогою яких спортсмен уникає ударів і зближення. Маневрування супроводжується зустрічними ударами, швидкими, різкими атаками, головним чином довгими ударами.

Спортсмен бойового хортингу прагне не затримуватися на дистанції суперника і після кожної атаки або контратаки виходить на дальню дистанцію. Він розвиває атаки на середній дистанції швидкими ударами в поєднанні із захистом

– в основному ухилами та відхиленнями тулуба, іноді підставками, негайно відходячи після ударів, щоб не дати супротивникові закріпитися на зручній для нього дистанції.

Ведення сутички проти ударника. Добре фізично підготовлені спортсмени бойового хортингу, які володіють сильними та різкими ударами, можуть запропонувати супернику тактику швидкого старту, намагаючись з перших же секунд сутички приголомшити його, завдати сильного удару і домогтися швидкої перемоги.

Тактика спортсмена, спрямована проти напористо атакуючого суперника, який завдає сильних, розмашистих ударів та розраховує на швидкий успіх, полягає в тому, щоб перечекати шквал ударів суперника, втомити та деморалізувати його, і тільки потім самому перейти до рішучих дій.

Для цього спортсмен бойового хортингу, захищаючись від частих ударів і поєднуючи захисти з відходами назад і в сторони, що змушує суперника промахуватися і наносити удари по повітрю, завдає ударів під час відходів і зустрічними ударами зупиняє атаку суперника. Якщо спортсмен бойового хортингу не встигає піти від стрімких атак суперника, він парирує його удари підставками чи відбиваннями, або входить до клінчу.

Ведення сутички проти технічного спортсмена. Багато технічно підготовлених спортсменів бойового хортингу воліють атакувати з дальньої дистанції та негайно після атаки відходити від суперника на ту ж дистанцію. Такі спортсмени, зазвичай, уміло маневрують і дезорієнтують суперника, легко і швидко пересуваючись у різних напрямках і змінюючи дистанцію. Різнобічний у технічному відношенні спортсмен, поєднуючи фінти і легкі удари зі швидкісними та несподіваними атаками, часто користується для цього різкою зміною темпу дій.

Наприклад, з відносно повільного темпу переходить на стрімкий, захоплюючи суперника зненацька. Такий спортсмен бойового хортингу після проведення своєї атаки або контратаки не затримується біля суперника, а миттєво йде на дальню дистанцію. Якщо ж він не встигає піти від атаки чи контратаки

супротивника, то захищається підставками або застосовує клінч і переходить у боротьбу за захват, а потім намагається провести кидок, який вірогідно пройде.

Тактика ведення сутички проти такого суперника полягає в тому, щоб нейтралізувати його, позбавити переваги у швидкості маневру, нав'язати невластиву йому середню або ближню дистанцію.

З цією метою спортсмени бойового хортингу використовують:

активне зближення з попутними захистами;

різноманітні пересування;

швидкі відповідні контратаки;

зустрічні випереджальні удари;

застосування ближньої дистанції сутички тощо.

Ведення сутички проти суперника, який працює від контратаки.

Спортсмени бойового хортингу, які планують сутичку на контратаках, є одними з небезпечніших і найбільш майстерних, оскільки, володіючи високою швидкістю, вони вміло викликають суперника на атаки та негайно переривають ці атаки захистом і контратакою. Тактика ведення сутички проти такого суперника полягає в тому, щоб змусити його вести сутичку у невластивій йому манері та на незвичній для нього дистанції.

Для цього застосовують:

виклики, тобто хибні атаки і відкриття з подальшою контратакою, що розвивається на дальній і середній дистанціях;

вільні захисти, супроводжуючі атакувальні дії – зближення, атаки та контратаки;

поєднання ударів і захистів під час розвитку атак і контратак;

несподівані атаки зі швидким пересуванням уперед і наступним розвитком;

ближня сутичка.

Досвідчений спортсмен бойового хортингу зуміє змусити суперника атакувати, тобто змусити його діяти у невластивій йому манері, а потім перерве атаку різкою та швидкою зустрічною контратакою у відповідь, добиваючись успіху.

Ведення сутички проти суперника комбінаційної сутички – універсала

Це найбільш різноманітна тактика спортсменів бойового хортингу, які застосовують комбінаційну сутичку. Такими можуть бути спортсмени як з сильним ударом, так і без нього, але всі вони виграють сутичку за рахунок досягнення переваги у балах. Такі спортсмени впевнено діють на всіх дистанціях, добре маневрують і вміло користуються всіма бойовими засобами, поєднуючи різні тактичні установки – обігравання та сильний удар, темп з ударом, кидкову техніку, прийоми партеру тощо.

Саме комбінаційна сутичка виявляє майстерність спортсмена бойового хортингу, що дозволяє йому протистояти будь-якому виду тактики і вміло вирішувати найрізноманітніші тактичні завдання, що виникають у ході сутички. Основне тактичне завдання спортсмена, який проводить сутичку із суперником, який застосовує комбінаційну сутичку – з'ясування особливостей сутички, тобто, улюбленої дистанції, застосовуваних прийомів ударної та кидкової техніки, дистанції для вирішального удару, з тим щоб протиставити супернику також комбінаційну манеру ведення сутички, але спрямовану на нейтралізацію та сковування його основних дій або коронних прийомів і відпрацьованих комбінацій прийомів.

Важливо також нав'язати супернику невластивий йому темп. Дії в даному випадку залежать від особливостей суперника та його бойового стилю. Спортсмен бойового хортингу може використовувати всі основні види тактики. Якщо він володіє, крім того, ще й сильним ударом, треба страхуватися від можливого удару та вести сутичку на дистанції, з якої супернику важко його нанести, причому змінювати дистанцію необхідно саме в ті моменти, коли суперник має намір нанести свій сильний удар.

Таким чином, відзначені лише основні різновиди тактики, що найбільш часто зустрічаються. В бойовій практиці їх значно більше, але у своїй основі вони завжди більшою чи меншою мірою наближаються до описаних. Однак спортсмени бойового хортингу користуються різними видами тактики по-

різному. Дуже рідко можна зустріти спортсмена, який від початку і до кінця діє в одній і тій же манері.

В ході сутички під впливом обстановки, і через необхідність протидіяти супернику, спортсмен бойового хортингу часто змінює звичну йому манеру ведення сутички і тактику, знаходить нові бойові засоби для того, щоб поставити суперника в скрутне становище, самому вийти зі складної ситуації або пристосуватися до змін у тактиці суперника.

Таким чином, враховуючи факт того, що кожний спортсмен має індивідуальні морфологічні, фізичні, сенсомоторні, нервово-типологічні, психологічні особливості, стиль ведення сутички буде зумовлюватися саме ними.

Отже, особливості ведення сутички, залежно від якості навчання та функціональних особливостей, формують індивідуальний стиль спортсмена бойового хортингу.

5.6. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів бойового хортингу

Практична реалізація тактичної підготовленості є синтезуючим напрямом процесу тактичної підготовки, що передбачає вирішення наступних завдань:

створення цілісного уявлення про сутичку;

формування індивідуального стилю змагальної боротьби;

втілення тактичних рішень з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації тощо.

Цілісне уявлення про сутичку створюється у процесі навчально-тренувальної роботи, участі у змаганнях, накопичення тактичного досвіду, придбання спеціальних знань.

Важливими компонентами цілісного уявлення про сутичку бойового хортингу є:

усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної оснащеності, особливостей індивідуальної манери, достоїнств і недоліків підготовки;

розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби;

розуміння характеру ініціативи в сутичці, місця та значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність тощо;

розуміння необхідності витримки та розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти сутички, вміння проводити розминку і регулювати психічний стан;

оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам;

чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремій сутичці, про можливість і реальність досягнення поставленої мети та окремих тренувальних і змагальних завдань.

Формування індивідуального стилю змагальної боротьби. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсмена бойового хортингу передбачає формування індивідуального стилю ведення сутички. Стиль ведення тактичної боротьби має включати і загальні тенденції тактики бойового хортингу, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості самого спортсмена, а також його характерні недоліки. Велике значення при підготовці до змагань має правильний підбір спаринг-партнерів у тренувальних і контрольних сутичках.

Готуючись до змагань, спортсмен бойового хортингу перевіряє ефективність свого бойового арсеналу, і якщо на тренуваннях, особливо в контрольних сутичках, партнер легко руйнує всі його атаки, у спортсмена виникають сумніви щодо дієвості його прийомів на змаганнях. А це дуже часто трапляється під час підготовчих зборів.

Під час спільних тренувань спортсмени бойового хортингу так добре вивчають своїх спаринг-партнерів, що до кінця зборів, незважаючи на всі старання, не можуть нормально провести жодного прийому. Тому можна рекомендувати незадовго до початку змагань провести одне–два тренування зі спортсменами дружньої спортивної секції, клубу з бойового хортингу, які не прийматимуть участі в майбутніх змаганнях, або дати можливість провести

навчальні сутички з суперниками меншої ваги чи з більш слабо підготовленими спортсменами.

Готуючись до змагань, потрібно випробувати і приготовлені нові варіанти прийомів, способи їх підготовки або комбінації. Їх потрібно перевіряти в сутичках з досвідченими спортсменами, але, звичайно, не на суперниках, з якими доведеться зустрітися на майбутніх змаганнях.

Втілення тактичних рішень з урахуванням особливостей суперника

Спортсмен бойового хортингу, який розраховує на високий результат у змаганнях, уважно вивчає своїх майбутніх суперників, спостерігаючи за їх зустрічами з іншими спортсменами, і заздалегідь готується до зустрічі з ними. Потрібно знати найбільш характерну стійку суперника, улюблені захвати, прийоми, які він проводить у сутичці, і способи підготовки прийомів, а також його силу, витривалість і основний стиль ведення боротьби в стійці, і в партері.

Разом з тренером необхідно обговорити найбільш доцільний план ведення сутички з тим чи іншим суперником, підібрати прийоми нападу і захисту та розучити їх у процесі тренувань. Можна рекомендувати проводити сутичку зі спаринг-партнерами, які за стилем ведення сутички нагадують майбутніх суперників.

При такому величезному обсязі технічних дій у сутичках бойового хортингу, застосування яких, так чи інакше, можливе згідно з правилами змагань, на перший план виходить уміння розумно та своєчасно поєднувати застосування ударів і кидків, больових прийомів і добивань, а також величезне значення набуває оперативне тактичне мислення та індивідуальна техніко-тактична підготовка спортсменів бойового хортингу.

Безсумнівно, свій відбиток на зміст технічного арсеналу кожної сутички накладають відмінності в техніці прийомів суперників. Застосування добивань лежачого суперника ногами в повний контакт дозволено правилами лише в тулуб, але це є ефективним засобом для досягнення перемоги і займає важливе місце в підготовці спортсменів. Утримання суперника на лопатках не дає в бойовому

хортингу перемоги, а за це тільки додається кількість балів. За утримання можна отримати вищу оцінку – 2 бали, а удари не приносять балів за винятком нокдауну.

Суть усієї техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу полягає у формуванні здатності вести сутичку на основі виваженого визначення стратегії ведення сутички з різними суперниками, швидкої оцінки бойової обстановки, прийняття правильного рішення та здійснення їх для досягнення перемоги. В цілому тактична майстерність спортсмена бойового хортингу ґрунтується на багатому запасі спеціальних знань, умінь і навичок, що дозволяють точно виконувати попередньо складений план сутички, а в разі очікуваних або непередбачених відхилень оперативно оцінювати динамічну ситуацію та знайти найбільш ефективне рішення.

5.7. Стратегія спортсмена бойового хортингу високої кваліфікації в процесі змагальної підготовки

При підготовці спортсмена бойового хортингу до змагань важливо дотримуватися основних принципів і заходів, що можна класифікувати в часі, пов'язати зі стратегією підготовки в багаторічному тренувальному циклі, спортивному році, до певного змагання. Всі дані про себе і про суперника повинні цікавити в рівній мірі і спортсмена, і тренера. Це – сили та засоби, свої і супротивника, те, що в змозі реалізувати спортсмен бойового хортингу в умовах змагальної сутички.

Традиційно прийнято спочатку оцінювати фізичні якості суперника. Потім установлюється арсенал його технічних дій. Але чим багатше арсенал прийомів спортсмена, тим доцільніше дотримуватися принципу детального вивчення тактики суперника. Слід узяти до уваги, з одного боку, різноманіття і часом безсистемність переліків якостей, необхідних для діяльності спортсмена, а з іншого боку – вимоги до специфічної діяльності спортсменів бойового хортингу і

необхідність деякого спрощення понять, до яких доцільно віднести усі можливі тактичні та фізичні показники.

Антропометричні дані. Важливими характеристиками для успішності виступів на змаганнях для спортсмена бойового хортингу є антропометричні дані, конституція тіла та морфофункціональні показники.

Зріст, довжина частин тіла, розподіл центрів мас у частинах тіла, розташування загального центру ваги – ці особливості вимагають внесення коректив у біомеханічну структуру прийомів сутички.

Фізичні якості. Успіх змагальної діяльності спортсмена бойового хортингу забезпечує високий рівень розвинення фізичних якостей.

Сила – основа здійснення будь-якої дії з пересуванням себе, переміщенням своїх кінцівок у просторі. Сила залежить від фізіологічного поперечника м'язів, від здатності до одночасного включення більшого числа м'язових волокон, від здатності нейтралізувати м'язи-антагоністи.

Швидкість – забезпечує можливість випередити суперника у простих і складних рухах, не дати йому реально зреагувати на атакувальні дії. Швидкість залежить від сили, від виключення у роботі м'язів-антагоністів, якості нервових провідних шляхів, а в багатосуглобовому русі – від узгодженості включення м'язових волокон і груп.

Витривалість – забезпечує здатність повноцінно реалізувати технічні вміння у будь-якому темпі протягом усієї сутички або всього змагання. Витривалість залежить від сили, товщини жирового прошарку в м'язах, адаптивних якостей серцево-судинної системи, адаптивних здібностей вегетативної та ендокринної систем, якості гемообміну, вміння заощаджувати енергію.

Спритність (сенсомоторні якості). Для забезпечення оптимальних результатів, перерахованих вище якостей недостатньо. У бойовому хортингу необхідно визначити (відчути), коли можна проводити удар або кидок, зреагувати на атакувальну чи контратакувальну дію суперника. Ця діяльність забезпечується більш складними механізмами управління – сенсомоторними. Використання цих

сенсомоторних механізмів у переробці зовнішньої та внутрішньої інформації, організація найбільш раціонального відповідного руху забезпечують спортсмену бойового хортингу спритність. Іншими словами, спритність – це здатність швидко організовувати рухи адекватно мінливій ситуації сутички. У бойовому хортингу спритність залежить від:

здатності зберігати стійкість статично чи динамічно;

рівня сенсорних порогів;

швидкості простої реакції;

швидкості складної реакції (здатності швидко вибирати потрібну дію та здійснювати її);

здатності моделювати рухи в незнайомих ситуаціях;

здатності відчувати майбутні дії суперника (рецептивна антиципація).

Гнучкість – забезпечує більшу амплітуду рухів, що дозволяє збільшити біомеханічні параметри захисно-атакувальних дій, звести нанівець атакувальні дії і захист суперника.

Інтелектуальні якості. Необхідність осмисленого маневру, прогнозування можливих дій суперника, маскування майбутніх дій вимагають у сутичці винахідливості (здатності швидко знаходити рішення в складних ситуаціях).

Винахідливість спортсмена бойового хортингу залежить від:

швидкості мислення;

міцності пам'яті;

логічності мислення;

здатності передбачати (екстраполювати) дії;

здатності до творчості.

Нервово-типологічні та психічні якості. Вищеназвані якості спортсмена бойового хортингу в конфліктних, стресових ситуаціях реалізуються по-різному, залежно від:

типу нервової системи;

сили нервових процесів (сильний, слабкий);

рухливості нервових процесів (рухливий, інертний);

здатності тривалий час перебувати в стані збудження;

психічних якостей, які спільно з певною підготовкою формують наступні вольові здібності спортсмена бойового хортингу: витримку, сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність тощо.

При розвідці сил суперника тренер і спортсмен мають можливість користуватися тільки такими непрямими показниками, як поведінка суперника на змаганнях взагалі, манера контактування з майбутніми суперниками тощо. Такі показники подібні з анкетними методами тестування в психології, але необхідний подальший розвиток візуальних методів тестування всіх перерахованих якостей супротивника.

Свої сили спортсмен бойового хортингу і тренер можуть констатувати, більш глибоко віддиференціювати природні задатки від придбаних якостей, що дуже важливо в плануванні довгострокової підготовки. При розвідці й аналізі технічного арсеналу суперника та обліку своїх технічних можливостей слід визначатися з урахуванням наведеної вище моделі техніко-тактичної діяльності в бойовому хортингу.

Крім установленого переважного арсеналу атаки та захисту, визначаються характери підготовчих дій до проведення основних прийомів, можливості комбінацій прийомів. На основі даних про фізичні та психічні якості, про технічний арсенал спортсмена та його можливих суперників складаються їх інтегральні моделі з урахуванням можливих змін у заключному році багаторічного циклу підготовки. Відповідно до них спортсмену бойового хортингу ставляться завдання щодо розвитку або підтримання певних фізичних якостей, збагачення арсеналу основних технічних дій або з комбінування наявних прийомів різними початковими та допоміжними технічними діями.

Всі ці заходи мають забезпечити оптимальний прояв своїх фізичних даних, свого технічного арсеналу і до мінімуму звести прояви їх суперником. Ця ж схема дотримується при виробленні завдань на спортивний рік і при підготовці до окремого змагання. Поряд із забезпеченням цих видів підготовки проводяться заходи щодо маскування ходу підготовки.

Таким чином, основоположною ланкою, що визначає коло всіх стратегічних, оперативних і тактичних завдань у бойовому хортингу, є формалізована модель тактики сутички. На її принципах будується план виступу спортсмена на певних змаганнях, стратегія спортивного року, багаторічного циклу, включаючи сюди питання довготривалої технічної та функціональної підготовки, маскування своїх сил і засобів тощо.

5.8. Психологічні аспекти тактики бойового хортингу

Аналіз тактики бойового хортингу має ґрунтуватися на дослідженні її психологічних сторін і розкривати процес виховання та навчання спортсмена бойового хортингу, тобто процес безпосередньої педагогічної практики тренера. Перш за все необхідно з'ясувати загальну спрямованість психічних процесів спортсмена бойового хортингу, що визначається умовами спортивної боротьби на хорті та характером тих труднощів, що долаються спортсменом у ході цієї боротьби.

Психологічні особливості спортивної боротьби в бойовому хортингу.

Умови спортивної боротьби на хорті, постійно діючі на психіку спортсмена у сутичці, такі:

подолання безпосереднього активного опору суперника;

загроза отримати удар;

невелика відстань між спортсменами, що викликає необхідність діяти у вкрай короткі проміжки часу;

високий темп сутички;

велике фізичне навантаження;

гостро емоційний характер змагання з бойового хортингу в цілому.

В бойовому хортингу тактичні дії спортсмена певною мірою спрямовані безпосередньо на те, щоб фізично та морально придушити опір суперника, головним чином, за допомогою точних і швидких ударів, здійснення своїх зручних захватів, проведення кидків і продовження сутички в партері. На хорті

відбувається напружене змагання двох суперників, кожен з яких володіє певним характером, темпераментом і низкою різноманітних психічних якостей.

Кожен зі спортсменів бойового хортингу має свій план дій і прагне, розгадавши наміри суперника і оцінивши його фізичні та психічні особливості, ефективно використовувати свою техніку, свої фізичні та психічні якості для того, щоб придушити волю суперника, подолати його протидію і виграти сутичку.

Щоб досягти успіху та перемоги в сутичці, спортсмен бойового хортингу максимально мобілізує свої фізичні та психічні сили, що виявляються в найрізноманітніших діях. Залежність тактики від психологічної підготовленості спортсмена незаперечна. Вибір тактики для ведення конкретної сутички залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена бойового хортингу.

Наприклад, **для спортсмена-холерика** найбільш прийнятна тактика нападу, метою сутички є набір максимального числа балів за рахунок великої кількості прийомів і подальше утримання переваги; тактика вичікування неприйнятна.

Для сангвініка – тактика атаки та контратаки, вимотування суперника обманними прийомами, зміною дистанції, а також великою кількістю пересувань; рівномірне ведення всієї сутички.

Для флегматика – тактика захисту і контратаки, невеликої кількості точних ударів, великої кількості точних прийомів у захисті, набору балів у сутичці на тлі втоми суперника. Звичайно, залежно від зовнішніх умов сутички тактика може змінюватися.

Для меланхоліка тактика ведення сутички може бути дуже продуманою, адже кожний технічних руховий акт сутички було піддано максимальному аналізу. Такі спортсмени, діючи активно й у високому темпі, створюють велику кількість бойових положень, що постійно змінюються, притому змінюються в дуже короткі проміжки часу.

5.9. Методичні вказівки щодо навчання тактиці бойового хортингу

При навчанні спортсмена бойового хортингу тактиці ведення сутички слід кожній технічній дії надавати тактичну мету. Питання тактики планування і проведення певної сутички або інших окремих сутичок, відносно тривалих епізодів сутички, повинні підкріплюватися комплексом технічних засобів.

Наприклад, перед спортсменом бойового хортингу ставиться завдання на початку протистояння провести сутичку активно, зближуватися і придушити суперника швидкістю та силою ударів руками в голову. Для цього треба підібрати засоби швидкої та рішучої атаки, попередньо завести суперника на край хорту шляхом маневрування, облудними діями, а потім провести кілька повторних атак серіями ударів і кидком. Можна утримувати суперника на дальній дистанції, для чого потрібно безперервно рухатися, а при його атаці – зустрічати прямими ударами в голову тощо.

Обсяг тактичних дій слід визначати згідно технічної кваліфікації спортсмена бойового хортингу, не пред'являти завищених тактичних вимог, для виконання яких він ще не володіє арсеналом потрібних засобів. Наприклад, не можна вимагати від спортсмена, щоб він вів сутичку на дальній дистанції, якщо у нього слабка маневреність пересування по хорту: він не встигне піти у бік або назад, щоб не підпустити до себе суперника. Не можна також вимагати ведення сутички у великому темпі до того, як у спортсмена бойового хортингу виробиться достатня спеціальна витривалість тощо.

Отже, обсяг тактичного матеріалу повинен надаватися спортсмену з урахуванням доступних йому технічних засобів і рівня його фізичних можливостей. Так, у новачків, які оволоділи небагатьма технічними прийомами, тактика буде примітивною, наприклад: дії тільки прямими ударами та на дальній дистанції, або просте заходження на задню підніжку та скручування шиї суперника.

До тактики спортсменів-розрядників бойового хортингу, які освоїли всі елементи сутички на різних дистанціях, пред'являються більші вимоги, наприклад: уміння вести сутичку з різними за стилем і манерою ведення сутички суперниками. Майстри бойового хортингу можуть удосконалювати дії щодо

проведення свого коронного, добре відпрацьованого кидка або серії ударів, прийому, що приносить успіх, наприклад: сильного удару правою рукою в голову та захвата за шию.

Вивчення та вдосконалення тактики має базуватися на анатомо-фізіологічних і психологічних особливостях спортсмена бойового хортингу. Високому, худорлявому, з довгими кінцівками, рухливому на хорті спортсменові за основу слід узяти тактику ведення сутички на дальній дистанції. Невисокий, кремезний з сильними короткими ударами, малорухливий спортсмен бойового хортингу може розраховувати на обігравання на ближній дистанції з переходом у партер після кидка.

В навчанні тактиці необхідна сувора індивідуалізація, заснована на здібностях спортсмена бойового хортингу. Кожен спортсмен має свою манеру ведення сутички, на формування якої впливає низка причин: рухові здібності, фізичні та морфологічні особливості, рівень психологічної підготовленості.

Один спортсмен бойового хортингу добре захищається руками, але маневрує тулубом – недостатньо, тому він вибирає частіше відповідну форму контратак; інший – добре йде піднуреннями, ухиляється, тому його руки вільні для дій у зустрічних контратаках тощо. Тренер, навчивши цим індивідуальним особливостям свого учня, вибирає головний напрям у застосуванні тієї чи іншої тактики. Немає сенсу вдосконалювати тактику контратакувальних дій на випередження спортсмену, реакція якого сповільнена.

Всі техніко-тактичні дії прийнято поділяти на *прості* і *складні*.

Під **простими тактичними діями** розуміють епізод: один спортсмен атакує, інший – застосовує захисні дії та контратаку в повторній або у зустрічній формі.

Складні тактичні дії поєднують у собі серію дій, наприклад: атака першого спортсмена з метою викликати другого на контратаку; в момент контратаки другого перший проводить контратаку, що переходить в активні атакувальні дії.

Спортсмен бойового хортингу має навчитися:

застосовувати для певних тактичних цілей засоби техніки, якими він оволодіває у ході навчання;

будувати плани сутички відповідно до особливостей суперника, обставин сутички;

з самого початку спортивної діяльності кожній технічній дії надавати тактичний сенс: де, коли, і за яких умов застосовувати досліджуваний удар або захист, контрудар у повторній або у зустрічній формі тощо.

Спортсмена бойового хортингу слід навчити різним способам розвідування намірів суперника, розгадування його планів, визначення його манери ведення сутички та улюблених прийомів, а також умінню приховувати власні наміри та непомітно готувати рішучі дії.

Спортсмен бойового хортингу повинен уміти різними способами переривати атаку суперника, в тому числі зупиняти її різкими ударами, втомлювати суперника, зберігаючи свої власні сили, виводити його з рівноваги, сковувати його дії, заважати йому проводити свої кидки та контратакувати.

У правильному виборі тактичних дій спортсмену бойового хортингу допомагає секундант, який спостерігає за ходом сутички та звертає увагу спортсмена на те, чого він не помітив, не робить, і що може принести перемогу. Тактичну підготовку проводять під час вивчення того чи іншого прийому в парах, «двобою з тінню», коли спортсмен бойового хортингу діє на основі уявлень про дії майбутнього суперника. Тактиці ведення сутички навчаються, головним чином, під час навчальної бойової практики в умовних і вільних сутичках.

5.10. Рекомендовані вправи для вивчення та вдосконалення тактичних дій

Ведення сутички прямими в голову і тулуб одиночними та подвійними ударами, з комбінованими захистами, підставками та ухилами.

Ведення сутички тільки на дальній дистанції із застосуванням прямих ударів у голову і тулуб, а також маневрування. При цьому спаринг-партнер має нав'язувати спортсмену бойового хортингу ближню дистанцію.

Проведення розвідки сутичкою. Використання обманних дій для виявлення способів захисту партнера.

Виявлення типових обманних дій, наприклад, перед атакою. Спортсмен бойового хортингу має отримати практику у підготовці атак хибними ударами, відволікаючими увагу партнера, застосовувати різні облудні дії з метою послабити захист суперника і завдати удару.

Ведення сутички тільки на ближній дистанції з використанням способів входження у ближню дистанцію сутичці, коли партнер уникає ближньої сутички і тримається дальньої дистанції.

При атаці одного партнера другому давати завдання контратакувати його, користуючись спочатку простими формами, тобто одиночними та подвійними ударами, потім серіями у повторній і зустрічній формах, розвивати атаки серіями ударів, вести наступальну, зустрічну та оборонну сутичку з переходом у контратаку.

Систематично практикуватися в проведенні своїх улюблених прийомів атак, захистів і контратак.

Вести сутичку у швидкому темпі. Прагнути набрати якомога більше балів за рахунок кидків.

Вдосконалюватися у веденні сутички:

проти активно наступаючого партнера;

проти партнера, що дотримується дальньої дистанції;

проти спортсмена, який прагне вести ближню сутичку;

проти високого партнера;

проти партнера, що проводить сутичку у низькій стійці;

проти більш важкого партнера;

проти легшого та рухомого партнера;

проти спортсмена-темповика;

проти лівші, що проводить сутичку у правобічній стійці;

проти партнера, що вичікує та дотримується оборонної тактики.

Перед навчальною сутичкою партнери, знаючи один одного, налаштовуються на проведення своїх тактичних задумів за завданням тренера.

Тренер повинен уміти підбирати партнерів для навчання тактиці і керувати навчальною сутичкою, однаково уважно ставитися до обох партнерів. Для таких тренувань корисно запрошувати спортсменів бойового хортингу зі своїми тренерами з інших колективів, менш знайомих за стилем ведення сутички.

Під час проведення занять з бойової практики слід надати спортсменам бойового хортингу самостійність у виборі технічних засобів, не втручатися під час сутичок, а для настанов використовувати тимчасові перерви між сутичками.

У практиці вивчення тактичних прийомів, засобів тактичної підготовки слід підбирати різних за стилем ведення сутички партнерів для проведення вільних тренувальних сутичок, давати певні техніко-тактичні завдання та вимагати їх виконання з урахуванням підготовленості партнера і його можливостей. Навчання тактиці має бути повсякденним як для спортсменів-початківців із застосуванням елементарних технічних засобів, так і для майстрів з усією їх складною і різноманітною технікою.

РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу ґрунтується на відповідності психологічних вимог виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від спортсмена високих показників у фізичній формі.

У психологічній підготовці спортсмена бойового хортингу виділяють:

базову психологічну підготовку;

психологічну підготовку до занять (тренувальну);

психологічну підготовку до змагань (змагальну, яка, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну).

Психологічну підготовку спортсмена бойового хортингу прийнято ділити на загальну і спеціальну.

Загальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсмена психічних функцій і якостей, які необхідні для успішних занять фізичною культурою та спортом взагалі. Цей вид психологічної підготовки називають також морально-вольовою підготовкою. Сюди відносять розвиток вольових якостей характеру особистості таких як:

цілеспрямованість;

рішучість;

наполегливість;

самовладання та витримка;

ініціативність;

самостійність.

Спеціальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсменів саме тих психічних функцій і якостей, що необхідні для успішних занять бойовим хортингом. Це такі якості як:

сміливість;

здатність до прийняття рішень;

психічна витривалість;

евристичні здібності;

сенсорно-моторні якості.

Особливо слід відзначити психологічний вплив, який чинить бойовий хортинг на спортсмена. Високий авторитет тренера навчить його повазі до старших, заснованій на визнанні досвіду, заслуг і достоїнств, а не на страху. Виховуючи повагу до оточуючих, бойовий хортинг виховує в першу чергу повагу до себе. Організм юного спортсмена знаходиться в стадії розвитку та зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно до віку і не перевищують допустимих.

У фізичному плані бойовий хортинг для спортсмена буде корисним, перш за все, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це бойовий хортинг безперечно дасть юнаку і дівчині у результаті постійних навчально-тренувальних занять. Але батькам не слід думати, що, опанувавши прийомами бойового хортингу, ваша дитина буде постійно вплутуватися у вуличні бійки.

Навпаки, специфічне виховання юних спортсменів бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки їх цікавити не будуть взагалі. Юні спортсмени навчаються використовувати свою силу тільки у процесі активних тренувань для проведення спортивних сутичок з суперниками. А вже якщо ситуація складеться так, що бійки не минути, то, безперечно, прийоми бойового хортингу виявляться корисним і вельми ефективним умінням.

6.1. Базова психологічна підготовка

Базова психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу включає:

розвиток важливих психологічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті тощо;

розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих моральних і вольових якостей: любові до фізичної культури, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану та способи подолання несприятливих станів;

вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час сутичок, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати спортсмена бойового хортингу до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу до занять передбачає вирішення двох основних завдань:

формування вагомих мотивів напруженої роботи на заняттях;

формування сприятливого відношення до режиму, навантажень і вимог.

Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і має вирішувати такі завдання:

формування вагомих мотивів змагальної діяльності;

опанування методиками формування стану готовності, впевненості в собі, своїх силах;

розробка індивідуального комплексу налаштовувальних і мобілізуючих заходів;

вдосконалення методики саморегуляції психічних станів;

формування емоційної стійкості до стресу;

відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;

збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди та етапи.

6.2. Психолого-педагогічний супровід і його основні завдання

Психолого-педагогічний супровід занять у спортивній секції з бойового хортингу має на меті недопущення зайвого психологічного навантаження на учнів, які займаються у групах. Гранично допустиме навантаження учнів у групах бойового хортингу встановлюється в межах санітарних норм, затверджених Міністерством охорони здоров’я України та Типовими навчальними планами закладів освіти Міністерства освіти і науки України. Тривалість занять і перерв у групах бойового хортингу визначається згідно з вимогами Положення про заклад освіти.

Учні спортивної секції бойового хортингу в разі їхнього бажання повинні мати можливість відвідувати інші гуртки, секції і форми позакласної роботи (проведення гурткових, секційних занять, олімпіад, конкурсів, зустрічей з діячами науки і культури тощо). Позакласна робота в секції бойового хортингу проводиться з урахуванням всебічного розвитку особистості та можливостей спортсменів.

Основними завданнями психолого-педагогічного супроводу є:

подолання труднощів, які виникають під час спільного навчально-виховного процесу учнів з іншими дітьми, старшокласниками, дітьми іншої статі (розвиток емоційно-вольової сфери, формування психологічної готовності до успішного навчання в середовищі однолітків);

актуалізація особистісного потенціалу розвитку спортсмена бойового хортингу;

формування позитивних міжособистісних стосунків учнів з ровесниками в процесі внутрішньої інтеграції у спортивній секції з бойового хортингу;

консультування батьків або осіб, які їх замінюють, щодо особливостей розвитку, спілкування, навчання, професійної орієнтації, соціальної адаптації спортсмена тощо.

6.3. Формування специфічних психічних властивостей

Спеціалізованими сприйняттями в бойовому хортингу є: відчуття дистанції до суперника, відчуття положення суперника при захваті у стійці та партері тощо. Під час напрацювання даних відчуттів використовують метод контрастних завдань, суть якого полягає у проведенні навчальних сутичок з суперниками різного зросту, різної ваги та сили, зі зниженим тиском повітря (до 90, 80, 70, 60 %), у виконанні технічних прийомів, які суттєво відрізняються за структурою дії: довгий–короткий захват, дальня–ближня дистанції тощо.

Під час формування «відчуття суперника» важливими є організація термінової інформації про результативність руху, повне зосередження уваги спортсменів на виконуваних діях, настанови на влучення ударами у найуразливіші місця на тілі суперника з урахуванням його стійки. Інші спеціалізовані сприйняття: «відчуття часу», «відчуття стійки» – є компонентами тактичного мислення.

Успішність тактичної діяльності спортсменів залежить від адекватного функціонування уваги. При цьому велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти сутички, значний обсяг та широкий розподіл уваги. Увага відіграє особливу роль у захисних діях спортсмена бойового хортингу. Протягом сутички інтенсивність уваги значно коливається. У зв'язку з цим великого значення набуває вміння своєчасно мобілізувати та розслабити увагу. Під час навчання тактики ведення сутички, вдосконаленні тактичної підготовки спортсменів треба застосовувати спеціальні вправи з розвитку уваги.

Тактичне мислення спортсменів бойового хортингу є однією з психічних якостей, що суттєво впливає на успішність рухової діяльності. Тактичне мислення обумовлене двома чинниками:

адекватним і своєчасним вибором потрібної позиції в ситуації сутички, що пов'язана з розвитком «відчуття позиції» та «відчуття часу»;

адекватним і своєчасним прийняттям рішення щодо проведення технічної дії (ударної чи кидкової атаки, блокування удару, контркидка).

Для розвитку тактичного мислення слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги та контролю за ситуацією: обмежений майданчик проведення сутички, навчальна сутичка з двома суперниками, сутичка із зав'язаними очима, гра у регбі двома м'ячами тощо.

6.4. Класифікація вольових якостей спортсмена бойового хортингу

Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, що виховує спортсмена бойового хортингу. Але не тільки до перемоги над суперником у сутичці, а й до перемоги над собою, над своїми негативними якостями. Це досягається методиками тренування тіла та надбанням вольових якостей, притаманних бойовому мистецтву, що має глибоке історичне коріння та практичну виховну ознаку – психологію виду спорту бойового хортингу та філософію обраного життєвого шляху.

В даному сенсі та направленості, згідно теорії і методики бойового хортингу, можна кваліфікувати вольові якості особистості спортсмена. Своєрідність активності особистості втілюється саме у її вольових якостях. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Індивідуальні особливості волі властиві окремим спортсменам. До позитивних якостей відносять такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка, рішучість, сміливість, самостійність, ініціативність тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, визначаються такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Базальні вольові якості. Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них. Такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість відносять до *базальних (первинних)* вольових якостей особистості. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Енергійність. Під енергійністю розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад: при втомі, поганому настрої, при незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність при виникненні небезпеки для життя, здоров'я чи престижу зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля досягнення визначеної мети.

Системні вольові якості. Прояви вольової регуляції особистості складні. Вони являють собою певні сполучення односпрямованих проявів свідомості. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних проявів різних сфер – вольової, емоційної, інтелектуальної. Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, *хоробрість* включає в себе як складові: енергійність, рішучість, витримку та сміливість.

Ціла низка вольових якостей особистості спортсмена бойового хортингу є системними, наприклад: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних)

якостей, їх ядро. Низький рівень якихось базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні спортсмена бойового хортингу, керуватися у своїх діях і вчинках загальними та стійкими цілями, зумовленими його твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету та підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти, і що їй робити. Ясність мети – в цьому полягає її гідність.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполегливий спортсмен бойового хортингу правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню його мети. Така особистість здатна до тривалого та неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети.

Протилежними наполегливості проявами є *впертість* і *негативізм*, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість – це вміння спортсмена бойового хортингу керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, що регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

До вольових якостей, які найбільш характеризують силу волі спортсмена бойового хортингу, належать самостійність та ініціативність.

Самостійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності вносити у поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, указівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою людей до реалізації мети.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення та засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність і залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виступають у формі навіювання.

Однією з важливих вольових якостей спортсмена бойового хортингу є його рішучість.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна відкладати остаточне прийняття рішення чи без кінця його переглядати.

Воля спортсмена бойового хортингу характеризується також його *організованістю,* що полягає в умінні спортсмена керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати у життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість при зміні обставин дійсності.

6.5. Можливі розлади складної вольової дії спортсмена бойового хортингу

Сукупність позитивних базальних і системних вольових якостей утворює *силу волі* спортсмена бойового хортингу. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення.

Мотивація досягнення – це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися свого за будь-яку ціну. Так, спортсмени з високою потребою в досягненні завжди в пошуках ситуацій, де вони могли б перевірити свої можливості, впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі в екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання, виявляють велику наполегливість при подоланні зовнішніх або внутрішніх перешкод.

Висвітлені негативні якості характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабовілля людини перебуває за межами норм. До вагомих розладів складної вольової дії призводять *абулія* та *апраксія*.

Абулія пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти. Причини абулії полягають у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою. Нормальний вольовий акт передбачає оптимальну (не слабку і не сильну) імпульсивність. Якщо інтенсивність імпульсів низька, то вольовий акт неможливий. Так само і при завищеній імпульсивності, коли бажання дає миттєву розрядку в дії (як у стані афекту), тобто відсутнє свідоме врахування наслідків, обмірковування мети, унеможливлюється врівноваження мотивів – дія втрачає характер свідомої, вибіркової, вольової.

Розуміючи необхідність виконувати розпорядження, хворий на абулію не може примусити себе це зробити. Для нього характерне підпорядкування в поведінці випадковим стимулам, що з'являються в полі його зору. Наприклад, така людина, побачивши клумбу квітів, починає їх зривати, хоча ніяких намірів щодо створення букета в неї не було і вона не знає, що робити з цими квітами.

Апраксія – складне порушення цілеспрямованості дій, яке викликається локальними розладами лобних ділянок мозку. Вона виявляється у порушенні довільної регуляції рухів, дій і поведінки в цілому. Дії не підпорядковуються заданій програмі (програмі, що йде від лікаря до хворого), хоч у звичній конкретній ситуації такі дії можливі.

Так, хворий міг висунути язика, щоб змочити губи, коли вони в нього пересохли, але не міг виконати такої дії на прохання лікаря. Інший міг користуватися ложкою та склянкою під час їжі, але без конкретної ситуації він ці дії не здатний виконувати, не може заплющити очі на прохання лікаря, хоча коли йому пропонують лягти спати, він це робить. Усі дії хворих на апраксію прикуті до конкретних, безпосередньо даних ситуацій, з яких вони не в змозі звільнитися.

6.6. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості

Для формування певного рівня морально-вольових якостей та емоційної стійкості спортсменів бойового хортингу потрібен насамперед особистий приклад тренера-викладача та здійснення ряду спеціальних заходів, що складають розділ виховної роботи (лекції, бесіди, диспути). З іншого боку на це спрямований спеціально організований навчальний процес.

Тренеру-викладачу з бойового хортингу слід вводити у заняття вправи з напруженням м'язів, на досягнення швидкості рухів, високе напруження уваги, переборення негативних психічних станів (хвороба, стомлення). Такі вправи мають бути індивідуальними та груповими.

Підвищити емоційність і водночас інтенсивність вольових зусиль спортсмена бойового хортингу допомагає ігровий та змагальний методи. У навчально-виховному процесі доцільно застосовувати спеціальні прийоми для виховання морально-вольових якостей, формування емоційної стійкості спортсменів.

1. Мобілізація сили спортсменів бойового хортингу шляхом різних ввідних у конкретну фізичну вправу.

Для підсилення даного прийому доцільно проводити серію вправ або навчальні сутички, даючи одному із суперників фору в одну, дві, три оцінки (декілька балів), що стимулює спортсмена до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги, тим самим найбільш якісно проводячи кінцівки сутичок.

2. Використання в наступних навчальних сутичках спортсменів, які відпочили.

Для підвищення активності спортсмена бойового хортингу доцільно проводити заміну спаринг-партнера. Це виконують декілька разів протягом сутички. Постійно відбувається загострення ситуацій сутички, підвищення темпу, активності, швидкості.

3. Створення умов, що максимально наближені до змагань.

Усі заплановані завдання на заняттях групи мають виконуватися незалежно від обставин і погодних умов, створюючи помірні контрольовані труднощі для

спортсменів: заняття з помірними додатковими ускладнюючими умовами; сутичка у стані втоми, заняття на снігу, під дощем (для учнів старше 13 років, виходячи з віку учасників заняття); несподіване збільшення часу сутички, «необ'єктивне» суддівство тощо.

4. Визначення проміжних завдань.

Під час застосування цього прийому для досягнення визначеної головної мети послідовно протягом навчально-виховного процесу ставлять конкретне завдання, на виконання якого спрямовують зусилля спортсмена.

5. Повторні самонакази.

Перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності та своєї спроможності повністю виконати завдання тренера-викладача з бойового хортингу. Чим помітнішою стає втома, тим більшого значення набувають повторні самонакази. В деякі моменти їх можна вимовляти вголос.

Морально-вольова підготовка спортсмена бойового хортингу. Якщо зустрічаються в сутичці на змаганні рівні за силою, технікою та спортивною майстерністю спортсмени бойового хортингу, то переможе той з них, у кого сильніше воля, хто не боїться труднощів, хто наполегливіше, ініціативніше та сміливіше. Недарма у підготовці спортсменів вихованню вольових якостей: сміливості, наполегливості, впевненості, винахідливості надається не менше, якщо не більше значення, ніж розвитку фізичних якостей і техніко-тактичній підготовці.

Бойовим хортингом починають займатися люди абсолютно різні за віком, своїми фізичними даними та ступенем розвитку морально-вольових якостей. У навчально-тренувальному процесі крім таких якостей як сила, витривалість та інші, розвиваються цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, уміння долати труднощі, що стоять на шляху до успіху. Розвиток вольових якостей, як і розвиток будь-якої іншої фізичної якості, ведеться також послідовно та поступово. Не можна стати сильним за короткий термін тренувань, не можна також стати раптом несподівано сміливим, якщо раніше спортсмен сміливістю не відрізнявся.

Виховання волі можливо тільки тоді, коли спортсмен у житті та на тренуваннях постійно і наполегливо долає труднощі, що стоять перед ним. Вправи, технічні дії та їх проведення, завдання, що стоять перед спортсменом для досягнення перемоги у сутичці, є одними з головних засобів виховання вольових якостей. Тільки те виховує і розвиває вольові якості, що вимагає вольових і фізичних напруг.

Сила вольових якостей, таких як цілеспрямованість, ініціативність, винахідливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість багато в чому залежить від інтелектуального розвитку спортсмена бойового хортингу. Спортсмени з обмеженими інтересами не досягають повного використання всіх своїх можливостей у досягненні результату.

Питанням розумового розвитку та культурного вдосконалення потрібно надавати великого значення. При цьому всякий прояв вольових зусиль має базуватися на реальних фізичних і технічних можливостях спортсмена бойового хортингу. Прагнення зробити неможливе, до чого спортсмен ще не підготовлений, принесе тільки шкоду вольовій підготовці. Ось чому ще не зміцнілому спортсмену не слід зловживати участю в змаганнях, де більшість суперників сильніші та досвідченіші за нього. Спортсмен буде постійно відчувати їх перевагу і буде боятися виходити змагатися з ними. Боязкість поступово може перейти в боягузтво, і процес виховання спортсмена призупиниться надовго.

Крім того, ступінь прояву вольових якостей залежить від мети, що стоїть перед спортсменом бойового хортингу. Завдання перемогти не тільки заради себе, а заради своєї команди (при командному заліку), для її успіху, для слави своєї країни спонукає до прояву таких вольових зусиль, на які спортсмен бойового хортингу буває не здатний у звичайній обстановці, але тепер з успіхом виявляє себе як вольовий спортсмен.

6.7. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на створення стану психологічної готовності, щоб запобігти виникненню негативних передзмагальних станів – стартової лихоманки, стартової апатії та самозаспокоєння.

Існує ряд прийомів управління та самоуправління передстартовим станом спортсмена бойового хортингу:

1. Продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) сутички. Цей прийом допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв'язання тактичних завдань (ідеомоторне заняття), усунути перезбудження, дає змогу зняти хвилювання, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти сутички. Тренер-викладач може давати спортсмену завдання, що навмисно викладені схематично.

2. Аналіз подумки негативних емоцій, станів, унаслідок яких стає зрозумілою необґрунтованість, незначущість переживань, які турбують спортсмена.

3. Перенесення думок з майбутньої сутички на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на сутичку з пасивної на активну. Тренер-викладач має проводити постійну роботу щодо навчання спортсменів бойового хортингу умінню керувати своїм емоційним станом, має пояснювати про недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу.

5. Вплив самонавіюванням. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню і вимовлятися від себе у стверджувальній формі. Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання.

6. Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступну сутичку – перегляд кінофільму, відвідування театру, читання художньої літератури, заняття музикою тощо.

7. Уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання.

8. Моральна підтримка спортсмена бойового хортингу тренером-викладачем – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують спортсмена, додають йому сили та впевненості.

У разі самозаспокоєння спортсмена, його слід підбадьорити і «розворушити» будь-якою несподіваною дією. Можна застосувати спеціальні групові та індивідуальні завдання.

У разі стартової апатії необхідним є енергійний струс спортсмена. Тренер-викладач акцентує увагу учня на ймовірність перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, посилається на здібності, талант спортсмена, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів тощо.

Для переборення негативних станів у розминці застосовують спеціальні вправи. У разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайна, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо у спортсмена бойового хортингу спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, що складається зі швидких, різких рухів, прискорень.

Емоційні стани регулюються також за допомогою дихальних вправ і масажу: в разі перезбудження – заспокійливе дихання, у разі апатії, самозаспокоєння – збудливе.

6.8. Психологічні настанови щодо спеціалізації бойового хортингу

Упередженість у сутичці. Під час сутички спортсмен застосовує техніку бойового хортингу завдяки знанням тактики. Психологічно спортсмен розуміє, що при допущенні помилки, він може бути атакований, або взагалі програти сутичку. Але може виникнути екстремальний випадок, коли він потрапляє в ситуацію отримання серії жорстких ударів, і пауз між серіями. У цьому випадку необхідно проявити ініціативу і, якщо необхідно, атакувати першим, щоб повернути

ситуацію на свою користь, завдати упереджувального удару або провести кидок. Тим більше, у змаганнях необхідно проявляти ініціативу і контролювати сутичку.

Упередженість у сутичці буквально означає передбачення дій суперника. Ви робите рух раніше, ніж ваш суперник робить свій, тобто ваша думка працює швидше, ніж його. Якщо ви не виявите ініціативу і дозволите супернику робити все, що він хоче, і таким чином контролювати ситуацію, краще, на що ви можете сподіватися – це тільки копіювати його рухи, але ваша поразка буде близькою. Вирішивши боротися, ви маєте взяти контроль над ситуацією. Зманеврувйте вашого суперника туди, куди хочете, треба змусити його зробити певний рух або зробити помилку. Маніпулюючи суперником, ви досягнете вірної перемоги. Звичайно, це не завжди легко зробити, але ви принаймні повинні зберігати вигідне положення.

Технічно існує три види вибору моменту атаки:

коли ви бачите незахищене місце і відразу рухаєтеся з атакою, здобуваючи перемогу;

коли ваш суперник збирається атакувати, ви розкриваєте його задум і дозволяєте до кінця довести його атаку, але вміло захищаєте себе і контратакуєте, здобуваючи перемогу;

коли ваш суперник має намір атакувати, ви відчуваєте його задум і відразу рухаєтеся, як тільки він збереться почати передбачувану атаку.

Уявіть собі суперника з досконалим почуттям упередження ваших дій. Проти нього надзвичайно важко буде змагатися. Коли ви збираєтеся атакувати, він відчуває ваш намір і підходить до вас першим, бере захват і кидає. Навіть коли ви зумієте атакувати першим, він легко блокує вашу атаку та відповідає гарною контратакою. Отже, ви вирішили утриматися на час і зібратися, але він не дає вам достатнього часу і нападає. Ви маєте стати схожим на нього.

Для цього ви завжди повинні тренуватися з дуже правильним ставленням до тактичних знань, і не дозволяти своїй тактичній думці стояти на місці. Під час

проведення сутички відчувайте момент, коли необхідно проявити ініціативу та рішучість.

У момент вирішення атакувати ваше тіло та психологічний стан має досягти такого рівня сконцентрованості, в якому сила техніки вибухає в ударній крапці, досягаючи максимуму швидкості, а кожна частина тіла зафіксована для концентрації та передачі сили в ударну крапку. Про техніку, яка містить у собі ці елементи, говорять, що вона має гарну вибухову силу, виконується блискуче: блискавично швидко, на вигляд невимушено, в потрібний момент і на правильній дистанції, без жодного сліду прикладеної непотрібної сили.

Отже, ідеальна упереджувальна техніка бойового хортингу, що має велику вибухову силу, має бути виконана спортсменом, який у потрібний момент знаходиться в стані бойової готовності, але психологічно розслаблений і спокійний. Немає ніякої непотрібної сили, але всі аспекти сконцентровані в ударній точці у вибуховому стилі. Використання надмірно збудженим спортсменом грубої сили, звичайно, не може бути прикладом. Техніка з хорошим, сильним упередженим рухом містить силу, а вдосконалена техніка з високою швидкістю має необхідну ефективність.

Контроль дихання. Дихання спортсмена у процесі проведення сутички дуже різноманітне, і ритм його постійно змінюється відповідно до проведених дій. Для оптимального проведення сутички істотне значення має хороша циркуляція крові, яка впродовж сутички є основним харчуванням для тіла і виключає зношування кожної його частини. Для циркуляції крові ми володіємо серцем, яке качає її по всьому тілу. Серце є порівняно невеликим органом, що складається з м'язів, які переміщують кров по тілу, але одне воно не може здійснювати тривалу роботу щодо циркуляції крові в кожну частину тіла. Воно потребує деякої допомоги.

Коли ви проводите певні прийоми бойового хортингу, м'язи ритмічно стискуються та розслабляються. Коли м'язи стискуються, вони видавлюють кров, а коли розслабляються, то кров втягується – таким чином вони постійно працюють як помповий механізм. Для отримання найбільшого ефекту від такої роботи

найкраще залучити до роботи великі групи м'язів, такі як ноги і спина. Ви не можете очікувати великого ефекту, рухаючи тільки маленькі м'язи, наприклад: пальці.

Тобто, впродовж сутички спортсмен бойового хортингу має виконувати техніку прийомів з повною нормальною амплітудою. Затискання грудини, зайве стискання непотрібних груп м’язів призводить до втрачання кисню. Це також пояснює, чому розслаблення має дуже важливе значення. У цей момент методика вдосконалення прийомів бойового хортингу пересікається з психологічною підготовкою спортсмена.

Якщо ви психічно напружені, то напружені також і ваші м'язи. А напружені м'язи надають негативний ефект на циркуляцію крові, тому що не дозволяють крові увійти, отже, накладають на серце спортсмена бойового хортингу додаткове навантаження. Виходячи з цього спортсмен має бути спокійним і впевненим психологічно. Розслаблені і м'які м'язи дозволяють крові текти вільно.

Коли ви стурбовані, ваше тіло починає напружуватися, стискаються м'язи, дихання стає поверхневим і переривчастим, тому що стислі навколо грудної клітини та живота м'язи не дозволяють нормально дихати. Ви можете змінити цей процес, форсуючи глибоке повільне дихання, розслабляючи м'язи тіла, і врешті-решт ваше занепокоєння та збудженість пройдуть. Тому більшість розслаблюючих методів бойового хортингу включає в себе глибоке дихання та контролювання м'язів.

Розгляньте кількість крові, що циркулює у внутрішніх органах черевної порожнини. Ці органи управляються автономною нервовою системою та не можуть приводити в рух за бажанням скелетні м'язи, тому ви не можете розраховувати, що вони будуть упродовж всієї сутички діяти, як вправний механізм.

Однак, цілком можливо зробити цей ефект за допомогою черевного дихання. Черевний подих включає в себе рух діафрагми вгору та вниз. Коли діафрагма притискається вниз, тиск у черевній порожнині збільшується і кров з органів видавлюється, а коли діафрагма піднімається, то тиск скидається і кров

заходить усередину. Хоча ви можете досягти певного ступеня користі цього виду подиху від повних простих присідань, отже, черевний подих – це найкращий вид масажу ваших внутрішніх органів.

За оздоровчими методиками бойового хортингу спортсмени, зазвичай, користуються трьома видами дихання – звичайним, черевним і грудним, але для підготовки спортсмена до змагань користуються більш ефективними методиками – ускладнюють ці три види додатковими навантаженнями і додають методики тренування та використання зупинки дихання (пауз дихання).

Звичайне дихання. Це звичайний природний вид дихання, при якому повітря заходить у легені та одночасно розходиться у черевну та грудну частину. Такий вид повільного дихання використовується у сутичці спортсменом, коли він знаходиться на дальній або середній дистанції. Часте та глибоке звичайне дихання може швидко збільшити процент кисню в крові та зменшити частоту серцевих скорочень.

Досвідчений спортсмен бойового хортингу гарно розуміє значення своєчасного відновлення дихання у можливих ситуаціях сутички і використовує для цього кожний вільний момент неактивної боротьби, паузи чи тимчасової вимушеної перерви.

Черевне дихання. Черевне дихання – це основний вид дихання під час проведення сутички. На нього приходиться самий великий проміжок часу, коли спортсмен проводить активні атакувальні та захисні дії, що вимагають великого навантаження на хребет і ребра, а також м’язовий апарат. Взагалі, використовуючи цей вид дихання, ви значно допоможете вашому фізичному та духовному здоров'ю.

Деякі майстри бойового хортингу називають це дихання «бойовим диханням». Під час цього методу ваш живіт виходить назовні при вдосі та втягується при видосі. Психологічна підготовка в бойовому хортингу при використанні черевного дихання проводиться не тільки під час проведення сутичок, а й під час виконання медитації. Короткі медитації, зазвичай, практикуються на початку та наприкінці кожного тренувального заняття. Повні

оздоровчі медитації із застосуванням черевного дихання проводяться на відкритому повітрі на природі.

Грудне дихання. Грудне дихання є протилежним звичайному черевному диханню. Під час грудного дихання живіт втягується при вдосі та виходить назовні при видосі. Це більш сильне дихання, ніж звичайне, а також є гарною вправою для навику збільшення черевного тиску та опускання центру ваги під час видиху. Спортсмен може практикувати це дихання в повній мірі і в медитації, але за методикою бойового хортингу грудне дихання використовується більш енергійно під час тренувань для відновлення нормального дихання.

Грудне дихання використовується спортсменом бойового хортингу при проведенні сутички під час запеклого обміну ударами на ближній або клінчевій дистанції. У момент отримання сильного удару в живіт, якщо у спортсмена буде під діафрагмою, в області сонячного сплетіння прошарок повітря – йому обов’язково заб’ють дихання. При атаці суперника ударом у сонячне сплетіння необхідно швидко напружити м’язи черевного преса та за можливістю видихнути повітря з-під діафрагми. Для підтримання дихального балансу та уникнення зайвого напруження м’язового корсету грудне дихання необхідно чергувати з черевним.

Зупинка дихання (пауза дихання)

Зупинка дихання або короткі дихальні паузи є специфічними методиками бойового хортингу під час проведення сутичок. Короткі зупинки дихання використовуються при прийнятті ударної атаки суперника, нанесенні ударів з дуже короткою амплітудою та в інших випадках. Ці ситуації кожен спортсмен визначає для себе індивідуально. З отриманням досвіду спортсмени привчаються зупиняти дихання та відновлювати його у моменти атак і захистів для посилення руху.

Дихальна пауза не може бути занадто довгою, тому що це призводить до нестачі кисню в організмі. Дихальні паузи при активному обміні ударами краще робити у момент видиху, щоб суперник не використав наповнені легені та живіт повітрям, і не наніс несподіваного ефективного удару. Після короткої зупинки

дихання по закінченні рухової дії має обов’язково слідувати вдих. У системі оздоровчого напряму бойового хортингу зупинка дихання використовується навпаки при максимальному вдосі – наповненні легень повітрям.

У психологічній підготовці спортсмена дихання грає важливу роль при корегуванні стану налаштування на сутичку. Спокійне та ритмічне дихання заспокоює психіку спортсмена бойового хортингу, що у свою чергу дає йому змогу концентрувати увагу на важливих моментах сутички, контролювати дії суперника.

Вправи на розслаблення, що виконуються в кінці тренування

Вправи бойового хортингу на розслаблення знімають збудження і втому, стимулюють відновлювальні процеси в організмі. Отже, їх слід виконувати в спокійному та уповільненому темпі. Крім гімнастичних вправ без предметів у вправи на розслаблення можна включити деякі вправи на гнучкість, елементи вітань (етикету), основні елементи пересувань, деякі складові елементи прийомів бойового хортингу, елементи демонстрації прийомів, зв'язавши їх в одну серію.

Вправи на розслаблення виконуються в кінці тренування. Вони повинні стати звичними вправами після високих навантажень. У бойовому хортингу також рекомендуються статичні вправи рефлекторного розслаблення, коли спортсмен після завершення тренування приймає сидячу позу та проводить уявний аналіз тренування чи змагальної сутички в стані відчуженого спокою, тобто використовує метод аутогенного розслаблення самонавіюванням (медитативні вправи).

6.9. Розвиток і виховання вольової активності спортсмена засобами бойового хортингу

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає та розвивається у процесі життя і виховання спортсмена бойового хортингу. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від

безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки спортсменів.

Разом з тим, відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Спортсмен бойового хортингу набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі засобами бойового хортингу часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими спортсмен долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм або ж почнуть виникати збочення, залежить від системи виховання.

Для спортсменів юнацького віку характерний подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами та рисами характеру особистості. В поведінці спортсмена проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів.

Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але, які саме вольові якості, та на якій стадії завершеності вони включаються до структури характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу спортивного самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це, власне, процес виховання особистості спортсмена бойового хортингу загалом, а не певної однієї якості. Вихідними положеннями виховання волі спортсмена є:

правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки спортсмена;

забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини спортсмена бойового хортингу з оточуючими, а також на його ставлення до самого себе;

поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення спортсменом вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі у спортсмена бойового хортингу мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до **самовиховання волі**. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя.

Кожну дію можна перетворити у вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправляння і виховання волі спортсмена бойового хортингу:

робіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;

заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;

продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли стомилися і вас почало приваблювати щось інше;

зробіть що-небудь досить повільно;

коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;

робіть те, що, як вважаєте, зараз найголовніше;

у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;

чиніть всупереч усім очікуванням;

утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;

відкладіть те, виконанню чого віддаєте перевагу саме зараз, спочатку виконайте те, що хотіли відкласти;

виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається вам невигідним.

Кожному спортсмену необхідно працювати над вихованням волі. Тренуйте розум і волю так, як людина тренує тіло. Це добре розуміли всі видатні люди, які ще в молоді роки багато працювали над зміцненням волі. Працюйте над собою постійно. Підвищуйте рівень знань. Складіть розклад занять по днях і годинах. У щоденнику зробіть перелік книг, які плануєте прочитати. Встановіть для себе правила поведінки та слідкуйте за їх виконанням. Складіть собі свої особисті правила для розвитку волі. В них включіть чіткий розпорядок дня, певний раціон харчування, якого дотримуйтесь усе життя.

Вихованню волі допомагає колектив, думка оточуючих, їх позитивний вплив на поведінку спортсмена бойового хортингу. Щоденна праця, в тому числі і навчально-тренувальна діяльність, також може бути гарною школою зміцнення волі. Якщо в тренуванні, роботі чи навчанні є труднощі, то подолання їх є ефективним засобом виховання вольових якостей.

Для виховання волі спортсмену бойового хортингу потрібна постійна систематична робота над собою, яку необхідно розпочинати якомога раніше. Треба пам'ятати, що вольові якості формуються у вольовій діяльності. Праця завжди була і буде найкращим засобом зміцнення волі.

Дуже важливо доводити кожну справу до кінця, продумувати свої дії, не приймати нездійсненних рішень, але якщо рішення прийняте, то необхідно домагатися його виконання. Виховання волі залежить від мети, яку спортсмен ставить перед собою. Усвідомлення мети може загартувати волю. Необхідно також виховувати у себе звичку свідкувати за собою, контролювати свою тренувальну діяльність, роботу та поведінку. Тренувати волю необхідно, перш за все, долаючи свої недоліки.

Кожний спортивний та життєвий успіх у цьому відношенні вселяє у спортсмена віру в себе, робить його більш вольовим. Цьому сприяє і правильний спосіб життя спортсмена бойового хортингу, розпорядок дня, загальне зміцнення нервової системи, фізичне та психічне загартування, що полягає в постійному тренуванні своїх вольових зусиль.

Прийоми самовиховання волі можуть бути різноманітними, але всі вони включають дотримання наступних вимог:

розпочинати слід з набуття звички долати порівняно незнані труднощі;

дуже небезпечними є будь-які самовиправдання, що вважається обманом, у першу чергу, себе;

труднощі та перешкоди слід переборювати наполегливо;

прийняте рішення має бути виконаним до кінця;

окрему мету слід ділити на етапи, намічати найближчі цілі, досягнення яких створює умови для наближення кінцевої мети;

максимально суворе дотримання режиму дня, розпорядку всього життя, усвідомлюючи що воля, як і будь-яка інша якість, потребує виховання і тренування.

Наполегливість є однією з вагоміших вольових якостей спортсмена, адже суспільство і держава не можуть існувати та нормально виконувати свої функції без певної системи гуманістичних вольових, моральних і духовних цінностей громадян. Аналізуючи складові філософські аспекти виховання вольових якостей у бойовому хортингу можна відмітити цільову направленість усіх програм і методів підготовки спортсменів на досягнення як високих спортивних результатів, так і гармонійного становлення особистості, вихованої на принципах добропорядності та поваги до оточуючих людей, що виражене у відомому гаслі бойового хортингу **«Сила і Честь!»**.

Таке філософське ставлення до самовиховання спортсмена приходить через досягнення мети у спортивному житті та навіть у його повсякденному побуті. Методика виховання вольових якостей особистості в бойовому хортингу сполучається з відомими науковими розробками з даного питання.

Науковці та фахівці науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України стверджують, що заняття бойовим хортингом не тільки розширяють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі та перешкоди. В процесі занять бойовим хортингом у спортсменів формується ряд важливих здібностей та вольових якостей, зокрема:

наполегливості, дисциплінованості, самостійності, витримки, сміливості, рішучості, ініціативності, цілеспрямованості тощо.

6.10. Психологічні засади підвищення рівня вольових здібностей спортсменів бойового хортингу

Бойовий хортинг як впливова виховна система та спорт серед якостей характеру в основному розвиває в людині силу волі. Сила волі – це прекрасна провідна якість людини, яка займається бойовим мистецтвом. Взагалі, ким стане людина в цьому житті, чого вона досягне, на який рівень досконалості підніметься, багато в чому залежить від її сили волі.

Вольова людина пливе проти течії в цьому житті. Перемога приходить завжди через зусилля. Так багато прекрасних, чудових, добрих, але безвольних людей, які не змогли стати тим, ким вони покликані були стати, тому що в них не вистачило волі.

Пізнання себе, миру навколо нас, усвідомлення свого місця в цьому світі, свого призначення в усі століття займало розуми багатьох мислителів та педагогів всіх поколінь. Одні шукали відповіді за допомогою науки, інші зверталися до релігії, споглядання, а хтось намагався вирішити для себе поставлені питання за допомогою мистецтва – шляхом спостереження і віддзеркалення навколишнього світу в тій чи іншій сфері своєї діяльності.

Так, у літературі естетичне відтворення миру здійснюється через слово, в живописі – через оглядово сприймані образи колірного багатства миру, в скульптурі – через пластичні образи, об'ємно-просторові форми, в графіці – через лінію малюнка, штрих, світлотінь, у музиці – через звукові інтонації, в театрі та кіно – через втілення акторами дій героїв і лежачих в їх основі драматичних стосунків та конфліктів.

У бойовому хортингу естетичне відтворення миру здійснюється через сутичку, точніше через ідеальний малюнок сутички. В основі філософії бойового хортингу лежить концепція того, що світ навколо нас досконалий, ідеальний,

знаходиться в повній гармонії, не досконала тільки людина з усіма своїми страхами, амбіціями, переживаннями та проблемами.

Спроба спортсмена бойового хортингу пропустити через себе всю гармонію і красу світу, через рух, через сутичку є способом очищення себе від усіх тих недоліків, які, за великим рахунком, заважають жити в гармонії з навколишнім світом і самим собою. Видихайте так, щоб ваше дихання нескінченно подорожувало до кордонів всесвіту, вдихайте так, щоб дихання досягало однієї точки і там нескінченно продовжувалося.

Енергетичні методи дихання є важливою складовою об'єднання душі і тіла. Старанні учні бойового хортингу прагнуть до розуміння цього. За недбале відношення до тренувань неуважний спортсмен отримує від тренера повного роду покарання, яке у великій мірі є нагадуванням учневі про його неправильну поведінку та внутрішню непошану перш за все до самого себе.

Сутичка у бойовому хортингу є певною формою тестування просування спортсмена в даному мистецтві. Здатність спортсмена вигравати сутичку із серйозним суперником указує на правильну роботу його над собою та про високий рівень майстерності в даному виді спорту. Деякі люди приходять займатися бойовим хортингом, в основному, щоб навчитися битися, а у результаті отримують здібності, значущі для них набагато більше, ніж просто банальна бійка. Це уміння контролювати ситуацію, коли сутичка закінчується не встигнувши початися, самовладання, впевненість у собі, здоров'я та гармонію в душі. Ці аспекти методично відображені в Етичному кодексі бойового хортингу.

Воля є важливим чинником морального розвитку особистості, основою свідомого дотримання правил як спортивної поведінки у виді спорту бойовому хортингу, так і загальнолюдської поведінки, що забезпечує вибір способу поведінки відповідно до норм моралі, інколи навіть усупереч власним бажанням і потягам. Щоб досягнути мети, довести до завершення доручену справу, відмовитися на користь товариша від омріяної перспективи, спортсмен має виявити не тільки знання, вміння, особистісну культуру, а й наполегливість, принциповість і вольові зусилля.

Моральність спортсмена бойового хортингу є наслідком таких морально-вольових якостей, як наполегливість, самостійність, організованість, цілеспрямованість, дисциплінованість, сміливість.

Розвиток вольових якостей спортсмена бойового хортингу починається з його першими свідомо спрямованими, довільними діями. А довільна поведінка розвивається з формуванням ініціативності – самостійності спортсмена у виборі дії, прийнятті рішення, що дає йому змогу відчути себе джерелом дії, та усвідомленості – здатності розуміти смисл своєї діяльності та ситуації, в якій відбувається ця діяльність. Поступово у спортсмена розвивається здатність ставити перед собою складніші завдання, долати труднощі, що надає його діям справді вольового характеру.

Коли людина приходить у спортивний зал бойового хортингу, вона стикається із суворими правилами етикету та дисципліни. Такі правила введені для того, щоб клуби та секції бойового хортингу мали розвиток, існували в умовах ринкових відносин суспільства та регулювали внутрішній порядок і відносини між членами організації. Без дисципліни і виконання правил етикету неможливий шлях пізнання та самовиховання. Саме ці правила згодом стають нормою поведінки та позитивними звичками кожного спортсмена бойового хортингу.

Бойове мистецтво для цих спортсменів не етап підготовки чи тимчасове хобі, а мета всього життєвого шляху, в якому, на перший погляд, зовнішня форма стоїть попереду внутрішнього змісту, але насправді – внутрішній зміст є головним. Це дає можливість спортсмену виховати в собі якості сильної та розвиненої особистості, яка впродовж усього подальшого життя налаштована тільки на добро та позитивні вчинки, але яку неможливо збити з обраного шляху.

6.11. Вдосконалення вольових якостей спортсмена бойового хортингу

Вдосконалення вольових якостей відбувається під час тренування та змагання. Одним з основних умов успіху в бойовому хортингу є саме розвиток вольових якостей. Спортсмен бойового хортингу не може добитися успіху в

тренуваннях і змаганнях, якщо він не має таких якостей, як наполегливість, сміливість, витримка, рішучість, самостійність, ініціативність. Високий розвиток цих якостей визначає силу волі. Воля спортсмена – це психічна діяльність, що виражається у свідомих діях і вчинках, спрямованих на досягнення поставлених цілей.

У бойовому хортингу воля особливо чітко проявляється в діях і вчинках, пов'язаних з подоланням різних труднощів. Під час тренувань спортсменам бойового хортингу іноді доводиться робити надзусилля, виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки до неможливості, а також багаторазово повторювати виконання базової ударної та кидкової техніки бойового хортингу.

Під час змагань вольові якості учасників набувають переважного значення, і спортсмен підданий високому змагальному фізичному та психологічному навантаженню, часто стоїть перед вибором: продовжувати боротьбу за перемогу до кінця або звести сутичку до нічиєї, а то й навіть погодитися з поразкою.

Вольовий спортсмен завжди буде боротися до кінця, і це придасть йому в переважній більшості ситуацій упевненості та збільшить можливість успішного виступу. Особливо це спостерігається на змаганнях, коли спортсмен ніби у програшній ситуації здійснює над собою вольові зусилля, бере ініціативу в свої руки, починає атакувати і переламуючи хід сутички на свою користь, здобуває перемогу над суперником.

Розвиток волі залежить від якості педагогічного процесу та методики виховання, а також пов'язаних з ними звичок, усталених моральних норм і від роботи спортсмена бойового хортингу над собою. Однією з основних умов, що сприяють вихованню волі, є думка колективу і тренера. Завдання тренера при розвитку морально-вольових якостей спортсмена полягає в тому, щоб забезпечити умови для їх удосконалення, навчити його правильно вибирати цілі та оцінювати свої дії, заохочувати правильні дії і вчинки, забезпечити єдину позитивну думку спортивного колективу та вміння правильно оцінювати дії членів колективу.

Спортсмен бойового хортингу, який має високий рівень сили волі та бійцівський характер, набагато скоріше та ймовірніше доб'ється високих спортивних результатів, ніж учень, який немає необхідного рівня наполегливості, витримки, рішучості, самостійності та ініціативності.

Вдосконалення наполегливості. Для виховання наполегливості існує безліч засобів. Наполегливість спортсмена бойового хортингу виражається в його здатності наполегливо прагнути до досягнення поставленої мети, незважаючи на труднощі, що зустрічаються на цьому шляху.

Спочатку досягнення поставленої мети не повинно мати значних труднощів. Потім, у результаті успішних дій, спортсмен бойового хортингу отримує впевненість, яка стимулює його на досягнення більш важких цілей. Тут тренер має допомогти учню правильно оцінити свої сили, і якщо в результаті перших успіхів спортсмен приймає нездійсненне рішення, то тренер попереджає його про це.

Якщо спортсмен у результаті не зміг подолати труднощів і не зміг домогтися вирішення поставленого завдання, то тренер допомагає йому розкрити причини та намітити шлях, що у подальшому дозволить добитися перемоги. Таким чином поступово спортсмен бойового хортингу привчається долати спочатку невеликі труднощі, а потім і складніші.

Наприклад, для виховання наполегливості застосовуються певні методи під час навчально-тренувального процесу. Ці методи напряму пов'язані зі збільшенням показників під час виконання вправ. Якщо спортсмен бойового хортингу віком 14 років може виконати максимально 50 згинань і розгинань рук в упорі лежачи на кулаках і 15 підтягувань на перекладині, тренер, знаючи його показники, дає йому завдання вийти через 1 рік на показники: 70 згинань і розгинань рук в упорі лежачи на кулаках та 20 підтягувань на перекладині.

У цьому випадку тренер завідомо знає, що для виконання завдання вистачить і 6 місяців (півроку), але стимулюючи наполегливість спортсмена, він визначає триваліший термін. Впродовж кожного місяця, тренер цікавиться результатами спортсмена, і при кожному, навіть невеликому проміжному успіху хвалить учня, відзначаючи його вольові якості та прояв наполегливості. По

закінченні 6 місяців спортсмен бойового хортингу добивається завдання, з радістю повідомляє тренерові, що він достроково виконав вправу, яка раніше йому здавалася важкою, а тренер для себе визначає підвищення фізичної підготовленості спортсмена та рівня його наполегливості.

Наполегливість спортсмена бойового хортингу тісно пов'язана з працьовитістю. Якщо спортсмен постійно працює над досягненням мети, то він обов’язково доб’ється результату. Потрібно відзначити, що наполегливість розвивається тільки тоді, коли спортсмен має успіх у досягненні поставлених цілей. Навпаки, не розвивається наполегливість, якщо мета не досягнута. Навпаки, у цьому випадку розвивається невпевненість, прагнення применшити свої сили. Завдяки наполегливості до спортсмена приходить така необхідна вольова якість як самостійність, уміння приймати самостійні рішення та брати відповідальність за ці рішення.

Вдосконалення самостійності. Самостійність спортсмена бойового хортингу виражаються в його здатності діяти самому без сторонньої допомоги чи керівництва, здатності самому приймати рішення і виконувати їх, у прагненні до нового. Це дуже потрібні та важливі якості, що допомагають спортсмену висунутися в число провідних і стати переможцем у змаганнях і сутичках, під час яких тренер не має можливості стежити за учнем, тим більше підказувати йому правильні рішення.

Самостійність та ініціативність спортсмена бойового хортингу базуються на глибоких знаннях, які допомагають йому приймати правильні рішення. Ці якості розвиваються за допомогою повідомлень про найбільш правильні способи дій у різній обстановці, розповідь і показ, а при подальшому наданні можливості виконати або перевірити їх.

При проведенні сутичок на тренуванні і під час змагань спортсмен має звикнути до того, що він, щоб виграти, може сподіватися тільки на себе, що ніхто йому не допоможе і не підкаже. Це змушує його діяти самостійно. Якщо спортсмен приймає неправильне рішення – це означає, що у нього немає достатніх знань з цього питання. Завдання тренера з'ясувати, що з вивченого матеріалу

спортсменом не засвоєно. Спостереження тренера за діями спортсмена дозволяють це зробити, і надалі пояснити, чому його дії були невдалими.

Отримавши певні знання на заняттях, спортсмен бойового хортингу може діяти не тільки так, як показував тренер, а й по-своєму, успішно вирішуючи завдання. Так, іноді при розучуванні прийому спортсмен знаходить свій новий варіант проведення даного прийому, який у подальшому може стати коронним. Таку ініціативу варто всіляко підтримувати та заохочувати. Заохочення виражається в тому, що тренер пропонує спортсмену показати винайдений прийом усім, хто займається, і схвалює його діяльність.

Це підвищує ініціативність не тільки винахідника нового прийому, а й інших спортсменів. Самостійність та ініціативність спортсменів бойового хортингу має розвиватися поступово, у міру накопичення в учнів достатніх знань. Розвиваючи самостійність спортсменів, тренер має прагнути до того, щоб кожен спортсмен бойового хортингу уже на перших заняттях міг сам спробувати виконувати якісь прості дії.

Поступово самостійність повинна розвиватися до такого ступеня, що спортсмен може сам правильно вирішувати всі тренувальні та змагальні завдання. Для виховання самостійності існує навіть метод, коли спортсмен під час простих клубних змагань, а частіше під час конкретної сутички (зі слабкішим суперником), залишається без підтримки тренера.

Тренер навмисно покидає приміщення спортзалу, де проводиться сутичка, або відходить від хорту, демонструючи зайнятість, але дивиться за діями спортсмена, за проявами його самостійності. Якщо спортсмен помітив відсутність тренера, але необхідність зібратися та перемогти суперника перевищили його розгубленість, це означає, що спортсмен має високі здібності самостійності.

Коли спортсмен приймає самостійне рішення, у нього зазвичай відбувається боротьба різних мотивів. Причому ця боротьба не закінчується в більшості випадків моментом прийняття рішення, а може продовжуватися і в процесі виконання його, особливо якщо при виконанні зустрічаються будь-які труднощі.

Так, наприклад, рішення зігнати вагу до певного змагання складається в результаті боротьби різних мотивів. Після того як спортсмен бойового хортингу приймає рішення та приступає до скидання ваги, відчуття спраги збільшується та підкріплює мотиви проти. Якщо у спортсмена немає високорозвинених якостей витримки та наполегливості, то він може змінити рішення. Наполегливий і витриманий спортсмен бойового хортингу може зігнати вагу, але якщо він не доб'ється перемоги у змаганнях, то надалі не зможе бути таким наполегливим, якщо не буде заохочений якимось іншим способом.

Розвиток морально-вольових якостей відбувається у процесі тренувальних занять, змагань і в побуті. Правильна побудова занять, змагань і режиму, відповідна вимогливість з боку тренерів, суддів і спортивного колективу бойового хортингу, яка виражається в тому, що вони заохочують правильні дії, засуджують неправильні, дозволяють розвивати морально-вольові якості спортсмена. Набуті під час занять бойовим хортингом вольові якості однозначно сприятимуть досягненню високих спортивних результатів і перспективам у повсякденному житті.

Вдосконалення рішучості. Рішучість спортсмена бойового хортингу виражається в його здатності не боятися труднощів і невдач, умінні, оцінюючи свої можливості, приймати правильне рішення, і, прийнявши його, намагатися виконати. Спортсмен виробляє у себе цю здатність із різних мотивів, що визначають його діяльність, вибрати найбільш правильні. Прийнявши рішення, потрібно діяти відразу без зволікань. Рішучість спортсмена бойового хортингу розвивається, якщо вона базується на впевненості і підкріплюється думкою, схваленням тренера та спортивного колективу. Прояву рішучості заважає невпевненість і страх.

Рішучість спортсмена бойового хортингу базується на сміливості. Сміливість – це внутрішній стан спортсмена. Сміливий спортсмен відчуває спокій і впевненість у сутичці та завжди готовий рішуче діяти, ринутися в атаку, завдати супернику сюрпризу, використовуючи його непідготовленість і несподіваність ситуації. Якість сміливості тим вище, чим більше відчуття небезпеки, яке потрібно

подолати спортсмену. Сміливість виховується і розвивається на виконанні різних дій, що вимагають придушення почуття страху, невпевненості.

Ці почуття легше долаються, якщо в групі є приклад успішного виконання іншими спортсменами цих дій. Якщо перша спроба виконання дії буде успішною та не спричинить жодних неприємних відчуттів, то наступні спроби будуть виконуватися сміливіше, і, навпаки, якщо спроба буде невдалою і призведе до неприємних відчуттів, то спортсмени бойового хортингу прагнутимуть уникнути такого повторення.

В останньому випадку замість сміливості розвиватиметься нерішучість. Успішний виступ спортсмена бойового хортингу у змаганнях також розвиває рішучість і сміливість. У наступних змаганнях спортсмен буде ще більш рішучим і сміливим. Якщо у змаганні чи тренуванні спортсмен програє більшість сутичок, то його наступні виступи будуть нерішучими.

Таким чином, при вихованні рішучості та сміливості, потрібно стежити за тим, щоб усі або більшість дій, що намагається виконати спортсмен, підкріплювалися позитивними подразниками. У сутичках виконання прийомів і невдача контратаки з боку суперника підвищують сміливість і рішучість спортсмена бойового хортингу, і, навпаки, успіх контратаки суперника різко знижує рішучість учня у застосуванні даних прийомів, особливо в сутичках з тим самим суперником.

Рішучість спортсмена бойового хортингу залежить від його витримки, здатності пригнічувати свої почуття, що у свою чергу допомагає прийняти правильне рішення, вибрати з різних мотивів діяльності не найприємніший, а найпотрібніший.

Якщо спортсмен бойового хортингу виконує дії, що не доставляють йому задоволення, але вони необхідні для перемоги у сутичці або для колективу, то тренер і колектив спортсменів повинні знайти обов'язково якісь заходи заохочення, щоб наступного разу спортсмен рішучіше виконував потрібну для колективу роботу. Слід враховувати, що заходи заохочення мають бути такими,

щоб придушувати неприємні відчуття, які отримує спортсмен перед початком роботи або при виконанні роботи.

Таким чином, повний комплекс засобів виховання рішучості складає тренувальні та змагальні випробування, а також побутову необхідність. Рішучість, яка буде вихована у спортсмена бойового хортингу, дасть йому можливість реалізовувати спортивні завдання, а також швидко приймати рішення та ефективно працювати в побутових сферах життя.

Вдосконалення витримки. Виховання витримки спочатку починається під час тренувань, а потім її результати можна спостерігати на змаганнях під час проведення сутичок. У практиці тренування витримки під час занять використовуються вправи на час. Наприклад, стояння на руках з опорою ніг на стіну виконується до того моменту, коли вже спортсмен бойового хортингу не може фізично витримати стійку на руках.

Витримка тренується під час виховання витривалості при кросах та марафонах. Також витримка тренується вправами у висах на перекладині, наприклад, група спортсменів бойового хортингу одночасно застрибує на перекладину та починає висіти. Тренувальне питання полягає в тому, щоб не зістрибнути з перекладини швидше інших. Також витримка тренується при багаторазовому повторенні техніки ударів ногами на високий рівень, кидків з важким партнером, та під час інших спеціальних вправ методики підготовки спортсмена бойового хортингу.

Витримка спортсмена також виражається в його здатності долати різні почуття: страх, спрагу, втому, біль та інші відчуття, що виникають у результаті впливу як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Витримка спортсмена бойового хортингу має велике значення при виконанні вимог спортивного режиму, при досягненні наміченої мети, незважаючи на те, що для цього доводиться іноді стримувати інстинкти та звички.

При підгонці ваги спортсмену доводиться долати сильне почуття спраги і голоду. Якщо у нього немає достатньої витримки, то він не втерпить і, в результаті, до моменту зважування перевищить свою вагу. В сутичці спортсмен,

який не має витримки, не зможе подолати почуття втоми і віддасть перемогу супернику.

Спортсмен, який не має витримки та самовладання, може, піддавшись почуттю гніву, порушити правила, допустити грубість і програти. Витримка спортсмена бойового хортингу розвивається, якщо він привчає себе долати спочатку свої почуття, що мають невелику інтенсивність, невелику спрагу, біль, втому, небажання щось робити, роздратування, страх, бажання, відволікаючі від вирішення поставленого завдання тощо, а потім і більш сильні почуття. Це досягається шляхом розробки системи завдань у тренуванні, поступового підвищення вимог, що пред'являються до спортсменів.

Система таких завдань дає можливість виховати впевненість спортсмена бойового хортингу в тому, що він здатний перенести самі високі випробування, і при цьому підвищувати спортивні результати. Впевненість спортсмена у необхідності подолання труднощів і придушенні певних негативних почуттів, а також різноманітних спокусливих речей, сприяє розвитку витримки. Витримка часто виражається в умінні не тільки подолати труднощі, а й в умінні відмовитися від непотрібних речей, що заважають прогресувати.

6.12. Психологія самозахисту

У мінливому індустріальному суспільстві люди все більше переходять до підвищених соціальних стандартів як у вирішенні спірних питань бізнесу та економіки, так і звичайних побутових проблем. Усе це відбувається завдяки діючому законодавству. Але всі люди різні, і рівень виховання людей може коливатися від висококультурних та освічених представників соціуму до осіб, що живуть незаконними способами, навіть злодіїв. І невідомо, на кого може потрапити нормальний законослухняний громадянин у темних провулках. Відповідно до цього, тренувальний процесу бойового хортингу передбачає навчання прийомів прикладного характеру, які можна застосувати для самозахисту при нападі зловмисника.

Практично весь арсенал спортивних прийомів бойового хортингу буде ефективним у випадку самозахисту, але психологія такого випадку, на відміну від спортивної сутички, зовсім різна. Нападник може вести себе абсолютно неадекватно, реагувати на звернення до нього так, як нормальна людина не передбачає. Окрім того, у нападника може бути в руках зброя, або що завгодно. Саме для підготовки спортсменів бойового хортингу до нестандартних життєвих ситуацій вивчається психологія самооборони як розділ теоретичних знань поведінки людини, а прийоми прикладного розділу бойового хортингу – як її практична частина.

Самозахист у непередбачуваних конфліктних ситуаціях у психологічному плані є актом непідкорення вимогам нападника та проявом упевненості в собі та своїх особистісних якостях характеру. Це відмова прийняти статус жертви, з якої можна знущатися та яку можна принижувати, в якої можна відібрати матеріальні цінності чи майно. З фізичної точки зору акт самозахисту необхідно розглядати як інстинкт самозбереження.

В глибинних підвалинах генетики людини закладена боротьба за своє життя та за життя своєї сім'ї. Зважаючи на те, що бойовий хортинг є не тільки видом спорту, а ще й бойовим мистецтвом, методики якого дозволяють набути практичних навичок боротьби за своє життя у моменти нападу, спортсмени бойового хортингу мають вивчати не тільки прийоми, а й умови та обставини, в яких вони ці прийоми можуть застосовувати. Добро має бути не тільки з кулаками, а ще й з мозком.

Самозахист – це відповідні дії особи, що вживаються для забезпечення свого життя та здоров'я, а також прав, порушених нападом іншої особи. Так що тренування прийомів бойового хортингу прикладного спрямування, певної агресивності та впевненості в собі виявляється невід'ємною частиною системи підготовки до самозахисту в нестандартних екстремальних ситуаціях.

Має проводитися не тільки фізична та технічна підготовка, а й суттєва спеціальна психологічна підготовка. Для самозахисту необхідно мати силу і сміливість, навіщо тренувати техніку, якщо застосувати її не вистачить

сміливості. А думати про те, що з тобою не може трапитися складна ситуація і не готуватися до неї, дуже заспокійлива та небезпечна думка.

Безумовно, безліч законів покликані захищати нас і підтримувати порядок у відносинам між людьми. Але проте певний рівень злочинності продовжує існувати. Не проходить і дня, щоб невинні люди в різних країнах не постраждали від різного роду актів насильства. Бачачи нездатність силових органів повністю впоратися зі злочинністю, люди самі прагнуть уміти захистити себе і своїх близьких. Кожна людина, будучи членом суспільства, має повне право захищати себе від протизаконних посягань на своє життя і здоров'я. Саме ця мета і приводить багатьох до занять бойовим хортингом як бойовим мистецтвом і прикладним єдиноборством.

Тому тренер з бойового хортингу зобов'язаний зробити все від нього залежне, щоб такі люди навчилися прийомам, могли відчувати себе в безпеці та жити без страху за власне майбутнє. Тренер може зробити це, навчивши спортсменів ефективним прийомам самооборони, спеціальним комбінаціям ударної та кидкової техніки, а також тому, коли і як користуватися ними. Існує безліч найрізноманітніших ефективних технік, що в рівній мірі застосовуються для самооборони у різних ситуаціях.

Тренеру необхідно дослідити потреби кожного з учнів і визначити, які техніки найбільш відповідають їх комплекції, силі, віку та фізичним можливостям. Людина ефективно захищатиметься тільки тими прийомами, які для неї морфологічно зручні. Новачків у першу чергу треба навчити простим і ефективним діям, які вони зможуть легко запам'ятати та застосувати в різних обставинах. Діти мають навчитися методам уникання небезпечних ситуацій, щільним захватам за руки без одежі і за одежу, ухилам від ударів у голову та різким простим ударам у больові крапки на обличчі.

Спортсменам середнього рівня підготовки вкрай важливо відчути практичну ефективність досліджуваних технік кидкового арсеналу. Прийшовши додому, вони намагатимуться перевірити дієвість нових прийомів на друзях і родичах. Тому, знайомлячи учнів з прийомами, спрямованими проти життєво

важливих і найбільш уразливих органів, будь-то очі, горло, пах, ніс, гомілки, ліктя, коліна, пальців необхідно обов'язково попередити, що правильно проведена атака прийомом прикладного розділу бойового хортингу може бути дуже небезпечною для здоров'я їхніх друзів і близьких. З учнями цього віку тренеру необхідно частіше проводити виховні бесіди з метою формування особистісних якостей характеру, які спортсмен має набути під час підготовки до самозахисту.

Спортсменів, які перейшли на більш високі стадії навчання, треба знайомити з проведенням впливів на кисті, пальці, виконанням затримувальних захватів суглобів і кидків. Навчати цим прийомам слід повільно та поступово, попередньо повністю домігшись від спортсменів дотримання всіх правил безпеки. Перш ніж увести в тренувальну програму складні кидки, навіть своїх кращих спортсменів треба навчити правильно падати, групуватися, виконувати самостраховки при падіннях на спину, на бік, уперед, перекидом, інакше їм не уникнути травм спини і шиї.

При вивченні спеціальних больових прийомів на малі суглоби (зап’ястя, пальці), треба вимагати від спортсменів негайно припиняти чинити тиск на суглоб, як тільки партнер дасть відповідний сигнал. Займаючись під грамотним керівництвом кваліфікованого інструктора, спортсмени зможуть повністю та безпечно для себе опанувати складними та ефективними техніками самооборони.

При викладанні способів самозахисту надзвичайно важливо зробити акцент на тому, що жоден з вивчених прийомів не можна застосовувати на практиці поза тренувальним залом, якщо на те немає вагомих причин. Необхідно поставити спортсменів старшої групи до відома про те, яким чином державне законодавство трактує застосування сили з метою самозахисту.

Техніка прийомів і психологія самозахисту – дві сторони однієї медалі. Техніка прийомів спрямована на фізичний вплив на нападника, його фізичне враження прийомами бойового хортингу, обеззброєння, затримання тощо. Техніки психологічної самооборони спрямовані головним чином на те, щоб визначити небезпеку та уникнути сутички, виграти час і відновити самоконтроль, по можливості налагодити нормальний перебіг взаємодії з агресором.

Людина, яка веде себе агресивно чи небезпечно по відношенню до вас, за психологією самозахисту має умовну назву – агресор. Але не кожний агресор переходить у фазу нападу, тобто стає нападником. Отже, велике значення для цього має і ваша поведінка. Адже, основний ворог – це не сам агресор, а ті почуття, які він викликає і якими користується. Власне ваша психологічна рівновага та впевненість іноді здатна применшити вплив агресора чи просто звести його нанівець.

Принципи самозахисту

1. Вміти уникати небезпечних ситуацій. Необхідно знати, що слід пізно ввечері, вночі не ходити темними вулицями, не зупинятися та не розмовляти з незнайомими особами, обходити знайомств з особами підозрілого вигляду, не відкривати двері мешкання людині, яка неадекватно відповідає на запитання, незнайомим особам тощо. Обставин, які можуть викликати небезпечні ситуації може бути безліч.

2. Уміти визначати конкретну потенційно небезпечну ситуацію та піти від неї. Якщо ви вже зрозуміли, що потрапили в небезпечну ситуацію, є багато варіантів піти з неї, оголосити поважну причину та поспішно відійти, повідомити про наближення іншої вагомої особи: батька, дідуся тощо.

3. Ухилитися від вуличної бійки, якщо це можливо, використовуючи будь-які засоби.

4. Якщо раптовий нападник за визначенням сильніший фізично, має зброю, загрожує нею та вимагає від вас матеріальні цінності, краще їх віддайте. Не ризикуйте життям заради грошей або іншої власності. При цьому необхідно зробити всі зусилля для того, щоб запам’ятати обличчя нападника, його особливі прикмети: татуювання, шрами, кількість пальців на руках, одежу, манеру рухатися, манеру розмовляти, інші наявні звички.

5. Активна самооборона з силовим застосуванням прийомів є останнім засобом захистити себе. В цьому випадку дійте рішуче, швидко та потужно, повністю використовуючи нищівну силу прийомів бойового хортингу, всі свої

знання та вміння. Контролюйте себе при добиваннях, умійте зупинитися, коли дозволять обставини і це стане необхідно.

Багато конфліктів і нападів відбуваються з вини самої жертви нападу, яка показує своїм виглядом, що вона опинилася в недозволеному місці і в недозволений час, або податлива та занадто легкодоступна чи беззахисна: п'яна, налякана, збуджена, надто довірлива тощо. Усунувши ці фактори, ви в значній мірі зменшите ризик перетворитися на жертву нападу.

Перед нападником тренована людина не показує переваги, не виступає героєм, якому невідомий страх. Тренування розвиває самодисципліну, самоконтроль, формує здатність діяти належним чином усупереч боязні. Психологічно підготовлений спортсмен бойового хортингу повинен уміти впоратися зі страхом і направити його в русло успішного самозахисту.

Психологія самозахисту

1. Спробуйте знайти мирне вирішення конфлікту в самому його початку, коли агресор намагається знайти привід для зіткнення та нападу.

2. Заспокойтеся і не жестикулюйте, не грозіть і не розмахуйте руками. Стійте рівно.

3. Спробуйте якомога швидше уяснити мотиви нападу, що нападнику від вас треба.

4. Намагайтеся тихо і тактично почати розмову, не злити нападника, звертайтеся на «Ви».

5. Переходьте на твердий рівний тон, спробуйте домовитися з нападником. Уважно слухайте кожне слово, підтримуйте постійний обмін фразами.

6. Не критикуйте дії нападника, не суперечте, не загрожуйте в його адресу.

7. Не уходьте поки нападник розмовляє з вами, не обертайтесь до нього спиною.

8. Якщо нападник вас притримує і справа йде до конфлікту, спробуйте зробити комплімент, відвернути увагу на нього самого.

9. У складній ситуації, коли починають конфлікт дві–три особи, визначте серед них лідера. Звертайтеся до нього поважно.

10. Якщо шансів домовитися немає, спробуйте відвернути увагу нападника і змусити його ослабити контроль ситуації, і нападайте першим, коли він найменше цього очікує. Використовуйте принцип несподіваності. Заради порятунку свого життя без коливань використовуйте всі можливі способи самозахисту.

Дані наведені принципи самозахисту є орієнтовними і вони не можуть забезпечити вирішення всього широкого спектру небезпечних ситуацій, але надають розуміння важливості знань психології людей у поведінці в таких ситуаціях.

6.13. Методи психічної саморегуляції спортсменів

Для підвищення стійкості до стресу і розширення психологічних резервів спортсмена бойового хортингу розроблені спеціальні методи. Їх умовно можна поділити на дві групи. До першої належать різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких спортсмен може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан.

В системі бойового хортингу як профілактичний засіб з метою боротьби зі стресом широко застосовуються різні методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, духовна і фізична пластика, аутогенне тренування, медитація.

Релаксаційно-дихальна гімнастика

Коли спортсмен бойового хортингу починає відчувати хвилювання, тривогу, страх, тобто переживає стрес, це завжди легко розпізнається зміною дихання. Подібні зміни у більшості хворих людей передують моменту чергового підсилення захворювання. Але якщо вирівняти дихання, зникнуть і почуття, що викликали його порушення. Володіти своїм диханням не завадить і цілком здоровим людям: з одного боку, з метою профілактики можливих захворювань, з іншого – щоб уміти швидко заспокоюватися.

Що ж відбувається з диханням спортсмена у стані психологічного стресу? Відчуваючи, наприклад, страх, спортсмен найчастіше затримує дихання і дихає дуже поверхнево («ледве дихає від страху»). Нестача кисню робить свою справу, внаслідок чого підсилюється тривога, це приводить до неприємних наслідків.

Деякі спортсмени реагують на екстремальні впливи підвищенням глибини і частоти дихання (ковтають повітря). Гіпервентиляцією вони можуть створити собі немало проблем, адже вона здатна вплинути на свідомість не гірше наркотичних засобів, що, зокрема, використовується в деяких психотерапевтичних методах.

Релаксація (розслаблення)

Спортсмени бойового хортингу розслабляються по-різному і з різним успіхом. Одні відпочивають, коли слухають музику, інші вважають розрядкою роботу на присадибній ділянці, на третіх сприятливо впливає ванна з гарячою водою. В певних умовах якась діяльність, що здійснюється спортсменом за власним бажанням і з задоволенням, дійсно сприяє загальному розслабленню і відпочинку.

Усі поширені форми релаксації, які називаються в побуті розслабленням (працетерапія, бібліотерапія, музикотерапія, сміхотерапія тощо) – це лише способи відпочинку. Але більш ефективно відновлювати сили, відключатися від повсякденних турбот і думок допомагають численні релаксаційні методики бойового хортингу.

Релаксація є одним із визначальних компонентів аутотренінгу спортсменів. Це вольове розслаблення м'язів. Воно, як правило, має подвійний результат: зменшується емоційна напруга і виникає природний стан гальмування ЦНС (організм готується до сну). Природне розслаблення м'язів звичайно викликається позитивними емоціями. Всі ми знаємо, що, відпочиваючи, людина розслабляє м'язи, відчуваючи ж неприємні емоції, напружує їх.

Цей зв'язок між м'язовою і нервовою системами використовується в процесі аутотренінгу спортсменів бойового хортингу. Розслаблення м'язів супроводжується зняттям емоційної напруги. При систематичному застосуванні

релаксації закріплюється умовний рефлекс, який допомагає спортсмену зберегти емоційну рівновагу у випадку емоційної напруги, уникнути дистресу.

Для спортсменів, які бажають засвоїти техніку релаксації, можна запропонувати приклад класичної релаксації. Навчання релаксації займає 2–3 місяці. Але в будь-якому випадку не варто вважати витрачені години втраченими. Навіть не дуже досконала релаксація дає свій результат. Але якщо спортсмен бойового хортингу по-справжньому оволодів релаксаційною технікою, це не тільки значно скоротить час, необхідний йому для відновлення фізичних сил після тренувань, розслаблення, але й допоможе якнайкраще відновити психологічний стан.

Покращення здоров'я з допомогою виконання розтягувань, поз відбувається паралельно з підвищенням рівня розвитку деяких вольових якостей. Крім того, дослідження феноменів позицій статичних фізичних навантажень показали, що кількість ендоморфінів, які виділяються у ході їх виконання, значно вища, ніж навіть під час оздоровчого бігу. Наприклад, антидепресивних гормонів під час заняття аутогенним тренуванням з елементами пластики виробляється в 25 разів більше, і зберігаються вони в крові в 2 рази довше, ніж під час бігу. Після заняття диханням у позиціях пластики відробляється викид шкідливого для серця і судин адреналіну.

Аутогенне тренування

Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хвороботворному впливові на організм стресу такий метод психотерапії, як аутогенне тренування. Аутогенне тренування, можливість для спортсмена бойового хортингу самостійно коректувати свій емоційно-психічний стан, все більше приваблює увагу людей.

Метод аутогенного тренування був запропонований німецьким психотерапевтом І. Шульцем у 1937 р. З того часу він поширився в багатьох країнах світу, у тому числі і в нашій країні. Сучасна система саморегуляції – аутогенне тренування – поєднує позитивні аспекти інших методик і дозволяє досягнути відновлення психічної регуляції нервових і фізіологічних процесів.

Аутогенне тренування – система використання психофізичних прийомів, формул навіювання з метою зміцнення здоров'я, відновлення психоемоційної рівноваги, усунення розбалансування і дисгармонії соматичних, гуморальних та інших процесів.

Теоретичною основою аутогенного тренування є принцип рефлекторної діяльності організму, обґрунтований у працях фахівців Національної федерації бойового хортингу України. Він полягає в тому, що кожний психічний акт закінчується руховою активністю, а думка – це загальмований у своїй руховій частині рефлекс. Так, якщо співак щось подумки наспівує, то виявляється, що його голосові зв'язки вібрують, хоча звук відсутній. Відбувається так званий ідеомоторний рух м'язів.

Аутогенне тренування можна здійснювати у такий спосіб.

Сидячи (голова нахилена, руки на стегнах) або лежачи на спині, декілька разів повільно повторити наступні словесні формули:

«я розслабляюсь і заспокоююсь», «мої руки розслабляються і тепліють», «мої руки повністю розслаблені, теплі», «мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі», «мій тулуб розслабляється і тепліє», «мій тулуб повністю розслаблений, теплий, нерухомий», «моє обличчя розслабляється і тепліє», «моє обличчя повністю розслаблене, тепле, нерухоме», «стан приємного (повного, глибокого) спокою».

На початковому етапі тренування рекомендується займатися 4–5 разів на день по 4–5 хв, повторюючи формулу від 2 до 4 разів підряд.

Якщо після регулярних тренувань почнуть чітко виявлятися відчуття, можна замість повторення цих 12 формул обмежитися 7 основними, а для заняття аутотренінгом необхідні лише 4–5 хв на день.

Вершиною досконалості є вміння обходитися лише двома формулами: першою та останньою. Для аутогенного тренування в цьому варіанті необхідно не більше 1 хв, а при дуже високій тренованості – 15–30 с.

Закінчувати психом'язове тренування рекомендується такими формулами: «весь мій організм відпочиває», «я відпочив і заспокоївся», «самопочуття хороше», «із задоволенням візьмуся за справи».

Після цього необхідно, не кваплячись, глибоко вдихаючи, добре потягнутися всім тілом, видихнути, встати на ноги, зробити декілька простих вправ і зайнятися справами.

За допомогою аутогенного тренування спортсмен бойового хортингу може навчитися значною мірою розвивати і зміцнювати силу волі, керувати своїми почуттями, настроєм, контролювати діяльність внутрішніх органів (змінювати ритм серцевої діяльності, глибину і частоту дихання тощо). При бажанні за допомогою аутогенного тренування можна позбутися багатьох функціональних розладів центральної нервової системи – нав'язливих страхів, ідей, думок, подолати порушення сну.

У суспільстві в різних лікувальних практиках аутогенне тренування застосовується при лікуванні алкоголізму, різних форм неврастенії, при початкових стадіях гіпертонії, стенокардії, при деяких захворюваннях шкіри.

Медитація

Численні школи протягом віків сперечаються про те, що таке медитація. Чи це самогіпноз, може це самонавіювання або щось містичне. Очевидно, це – перше, і друге, і третє. Зате в одному всі єдині – це особливий стан психіки.

У нашому вітчизняному просторі з давніх-давен медитація відома як «розумне роблення». Іноді її називають споглядання, є й західний варіант – транс.

З грецької мови слово медитація (*meditatio*) перекладається як **зосереджене мислення.** Більшість медитацій потребують нерухомості, але є й динамічна медитація, і медитативний біг, і медитативний танок, і медитативний спів. В основі медитації лежить уміння керувати увагою, найчастіше у стані нерухомості. При цьому припиняється надходження у мозок всякої інформації, крім спеціально обраної.

Справжній медитації передує тривала підготовка – набуття навичок у різноманітних видах концентрацій. Це може бути концентрація на точці, власному

диханні, повторюваних моментах. Отже, якщо людина сіла медитувати, вона має сконцентруватися на чому-небудь, тобто звузити свідомість. Медитація – розширення свідомості. Збита, звужена свідомість м'яким тараном уходить у простір і після подолання першого опору заповнює його. В цьому просторі людина має перебувати, утримувати його, встановити свій контроль над ним. Найвідоміші школи, які навчають техніці медитації, створили східні вчителі.

Найбільш поширений вид медитації – **медитація зосередження**. Спочатку проводиться концентрація на предметі або явищі (на точці, диханні, звукові). Має бути єдине джерело, яке привертає до себе увагу. Потрібно позбутися нервозності, заспокоїти емоції, зняти фізичну напругу. Для цього й існує концентрація свідомості на об'єкті або процесі, після якого настає медитація.

Крім медитацій зосередження існує **медитація сприйняття**. Вона принципово інша, її сутність – «просто сидіти». Людина повністю занурюється у свої відчуття, охоплюючи їх усі, без винятку. Це найважча форма медитації. Людина, яка нею займається, має повністю усвідомлювати себе, бачити і відчувати те, що відбувається в її внутрішньому світі: «З берега свідомості спостерігати рух річки думок». У цій фразі і полягає суть такого виду медитації.

В України медитація була відома здавна. В основному, це медитація зосередження. Молитовна християнська практика є якоюсь мірою практикою медитативною. Концентрація в цьому випадку відбувається через повтор слів молитви. У християнстві ті критерії, що стосуються поняття «медитація» у східній і окультній школах, підходять до так званої «розумної» молитви.

Практика її міцно пов'язана з усім літургічним, догматичним життям церкви. В загальних рисах християнські медитативні практики схожі на східні. Вищезгадана «розумна» молитва, або заспокійлива молитва, практикувалася в Києво-Печерській лаврі. Медитація вносить у життя того, хто нею займається, гармонію поєднання внутрішнього світу з зовнішнім.

6.14. Методи психологічної корекції спортсменів

Крім методів психологічної саморегуляції, які впливають на інший рівень емоційної напруги, підвищують стійкість спортсмена бойового хортингу до стресу, існує інша група методів підвищення психічної стійкості до стресів – це методи психологічної корекції. Методи психологічної корекції спрямовані на зміну тих рис характеру і способів поведінки спортсмена, які сприяють виникненню і підтримці емоційної напруги.

Такими рисами характеру є, наприклад, дратівливість, заздрісність, пихатість, сором'язливість, невміння знаходити злагоду з людьми, некритичне ставлення до себе, мстивість. Подібні риси характеру підвищують емоційну напругу, бо породжують конфлікти з людьми, перешкоджають установленню взаєморозуміння, розкриттю здібностей і досягненню поставленої мети.

Застосування різних методів психологічної корекції дозволяє впливати на негативні риси характеру спортсмена бойового хортингу і виробляти навички формального і неформального спілкування. Кінець кінцем вони сприяють його особистісному розвитку. До таких методів належить метод систематичної десинситизації, емоційно-раціональна терапія, психологічні ігри, соціально-психологічний тренінг, ділові ігри, психодрама тощо.

Але на відміну від релаксаційних методів, які, за деякими винятками, можна засвоїти самостійно, керуючись науково-популярною літературою, навчання з допомогою методів психологічної корекції необхідно проводити під керівництвом досвідченого фахівця (тренера, психолога).

Потрібно пам'ятати, що негативні емоції і психічні перевантаження, які супроводжують їх, є природними виявами життя спортсмена бойового хортингу. Тому ще з дитячого віку потрібно виховувати переконання у необхідності бути готовим до різних стресових ситуацій. Спроба відгородити дитину від складнощів життя призводить до того, що зіткнення з реальністю травмує психіку юного спортсмена, захисні механізми якої не підготовлені до такого зіткнення.

Так, система імунітету зміцнюється і розвивається при взаємодії з антигенами, а негативні емоції, які багато в чому визначаються ієрархією

суспільних цінностей, слугують факторам, що активізують захисні механізми нервової системи спортсмена.

Слід учити спортсмена бойового хортингу долати негативні емоції, виховувати в ньому вольові якості і самоорганізованість, наполегливість у досягненні мети, самостійність і почуття співучасті до життя і роботи інших людей. У цьому, зокрема, знаходить вияв компенсаторна роль людської громади при адаптації спортсмена до певної діяльності, яка, як було відзначено вище, все більше ускладнюється та інтелектуалізується.

На жаль, до останнього часу учнівська та студентська підготовка більше орієнтувалася на пізнавальний бік освіти, а питання виховання, які, безперечно, включають і психоемоційну підготовку, були поза увагою педагогів. Валеологічний просвітній курс має на меті заповнити цю прогалину в роботі з молоддю.

Підсумовуючи сказане, відзначимо, що засвоювати навички психічної саморегуляції та удосконалювати своє вміння вирішувати складні життєві проблеми, розвивати себе як особистість – складно. Хтось може подумати, що забагато різних методів, і все дуже складно виконувати. Але ж легше прийняти таблетку – і душевний біль пройде, викурити цигарку – і розслабитися або зібратися з думками, випити вина – і настрій покращиться. Але проблема залишиться.

Основи самопсихотерапії у бойовому хортингу

Психічне здоров'я – шлях до щастя і довголіття. Стан здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації. Однак, за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення. Ситуація ускладнюється одночасним погіршенням психічного стану здоров'я населення країни: за останніми даними, 2 мільйони з 45 мають нервово-психічні розлади різної етіології, зростає кількість психопатичних особистостей, а психічно нормальні люди стають хворими за тієї причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного

здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів.

Психічне здоров'я спортсмена бойового хортингу – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Активному довголіттю сприяють такі психічні якості і риси характеру як: стійка психіка, що досягається самовихованням і аутотренінгом; доброта, чесність, чуйність, сумлінність і почуття гумору; бажання жити. Перераховані фактори більш повно реалізуються при інтелектуальній насиченості життя, творчій праці та сімейному благополуччі.

У той же час, хвилювання, горе, страх та інші емоції, які напружують і турбують спортсмена бойового хортингу, є ворогами його здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, вони порушують нормальне самопочуття, породжують дискомфорт і хворобу. Мабуть, неможливо знайти спортсмена, якому би був не знайомий стан сильної нервової напруги. Добре, якщо такий стан швидко проходить. Якщо ж він не дає спокою протягом тижнів, місяців і більш тривалого часу, то перетворюється в серйозну тренувальну і життєву проблему.

Особливо актуальною вона стає, коли спортсмен бойового хортингу відчуває, що у нього починає боліти серце чи шлунок, «стрибає» тиск, і він розуміє, що його хвороба виникла, як говорять, на нервовому ґрунті, тобто під впливом тривалої емоційної перенапруги. Так виникає шлях від психічного нездоров'я спортсмена до соматичних захворювань: порушення ендокринного балансу, роботи органів травлення, кровообігу, підвищення тиску, зміни температури тіла тощо.

Зв'язок соматичних захворювань з нервовими хворобами був помічений давно. У людей, схильних до почуття страху, внутрішньо напружених, частіше спостерігаються хвороби серця, а у схильних до гніву – хвороби печінки, у людей апатичних, із зниженим життєвим тонусом – хвороби шлунка і кишечника.

Негативні емоції можуть призвести до загострення протікання виразкової хвороби, діабету, гіпертонії.

Фахові наукові дослідження підтвердили єдність соматичного і психічного в людині. Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані. Народна мудрість висловила це у прислів'ї: «У здоровому тілі – здоровий дух». При цьому під «здоровим духом» звичайно мають на увазі здатність людини до повноцінної трудової діяльності, творчої активності. Але, правильно відображаючи єдність тіла й духу (психо), прислів'я не зовсім точно відтворює пріоритет здоров'я тіла.

Відомо багато прикладів, коли саме здоровий дух, сильна психіка підкоряють слабке тіло, забезпечуючи цим його здоров'я. Можна навести багато прикладів того, як воля і наполегливість допомагають людині зберегти можливість для плідної діяльності при тяжких тілесних захворюваннях. Це дало можливість нам стверджувати: «Здорове тіло – продукт здорового розуму». Всі ці факти свідчать про необхідність уважно розглянути роль психіки у забезпеченні здоров'я, щастя і довголіття людини.

Нервова система як матеріальна основа психіки спортсмена

Матеріальною основою психіки спортсмена є нервова система, яка включає декілька взаємопов'язаних систем. У пристосуванні організму до зміни середовища існування визначальну роль відіграє центральна нервова система (ЦНС) і периферична нервові системи (ПНС).

До ЦНС входить головний і спинний мозок, пов'язаний з усіма частинами та органами тіла, волокнами периферичної нервової системи, якими до ЦНС надходять у вигляді відчуттів подразнення, що виникають у результаті впливу середовища на органи чуттів. Реакцію-відповідь організму здійснюють волокна, які передають накази органам руху. Таким чином, ЦНС регулює зв'язок організму людини і середовища, яке її оточує.

Головний мозок людини є вищим відділом ЦНС. Кора головного мозку (зовнішній шар) складається з більш ніж 14 мільярдів високодиференційованих нервових клітин, які забезпечують процес мислення. Симетричні півкулі головної

кори у людини виконують різні функції. Права півкуля працює з чуттєвими образами об'єктів, а ліва – зі знаками (мовними та іншими).

У глибині мозку розташовані більш древні за часом формування відділи, які забезпечують діяльність вегетативної нервової системи. Тут же розміщується спеціальне утворення – лімбічна система з ретикулярною формацією, яка забезпечує прояв емоцій (почуттів).

Видалення або подразнення окремих ділянок лімбічної системи призводить до вияву емоцій гніву, страху, задоволення тощо. Лімбічна система зв'язана з центрами вегетативної регуляції і має двосторонній зв'язок з корою головного мозку.

Крім подразнень від периферичної нервової системи, в ЦНС надходить велика кількість подразнень з боку внутрішніх органів організму. Це здійснюється вегетативною нервовою системою, яка поділяється на *симпатичний* і *парасимпатичний* відділи. Через вегетативну систему відбувається регуляція процесів клітинного обміну, серцево-судинної і дихальної діяльності, функцій травного апарату і сечостатевої системи. Від неї головним чином залежить життєдіяльність тканин і органів.

Нервова система виступає регулятором, який забезпечує взаємопов'язану реакцію морфологічних і фізіологічних систем організму у відповідь на зовнішні впливи і зміни у функціонуванні окремих органів. Вона забезпечує, таким чином, спільну діяльність усіх систем організму і взаємодію з середовищем.

Слід відзначити, що діяльність систем і окремих органів має антагоністичний характер.

Кожна функція складається з двох протилежних реакцій, які єдині у забезпеченні життєдіяльності організму:

у процесах обміну – це асиміляція і дисиміляція;

у психічній діяльності – збудження і гальмування;

у кровообізі – гіпертонія і гіпотонія тощо.

Одна з цих реакцій у необхідний момент підсилюється або послаблюється у відповідності з необхідністю для системи відповісти на певні впливи

середовища. В результаті організм досягає рівноваги з середовищем, здійснюючи свою діяльність. Ця рівновага динамічна: вона змінюється зі змінами середовища.

Вищий прояв організуючої ролі ЦНС виражається у діяльності головного мозку, який визначає можливість для людини не тільки пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, але й компенсувати його несприятливі впливи своєю активною трудовою діяльністю.

У результаті соціального розвитку у людини сформувався вищій рівень психіки – **свідомість**. Принциповою відмінністю свідомості людини від психіки тварин є те, що людина здатна сприймати мову як умовний подразник. Використання мови призвело до виникнення абстрактного логічного мислення, пізнання світу і самопізнання, а також до здійснення «соціального наслідування», тобто передачі досвіду людства окремій особистості в процесі її становлення.

Наявність свідомості не відмінило біологічні форми нервової діяльності людини. Поряд з усвідомленими діями, людина здійснює і рефлекторну, інстинктивну поведінку, яка не завжди контролюється свідомістю або потребує вольових зусиль для її подолання. Особливий інтерес щодо цього являють собою емоції, оскільки вони мають велике значення для підтримання психічного здоров'я.

Емоції служать біологічною системою пристосування організму людини до умов соціального середовища. Виявляються емоції у нашому ставленні до тих чи інших процесів чи явищ, які ми сприймаємо. При цьому, емоції можуть бути позитивними – приємними, або негативними – неприємними. Розрізняють емоції вищі, такі, як естетичні, етичні, творчі, або нижчі, пов'язані з потребами організму у воді, їжі, продовженні роду тощо.

Позитивні і негативні емоції супроводжують нас у всіх сферах життя. У побуті, під час тренування і навчання, на виробництві наша діяльність супроводжується емоціями, які відображають ставлення до цієї діяльності. Сила прояву емоцій, їх спрямованість і вплив на психіку людини індивідуальні. Одні й ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість,

може бути неприємне іншому. Але загальним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, притлумлюють творчу активність, знижують працездатність.

Як відомо, емоції формуються підкорковими відділами мозку участю вегетативної нервової системи, тому свідомість не завжди може подолати пригнічувальну дію негативних емоцій, бо вони пов'язані з фізіологічними процесами в організмі, які не контролюються корою головного мозку. В результаті тривалого впливу негативних емоцій можливе захворювання нервової системи – невроз і різні тілесні захворювання.

Нервова система, як і інші системи організму, має захисні механізми, які запобігають її перевантаженню. Це передусім реакція гальмування нервових центрів головного мозку, яке в нормальних умовах життєдіяльності організму включає активну діяльність кори головного мозку, яка сприймає зовнішні відчуття. Настає сон, мозок відпочиває. До механізмів захисту мозку належить також процес втомленості і шок.

6.15. Морально-вольова підготовка як фундамент бойового хортингу

Бойовий хортинг дає змогу спортсмену сформувати цілу низку моральних і вольових якостей. При цьому серед цілісності таких якостей, безперечно, домінуюче місце посідають якості вольові. Воля виконує функції регулятора наполегливої і тривалої роботи в різних сферах життєдіяльності людини і відіграє істотну роль у становленні особистості.

Завдяки вольовим якостям спортсмени бойового хортингу можуть мобілізувати свої знання, вміння і сили для відносно тривалої і складної боротьби з труднощами, долати зовнішні та внутрішні перешкоди, що виникають у їхній діяльності на шляху досягнення поставлених цілей, реалізовуючи вольову цілеспрямованість.

Прояв вольових якостей значною мірою залежить від:

ступеня впевненості спортсмена у досяжності мети;

мотивації досягнення (прагнення до успіху);

рівня домагань;

наявності вольових зусиль на подолання труднощів.

Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, які виховує бойовий хортинг. Однак, не тільки до перемоги над суперником у сутичці, а й до перемоги над собою, над своїми негативними якостями. Це досягається методиками тренування тіла та надбанням інших вольових якостей.

Чітку класифікацію вольових якостей впровадила Національна федерація бойового хортингу України (НФБХУ). За висновками науковців НФБХУ, такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримка та сміливість належать до первинних вольових якостей особистості спортсмена.

Зокрема, під *енергійністю* розуміють здатність завдяки вольовим зусиллям швидко піднімати активність спортсмена до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад при втомі, поганому настрої, незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

Витримка – це здатність швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність, у разі виникнення небезпеки для життя, здоров'я чи престижу, зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Системні вольові якості. Решта проявів вольової регуляції особистості спортсменів бойового хортингу складніші. Вони становлять собою певні сполучення. Наприклад, хоробрість охоплює такі складники, як сміливість, витримка та енергійність; рішучість – витримку та сміливість. До системних вольових якостей також належать: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому

важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їхнє ядро. Низький рівень базальних якостей дуже ускладнює утворення складніших, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні спортсмена бойового хортингу керуватися у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими його твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало досягати мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої цілі. Протилежними наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивих, чуйних вчинках.

Самостійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, за потреби вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їхніх дій, вчинків,

власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їхній правильності та необхідності.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або нескінченно його переглядати.

Організованість – уміння людини керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає також виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дій.

Воля не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Зокрема, для спортсменів характерні нестійкість спонукань, їхня залежність від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення.

Активність вольового самоствердження розпочинається в учнівському та студентському віці. Для спортсменів бойового хортингу виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими спортсмен долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і, відповідно, відносна завершеність їх формування. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам.

Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління юних спортсменів бойового хортингу є:

правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки спортсмена;

забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе;

поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення спортсменом вольових дій і вчинків.

У бойовому хортингу створюються особливо сприятливі умови для виховання в спортсменів **дисциплінованості**. Нерідко активно борються за хорошу дисципліну в колективі самі спортсмени бойового хортингу. Вони попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни під час тренувальних занять, інших заходів. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

Спортсмени бойового хортингу також привчаються до чіткого дотримання встановлених правил, обмеження своїх особистих прагнень та підпорядкування їх умовам або взятим на себе зобов'язанням. Суворе, точне і багаторазове дотримання правил виховує у спортсменів почуття обов'язку, самоконтролю.

Велике значення має виховання у спортсменів бойового хортингу таких вольових якостей, як рішучість і сміливість. Тренеру, педагогу порівняно легко створити ситуацію, що вимагає від учасників рішучих і сміливих дій. Особливо це стосується хлопців. Основними моментами такої ситуації можуть бути:

наявність обставин, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність зазвичай полягає у множинності або новизні умов, суперечливості ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання;

обмеженість часу на орієнтування, вибір, прийняття рішення і дію;

наявність елементів небезпеки;

загострення конкурентної боротьби між суперниками.

Досягнення значних результатів у бойовому хортингу вимагає від спортсменів наполегливості. Часто можна спостерігати, коли спортсмени бойового хортингу, особливо під час різних змагань, витрачають чимало зусиль, щоб застати суперника зненацька, здивувати, вразити його несподіванкою, розгадати і зруйнувати його тактичні плани, домогтися швидкої і рішучої перемоги.

Суперник відповідає тим самим, створюючи різні перешкоди, для подолання яких потрібно знову, а часом і неодноразово, шукати нових шляхів і засобів для здобуття перемоги. У такому разі наполегливість проявляється в умінні усувати і долати перешкоди на шляху свідомо поставленої мети, доводити до кінця розпочату справу.

Якщо функціональне тренування проводиться на місцевості (в лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), це вимагає від хлопців і дівчат великої витривалості. Спортсменам бойового хортингу доводиться часом здійснювати біг на швидкість пересічною місцевістю у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, пробиратися через густі кущі чагарнику, перепливати річку, підніматися на гору з обтяженнями тощо. Багато з цих вправ включено у комплексну програму бойового хортингу як професійно-прикладного виду спорту військовослужбовців та правоохоронців.

Бойовий хортинг потребує тактичного мислення, а також цілеспрямованості та ініціативності. Спортсмени навчаються аналізувати і логічно мислити – а це і є характерні риси тактичного мислення.

Під час ведення сутички спортсмен бойового хортингу нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції і водночас правильного вирішення завдання. Це спонукає його спиратися на свої знання, досвід, а також досвід товаришів, команди. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля спортсменів, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над суперником.

Стикаючись із тактикою і мисленням учасників змагання, які протидіють, спортсмени усвідомлюють необхідність проявляти тактичну хитрість, в основі якої лежить гнучкість, нестандартність мислення. З кожною новою сутичкою учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня тактична хитрість і логіка зростає. Позитивне значення для виховання вольових якостей мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки.

Важливою умовою розвитку волі у спортсменів бойового хортингу є інтерес до самовиховання. Наведемо деякі прийоми вправляння і виховання волі:

зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;

заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;

продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли ви стомилися і вас почало приваблювати щось інше;

зробіть що-небудь досить повільно і продумано;

коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;

робіть те, що, як ви вважаєте, зараз найголовніше;

у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;

чиніть усупереч усім очікуванням;

утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;

відкладіть те, виконанню чого ви віддаєте перевагу саме зараз;

спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти;

виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається вам невигідним.

За допомогою бойового хортингу у спортсменів виховується почуття *обов'язку* і *відповідальності*.

Відповідальність – це риса, яка концентрує усвідомлений особистістю суспільно значущий обов'язок, повинність у здійсненні морального вчинку. Відповідальна особистість не може безсторонньо розмірковувати про будь-які соціальні події, адже вони завжди розглядаються нею як учасником. З цієї позиції, людське життя – безперервна відповідальність, що визначає його моральну цінність. Відповідальність – це відповідальність особистості не тільки за певну справу, а й за думку, її зміст і наслідки.

Внутрішній світ відповідальної особистості завжди відкритий до соціальних потреб, пріоритетів, людських цінностей. За що ж може відповідати особистість? За практичне втілення соціально значущого змісту.

Враховуючи сказане, відповідальність цілком правомірно вважають узагальненою рисою особистості спортсмена бойового хортингу. Відтак, усе людське життя має бути спрямоване на опанування цієї властивості.

Кожен спортсмен бойового хортингу, маючи певні доручення, відповідає перед товаришами за їх виконання, його праця і дії постійно оцінюються товаришами по спорту. У бойовому хортингу, зазвичай, спортсмен позбавляється можливості перекладати з себе відповідальність на інших або на обставини. Подібні спроби відразу ж помічаються тренером, колективом і суворо засуджуються. Успішне ж виконання своїх обов'язків завжди викликає схвалення товаришів і породжує почуття задоволення і радості. Все це стимулює спортсмена до більш відповідального виконання своєї ролі та обов'язків.

Бойовий хортинг сприяє розвитку у спортсменів такої важливої якості, як *працьовитість*. Привчаючи хлопців і дівчат досягати спільної мети, долати доступні перешкоди, вдосконалюватися в оволодінні спортивними прийомами, проявляти кмітливість, тренери сприяють вихованню в учнів певних характерних рис позитивного ставлення до своєї праці.

Має велике виховне значення залучення спортсменів бойового хортингу до створення чи покращення навчальної матеріально-технічної бази, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальновійськових смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Спортсмени отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, які необхідно зробити для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте у результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. За таких обставин у них розвиваються практичні трудові вміння.

Одним із важливих виховних завдань бойового хортингу є формування *почуття колективізму* і тісно пов'язаного з ним почуття *дружби, товариства і взаємної виручки*. Взаємини спортсменів під час виконання поставлених завдань, спортивних змагань і атестацій, загальна радість, піднесення, а нерідко і почуття прикрості від невдач згуртовують хлопців і дівчат, які займаються бойовим

хортингом, формують у них прихильність один до одного, а це, своєю чергою, сприяє успішній соціалізації підростаючої особистості.

Отже, запорукою успіху і досягнень спортсмена бойового хортингу є його морально-вольова підготовленість. Водночас, виховна діяльність засобами бойового хортингу дає змогу сформувати і розвинути низку духовно-моральних, вольових і навіть естетичних якостей, які виявляються в різних видах діяльності.

РОЗДІЛ 7. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

7.1. Загальна програма практичних занять

Загальна фізична підготовка

Заняття бойовим хортингом припускають використання і фізичного навантаження практично всіх м'язів тіла. Отже, кожне тренування, що складається з активної фізичної діяльності, вкрай необхідно випереджати комплексом загальнорозвивальних вправ.

Загальнорозвивальні вправи виконують кілька найважливіших функцій:

прискорення обміну речовин в організмі готує різні фізіологічні системи до більш активної фізичної діяльності;

прискорення кровообігу та загострення чутливості нервової системи забезпечує підвищену рефлекторну збудливість;

різноманітні розтяжки підвищують гнучкість м'язів і збільшують рухливість суглобів;

розвивається сила основних м'язових груп і знижується ризик отримання травм, що дозволяє спортсменам бойового хортингу поступово переходити до вивчення все більш складних прийомів.

Для підтримки оптимального рівня фізичного розвитку спортсменів рекомендується проводити два–три інтенсивні тренування у тиждень. Дні інтенсивних тренувальних навантажень повинні чергуватися з днями легких практичних занять або відпочинку. Перед виконанням фізичних вправ, що містять різкі зміни напрямку руху, а також перед діяльністю, що передбачає фізичні контакти, рекомендується проводити щонайменше 10–15-хвилинну розминку. В першу чергу це стосується відпрацювання таких прийомів, як удари ногами з обертаннями і технік, що вимагають великих фізичних сил.

Загальнорозвивальні вправи

Стройові вправи. Шикування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на

місці, праворуч і ліворуч. Розмикання та змикання приставними кроками. Перешикування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід зі строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шикування спортсменів за ранками (кваліфікаційними ступенями). Спортивний етикет бойового хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів. Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присіді, стоячи на зігнутих ногах, на місці, в русі, в русі з обертанням. Махи ногами стоячи та лежачи, на спині, на животі. Елементи пластики в бойовому хортингу.

Вправи для формування правильної постави

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на утримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету бойового хортингу.

Вправи для формування зводу ступні

Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, линві, захват дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5–8 см. Масаж зводу ступні.

Вправи зі скакалкою

Стрибки через скакалку на одній, двох ногах, перескоками. Стрибки через скакалку в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба та біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили та повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік, палиця вертикально по осі, за спиною притиснута руками до спини. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Перекид боком. Довгий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот у ліву та праву сторону. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки з трампліна та через гімнастичного коня.

Вправи з обтяженнями

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання та розгинання рук на брусах із вантажем на поясі. Підтягування на перекладині з вантажем на поясі. Підйом тулуба з положення лежачи на спині на похилій площині з вантажем на грудях. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересічній місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. Біг у воді (по стегна, по пояс).

Рухливі та спортивні ігри

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, гандбол, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.

Плавання

Плавання різними способами: кроль на грудях, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м. Пірнання на дистанцію, та час.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 с із максимальною швидкістю: участь в іграх з

великою інтенсивністю та обмеженням у часі. Виконання вправ за зоровим, слуховим, тактильним сигналом (подразником).

Вправи для розвитку витривалості

Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 с, 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік бойового хортингу, блоків, ударів, захватів, кидків, прийомів партеру.

Імітаційні вправи

Відпрацьовування форм бойового хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів і блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів, піднурень. Виконання імітаційних підворотів на кидки.

Дихальні вправи та вправи на розслаблення

Вправи на зняття напруги у різних групах м'язів (потряхування, поколочування, погладжування та розтирання).

Вправи на відновлення подиху та серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, дихання із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній точці. Релаксація.

Вправи на розвиток гнучкості

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості, в парах і на снарядах із використанням ваги тіла. Обертання кінцівок із різною амплітудою. Повороти та нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні та акробатичні вправи, що потребують підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах, упор головою в хорт, борцівський міст (рух уперед, назад у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках. Елементи розтягувань і самомасажу.

Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей

Згинання та розгинання рук в упорі (стоячи; лежачи; ногами, впертими на стіну; у стійці на руках; від спинки стільця, гімнастичної стінки). Присідання: на двох і на одній нозі; з партнером на плечах; зі штангою; з набивними м'ячами.

Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба у напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші бойового хортингу. Сутичка із сильним суперником, важким суперником тощо.

Вправи з партнером

Ходьба та біг із партнером на плечах. Нахили з партнером, висячім на шиї (тільки для старшої групи спортсменів). Нахили та повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією та двома руками, сидячи і стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, пояс), «Двобій півнів», «Двобій вершників».

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи та сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера. Імітації ударів руками та ногами з партнером. Відпрацювання елементів базової техніки бойового хортингу з допомогою та супротивом партнера.

Вивчення та вдосконалювання техніки і тактики бойового хортингу

Стійки та позиції

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету сидячи на гомілках, нижня позиція етикету сидячи на підлозі, бойова стійка (лівобічна, правобічна), фронтальна стійка, перехідна позиція, низька атакувальна стійка. Верхня базова позиція партеру (верхом на супернику). Нижня базова позиція партеру (захват ногами за тулуб суперника знизу), напрацювання зміни позицій відносно дій суперника.

Пересування в стійці та партері

В лівобічній, правобічній стійці: скорочення, розірвання дистанції (варіанти підскоків, відскоків); приставним кроком вперед, назад; у перехідній стійці (підхід, відхід); кроком вперед, назад (підхід, відхід), в бік лівою, правою ногою;

зміна стійки (на місці, набіганням); відхід з лінії атаки, (лівою, правою ногою), стрибком уперед.

У фронтальній стійці: кроком вперед, назад; приставним кроком у бік (вліво, вправо); в перехідній позиції в бік; відхід з лінії атаки зміщенням (відскоком); стрибком вперед, назад.

В партері: колінним кроком вперед, назад, в сторону, перекатом на бік, на спину, повним перекатом на 360° (вліво, вправо), перекидом на спину.

Напрацювання пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересування обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Пересування з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Пересування з одночасною технікою ніг, рук. Перехід зі стійки у партер і навпаки. Пересування в партері.

Ударні та блокуючі частини

Руки: кулак, перевернений кулак, відкрита долоня, ребро долоні, передпліччя, лікоть, плече.

Ноги: подушка ступні, ребро ступні, підйом ступні, п'ята, гомілка, коліно, таз.

Ударна та блокувальна техніка рук

Блоки: верхній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), середній блок внутрішній і зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний), бічний блок передпліччям верхній і середній (підставка), ліктьовий середній блок внутрішній та зовнішній, схресний блок (верхній, середній, нижній), прихоплювальний блок внутрішній і зовнішній, зап’ястна та долонна підставка.

Удари: прямий у голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), бічний у голову, тулуб, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), знизу в голову, тулуб (вертикальним, перевернутим кулаком), розкручуванням у голову (з підходом, відходом), відкритою долонею в груди, плече, тулуб, ребром долоні в тулуб, плече, стегно, ліктем прямий, бічний (у груди, плече, стегно), ліктем (знизу, зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно), ліктем із розворотом у тулуб, плече, прямий двома

руками в голову, удар по блоку, пробивання блоку, удар у стрибку прямий, бічний, знизу в голову.

Ударна та блокувальна техніка ніг

Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно, блок коліном від бічного удару ногою в тулуб, блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна, внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб, накладка ступнею на упередження бічного удару ногою в стегно.

Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову), прямий удар ногою (в тулуб, голову), бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову), бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову), сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) вперед і в сторону, задній удар ногою (в тулуб, голову), внутрішній і зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та у стрибку в голову, на місці та в русі, в розвороті), внутрішній і зовнішній удар ногою зверху в голову, зворотнокруговий удар ногою (в стійці та у стрибку в стегно, тулуб, голову); удари в стрибку: прямий удар ногою, бічний удар ногою, сторонній удар ногою (в тулуб, голову), удар по опорній нозі.

Робота тулубом

Захисні дії: уклін тулубом у бік від удару, відхил тулуба назад, нахил тулуба під ударну руку, піднурення під удар.

Атакувальні дії: удар-поштовх тулубом, плечем (вибивання з рівноваги), удар-поштовх тазом, стегном (вибивання з рівноваги), обтяження тулубом у партері.

Захвати та звільнення від них

Прямий захват руки, прямий захват передпліччя, прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою, захват за шию, прямий захват обох ніг, захват руки під плече, захват протилежної руки (за передпліччя, плече), захват протилежної ноги (за стегно, гомілку), захват тулуба двома руками, захват тулуба позаду просмикуванням руки, захват за шию і тулуб (діагональний захват), захват шиї передпліччями в замок, (звільнення від захвата шиї), захват обох передпліч рук, захват руки з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват ноги

з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват кисті, захват ступні в партері, прямий захват руки і тулуба (спереду, збоку, ззаду), прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду), захват тулуба ногами в замок (у стійці, партері).

Кидки в стійці:

кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки та шиї);

кидок через плече, спину захватом руки (зі стійки, з колін);

підніжка: передня, задня, бічна;

підсічка: передньої ноги усередину, передньої ноги назовні, бічна підсічка у такт кроків;

кидок захватом двох ніг;

кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;

кидок упором ступнею у живіт;

зачеп: ноги з середини; ноги зовні; ноги з середини із захватом опорної ноги;

кидок переворотом через спину – (млин) зі стійки, з колін;

кидок прогином (захватом за тулуб, захватом за тулуб і руку);

кидок переворотом за одну ногу;

кидок скручуванням захватом руки;

кидок підбивом двох ніг – «ножиці»;

кидок розгинанням зачепом ноги зсередини;

підхват під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба;

підхват під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

Техніка партеру

Захисна:

вихід із нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;

вихід із нижнього у верхнє положення партеру прогином борцівського моста;

звільнення від утримань, больових і задушливих прийомів.

Атакувальна:

а) утримання:

утримання за шию та руку;

утримання за шию і тулуб;

поперечне утримання;

зворотне утримання захватом шиї і тулуба;

(Напрацьовування: звільнення від утримань).

б) больові прийоми на руку:

больовий прийом на ліктьовий суглоб прогином із захватом прямої руки між ногами;

больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом прямої руки зворотним важелем зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

больовий прийом на гомілковостопний суглоб прогином, захватом ступні передпліччям;

защемлення ахіллового сухожилля;

важіль коліна.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на ногу).

г) задушливі прийоми:

задушливий прийом захватом шиї зверху;

задушливий прийом захватом шиї ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);

задушливий прийом захватом шиї ногами в замок («трикутник»);

задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду;

(Напрацьовування: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

Обумовлені комбінації на один крок, на декілька кроків. Напрацювання атакувальних комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Відходи з лінії атаки

Скороченням дистанції. Відходом із лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією.

Уклони тулубом. Відхили тулуба. Відходи з переходом у партер. Вихід із задушливого прийому.

Техніка сутички бойового хортингу

Обумовлена сутичка (один захищається, інший атакує та навпаки). Легка вільна сутичка з технікою рук. Легка вільна сутичка з технікою ніг. Сутичка на 50 %, на 80 % контакту та більше із застосуванням захисних засобів. Контрольна сутичка. Відбірна сутичка. Сутичка без кидків, сутичка із кидками. Імітаційна сутичка без партеру, сутичка із партером. Сутичка тільки у партері. Сутичка із важким, високим, низьким суперником.

Практичне вивчення та освоєння формальних комплексних вправ (форм) бойового хортингу

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без рахунку, із закритими очами, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм у незнайомих місцях. Змагальний показ форм.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу бойового хортингу

Звільнення від захватів: зап’ясть рук, одягу на руках, шиї та одягу на грудях, тулубу попереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину піднуренням, замком. Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на противника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападника. Захист предметами побуту (сумкою, портфелем, парасолькою, верхнім одягом, стільцем, книгою). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного противника.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем.

Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування нападника.

7.2. Методичні принципи бойового хортингу

Обґрунтування методики формування навичок бойового хортингу

Виховання фізичних якостей, формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління стали в даний час першочерговими не тільки освітніми, а й загальнонаціональними завданнями. Фізичне і духовне здоров'я розглядається як фактор соціального життя, основа економічного благополуччя держави, соціального прогресу суспільства, підвищення якості життя населення, поліпшення демографічної ситуації, морально-психологічного клімату в країні.

На сферу освіти, як цілісну державну систему, що забезпечує соціальний розвиток особистості, покладені такі завдання:

виховання всебічно розвиненої особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя;

організація такого освітнього процесу, який не зашкодить здоров'ю спортсмена;

використання доступних засобів охорони здоров'я і розвитку дітей та молоді.

Для реалізації цих завдань на регіональному рівні прийнята в 2008 році Концепція розвитку системи загальної середньої освіти в Україні. У ній обґрунтування отримала лінія, спрямована на виховання кожного члена суспільства, який орієнтується на здоровий спосіб життя. У зміст Концепції включено цілу низку наказів департаменту, які акцентували увагу всіх управлінських структур і педагогічних колективів на необхідності активізації роботи з реалізації ідей педагогіки фізичної культури і здоров'я.

У контексті реалізації даних документів Національна федерація бойового хортингу України, як і в цілому вітчизняна, має стати іншою, новою, а в рішенні проблеми здоров'я дітей та молоді – інноваційної за цілями, завданнями, змістом освіти, форм, технологій, організації і, що найголовніше, за результатами роботи.

Виходячи з цього, при організації здоров'яорієнтованого освітнього процесу з бойового хортингу у закладах освіти рекомендується враховувати наступні чинники.

1. В освітніх установах повинні бути створені такі умови:

освітній процес з бойового хортингу в рішенні проблеми здоров'я спортсменів має носити цілісний і цілеспрямований характер;

освітні ресурси закладу освіти у вирішенні проблеми культури здоров'я спортсменів бойового хортингу повинні збільшитися за рахунок оновлення змісту освіти з кожної навчальної дисципліни;

в освітньому закладі має бути створене здоров'яутворювальне освітнє середовище і використовуватися всі педагогічні можливості бойового хортингу;

всі учасники освітнього процесу мають бути включені у різноманітні форми діяльності здоров'яутворювальної спрямованості.

2. Реалізація здоров'яорієнтованої освіти з бойового хортингу може відбуватися через такі організаційні форми:

навчальні і тренувальні програми;

комплексні підготовчі програми;

програми, що розкривають окремі питання здоров'я;

план окремих заходів;

інтеграція питань здоров'я в різні предметні дисципліни.

3. Зміст освіти має набути здоров'яутворювальної спрямованості:

в усі предмети і дисципліни циклу загальної середньої, позашкільної та вищої освіти в рамках відведеної кількості годин базисним навчальним планом вводиться здоров'яформувальний компонент;

у позанавчальній виховній роботі, у додатковій освіті спортсменів розширюється складова здоров'яорієнтованого плану.

4. Основні принципи організації роботи закладу освіти щодо формування у школярів і студентів фізичної культури, цінностей здоров'я та здорового способу життя.

Цілісність: виховання основ фізичної культури та здорового способу життя здійснюється у рамках єдиного процесу виховання і формування особистості.

Комплексність: залучення в сферу формування навичок здорового способу життя (ЗСЖ) всіх основних інститутів соціалізації учня (участь закладу освіти, сім'ї, оточення спортсмена).

Безпека: ретельний відбір інформації, що надається спортсменові, і виключення відомостей, які можуть провокувати його інтерес до поведінки, що руйнує здоров'я людини.

Вікова адекватність: зміст освіти в області фізичної культури і здорового способу життя базується на актуальних для конкретного віку потребах і цінностях, і враховує реальні для учнівського та студентського віку чинники ризику.

Соціокультурна адекватність: облік властивих суспільству стандартів і норм поведінки, в тому числі звичаїв, традицій, пов'язаних зі здоров'ям та підготовкою в бойовому хортингу.

Для того, щоб спортсмен захотів вже сьогодні піклуватися про здоров'я, він має розуміти – чим йому це корисно зараз, і як це може йому допомогти у подальшому. Навчання здоровому способу має враховувати вікові особливості спортсменів бойового хортингу і спиратися на сферу актуальних інтересів учнівської та студентської молоді.

Методичні принципи бойового хортингу

У науці про виховання, принципами називають особливо важливі теоретико-практичні положення, які відображають загальні закономірності виховання і служать головними орієнтирами для досягнення мети.

Закономірності фізичного виховання спортсменів бойового хортингу отримали своє відображення у ряді принципів, що мають більш-менш широку

сферу застосування. Найбільш загальні відносяться до всієї діяльності в бойовому хортингу незалежно від його приватних завдань, конкретних форм і умов (загальні принципи системи фізичного виховання). Деякі відображають переважно методичні (принципи методики фізичного виховання) або специфічні закономірності окремих напрямів і форм фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу (принципи побудови спортивного тренування).

На організований процес фізичного виховання спортсменів поширюються всі загальнопедагогічні (дидактичні) принципи навчання. Однак, відображаючи специфіку тренувань в бойовому хортингу, вони мають особливий зміст і реалізуються виділеними засобами і методами.

Особливостям навчання руховим діям найбільшою мірою відповідають наступні принципи, що формуються теорією і методикою бойового хортингу: свідомість; активність; наочність; систематичність; доступність; індивідуалізація.

Принцип свідомості

Спортсмени повинні розуміти загальну мету і завдання занять бойовим хортингом. Істотною передумовою для розвитку свідомості у спортсменів бойового хортингу є мотиви, які спонукають їх займатися цим видом спорту. Нові умовно-рефлекторні зв'язки легко утворюються при оптимальному порушенні окремих ділянок кори головного мозку.

Таке збудження в нервових центрах створюється при довільній увазі спортсмена до виконання дій. Велике значення для підтримки оптимального збудження спортсмена має позитивна мотивація. Принцип свідомості реалізується ефективніше, якщо спортсмени бойового хортингу самі повідомляють про результати виконуваних дій.

Важливо, щоб терміновий зворотний зв'язок мав кількісну характеристику і не вимагав додаткових обчислень. З цією метою застосовуються різні тренажери і спеціальна апаратура. Свідомий характер навчання передбачає використання спортсменами методів самооцінки і контролю рухів.

Сенс занять бойовим хортингом не тільки в тому, щоб сприяти розвитку фізичних якостей, а й навчити кожного спортсмена користуватися ними – дати

вміння з найменшим трудом в якомога менший проміжок часу свідомо проводити найбільшу фізичну роботу.

Принцип свідомості і активності розкривається в наступних вимогах:

формувати осмислене ставлення і стійкий інтерес спортсменів бойового хортингу до спільної мети і конкретних завдань занять;

стимулювати свідомий аналіз, самоконтроль і раціональне використання сил при виконанні фізичних вправ;

виховувати ініціативність, самостійність і творче ставлення до завдань.

Принцип активності

Активність обумовлена зацікавленістю. Проблема пробудження і розвитку інтересу спортсменів вирішується, певною мірою, шляхом підбору цікавого матеріалу для занять бойовим хортингом і відповідною їх організацією. Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та іншими позитивними емоціями. При умілій і методично грамотній організації занять бойовим хортингом дія цього фактора посилюється і може стати одним з найважливіших моментів у пробудженні інтересу спортсменів до тренувань.

Принцип наочності

У процесі тренування наочність грає особливо важливу роль оскільки діяльність спортсменів бойового хортингу носить в основному практичний характер і має одним зі своїх спеціальних завдань всебічний розвиток органів почуттів. Щоб правильно виконати технічний прийом, рухову дію, існують необхідні рухові уявлення.

Це вирішується двома шляхами: дотриманням раціональної послідовності навчання і комплексним використанням різноманітних форм наочності, зокрема, демонстрацією досліджуваних тренувальних процесів і різного роду наочних посібників, імітаційними та іншими підвідними вправами. Наочність – невід'ємна умова вдосконалення рухової діяльності спортсменів бойового хортингу.

В ході освоєння руху роль взаємодії різних органів почуттів не залишається незмінною. Відповідно має змінюватися питома вага різних форм наочності. На початку переважають способи наочного навчання для формування

зорових образів, в подальшому зростає роль рухового аналізатора спортсменів. Необхідно комплексно використовувати різноманітні шляхи наочної інформації і вдосконалення органів почуттів.

Першорядну роль у здійсненні принципу наочності грають безпосередні контакти з дійсністю, але іноді переконливішою є наочність у вигляді фільмів та інших технічних засобів, за допомогою яких створюється чітке уявлення про рух. Особливе значення має зв'язок чуттєвого образу і слова. Слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Тренер з бойового хортингу має пояснити спортсменам при демонстрації фільму, що відбувається при виконанні певного прийому, як правильно його виконувати, моменти застосування даного прийому.

Широке використання різних форм наочності підвищує інтерес спортсменів до занять бойовим хортингом, полегшує розуміння і виконання завдань, сприяє набуттю міцних знань, умінь і навичок.

Принцип доступності та індивідуалізації

Особливе значення цього принципу в галузі бойового хортингу обумовлено впливом навантаження на життєво важливі органи спортсменів. Перевищення фізичного навантаження, що відповідає стану організму, дає негативну реакцію, тобто виникає загроза для здоров'я. Основні положення, що розкривають даний метод, це визначення міри доступного.

Повна відповідність між можливостями спортсменів бойового хортингу і труднощами при виконанні фізичних вправ означає оптимальну міру доступності. Визначаючи навантаження, тренер-викладач має керуватися, перш за все, програмами та нормативними вимогами, встановленими для того чи іншого контингенту спортсменів на основі наукових даних і узагальненого практичного досвіду.

Відомості про функціональні можливості організму спортсменів бойового хортингу фіксують шляхом випробувань за нормативами фізичної підготовленості, а також засобом лікарських обстежень і педагогічних спостережень. Межі доступного змінюються у процесі навчання: те, що недоступно на одному етапі, становиться здійсненним у подальшому.

Вирішальна методична умова доступності – це **спадкоємність фізичних вправ**, що відповідає загальнодидактичним правилам: від відомого – до невідомого; від освоєного – до неосвоєного.

Настільки ж важлива умова – **поступовість** у переході від одних завдань до інших, від легких до важких, тому що функціональні можливості організму підвищуються поступово. Наступне правило – від простого до складного, від легкого до важкого. Легкість виконання прийомів бойового хортингу, спеціальних фізичних вправ залежить від координаційної складності і величини витрачених фізичних зусиль.

Функціональні можливості організму спортсмена відрізняються індивідуальністю. Саме індивідуальний підхід до учнів і створює умови для найбільшого розвитку їх здібностей. Проблема індивідуалізації у процесі занять бойовим хортингом вирішується в двох напрямах: загальнопідготовчому та спеціалізованому.

Загальнопідготовчий напрям веде до освоєння обов'язкового для всіх людей мінімуму життєво важливих рухових умінь, навичок, знань і досягненню певного рівня розвитку всіх фізичних якостей.

Спеціалізований напрям веде до поглибленого вдосконалення у спортивній діяльності з бойового хортингу. Поєднання вищеназваних напрямів створює умови для всебічного і, в той же час, індивідуалізованого фізичного вдосконалення кожного спортсмена.

Принцип систематичності

Даний принцип передбачає безперервність процесу підготовки спортсменів бойового хортингу та оптимальне чергування навантажень з відпочинком.

Функціональні і структурні зміни, що відбуваються в організмі спортсмена під час і в результаті занять бойовим хортингом, оборотні. Достатньо невеликої перерви в тренувальних заняттях, як починається згасання виниклих умовно-рефлекторних зв'язків, зниження досягнутого рівня функціональних можливостей

і навіть регрес деяких морфологічних показників спортсменів – зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, зміна її структурних компонентів.

Процеси, що відбуваються в організмі спортсменів під час занять бойовим хортингом, протікають за певними фазами.

Перша – робоча фаза – охоплює цілком ціле заняття, з одного боку відбувається реалізація потенційної працездатності організму (підвищення активності всіх органів і систем енергоутворення), а з іншого – поступове вичерпання робочих ресурсів. Найближчий ефект окремого заняття виражається у стомленні спортсменів, знижується працездатність зі зміною енергетичних балансів.

Друга фаза відносної нормалізації – робочі зрушення змінюються відновленням працездатності, поверненням усіх функціональних показників до вихідного рівня.

Третя – суперкомпенсаторна фаза – характеризується комплексом явищ, що отримали назву «надвідновлення» або «суперкомпенсація», оскільки організм спортсмена не просто повертає робочі витрати, але і збільшує з надлишком кількість енергії і білкових структур. Якщо за окремим заняттям бойовим хортингом у спортсмена слідує велика перерва, настає редукційна фаза, тобто повернення на вихідний рівень працездатності і збереження засвоєних рухів на значно більший час.

У зв'язку з цим не допускаються перерви, оскільки вони призводять до втрати позитивного ефекту заняття.

Повторюваність і варіативність. Без багаторазових повторень прийому бойового хортингу, окремої вправи або заняття неможливо сформувати і зміцнити у спортсменів рухові навички. Якщо обмежитися тільки повторенням, це призведе до відсталості, тому важливе значення має протилежна риса – варіативність, тобто – видозмінені вправи, динамічність навантажень, різні методи оновлення форм і змісту заняття.

Послідовність занять і взаємозв'язок між ними, зв'язок між різними сторонами їх змісту, коли перш за все вдосконалюються функції, що визначають

координацію і швидкість рухів, пізніше досягають максимуму силові, потім з'являється можливість прояву витривалості, все це веде до прогресу у навчально-тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

Принцип поступового підвищення вимог і динамічності

Перехід до виконання спортсменами бойового хортингу нових, більш складних і важких фізичних вправ має відбуватися в міру закріплення сформованих навичок і пристосування до навантажень. Організм спортсмена пристосовується не відразу, потрібен час на адаптацію, терміни пристосування залежать від величини і форми навантаження: прямолінійно-висхідної, ступінчастої та хвилеподібної.

Прямолінійно-висхідна форма навантаження. При цій формі відбувається підвищення навантажень з кожного тижня. Поступовість забезпечується відносно невисокими темпами і значними інтервалами між заняттями.

Ступінчаста форма навантаження. При ступінчастій формі відбувається зростання навантажень і чергується з відносною стабільністю їх протягом декількох занять бойовим хортингом. У момент переходу з одного ступеня на інший навантаження зростають більш круто, ніж при прямолінійній динаміці, але при цьому моменти стабілізації більш яскраво виражені. Вони забезпечують пристосувальні процеси в організмі спортсмена.

Хвилеподібна форма навантаження. При цій формі відбувається поступове підвищення навантажень з різким наростанням і наступним зниженням їх, потім ця процедура повторюється знову на більш високому рівні. Дана форма планування навантаження вбачає, що не порушуючи принципу поступовості можна значно збільшувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Хвилеподібні коливання навантажень – тижневих, місячних, річних – є як би фоном, на який накладаються прямолінійна, і ступінчаста форми їх динаміки.

Важливою основою всіх методів є обраний спосіб регулювання навантаження і порядок його поєднання з відпочинком. Навантаженням в фізичних вправах називають величину їх впливу на організм. Цим терміном

позначають кількісну міру впливу. Обсяг навантаження відноситься до тривалості впливу, а інтенсивність характеризується силою впливу, напруженістю функцій, разовою величиною зусиль.

Навантаження в бойовому хортингу, відповідно до методів, може бути стандартним і змінним. Структура методу визначається значною мірою тим, чи має навантаження в процесі заняття безперервний (перманентний) або інтервальний (переривчастий) характер. Відпочинок, як складовий елемент методів, може бути пасивним (відносний спокій) і активним (перемикання на яку-небудь діяльність).

Загальний обсяг навантаження – вправи циклічного характеру найчастіше оцінюють за сумарним кілометражем (за окреме заняття, тиждень, місяць тощо), у вправах з обтяженнями – за сумарною вагою обтяжень або кількістю разів підйомів (штанги тощо), для визначень загальної інтенсивності навантаження проводять розрахунок моторної щільності занять (відношення чистого часу, витраченого на виконання вправ, до загального часу занять).

Методи строго регламентованої вправи

Даний метод передбачає:

виконання навантажень згідно запропонованої програми рухів;

точне дозуванню навантаження та управління його динамікою при чіткому нормуванні відпочинку;

використання зовнішніх умов для допомоги спортсменам бойового хортингу впоратися з руховими діями та прийомами (тренажери та інші технічні пристрої).

Виділяють два основних методичних підходи у процесі розучування прийомів бойового хортингу:

метод роздільно-конструктивних або аналітико-конструктивних вправ застосовують, коли можна розбити прийом бойового хортингу на окремі складові;

розучування прийому бойового хортингу за можливістю в цілісному вигляді з виборчим виокремлення деталей (кидкова техніки, прийоми партеру тощо). При цьому використовують ряд допоміжних методичних прийомів:

застосування підвідних вправ до вивчення основної вправи (прийому) або імітації її цілісної структури.

7.3. Методика проведення розминки

Розминка проводиться на початку тренування з метою розігріву всіх систем організму, підвищення температури тіла та підготовки організму спортсменів бойового хортингу до спеціалізованих фізичних навантажень. Розминка має бути різносторонньою і не повинна викликати стомлення. Мета підготовчих вправ або розминки – підготувати м'язи до майбутньої роботи та підвищити рівень функціонування основних систем організму. В теорії і методиці бойового хортингу розминку прийнято ділити на дві частини: *загальну* і *спеціальну*.

Загальна частина розминки. Загальна частина розминки підвищує функціональні можливості організму в цілому. У першій частині розминки застосовують різні загально-підготовчі вправи для підвищення загальної працездатності організму. Слід враховувати поступовість збільшення навантаження та послідовність впливу на основні суглоби і м'язові групи.

Найбільш часто у загальній частині розминки застосовують: загальнорозвивальні вправи, повільний біг, різні способи ходьби та бігу, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри. Також для цього ефективні вправи з предметами, тенісними і медичними м'ячами, скакалками, палицями, емоційні парні та командні естафети. Головна вимога, щоб ці вправи не вимагали великої напруги та добре розігрівали тіло.

Спеціальна частина розминки. Спеціальна частина розминки спрямована на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які будуть задіяні в тренуванні. Вправи, що виконуються в ході спеціальної розминки, підвищують працездатність м'язів, що дозволяє м'язам перенести без пошкоджень великі навантаження і виконувати значні за зусиллям і швидкістю скорочення.

Вправи, що включаються до спеціальної частини розминки, мають відповідати основним тренувальним вправам не стільки за координацією їх

виконання, скільки за інтенсивністю нервово-м'язових напруг, що особливо важливо для швидкісно-силових вправ.

Спеціальна частина розминки, що збігається за інтенсивністю нервово-м'язових напружень з основними тренувальними вправами бойового хортингу, значно скорочує період адаптації організму до робочого режиму, а також є ефективним засобом, що сприяє успішному виконанню вправ швидкісно-силової спрямованості.

Ефективно проведена розминка підвищує температуру тіла на декілька градусів і викликає сприятливі для активної фізичної діяльності фізіологічні зміни в організмі.

Ці зміни характеризуються:

підвищенням пластичності м'язів, і, як наслідок, поліпшенням їх здатності до розслаблення та скорочення;

збільшенням еластичності сухожиль і зв'язок;

прискоренням кровопостачання м'язів і підвищенням насиченості їх киснем.

Важливим чинником розминки є попередження травматизму під час тренування з бойового хортингу, адже спортсмени займаються з метою оволодіння технікою прийомів бойового хортингу, зміцнення здоров'я та придбання навичок самооборони, а не для того, щоб завдати шкоди своєму організму. Практика підтверджує, що однією з основних причин травматизму на заняттях бойовим хортингом є неправильно проведена розминка або відмова від неї.

У традиційній практиці бойового хортингу комплекс вправ розминки складають, керуючись одним з таких принципів:

від великих м'язових груп – до дрібних;

від м'язів верхньої частини тіла – до нижньої.

Наведені в цьому розділі вправи розташовані за принципом зверху-вниз.

У другій частині розминки застосовують спеціально-підготовчі вправи. Спеціальна частина розминки спрямована на створення оптимального стану тих ланок рухового апарату спортсмена бойового хортингу, які будуть брати участь в

основній частині заняття. Безумовно, перш ніж приступити до будь-якого спеціалізованого виду спортивних вправ бойового хортингу, будь то виконання прийомів базової техніки, біг, ігрова естафета з елементами бойового хортингу або заняття зі штангою, необхідно добре розігрітися.

Розігрів полягає у виконанні протягом 5–15 хв легких аеробних вправ. Розігрів має привести в робочий стан ті групи м'язів, які будуть використовуватися під час занять. Наприклад, перед спеціальним бігом з партнером м'язи ніг можна розігріти бігом на місці та махами ногами. Щоб підготувати себе до роботи зі штангою, треба деякий час виконувати зміцнювальні вправи на кінцівки.

Розігрів – це вид спеціальної розминки, самостійний і дуже важливий елемент підготовки до тренувань. Чим довше та активніше спортсмен збирається тренуватися, тим тривалішим має бути його розігрів. Також більше часу для розігріву варто відводити новачкам, оскільки їх організм працює поки неефективно та не здатний до швидкої мобілізації сил. Якщо ви новачок, то будь-яка спеціальна вправа бойового хортингу буде для вас важкою. Якщо ж ви займаєтеся бойовим хортингом уже досить давно, то тіло буде пам'ятати, що й як слід робити, тому підготувати себе до тренування можна значно швидше.

Завдяки розігріву спортсмен, перш за все, дійсно розігріває своє тіло в необхідному місці, прогріває саме ті групи м’язів, які будуть задіяні у виконанні технічного завдання. Водночас, підвищується температура в самих м’язах і тканинах, які пов'язують м'язи з кістками і кістки між собою, тобто зв’язки та суглоби. Розігріті м'язи та суглоби є більш гнучкими, тому в меншій мірі схильні до пошкоджень. Розігрів також сприяє перерозподілу крові в організмі: відбувається відтік крові від кишечнику і селезінки до скелетних м'язів. Разом з кров'ю до м'язів надходять живильні речовини та кисень, що підвищує фізичну витривалість, тобто спортсмен втомиться набагато швидше, якщо він не розігріє себе перед тренуванням.

Безсумнівно, розігрів перед спеціальною основною частиною тренування необхідний для того, щоб поступово довести частоту серцебиття до цільової зони. Без розігріву навантаження на серце виявиться занадто високим. У цю частину

розминки слід включити спеціальні вправи, такі як прийоми самостраховки при падінні, різні вправи на борцівському мосту, накати, забігання, перевороти, підготовчі імітаційні вправи, що за структурою руху мають бути схожі з тими, які будуть проводитися в основній частині заняття.

До цієї частини розминки входять спеціальні вправи з партнером як для розвитку спеціальних фізичних якостей, так і з елементами технічних і тактичних дій на торкання, перетягування, тиснення, захвати тощо. Спеціальна частина розминки має створити хороший тон для проведення основної частини тренувального заняття.

Звичайно, слід звернути увагу, що підбір вправ і їх співвідношення залежить від етапу процесу навчання, віку та рівня підготовленості спортсменів бойового хортингу, програмних вимог, матеріально-технічних і кліматичних умов. Час проведення розминки визначається ступенем підготовленості спортсменів, їх емоційним станом, температурою і вологістю повітря та іншими чинниками.

Тривалість розминки становить приблизно 20–30 % відведеного часу на заняття, причому з підвищенням рівня підготовленості спортсменів бойового хортингу, час, що відводиться на розминку, зменшується.

Неправильна організація та методика проведення ввідно-підготовчої частини заняття може призвести до цілого ряду травм і функціональних відхилень. Усунення цих небезпек досягається дотриманням закономірностей тренувального характеру. Від організації ввідно-підготовчої частини залежить ефективність вирішення основних завдань заняття.

Приклади вправ: ходьба на носках, на п'ятах, і напівприсіді, спортивна ходьба; біг зі зміною напрямку, з прискоренням, з високим підніманням стегна; ривкі руками перед грудьми з розведенням у сторони; повороти тулуба; кругові обертання тазом; махові рухи ногами в різні сторони; з положення стоячи на колінах діставання сідницями хорта між ногами; з положення лежачи на спині діставання хорта за головою ногами; наклони голови вперед, назад, у сторони, кругові обертання головою; рухи вперед, назад, у сторони на мосту; піднімання

партнера на спину із захватом руки, ноги і присідання з ним; імітація різних прийомів із партнером або без нього.

Види розігрівальних вправ. Існує три види розігрівальних вправ: пасивні, неспеціалізовані та спеціалізовані.

Пасивні розігрівальні вправи є такими, при яких температура тіла підвищується не від фізичної активності, а під впливом на нього зовнішніх чинників. Цими факторами можуть бути: сауна, гарячий душ або мазі. За винятком деяких особливих випадків, такі розігрівальні вправи є найменш ефективними, оскільки вони підвищують температуру тіла без залучення до рухової активності суглобів і м'язів.

Неспеціалізовані розігрівальні вправи охоплюють великі групи м'язів і не спрямовані на підготовку організму до виконання певної спеціалізованої роботи. Прикладами неспеціалізованого розігрівання можуть бути: плавання, їзда на велосипеді, легкий оздоровчий біг, загальна рухова діяльність. Такі вправи корисно виконувати перед тренуванням, оскільки вони не вимагають великого напруження та досить ефективно розігрівають тіло.

Спеціалізовані розігрівальні вправи спрямовані на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які в першу чергу будуть задіяні в тренуванні певної техніки прийомів бойового хортингу. Наприклад, перед відпрацюванням ударів ногами розігріваються головним чином ноги, перед вивченням кидкової техніки особлива увага приділяється тулубу, тазостегновому суглобу та рукам. Перед заняттями ударною технікою на мішку розминається верхня частина тулуба, плечовий пояс і суглоби рук.

Спеціалізовані розігрівальні вправи слід виконувати після неспеціалізованих. Це найбільш ефективні з усіх вправ, оскільки вони підвищують працездатність м'язів, знижують ризик травматизму рідко використовуваних м'язів і суглобів та покращують нервово-м'язову координацію.

Закінчуючи неспеціалізовані розігрівальні вправи, переходьте до спеціалізованих вправ на гнучкість, виконуючи обертання суглобів, динамічні та статичні розтягування.

Переваги розігрівальних вправ. Як тільки розігрівальні вправи підвищать температуру тіла, в ньому відбудуться певні зміни, завдяки яким воно буде готове до активної фізичної діяльності: підвищиться пластичність м'язів, що дозволить їм швидше скорочуватися і розслаблятися протягом тривалого періоду часу; підвищиться механічна працездатність; посилений потік крові підвищить насичуваність м'язів киснем; прискорене кровопостачання знизить вміст в організмі молочної кислоти, що поліпшить роботу м'язів і зменшить у них відчуття болю; збільшиться еластичність сухожиль і зв'язок; покращиться серцево-судинна діяльність, що дозволить виконати більший обсяг фізичної роботи. Всі ці зміни необхідні для безпечного та ефективного здійснення напруженої фізичної діяльності. Чим краще спортсмен розігрієтеся, тим якісніше виконає наступні вправи.

Методика проведення розминки. Розминка починається з ходьби по периметру майданчика. Розмовляти між собою не дозволяється, спортсмени бойового хортингу з перших хвилин мають бути налаштовані на роботу та виконання команд тренера. Далі слідує біг з поступовим прискоренням. З першого дня занять вводяться спеціальні вправи, що є прообразами певних прийомів. У бігу це так зване забігання, тобто рух спиною вперед з виведенням позаду себе дальньої ноги п'ятою вперед.

Вправа повторюється з амплітудою, яка багаторазово збільшується. Стрибки на одній нозі, на обох ногах, відштовхувальні стрибки у висоту з торканням зігнутими колінами плечей є серйозним навантаженням на дихальну і серцево-судинну систему спортсмена. Спортсмени бойового хортингу, які відчули недомагання та не витримують темпу, повинні вийти з групи учасників розминки і ненадовго присісти. Продовжити тренування можна після того, як повністю відновиться дихання та серцевий ритм.

Розігрів м'язів і суглобів у русі включають у себе відведення, розведення, обертання, викидання вперед прямих рук, нахили та повороти тулуба. Всі вправи проводяться при одночасній ходьбі по колу. Сюди ж входять присідання, рух у напівприсіді та у повному присіді. Така розминка покращує циркуляцію крові та

збільшує постачання м'язів киснем. Після розминки доцільно приступити до виконання вправ на розтягування, в які включені всі основні м'язові групи.

Вправи з партнером. Вправи з партнером сприяють удосконаленню навичок подолання сили тяжіння і виконуються без опору та з опором.

Приклади вправ: піднімання партнера на спину нахилом уперед, коли спортсмени бойового хортингу стоять спиною один до одного, захопивши руки під лікті; піднімання партнера із захватом ноги та руки; піднімання партнера поворотом до нього спиною із захватом руки, як при кидку через спину (взяти партнера за плече або руку, повернутися до нього спиною на зігнутих ногах і, випрямляючи ноги, підняти його). Нахили з опором сприяють розвитку сили м'язів спини.

Приклади вправ

В. П. – Ноги на ширині плечей, руки внизу, партнер повис на шиї, захопивши її двома руками, його ноги зігнуті.

1. Згинання та розгинання шиї.

2. Згинання та розгинання тулуба з партнером на шиї.

3. Те ж, але партнер, захопивши плече, не дає спортсмену бойового хортингу випрямитися.

Стрибкова розминка. Основна відмінність стрибкової розминки полягає в тому, що вона не вимагає великого простору і може ефективно проводитися в малому просторі практично на місці, тому її рекомендується використовувати в малих залах і при великій кількості спортсменів. При індивідуальних тренуваннях можна рекомендувати активно використовувати скакалку, але при групових тренуваннях тренер має користуватися трохи іншим набором стрибкових вправ. Стрибки є дуже ефективними, і за короткий час розігрівають організм спортсмена, готуючи його тим самим до навантажень основної частини тренування.

При відчутті болю під час виконання стрибків, спортсмен бойового хортингу має припинити розминку і перебудувати свою тренувальну програму на дане заняття. Стрибкові вправи активно застосовуються у бойовому хортингу, і можна розрізнити розминальні вправи та спеціальні, спрямовані на розвиток

витривалості, стрибучості, вибухової енергії. При виконанні розминальних стрибкових вправ необхідно дотримуватися ряду правил: не виконувати вправи при внутрішніх болях, особливо гострих; ритміка стрибків за можливістю має збігатися з дихальними ритмами; стрибати необхідно м'яко, намагатися весь час контролювати своє положення в просторі, не втрачати рівноваги.

Під дихальними ритмами розуміється наступне. Застосовувати слід черевне дихання. Дихальний цикл може включати в себе цикл з 2, 4, 6, 8 стрибків – порівну на вдих і видих. Стрибки, що виконуються з додатком сили, робляться на різкому видосі з вигуком. Починати слід зі стрибків стоячи на обох ногах.

Стрибки виконуються м'яко, дихальний цикл – 4 стрибка. Стрибки виконуються на носках, п'ятах, бічних поверхнях ступнів. Стрибки бажано супроводжувати розминальними круговими рухами рук у кистях, ліктях і плечах. Далі виконуються стрибки з розніжками, скручуваннями тулуба, стрибки на одній нозі, перестрибування з ноги на ногу. Вистрибування вгору з підтягуванням колін до грудей, прогином тулуба назад, розведенням ніг уперед-вбік, на одній нозі з приземленням на поштовхову ногу – всі ці стрибки складають наступну групу і можуть супроводжуватися видихом.

Інша група стрибків – з положення сидячи навпочіпки сприяє хорошій розминці зв'язок коліна і стегна. Можна виконувати всі ті ж стрибки, що і в стійці: на місці, в сторони, вперед-назад, розніжку, стрибки з розворотом на 360°. У стрибковому темпі можна робити також базові удари ногами, високі махи, прямі удари руками з випадами на атакувальну стійку. Завершувати стрибкову розминку краще простими стрибками для розвантаження та відновлення дихання, починаючи з ритму 2 стрибка та закінчуючи 8 стрибками на один дихальний цикл.

У процесі тренування можна влаштовувати короткі – близько 1 хв стрибкові паузи для відновлення дихання спортсменів, розслаблення тіла і переключення уваги. Тривалість стрибкової частини розминки для новачків бойового хортингу має становити не менше 3–5 хв, для більш підготовлених спортсменів – до 10 хв. По закінченні стрибкової частини розминки рекомендується зробити додаткові вправи для хребта: скручування, нахили, обертання.

Далі можна переходити до вправ на розвиток гнучкості суглобів. Ці вправи рекомендується виконувати не менше 5–10 хв після стрибкової частини. За цей час організм встигає відновити досить великі енергетичні витрати, що відбуваються в першій динамічній частині розминки.

Таким чином, 15–20 хв стрибкової розминки та спеціальних вправ на розвиток рухливості суглобів підготують організм спортсмена бойового хортингу до подальшого тренування, і в той же час, самі по собі стануть істотною частиною тренувального процесу. Стрибки досить важко даються непідготовленим людям, дітям молодшого віку, тому не потрібно доводити стрибками учнів до знемоги на перших хвилинах тренування. Деякі вправи можна робити в кінці спільного тренування або відводити стрибкову підготовку на кожні 20 хв занять. Крім того, непогано застосовувати спеціальні стрибкові вправи у процесі основної частини тренування з бойового хортингу.

Спеціальні стрибкові вправи. Спеціальним стрибковим вправам під час розминки у бойовому хортингу приділяється величезна увага. Виконуються вправи з перестрибуванням предметів, вистрибуванням знизу нагору, стрибання на одній нозі тощо. Всі ці вправи ефективно розвивають витривалість, швидкість реакції, а головне, тренують вибухове зусилля, яке так необхідне в бойовому хортингу – це вміння різко змінити дистанцію.

В умовах спортивного залу можна порекомендувати наступний набір спеціальних стрибкових вправ. Ці стрибки по залу навпочіпки в усіх напрямках можна супроводжувати перекидами. Настрибування, наприклад, на гімнастичного коня з положення навпочіпки і зістрибування з нього. І, нарешті, цілий комплекс стрибків із застосуванням довгих гімнастичних лав.

Приклади вправ: перестрибування лави різними типами стрибків – на одній нозі, на двох ногах, стоячи, з положення навпочіпки тощо; стрибки по лаві – на одній нозі, навпочіпки передом, боком; стрибки на лаві зі зміною ніг на кожен стрибок з базовими ударами ніг; стрибки через лаву з базовими ударами ніг. Крім того, в якості спеціальних вправ можна робити різні перестрибування через партнера, верхні махи та удари ногами з вистрибуванням, удари ногами зі

стрибком вперед, убік, назад. Не менш цікавими є стрибкові вправи, що виконуються для рук і тулуба. На відміну від простих згинань і розгинань рук в упорі лежачи для їх виконання необхідне вибухове зусилля і тісна координація роботи м'язів рук і тулуба.

Приклади вправ

1. Підстрибування з упору лежачи з відривом від землі, як рук, так і ніг. Можна супроводжувати ударами долонь перед грудьми та за спиною. Зусилля вибухові.

2. Пересування стрибками по залу в різних напрямках в упорі лежачи із зігнутими в ліктях руками на долонях, кулаках, тильній стороні кистей, що зігнуті всередину.

3. З положення – упор лежачи, руки випрямлені, спина прогнута вниз стрибком підтягнути ноги, не згинаючи колін, руки від підлоги не відривати. Відразу другим стрибком зайняти вихідне положення.

Стрибкові вправи, наведені вище, досить важкі та потребують для виконання гарної фізичної форми. Навантаження для початківців необхідно ретельно дозувати. Наприкінці стрибкових вправ перевіряти пульс. Не допускайте перевищення частоти серцевих скорочень більше 110–120 уд/хв.

Бігова розминка. При біговій розминці спортсмени бойового хортингу навчаються виконувати певні рухи під час бігу, причому темп бігу та розминальні рухи можуть не збігатися. Крім того, відбувається навчання виконувати рухи в різному темпі, з відволікальними факторами, орієнтуючись на слух тощо. Площа залу для бігової розминки має бути досить великою, а група спортсменів такою, щоб вільно займатися у залі. Темп бігових вправ розминки має змінюватися.

Орієнтовна послідовність вправ для бігової розминки

1. Біг у повільному темпі з обертаннями кистей і голови, в ліктьових і плечових суглобах, на п'ятах, бічних поверхнях ступнів.

2. У середньому темпі біг приставними кроками; із закиданням гомілки назад; виносом колін; обертаннями в обидві сторони; спиною вперед. Дані вправи необхідно чергувати з прискореним бігом по діагоналі залу.

3. У середньому темпі біг з нахилами вперед і ударами долонь або кулаків об підлогу; зі скручуванням назад; вистрибуванням вгору прогнувшись; присіданням з ударами руками та ногами.

4. Перекати в довжину залу на спині; через плечі передом; задом і боком; ходьба в присіді; біг з опорою на кисті та ступні; перевороти на руках боком («колесо»); ходьба на руках. Закінчити бігову розминку легким бігом для відновлення дихання та перейти до розтягувальних вправ на хребет і тазостегновий суглоб. Весь комплекс розминки займає близько 20 хв часу. Цей комплекс рекомендується проводити для початківців. Для спортсменів бойового хортингу середнього рівня підготовки можна переходити до стрибкової розминки. Деякі з перерахованих вправ їм рекомендується виконувати 2–3 рази на місяць у кінці тренування, перетворюючи їх у смугу перешкод.

Розминка «двобій з тінню». Розминка «двобій з тінню» може проводитися також як окрема імітаційна вправа у процесі тренування. Починати слід у легкому темпі човниковими пересуваннями в усі сторони, супроводжуючи їх короткими зв'язками з блокувань і ударів спочатку руками, потім підключати ноги. У процесі виконання вправи необхідно виконувати піднурення, підсідання, підстрибування. Поступово вводити удари ногами на середньому, і далі на верхньому рівнях. Ритм прискорювати, змінювати, включати різкі випади та підстрибування з ударами.

Наприкінці імітаційного «двобою з тінню» проробити кілька стрибкових ударів, перекатів через спину з ударами, падінь на руки і підйомів розгином. Закінчити розминку відновлювальними вправами та вправами на гнучкість. Загальний час розминки – 10–15 хв. Даний вид розминки рекомендується для проведення зі спортсменами, які освоїли базову техніку бойового хортингу. Після проведення такої розминки можливий перехід до парної роботи без додаткових вправ.

Працюючи у «двобої з тінню», спортсмен має уявляти перед собою суперника, і всі рухи наносити як у реальній сутичці, тільки по повітрю. «Двобій з тінню» застосовується для напрацювання комбінацій ударів і захистів, а також для збільшення швидкості і вибухової сили ударів. Окрім розминок, тренувань,

короткий «двобій з тінню» проводять безпосередньо перед сутичкою, щоб розігріти м'язи і подумки налаштуватися на реальну сутичку. «Двобій з тінню» – це своєрідна «бійцівська медитація», що дозволяє спортсмену бойового хортингу досягати максимальної концентрації фізичних і духовних сил і утримувати її з власної волі як завгодно довго.

Розминка лежачи на хорті. Вправи в положенні лежачи на хорті роблять після вправ у русі. Спортсмени бойового хортингу слухають пояснення в положенні сидячи, а вправи виконують у положенні лежачи.

Приклади вправ, що виконуються в положенні лежачи на спині: піднімання ніг з діставанням хорта за головою, ноги опускати повільно, не торкаючись п'ятами хорта; перекладання піднятих на 90˚ ніг з однієї сторони на іншу (праворуч, ліворуч і назад); зустрічні круги ногами, ноги тримати під кутом 45˚; жим легкої штанги від грудей; жим легкої штанги через голову; перекладання штанги прямими руками з-за голови на стегна.

Приклади вправ у положенні лежачи на животі: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від хорта; прогинання з таким розрахунком, щоб дістати руками гомілки; піднімання прямих рук з гантелями через сторони вгору; лежачи на хорті, ноги зачепити за важкий предмет і прогинатися з гантелями за головою; пересування поповзом за допомогою рук і ніг (по-пластунськи).

Розминка з партнером. Вправи з обтяженням вагою партнера. Приклади вправ: ходьба і біг із партнером на руках; піднімання партнера із захватом ніг з положення лежачи; наклони з партнером на руках; наклони з партнером, який висить на шиї; в упорі лежачи згинання та розгинання рук із партнером, а також лежачим на спині; згинання та розгинання рук з упором в руки партнера, партнер лежить на спині; стрибки з партнером, лежачим на плечах; рухи на мосту вперед–назад з партнером, який сидить на стегнах; дотискання з мосту з різними захватами; захопивши ноги партнера, який відповзає, витягати його на центр хорта.

Розтяжки

Спортсмени-початківці помилково вважають, що розтяжка – це те, з чого слід починати заняття. Розтяжка слідує після розігріву, іноді розтяжку навіть краще виконати по закінченні тренування після відновлення. Розтяжка дозволяє розслабити м’язову систему та повернутися до нормального ритму життя. Самостійні заняття дещо обмежують можливості застосування всіх відомих засобів і методів розвитку гнучкості. Тому для виконання самостійних вправ на розтягування пропонуються такі їх комплекси, які не вимагають ні допомоги партнера, ні спеціальних умов.

Ці вправи можна виконувати у спортивному залі, на спортивному майданчику, на лісовій галявині, дома на килимку тощо. Необхідно тільки завжди пам'ятати, що розтягуватися можна лише після хорошої розминки, і при цьому не повинно бути сильних больових відчуттів, а лише відчуття розтягнутих м'язів і зв'язок. Розтяжка міцно увійшла в методику підготовки спортсменів бойового хортингу. Причому використовується розтяжка не тільки в тих видах прийомів, де потрібний наднормальний прояв гнучкості (бічні удари ногою в верхній рівень, удари ногою з розворотом тощо), а й у цілком звичайних – підсічки, зачепи, елементи боротьби у партері, захвати ногами тощо.

Переваги розтяжки. Розтяжка дозволяє підтримувати гнучкість тіла. З віком у сухожиллях і суглобах відбуваються суттєві зміни. Сухожилля, які є волокнистою сполучною тканиною, що зв'язує м'язи з кістками, особливо потребують необхідної еластичності. Сухожилля скорочуються і втрачають еластичність, що сковує рухи.

Розтяжка великих гомілкових і литкових м'язів може помітно поліпшити рухливість. Безперечно, рухливість також є необхідною умовою правильної постави. Скутість м'язів шиї веде до сутулості, тобто, в результаті нерозвиненості грудних і плечових м'язів грудна клітка виглядає запалою. Ще більше скручує людину слабка рухливість м'язів і суглобів хребта, попереку та стегон.

Регулярна розтяжка дозволить не тільки виправити поставу, а й позбутися від болю і відчуття дискомфорту в спині та попереку. Що ще дуже важливо, розтяжка допоможе усунути дисбаланс розвитку різних груп м'язів. Припустимо,

що передні м'язи стегон розвинені сильніше, ніж задні, що є звичайним явищем для багатьох людей. При русі підсвідомо людина вибере таку ходу, при якій більшою мірою навантажуються передні м'язи стегон.

Швидше за все, хода буде дріботливою чи злегка підстрибуючою, що особливо стане помітно з боку. В результаті виникає дисбаланс при надмірному навантаженні. Саме дисбаланс розвитку м'язів призводить до незграбності в рухах, що, у свою чергу, може призвести до травм.

Бойовий хортинг включає розтягування м'язів як невід'ємну частину тренувального процесу. Перелічимо основні причини, за якими це відбувається.

Гнучке тіло – це свобода рухів, легкість і пластичність. Гнучкість впливає на те, як людина виглядає і як рухається. Недостатня гнучкість, малорухомість, контрактура деяких м'язових груп негативно впливає на стан і рухливість хребта, що, у свою чергу, відбивається на здоров'ї у цілому.

Переважній більшості людей для підтримки правильної постави і збереження здоров'я необхідно активно розтягувати наступні м'язи:

трапецієподібні м'язи (верхня частина);

грудні м'язи;

м'язи попереку;

м'язи передньої та задньої поверхні стегна.

Рухи при розтяжці завжди прийнято виконувати в повну амплітуду. Скутість м'язів часто чревата травмами, в той час, як достатній запас гнучкості зводить травматизм до мінімуму. Хороша гнучкість особливо важлива на заняттях з кидкової техніки бойового хортингу, де амплітудні рухи кінцівок і тулуба сполучаються з великими фізичними навантаженнями. Розтягування м'язів перед тренуванням підвищує здатність м'язів до подальшої роботи.

Заключна розтяжка, що виконується як фінальна частина тренування в бойовому хортингу, забезпечує цілий ряд чудових ефектів: правильно розтягується м'яз, повністю розслабляється, що покращує відновлення як самого м'яза, так і нервової системи, а отже, тренування з бойовому хортингу – це

збудження організму, і вельми серйозне; поліпшення гнучкості – найбільш очевидний результат тренувальної розтяжки.

Встановлено, що заключна розтяжка покращує кровопостачання м'язів і підсилює виведення з м'яза продуктів метаболізму. Помічено також, що зменшується пост-тренувальний біль. Значні за силою больові відчуття під час розтяжки збільшують викид соматотропіну – гормону, що відповідає за розвиток витривалості та розвиток м'язової маси, також він є сильним жироспалюючим гормоном. Таким чином, грамотне включення розтяжки в тренувальну програму спортсменів допоможе досягненню будь-яких тренувальних і оздоровчих цілей, будь то розвиток гнучкості, збільшення м'язової маси або спалювання жирової тканини, і значно підвищить спортивні досягнення у бойовому хортингу.

Оздоровчий вплив розтяжки

Про користь розтягування для здоров’я людини відомо вже дуже давно. Тренування на розтягування м’язів – це цілий ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і розвиток рухливості в суглобах. Дані вправи застосовують у ранковій зарядці, розминці, а також як засіб спеціальної підготовки в бойовому хортингу. Існує три типи вправ, при виконанні яких відбувається розтягування або подовження м'язів: статичні, динамічні, балістичні.

Статичні вправи на розтяжку – це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза, і спортсмен бойового хортингу утримує її протягом 30–60 с або більше. При цьому він може напружувати розтягнуті м'язові групи, періодично чи постійно.

Метод статичного розтягування заснований на залежності величини розтягування від його тривалості. Спочатку необхідно розслабитися, а потім виконати вправу, утримуючи кінцеве положення від 10–15 с. до декількох хвилин. Для цієї мети найбільш прийнятними є різноманітні вправи, що пройшли перевірку. Ці вправи, зазвичай, виконуються окремими серіями в підготовчій або заключній частинах заняття, а також використовуються окремі вправи на розтягування в будь-якій частині заняття. Але найбільший ефект дає щоденне виконання комплексу таких вправ у вигляді окремого тренувального заняття.

Якщо основне тренування проводиться в ранкові години, то статичні вправи на розтягування необхідно виконувати в другій половині дня або ввечері. Таке тренування звичайно займає до 30–50 хв. Якщо ж основне тренувальне заняття проводиться увечері, то комплекс статичних вправ на розтягування можна виконувати і в ранковий час. Ці вправи необхідно використовувати і в підготовчій частині заняття, починаючи з них розминку, після чого виконуються динамічні спеціально-підготовчі вправи, з поступовим нарощуванням їх інтенсивності.

При такому проведенні розминки у результаті виконання статичних розтягувальних вправ добре розтягуються сухожилля м'язів і зв'язки, що обмежують рухливість у суглобах. Потім при виконанні динамічних спеціально-підготовчих вправ розігріваються та готуються до інтенсивної роботи м'язи.

Комплекси статичних вправ на розтягування можна виконувати і з партнером, долаючи з його допомогою межі гнучкості, що перевищують ті, яких спортсмен вже досягнув при самостійному виконанні вправ. Саме статичні вправи з розтягуванням м'язів дають максимальні амплітуди. І саме статичне розтягування є найбільш ефективним видом даної методики. Але для загального розвитку, щоб краще розібратися в цьому питанні, слід дати визначення і двом іншим видам розтягування. У чому перевага статичного розтягування. Утримання статичного положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективні для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні.

Під час занять статичним розтягуванням відбувається гармонійний і природний розвиток та зміцнення систем і функцій організму. Фізіологічною основою таких вправ є активізація м'язових волокон за рахунок їх скорочення у відповідь на розтягування. Статичне розтягування, спеціально підібране для окремих частин тіла, значно поліпшить гнучкість. Ця додаткова рухливість дуже важлива, оскільки навіть найпростіші завдання в нашому житті пов'язані з рухом. З урахуванням цього факту розтяжка навіть більш важлива, ніж фізичні вправи.

При виконанні статичних розтягувань навантаження на м'язи строго контролюється. Певна м'язова група розтягується до появи в ній легкого болю, а потім утримується так 10–30 с. Виконуючи їх, ретельно розслабляйте треновані

м'язи, дихайте якомога глибше. Особливо це стосується виконання розтяжки ніг, тому що сідаючи на шпагат, ви залучаєте дуже складні за своєю будовою тазостегнові суглоби.

Заняття починайте з декількох хвилин активної рухової діяльності, спрямованої на прискорення кровообігу. Прискорений потік крові підвищує м'язову еластичність. Потім переходьте до вправ, що розслабляють суглоби, після яких виконуйте динамічні розтягування для розвитку м'язової рухливості.

Якщо ви працюєте виключно над гнучкістю, завершуйте тренування статичними вправами. Наприкінці будь-якого тренування виконайте кілька легких статичних розтягувань для розслаблення, відновлення тонусу м'язів. Ну а якщо ви будете поєднувати комплекси на розтягування з фізичною підготовкою, наприклад, з ранковими пробіжками, із виконанням оздоровчих і зміцнювальних вправ, то станете володарем прекрасного здоров'я та самопочуття протягом усього життя.

Динамічні вправи на розтяжку – це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень у кінцевому моменті амплітуди руху. Метод динамічного розтягування заснований на властивості м'язів розтягуватися значно більше при багатократних повтореннях вправи з поступовим збільшенням розмаху рухів. Спочатку спортсмени починають вправу з відносно невеликої амплітуди, збільшуючи її до максимуму. Висококваліфікованим спортсменам вдається безперервно виконувати рухи з максимальною або близькою до неї амплітудою до 30–40 разів.

Межею оптимального числа повторень вправи є початок зменшення розмаху рухів. Найбільш ефективне використання декількох активних динамічних вправ на розтягування по 8–15 повторень кожної з них. Протягом тренування може бути декілька таких серій, виконуваних підряд з незначним відпочинком або упереміж з іншими, у тому числі і силовими вправами.

При цьому необхідно стежити, щоб м'язи не застигали. Активні динамічні вправи можуть включатися в усі частини навчально-тренувального заняття. У підготовчій частині ці вправи є складовою частиною загальної та спеціальної

розминки. В основній частині заняття такі вправи слід виконувати декількома серіями, чергуючи їх з роботою основної спрямованості.

При динамічних розтягуваннях м'язи подовжуються до максимально можливих для них меж. Виконання динамічних розтягувань веде до ефективного розвитку гнучкості. Для правильного виконання динамічних розтягувань зосередьтеся на плавності рухів, що не викликають у м'язах різких напруг. Прикладами динамічних розтягувань можуть бути такі вправи, як: піднімання ніг, колін, обертання руками, тулубом. Однак, такими вправами потрібно займатися дуже обережно, стежити за тим, щоб вони не перетворилися на балістичні. Початківцям рекомендується займатися тільки під наглядом тренера. Якщо ж розвиток гнучкості є одним з основних завдань тренувального заняття, то доцільно вправи на розтягування сконцентрувати у другій половині основної частини заняття, виділивши їх самостійним блоком.

Балістичні вправи на розтяжку – це махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах або згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань. При балістичних розтягуваннях потрібне напруження вибраної групи м'язів досягається за допомогою стрибків, підскоків та інших видів активних рухів. Вони активізують міотатичний рефлекс, викликають у м'язах напругу. При самостійному виконанні балістичних розтягувань недосвідчений спортсмен-початківець бойового хортингу може легко травмувати м'язи, тому рекомендується проводити заняття під педагогічним контролем тренера.

При розтягуванні шкіри, м'язів, сухожиль, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механорецептори. Це збудження у вигляді імпульсів досягає кори головного мозку та викликає відповідну реакцію в організмі. Таким чином, різні способи розтягування рефлекторно викликають реакцію з боку нервової системи, покращують процеси в шкірі, м'язах і сухожильно-зв'язковому апараті. До того ж, при розслабленні м'яза знижується його потреба в кисні та зменшується потік

імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, зв'язок, суглобів до центральної нервової системи. Тобто, м'язова релаксація допомагає регулювати нервові процеси. Розслаблення тягне за собою зупинку непотрібної організму витрати енергії, нейтралізує стомлення, знімає нервову напругу, покращує самопочуття, сприяє зникненню негативних емоцій.

Гнучкість спортсмена означає наявність свободи рухів – важливу частину всіх його дій. Заняття розтяжками підходять для всіх вікових груп незалежно від стану здоров'я. Вони особливо корисні для підтримки гнучкості, рухливості та фізичної форми. До того ж, такі тренування не вимагають ніяких витрат на екіпірування та спеціальне обладнання, вони чудово підходять для домашніх умов.

Правила виконання розтяжки

Спортсмени бойового хортингу перед основною частиною тренування роблять нахили назад, прогинаючись у спині, та вперед, дістаючи долонями підлогу, або сідають на шпагат, щоб розтягнути м'язи та зв'язки ніг. Усе це входить у звичку. Кожний спортсмен сам відчуває свій організм і послідовність вправ, які йому необхідні для забезпечення ефективного розігріву. Але є певні методики та правила, які можуть стати орієнтовними для спортсменів бойового хортингу. Ось кілька основних правил, як треба виконувати розтяжку перед початком тренування.

1. Завжди розігрівайтеся перед виконанням розтяжки. Повторіть розтяжку після завершення вправи.

2. Попрацюйте з усіма мускулами і суглобами, а не тільки з тими, які будуть задіяні під час виконання основних вправ. Приділіть увагу попереку, м'язам спини, грудей, плечей, групам м'язів передньої та задньої частини стегон, тазостегнового суглобу і сідниць, гомілок ніг, шийних суглобів, рук і зап'ясть.

3. Розтяжці кожної групи м'язів приділяйте у середньому по 30 с. З плином часу закріпіть результати, збільшивши час розтяжки аж до 2 хв на кожну групу м'язів.

4. Не робіть різких рухів. Розтяжку слід виконувати плавно, щоб не травмувати м'язи, зв'язки та суглоби.

5. Виконуючи розтяжку, необхідно відчувати напругу в м'язах і суглобах, але не біль. Не прагніть відразу і швидко досягти більшого, ніж ви можете.

6. Не затримуйте дихання. Дихати потрібно спокійно, повними грудьми, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

7. Думайте. Час, коли ви виконуєте розтяжку, вдало підходить для того, щоб ще раз подумати, яких цілей хочете досягти в результаті майбутнього тренування.

Спеціальна розтяжка у бойовому хортингу

Вправи спеціальної розтяжки у бойовому хортингу спрямовані на те, щоб підготувати м’язи до виконання технічних завдань прийомів бойового хортингу. Існують певні принципи виконання таких вправ. Усі вправи виконуються симетрично, тобто як на одну кінцівку, так і на іншу. Послідовність позицій при виконанні вправ може бути такою: спочатку вправи виконуються в стійці, потім сидячи, а наприкінці – лежачи.

Основні принципи виконання вправ:

послідовність виконання вправ змінювати не рекомендується, оскільки вона визначається способом кровопостачання органів і законами течії внутрішньої енергії;

кількість нахилів уперед і назад, а також нахилів у різні боки має бути однаковою;

скручування хребта виконують в обидві сторони;

розтягування та напруження (стиснення) м'язів чергуються;

у вправах усі переходи між статичними положеннями виконують на видосі;

рухи плавні і текучі з одним постійним зусиллям;

необхідно постійно контролювати свої відчуття, як би слухати відповідь тіла, працювати зі своїм внутрішнім світом;

при виконанні вправ можуть застосовуватися затримки дихання після вдиху та затримки після видиху;

дихання та увагу концентрують на тій області тіла, з якою проводиться розтяжка (суглоб, м'яз тощо);

при виконанні вправ можна використовувати роботу з образами;

перед виконанням комплексу необхідно провести легку розминку в поєднанні з масажем і дихальними вправами.

Комплекс вправ для розвитку гнучкості ніг

При виконанні вправ на розтяжку ніг необхідно дотримуватися наступних правил.

1. Розминка підвищує температуру м'язів, від чого посилюється приплив крові до тканин. М'язові волокна при цьому будуть швидше та ефективніше реагувати на розтяжку.

2. Не натискайте, розтягуючи м'язи. Має пройти приблизно 6–10 с, перш ніж внутрішній захисний механізм м'яза адаптується до нового стану. Потім нервова система дозволить м'язовим волокнам розслабитися та змінити свою довжину.

3. Утримуйте кінцеве положення протягом 30 с.

4. Уникайте ривків. Ривки навантажують суглоби, зв'язки та м'язи.

5. Глибоке ритмічне дихання животом допоможе посилити кровообіг у м'язових тканинах. У результаті збільшується надходження поживних речовин до м'язових волокон. Дихання сприяє концентрації свідомості та допомагає розслабитися.

6. Розтягуйте обидві сторони однаково. Для підтримки балансу м'язів і симетрії завжди розтягуйте ліву і праву сторону тієї чи іншої області.

Вправа 1. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні стоячи на одній нозі (напівсухожильні м'язи). Встаньте прямо. Праву ногу покладіть на опору, верхня поверхня якої знаходитися приблизно на рівні тазу. Ступню правої ноги тягніть на себе. Нахиліться, покладіть руки на опору та опустіть голову. Намагайтеся не згинати ноги в колінах. Ліва ступня спрямована чітко вперед. Під час нахилу стежте за рівним положенням тазу. Намагайтеся нахилятися рівною спиною.

Вправа 2. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні сидячи (напівсухожильні м'язи). Сидячи на хорті, ноги витягнуті попереду себе, ступні натягнуті на себе, спина рівна. Згинаємо праву ногу, обхоплюємо її руками за гомілковостопний суглоб. Розгинаємо ногу в коліні і тягнемо її до себе. Не втрачаємо рівного положення спини.

Вправа 3. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні лежачи (напівсухожильні м'язи). Ляжте на спину, поставивши одну ногу ступнею на підлогу, другу витягніть вгору. Візьміться руками за ногу і тягніть її до себе якомога ближче. Слідкуйте, щоб коліно не згиналося.

Вправа 4. Розтяжка м'язів, випрямляючих і обертаючих стегно (сідничні м'язи), та напівсухожильного м'яза. Ляжте на спину, ліву ногу зігніть, поставивши ступню на підлогу. Покладіть праву щиколотку трохи вище правого коліна. Потім випряміть ліву ногу в коліні, руками обхопіть гомілку і м'яко тягніть ногу до себе. Слідкуйте, щоб шия та потилиця були розслаблені. Тягніться повільно та обережно, оскільки дана розтяжка навантажує сідничний нерв.

Вправа 5. Розтяжка м'язів, що згинають ногу в тазостегновому суглобі і розгинаючих її в коліні, в положенні стоячи на одній нозі (квадрицепс і згинач стегна). У положенні стоячи переносимо вагу тіла на ліву ногу, праву ногу згинаємо в коліні, руками беремося за ступню і тягнемо п'яту правої ноги до сідниці. Слідкуйте, щоб коліна знаходилися разом. Опорна ліва ступня дивиться вперед. Одночасно подаємо таз уперед. Виконуючи дану вправу, не тисніть, щоб не травмувати колінний суглоб.

Вправа 6. Розтяжка м'язів, що згинають ногу в тазостегновому суглобі та розгинаючих її в коліні, у положенні лежачи (квадрицепс і згинач стегна). Ляжте на лівий бік. Злегка зігніть ліву ногу, що допоможе зберегти рівновагу, лежачи на боці, зігніть праву ногу в коліні, візьміться рукою за ступню і тягніть п'яту до сідниці. Одночасно штовхайте таз уперед.

Вправа 7. Розтяжка м'язів, розгинаючих ногу в коліні, в положенні випаду (квадрицепс і згинач стегна). Прийміть положення випаду, ліва нога попереду. Зігніть її в коліні під кутом 90°. Коліно має перебувати рівно над ступнею. Права

нога лежить ззаду коліном на підлозі. Зігніть праве коліно, протилежною (лівою) рукою візьміться за ступню, права долоня впирається в підлогу на одній лінії зі ступнею. На видосі м'яко тягніть п'яту в напрямку сідниці. Одночасно тягніться правим стегном до підлоги.

Вправа 8. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) і області паху в положенні сидячи. Сядьте на хорт. Зігніть коліна та розведіть їх у сторони. Ступні з'єднайте підошвами разом і зафіксуйте їх руками. На вдосі тягніть коліна до підлоги, на видосі розслабте ноги, але при цьому уявляйте, як коліна опустилися ще нижче. Утримуйте положення протягом 30 с. На вдосі руки через сторони підніміть вгору, на видосі плавно нахиліться вперед, починаючи рух від стегон. Злегка напружте м'язи живота. Нахиляйтеся рівною спиною, поперек тримайте прямо, грудьми тягніться до ніг.

Вправа 9. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) та області паху в положенні сидячи. Встаньте навпочіпки. Плавно коліна розведіть у сторони таким чином, щоб стегно і гомілка утворювали прямий кут, лобкова кістка знаходиться перпендикулярно підлозі. Акуратно подайте таз уперед, опустіть передпліччя на підлогу. Зафіксуйте положення на 30 с. Потім плавно подайте таз назад, сідниці тягнуться в напрямку п'ят. Залишіться в цьому положенні на 30 с.

Вправа 10. Розтяжка м'язів, що приводять ногу, та м'язів, що згинають ногу в коліні (задня поверхня стегна, підколінні зв'язки) в положенні сидячи. Сядьте, витягніть праву ногу вперед, ступню натягніть на себе. Ліву ногу виведіть убік, зігніть у коліні під прямим кутом і ступню скоротіть. Перевірте правильне положення – ліве стегно щодо правої ноги лежить під прямим кутом, ліва гомілка щодо стегна – під прямим кутом, і ступня щодо гомілки теж під прямим кутом. Намагайтеся два сідничних м’яза опустити на підлогу, щоб вирівняти лінію таза. Нахиліться рівною спиною до правої ноги та візьміться лівою рукою за ступню або за крайню точку, до якої ви дістаєте. Зафіксуйте положення на 30 с. З попереднього положення переведіть тулуб по центру між стегнами. Продовжуйте

тягнутися грудьми вниз, намагаючись не відривати таз від підлоги. Сидіти 30 с. Повторіть вправу на іншу ногу.

Вправа 11. Розніжка. Розтяжка м'язів, що приводять ногу (внутрішньої поверхні стегон) та області паху в положенні лежачи. Ляжте на спину, витягніть ноги вверх. Покладіть руки на внутрішню частину колін і за допомогою рук розведіть ноги максимально широко в сторони. Почніть м'які легкі похитування ногами. Починайте з невеликих рухів, поступово амплітуду збільшуйте. Потім зафіксуйте положення та утримуйте його 30 с.

Вправа 12. Підготовка до поперечного шпагату. Встаньте на коліна, праву ногу витягніть убік так, щоб передня частина ноги дивилася вперед, а внутрішня – в підлогу. Витягніть руки в сторони. Зробіть глибокий вдих і на видосі опускайте руки на підлогу на передпліччя, права нога їде вбік, друга нога залишається зігнутою в колінному суглобі під прямим кутом. У крайньому положенні зупиніться та утримуйте позу 30–60 с. Потім повторіть на іншу ногу.

Методика розтяжки ніг. Розтяжка на шпагати проводиться поступово. Для будь-якого спортсмена бойового хортингу, який хоче вільно бити ногами у верхній рівень, це тема має першорядну важливість. Шпагати існують двох різновидів: поперечний і поздовжній. І якщо ви змогли сісти на один з видів, то це не означає, що легко буде сісти на інший.

Звичайно, чим молодше спортсмен, тим легше йому буде сісти на шпагат. Ще є спортсмени бойового хортингу, які біологічно схильні до гнучкості, якщо ви відноситеся до цих людей, то вам дуже пощастило і розтяжка не буде складною. Решті ж розтяжка на шпагат буде вартувати дуже великих зусиль і щоденних тренувань. Поздовжній і поперечний шпагат тренується по різному.

Поздовжній шпагат. Поздовжній шпагат полягає в розведенні ніг вперед–назад у горизонтальному положенні. Це найбільш простий у виконанні шпагат з тієї причини, що ця амплітуда рухів для людини найбільш природна. Ми рухаємо ноги вперед–назад під час ходьби, а також під час руху по сходинах піднімаємо ногу, і коли сидимо, ми теж піднімаємо стегно вперед. Воно у нас перпендикулярне по відношенню до тулуба. Поздовжній шпагат виконується

шляхом виведення однієї ноги вперед, іншої – назад. При цьому гомілковостопний суглоб задньої ноги витягується горизонтально.

Існує певна складність при виконанні поздовжнього шпагату у дорослих спортсменів бойового хортингу старшого віку. На передній поверхні стегна є зв'язка. Якщо вона не була розроблена в дитинстві, то виконати правильний поздовжній шпагат буде складно. Тому що зв'язка вже не тягнеться. Її небезпечно тягнути в зрілому віці. У такому випадку можна виконувати поздовжній шпагат, відвівши ступню не назад, а вбік. Коли ви будете сідати на поздовжній шпагат, у вас буде задня нога лягати не на передню поверхню стегна, а на внутрішню поверхню стегна.

Поздовжній шпагат допомагає в бойовому хортингу, коли удар ногою наноситься зверху вниз або знизу вверх. Ноги при виконанні шпагату розробляються таким чином, що є можливість підняти ударну ногу вище голови. Удари ногами наносяться після виносу коліна вперед–вверх. Якщо ви можете високо підняти коліно, то у вас з'являється перевага в тому, що ви можете легко наносити з цього положення удари. Якщо ви не можете підняти коліно, то для суперника стає очевидним те, на якому рівні ви будете наносити удари ногами. А ваша перевага в тому, що суперник, якщо вже підготував блок на одному з рівнів, або на двох рівнях, у вас залишається можливість нанести удар на незахищеному рівні.

Поздовжній шпагат у порівнянні з поперечним шпагатом виконати набагато простіше через природність амплітуди руху ніг. Користь поздовжнього шпагату полягає у наступних факторах: стимулює внутрішні органи і м'язи; усуває статеві розлади і є хорошою профілактикою захворювань сечостатевої системи; посилює циркуляцію крові в ногах, стегнах і тазовій області; відкриває та зміцнює підколінне сухожилля і м'язи стегон; у профілактичних цілях полегшує запалення сідничного нерва та біль в області хрестця; зміцнює м'язи низу живота; звільняє напругу в області паху, яка може бути викликану сидячим способом роботи; сприяє вільному руху стегон, підвищуючи мобільність кульшового суглоба;

витягує хребет, розкриває грудний відділ; позбавляє ноги і прес від жирових відкладень.

Освоювати шпагат може практично кожен спортсмен бойового хортингу, незалежно від того, новачок він чи ні. Але перед тим, як приступити до даної вправи, треба підготувати тазостегнові суглоби та м'язи ніг до роботи. Для поздовжнього шпагату треба попрацювати над згиначами стегна і підколінними м'язами та зв'язками. Виконуючи вправи, не тисніть, розтягуючи м'яз. Уникайте ривків. Слідкуйте за диханням. Повторюйте вправу на обидві сторони. Глибоке ритмічне дихання животом допоможе посилити кровообіг у м'язових тканинах. У результаті збільшується надходження поживних речовин до м'язових волокон. Дихання сприяє концентрації свідомості та допомагає розслабитися.

Комплекс вправ для досягнення поздовжнього шпагату

Вправа 1. Зробіть широкий випад або позу бігуна. Виставте праву ногу вперед, зігнуту під прямим кутом. Долоні опустіть на підлогу по обидва боки від ступні. Бажано, щоб підстави долонь знаходилися на одному рівні з великим пальцем ноги. Витягніть ліву ногу назад, ступню поверніть до підлоги, тягніться п'ятою назад. Опустіть грудну клітку та живіт на праве стегно. Розправте плечі, тягніть лопатки до центру. Слідкуйте за рівним положенням хребта. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 2. З попереднього положення випаду розслабте ліве коліно та опустіть його на підлогу, витягніть ліву ступню. Переведіть руки вліво та опустіть передпліччя на підлогу, праве коліно відведіть злегка вбік. Розслабтеся і намагайтеся дихати глибоко. Чим далі ваші руки будуть розташовуватися від правої ступні, тим буде легше. Чим ближче руки, тим глибше розкривається тазостегновий суглоб. Утримуйте положення не менше 30 с

Вправа 3. Нахил у положенні на коліні. З попереднього положення встаньте на ліве коліно, підніміть тулуб уверх, праву ногу витягніть попереду себе, ступню натягніть на себе. Перевірте рівне положення стегон, обидва ребра стегна дивляться вперед. Руки опустіть на праву ногу або на підлогу, якщо у вас хороша розтяжка. Зробіть глибокий вдих, розправте груди та плечі, на видосі рівною

спиною нахиліться вниз. Направляйте таз назад, спробуйте опустити передпліччя на підлогу. Злегка підтягуйте м'язи промежини. У крайній точці зафіксуйте положення. Утримуйте положення не менше 30 с

Вправа 4. Випад з прогином. З попереднього положення поверніться назад у випад на праву ногу, опустіть долоні на хрестець, пальці при цьому направте вгору. Опустіть плечі та на вдосі штовхніть куприк і таз максимально вперед і вниз, допомагаючи собі долонями. Опустіть лопатки і плечі, витягніть весь хребет. Дивіться вгору, витягуючи шию, або розслабте шию та відведіть голову назад, якщо від цього не паморочиться голова. Утримуйте положення не менше 30 с.

Вправа 5. Поза голуба. Почніть з положення навпочіпки. Просуньте праве коліно вперед так, щоб воно торкнулося правого зап'ястя. Повільно просуньте праву гомілку злегка вліво, поки ступня не опиниться рівно під лівою стороною тазу. Тепер витягніть ліву ногу назад. Не нахиляйтеся вперед, а замість цього пройдіть руками назад, направляючи таз униз до підлоги. В міру того, як ви все глибше входите в позу, стежте за тим, щоб таз залишався рівним. Якщо вирівняти таз не вдається, помістіть під праву сідницю ковдру або іншу опору. Опускаючи таз все нижче, сильно притискайте кінчики пальців до підлоги та витягуйте обидві сторони талії – це допоможе подовжити поперек і вберегти його від перенапруги.

Вправа 6. Шпагат. Встаньте на ліве коліно, праву ногу витягніть уперед. Опустіть руки на підлогу. Якщо вам далеко до шпагату, можна з боків поставити стільці та руками опертися ліктем на них. Стежте, за тим, щоб таз і плечі були паралельні підлозі, одне стегно дивиться чітко вперед. Поступово права нога ковзає вперед, а ліва нога витягується назад. Не поспішайте випрямляти ноги в колінах до кінця: поступово, коли суглоби стануть більш рухливими, таз сам опуститься нижче, і ви легко випрямите ноги. Тримайте спину максимально витягнутою і не опускайтеся до передньої ноги, щоб не порушувати баланс тіла і не створювати напругу в хрестці. Утримуйте положення не менше 30 с.

Поперечний (фронтальний) шпагат. На поперечний шпагат сісти складніше, ніж на поздовжній, тому рекомендується спочатку зайнятися

поздовжнім шпагатом, і після того як у вас з'являться певні позитивні зрушення приділяти увагу поперечному шпагату.

Отже, прийміть вихідне положення. Руками упріться в підлогу, розставивши ноги для підтримки рівноваги, потроху рухайте ноги в сторони, коли відчуєте межу, і невеликі больові відчуття, залишіться в цьому положення на 30 с. Після невеликого відпочинку повторіть вправу. Слід звернути увагу на один технічний момент: під час розтяжки носки мають дивитися вгору, а п'яти щільно прилягати до підлоги, це дозволить створити більшу напругу та збільшить результат.

Комплекс вправ для досягнення поперечного шпагату

Даний комплекс рекомендується виконувати без допомоги партнера.

Вправа 1. Початкове положення – зробити крок уперед і з'єднати кисті рук у замок за спиною, пальці спрямовані до голови. Відвести плечі назад, розкрити груди та прогнутися. Увагу зосередити на прогині в середньому та верхньому відділах хребта. Повернутися у вихідне положення. Нахилитися вперед і торкнутися підборіддям коліна передньої ноги. Знову відвести плечі назад, розкрити груди та прогнутися. Повернутися у вихідне положення. Повторити вправу в іншу сторону.

Вправа 2. Початкове положення – розставити ноги на дві ширини плечей, руки в замку за спиною, пальці спрямовані до голови. Прогнутися назад. Увагу зосередити на прогині в середньому та верхньому відділі хребта. Пройшовши вихідне положення, нахилитися вперед так, щоб тіло було паралельно підлозі. Розтиснути замок, захопити руками за п'яти, нахилитися вперед і направити тім'я в підлогу на одній лінії зі ступнями ніг. Повернутися у вихідне положення.

Вправа 3. Початкове положення – сидячи на колінах, руки зчепити в замок за спиною. Опустити підборіддя на груди, нахилитися вперед, немов прокочуючись по сфері кулі, опустити лоб на підлогу між колінами. Просунути підборіддя по підлозі вперед, випрямити спину та повернутися у вихідне положення. Пройшовши його, лягти спиною на підлогу, з'єднати коліна разом, руки в замку за головою, по можливості розстелити хребет від куприка до верхньої частини голови на підлогу. Повернутися у вихідне положення. Розвести коліна в

сторони, внутрішні ребра ступнів покласти на підлогу та сісти між ногами. Випрямити одну ногу в коліні, імітуючи удар у бік, по можливості притиснути внутрішні сторони стегон до підлоги. Повернути випрямлену ногу в тазостегновому суглобі ступнею вгору, носок тягнути на себе. Нахилитися вбік, захопивши протилежною рукою за зовнішнє ребро ступні. Повторити вправу в іншу сторону.

Вправа 4. Початкове положення – сісти на підлогу, розвести ноги якомога ширше, промежина має знаходитися на підлозі, підтягнути ступні ніг на себе з максимальною напругою, випрямити спину, впертися руками в стегна, сильно потягнути хребет угору. Впертися руками в підлогу, одна рука перед собою, інша – за спиною. Злегка підвестися, одну ступню взяти на себе, носок іншої витягнути. Змінюючи положення ступнів: від себе – на себе, здійснити кілька рухів з боку в бік. Перейти у вихідне положення, нахилитися вперед, продовжуючи сильно тягнути ступні ніг на себе. Повернутися в початкове положення і нахилитися убік, захопивши протилежною рукою за зовнішнє ребро ступні. Виконати нахил в інший бік і знову виконати нахил вперед.

Вправа 5. Початкове положення – ноги розставлені на дві ширини плечей, носки розгорнуті в сторони. Максимально присісти та нахилитися вперед, поставити руки на підлогу, перенести на них вагу, прогнути спину. Залишаючи вагу на руках, розвести ноги в сторони до максимуму, імітуючи удари ребрами ступнів у сторони. Контролювати розслаблення внутрішніх поверхонь стегон і напругу зовнішніх. У процесі всієї вправи вага залишається на руках. Погляд спрямований уперед. При виконанні вправи необхідно уявляти, що наносиш два бічних удари, немов розсовуючи стіни: уявляючи образ цієї вправи. Повторити вправу від 3 до 7 разів.

Розтяжка на шведській стінці. Крім двох методів розтяжки на шпагати існує метод розтяжок на шведській стінці (вертикальний шпагат). Розтяжка на шведській стінці дуже ефективна. Тим більше, що опору можна знайти на абиякому спортивному майданчику. На шведській стінці є безліч рівнів, які може використовувати спортсмен бойового хортингу з будь-яким рівнем підготовки.

Техніка розтяжки на шведській стінці дуже проста. Закиньте ногу на рівень, який дозволяє ваша підготовка, та тягніться до носка. Проробіть це протягом 1 хв, а потім змініть ногу. Для більшої ефективності необхідно тягнутися до носка повільно, а не ривками. Адже при ривку ваше тіло реагує так, нібито ви отримуєте пошкодження і намагається захиститися, заблокувавши м'язи.

При повільному русі ми не даємо м'язам заблокуватися, тим самим досягаючи більшого ефекту. Для вертикального шпагату не варто відразу закидати ноги занадто високо, бо у цьому випадку ви не зможете виконувати ефективні наклони та відчувати процес розтягування м’язів. Ногу рекомендується періодично міняти, розтягуючи по черзі то ліву, то праву ногу.

Застереження

1. Не перенапружуйтеся, намагаючись сісти на шпагат. У тренованих м'язах має відчуватися легке печіння або натяг. Воно не дуже приємне, але його цілком можна перетерпіти.

2. Не підстрибуйте під час розтяжки м'язів. Стрибки змушують м'язи напружуватися, підвищуючи ризик травматизму.

3. Ретельно дотримуйтесь інструкцій з виконання вправ. Кожний м'яз необхідно розтягувати правильно. Вправи для розвитку гнучкості розроблені таким чином, щоб забезпечувати максимальну розтяжку м'язів при мінімальному ризику травмувати їх.

4. Розтяжки, в яких бере участь сила тяжіння, виконуйте з граничною обережністю і тільки після проведення ретельної розминки. До подібних комплексів відносяться вправи на розтяжку ніг – шпагати, при їх виконанні сила тяжіння збільшує навантаження на необхідні частини тіла.

5. При виконанні вправ на розтяжку ви не повинні відчувати болю в суглобах. В іншому випадку негайно припиніть виконувати вправу.

6. Виконуючи вправи, що включають у себе нахили, завжди згинайтеся в стегнах, а не в попереку. Поперек дуже легко травмувати.

7. Завжди розвивайте силу та гнучкість одночасно.

7.4. Методика вивчення способів страховки і самостраховки при падіннях

Спеціальні способи страховки і самостраховки допоможуть уникнути різних травм при проведенні тренування і в екстремальній ситуації. Точне дотримання методики навчання забезпечує безпеку тим, хто займається бойовим хортингом. Спеціальні способи страховки і самостраховки оберігають спортсменів від дрібних ударів і розтягувань. Способи самостраховки при боротьбі у партері полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом.

У безвихідному становищі, коли піти від прийому суперника не можна, потрібно, не припиняючи опору, дати сигнал голосом або легким дворазовим ударом долонею по тілу переможця. Страховка при боротьбі у партері полягає в плавному проведенні больових прийомів і в негайному звільненні захопленої кінцівки при сигналі про здачу. При кидках, коли відбувається падіння на хорт, страховка падаючого спортсмена пролягає в напрямку його тіла на перекат. При інших кидках, коли виконуючий кидок залишається стояти на ногах – страховка падаючого проводиться за допомогою пом'якшення його падіння підтримкою за хортовку, а іноді і напрямком його тіла на перекат.

Самостраховка при проведенні больових прийомів. Способи самостраховки при розучуванні і відпрацюванні прийомів полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом. Не припиняючи опору, необхідно негайно подати сигнал голосом при одночасному дворазовому поплескуванні долонею по хорту або по тілу партнера.

Самостраховка при падінні

При падіннях в будь-яких випадках потрібно стежити за тим, щоб не спиратися кистю руки або ліктем об хорт, не вдаритися плечем або коліном. Крім того, потрібно навчитися падати, не отримуючи сильних забоїв і струсів. Чим більшою площею свого тіла ви приземлитеся, тим менше ймовірність отримання

травм. Вивчаючи падіння, перекиди і перевороти, описані в один бік, не забувайте відпрацьовувати їх симетрично в інший бік.

Вправи в безпечних падіннях. Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, є надзвичайно важливим чинником у кидках, переходах від боротьби стоячи до боротьби в партері і в деяких прийомах боротьби лежачи на хорті. Це вміння набувається в процесі занять спеціальними вправами, використовувати які необхідно за принципом зростаючої складності.

Вивчення групування. Сісти на хорт, підібравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Прогнувши якомога більше спину, зробити перекат від сідниць до лопаток і назад. Якщо групування зроблене правильно, то перекат буде м'яким, без поштовхів. З положення повного присіду зробити той же перекат. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перекат до лопаток і назад з положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. У момент удару руки повинні бути витягнуті і долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45°.

Падіння на спину. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перекат на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками таз повинен бути піднятий над хортом. Зробити той же перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору, спробувати не вдарити ними об хорт.

З положення присідаючи. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якнайближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекат на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт. Зробити той же перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

З положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід в присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перекатом на спину з ударом рук об хорт або витягаючи їх вперед-вгору.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнуту в коліні праву ногу підтягнути до грудей, ліву поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти якомога вище, праве покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45° 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.

Перекат на бік. Сісти на хорт, підібравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік від сідниці до лопатки і назад в положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Падіння на бік з положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і робити перекат на правий бік в напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися поверхні хорта, слід зробити сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присідаючи. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п'яти і, не перериваючи руху, зробити перекат по правому боці і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід в повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно виконати всі падіння на лівий бік.

Перекат з одного боку на інший. Лягти на лівий бік в кінцеве для падінь положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і

перекотитися на спині в положення лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами і перекотитися на лівий бік. Ці перекати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стає на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортовку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту, рука при ударі повинна бути витягнута, долоня повернена до хорта. Потім на хорт повинен опуститися тулуб, і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього потрібно встати біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його хортовку.

Падіння на бік через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Встати до палиці спиною так, щоб партнер був справа. Лівий підколінний згин притулити до палиці, а правою рукою захопити її знизу біля правого стегна. Ліву руку і праву ногу витягнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Зігнути спину і, міцно тримаючись правою рукою за палицю, почати падіння, стежачи за положенням падаючого тулуба. Ліва рука повинна обігнати рух тулуба і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням слід підтягнутися правою рукою до палиці, що ще більше пом'якшить падіння. Проробити аналогічне падіння через палицю на правий бік.

Перекид через голову. Поставити ноги разом і присісти, не розводячи колін. Долоні поставити на хорт, притиснувши підборіддя до грудей і сильно зігнути спину. Не розгинаючи спини, трохи піднятися на ногах, а потилицею нахиленою вниз голови обпертися об хорт. Відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед так, щоб спина не випрямлялася. Під час перекиду ноги зігнути. Для того щоб стати на ноги в темп перекату, потрібно кистями рук захопити гомілки і притиснути п'яти до сідниць.

Перекид через голову з прогином. При вивченні деяких кидків, наприклад кидка через голову, з метою самострахування доцільно застосовувати перекид через голову з прогином. Початок його такий же, як і в перекиді через голову. Як тільки лопатки торкнуться хорта, потрібно сильно прогнутися, ноги зігнути в колінах і розставити ширше. Закінчене таким чином падіння повністю запобігає удару хрестцем об хорт.

Перекид назад. Початкове положення – основна стійка. Сісти на хорт якомога ближче до п'ят і обхопити гомілки руками. У темпі перекотитися на зігнутій спині назад, а в момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову. Ставши на ноги, перейти у вихідне положення.

Перекид через плече

З положення стійки на правому коліні. Стати на праве коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву руку між ніг і опустити праве плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою ногою і зробити перекат на спину з правого плеча в напрямку лівої сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої руки об хорт і прийняти положення, як при падінні на лівий бік.

З положення правої стійки. Початкове положення основна стійка. Праву ногу виставити вперед і обернутися на обох ногах на 45° вліво. Поставити праву долоню на хорт біля правої ноги, але так, щоб пальці були спрямовані до лівого носка. З цього положення зробити плавний перекат як із стійки на правому коліні з правого плеча на ліву сідницю і, прийнявши на одну мить положення, як при падінні на лівий бік, в темп перекату вскочити в положення основної стійки. Аналогічно навпаки через праве плече проробляється перекид через ліве плече.

Перекид через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках. Партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати обличчям до нього з боку його правого боку і захопити правою рукою пояс на його спині. Зробивши перекид через спину противника, впасти в положення на лівий бік. Аналогічно виконати перекид через

партнера на правий бік. Для цього потрібно стати з боку його лівого боку і захопити пояс лівою рукою.

Перекид через палицю. Партнер тримає палицю двома руками, стежачи за тим, щоб вона не торкнулася його ключиці. Встати обличчям до палиці так, щоб партнер був зліва. Торкаючись палиці нижньою частиною правого стегна, захопити її правою рукою зверху, трохи вище того місця, де вона торкається стегна. Ліву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючи спину і міцно тримаючись правою рукою за палицю, відштовхнутися від хорта і перекинутися через неї в повітрі. При падінні ліва рука повинна обігнати рух тулуба і з силою вдарити по хорту. В останній момент перед падінням на хорт слід підтягнутися правою рукою. Впасти на хорт потрібно в положення на лівий бік, вивчене раніше. Аналогічно виконати перекид через палицю на правий бік, ставши з іншого боку палиці і захопивши її лівою рукою.

Падіння на кисті рук. При падіннях разом з партнером потрібно ретельно стежити за тим, щоб не спиратися на кисті рук. Це не виправить становища, але може призвести до травми. Однак при падіннях грудьми вниз, щоб не вдаритися обличчям об хорт, потрібно амортизувати падіння руками, спираючись на кисті.

З положення на колінах. Встати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім припинити падіння тулуба.

З положення основної стійки. Встати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях. Партнер стоїть на колінах і спирається передпліччями обох рук об хорт. Встати впритул до його правого боку спиною. Присідаючи і сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перекат назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Перекид в повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Спортсмен, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера. Над з'єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнер повинен підтримувати падаючого за руку, пом'якшуючи його падіння.

Падіння на спину через палицю. Два партнера тримають за кінці палицю і підводять її в горизонтальному положенні до підколінних згинів спортсмена. Спортсмен, витягуючи вперед руки і згинаючи тулуб в тому ж напрямку, сідає позаду палиці. Опустившись якомога нижче, він починає падати назад, сильно притискаючи підборіддя до грудей. Руки повинні обігнати тулуб і опинитися на хорті першими, виробляючи удар долонями. За ними повинні опуститися лопатки. В останній момент падіння партнери злегка підводять палицю, і спортсмен пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за неї.

Замість палиці можна падати через зчеплені різнойменні руки партнерів, які стоять на колінах обличчям один до одного.

Падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, слідом за ними лопатки. Потім слід м'яко перекотитися на спині з лопаток на таз. Голова під час усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги зведені разом, коліна напівзігнуті.

Падіння при пересуваннях. Всі падіння назад проводяться, коли спортсмен задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Падіння на бік через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнене поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати спиною до нього біля його правого боку на праву ногу, зігнуту

ліву ногу трохи підняти від хорта. Другий партнер правою рукою захоплює під ліктем ваш лівий рукав, а лівою рукою одяг над лівою ключицею. Роблячи правою ногою крок вперед, він штовхає спортсмена вперед, через того, хто стоїть на чотирьох кінцівках, і страхує падаючого. спортсмен падає на правий бік. Аналогічне падіння робиться на лівий бік. Для цього потрібно встати біля лівого боку партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках, і відповідно змінити захвати другого партнера.

Перекид через партнера, що стоїть на чотирьох кінцівках, ускладнений поштовхом і страховкою. Один партнер стоїть на чотирьох кінцівках. Встати біля його правого боку обличчям до нього. Праву руку витягнути вперед. Другий партнер правою рукою захоплює знизу з-під живота спортсмена одяг на його правому рукаві, а лівою рукою зверху-ззаду захоплює праве плече його хортовки. Роблячи випад правою ногою вперед, він штовхає спортсмена вперед через партнера, який стоїть на чотирьох кінцівках. Спортсмен падає перекидом вперед на правий бік. Другий партнер страхує падаючого.

7.5. Методика навчання прийомам бойового хортингу

Тренувальні завдання. На початкових етапах підготовки більше уваги слід приділяти вивченню стійки спортсмена та пересуванню в ній, вивченню ударів руками та ногами, атакувальних і блокувальних захватів, імітації атакувальних і захисних дій, вивченню якомога більшої кількості прийомів і тактичних підготовок до їх реалізації, вивченню варіантів виведення суперника з рівноваги, вивченню варіантів тиснення та виштовхування. Навчальні сутички (сутички за завданнями) носять більш ігровий характер і характеризуються великою різноманітністю вихідних положень, технічних дій і завдань.

На етапах вищого рівня навчання (1 та 2 роки) найбільша увага приділяється відточуванню індивідуальної техніки: вдосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Навчальні сутички (сутички

за завданнями) носять уже більш спрямований характер, моделюють елементи сутички і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту сутички та основним закономірностям виконання тактико-технічних дій. Наприклад: час навчальної сутички від 10 до 20 с, кількість повторень від 4 до 10 і залежать від кваліфікації та підготовленості спортсменів.

Завдання при роботі в стійці:

1. Пересування в стійці (вперед, спиною вперед, праворуч, ліворуч).

2. Імітація атакувальних і захисних дій при пересуванні в стійці.

3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.

4. Виведення суперника з рівноваги (праворуч, ліворуч, вперед, назад) за допомогою швунгів, ривків, штовхань, затягувань, хибних атак тощо. Виведення вперед ноги атакованого для проведення атаки в цю ногу.

5. Виштовхування суперника за хорт у різній стійці з різними захватами (один стає на внутрішній край обличчям до центру хорту, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі хорту.

6. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.

7. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.

8. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника.

10. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому в стійці до виконання прийому в партері (увага акцентується на цілісності та швидкості переходу «стійка-партер»).

11. Відрив суперника від хорту та винос за хорт.

12. Боротьба з різних вихідних положень, та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест», та в інших стандартних захватних положеннях.

13. Проведення навчальної сутички з різними завданнями:

обопільна боротьба без торкання руками ніг суперника;

обопільна боротьба за площу хорту;

перший повинен провести дію, другий сковує та робить атаку у відповідь;

перший повинен провести дію, другий робить блоки прямими руками, тобто не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь;

проведення сутички з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Завдання при роботі в партері:

1. Імітація атакувальних, захисних і блокувальних дій у партері.

2. Просування нижнього в партері.

3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.

4. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.

5. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.

6. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

7. Вивчення та вдосконалення вивчених комбінацій техніко-тактичних дій.

8. Вивчення та вдосконалення вивчених контрприйомів.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів утримань і виходів із партеру.

10. Боротьба з різних вихідних положень і з різними захватами (на колінах; на колінах з обопільним захватом однойменних ніг; на колінах обопільним захватом тулуба; сидячи спинами один до одного; стоячи на чотирьох кінцівках однойменним (різнойменним) боком один до одного; лежачи голова до голови; лежачи однойменним (різнойменним) боком один до одного; один лежачі на спині другий на животі; один лежачі на спині (животі) другий стоячи на навпочіпки біля голови, біля ніг, з боку тощо; захватом голови та плеча, в положенні високого партеру тощо.

11. Боротьба (проведення сутичок) із різними завданнями:

верхній повинен провести одну конкретну (визначену) дію;

нижній повинен провести дію, або вийти наверх;

проведення сутичок із декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Поняття методики в теорії бойового хортингу і в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних прийомів та вправ, що входять в арсенал спортивної діяльності в бойовому хортингу, можливо лише при умові достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх у бойовому хортингу багато в чому залежить від раціональної методики навчання. Правильна реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою основних прийомів і вправ бойового хортингу.

Реалізація основних принципів навчання в бойовому хортингу

Методика навчання прийомів і вправ бойового хортингу базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб спортсмени свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає облік індивідуальних особливостей спортсменів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього слід враховувати індивідуальні властивості кожного учня, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів. Якщо вправи бойового хортингу будуть надто складними, учні їх не виконають, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров’ю.

В основу принципу доступності покладені правила дидактики: «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого», «від простого до складного». Оцінюючи трудність прийомів та вправ, тренеру з бойового хортингу слід розрізняти їх координаційну складність і величину затрачених фізичних зусиль. Перше і друге не завжди співпадають. Наприклад, деякі вправи силового характеру можуть бути легкими в координаційному відношенні, і важкими у

м’язових зусиллях. Проте ряд координаційно важких прийомів і вправ не потребують великих фізичних зусиль.

Суттєву роль у забезпеченні доступності відіграє використання спеціальних засобів і методів, направлених на формування безпосередньої готовності до виконання завдань. Особливе значення при цьому мають підготовчі, а, зокрема, підвідні вправи. На сьогодні розроблені системи підвідних вправ для багатьох основних рухових навичок спортсменів бойового хортингу. Проте в цілому ця проблема ще до кінця не вирішена. Необхідно провести велику роботу щодо створення і упорядкування арсеналу підготовчих вправ для відпрацювання прийомів бойового хортингу. Від цього залежить подальша раціоналізація методики викладання бойового хортингу.

При вирішенні окремого завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня. Це необхідно здійснювати як при формуванні знань, умінь і навичок, так і в вихованні фізичних і духовних якостей спортсменів. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань і шляхів їх виконання, норм навантаження і способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу у відповідності з індивідуальними особливостями спортсменів.

Принцип систематичності проявляється у неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв’язок між різними сторонами освітнього процесу і його змістом. У процесі занять бойовим хортингом слід точно дотримуватись норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку учнів. Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає неперервність освітнього процесу.

Функціональні і структурні зміни, які проходять в організмі під час і в результаті виконання прийомів і фізичних вправ бойового хортингу, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Достатньо відносно невеликої перерви, як у спортсмена розпочинається процес згасання попередньо виниклих умовно-рефлекторних зв’язків, знижується досягнутий

рівень функціональних можливостей і навіть виникає регрес деяких морфологічних показників (зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, небажані зміни її структурних компонентів тощо).

Тому і зрозуміло, що оптимальні умови для фізичного удосконалення спортсменів створюються лише в тому випадку, коли процес навчання неперервний – в тому розумінні, що він не має перерви, яка приводить до небажаних затрат, регресу і негативних наслідків. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою спортивною майстерністю в бойовому хортингу можна лише при суворій регламентації занять і відпочинку. Для здійснення цього принципу необхідно знати закономірності відновлення працездатності й індивідуальні особливості та можливості кожного учня.

Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмового матеріалу і визначення необхідного часу для його засвоєння (робочі програми, робочі плани, графіки розподілу матеріалу, індивідуальні плани тренувань, конспекти занять тощо). При цьому слід враховувати, що на працездатність спортсменів впливає як фізичне, так і психічне навантаження. Особливо багато нервової енергії тратиться на початковій стадії вивчення прийому або комбінації прийомів, виконання яких пов'язане з ризиком. У подібних випадках необхідно особливу увагу приділити дозуванню та розчленуванню вправ.

Важливим моментом у реалізації цього принципу є старанний підхід до обліку зростання фізичного розвитку, до засвоєння програмного матеріалу, до якості виконання прийомів і вправ, а також реєстрація досягнень і невдач на змаганнях з бойового хортингу, виконання контрольних нормативів, зобов'язань тощо. Реалізуючи цей принцип доцільно дотримуватись наступного порядку навантаження, враховуючи його направленість: силові – швидкісні – на витривалість. При тому після занять, спрямованих переважно на розвиток витривалості, передбачається такий інтервал активного і пасивного відпочинку, який би виключав вплив небажаних наслідків на чергові вправи швидкісного або силового характеру.

Подібний порядок виправдовує себе в багатьох випадках, але він, звичайно, не єдиний доцільний. Адже послідовність занять бойовим хортингом і вивчення прийомів та вправ залежить від багатьох конкретних умов, від особливостей контингенту спортсменів, від загальної направленості занять на етапах освітнього процесу, від величини застосовуваних навантажень і особливостей їх динаміки тощо. Врахувати всю сукупність цих умов і, стосовно них, вибрати найбільш доцільний шлях, звичайно, не просто. На сьогодні ця проблема вирішується далеко не в повному обсязі. З часом, безперечно, буде досягнуто по-справжньому оптимальне програмування кожного заняття з бойового хортингу і системи занять у цілому. Майбутнє за сучасними методами оптимального програмування і моделювання всього навчально-тренувального процесу з бойового хортингу.

Принцип наочності передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті прийому, вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку виконання певного прийому бойового хортингу.

Практичне пізнання, як відомо, починається з чуттєвої сфери – «живого споглядання». Живий образ прийому чи вправ, які вивчаються, формується при безпосередній участі як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – сприймаючих органів зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м’язів тощо. Суттєво при тому, що інформація різних чутливих органів спортсменів бойового хортингу доповнює один одного, уточнює загальну картину руху. Чим більше інформації отримає учень від чутливих органів, тим скоріше і легше (при відповідно рівних умовах) формуються на цій основі рухові уміння і навики, тим результативніший прояв фізичних і вольових якостей спортсмена.

Принцип наочності реалізується шляхом показу особливостей проведення прийому бойового хортингу, натуральних рухів (безпосередня наочність), демонстрації різних засобів наочності й образного пояснення (опосередкована наочність – малюнки, кінограми і відеоматеріали, графіки, макети, додаткові зорові орієнтири тощо). Завдяки застосуванню наочності спортсмени набувають

достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак прийому чи вправ, які вивчаються, їх технічної основи, спорідненого зв'язку, а також значно сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, підвищує інтерес до тренувальних занять.

Для підвищення ефективності в реалізації принципу наочності слід враховувати вікові особливості спортсменів, об'єм загальних і спеціальних знань, якими вони володіють, рівень їх технічної підготовки (руховий досвід).

У навчальному процесі з бойового хортингу використовуються такі методичні прийоми:

1. Показ вправи. Ним широко користуються в роботі з початківцями, новачками, при розучуванні нових прийомів сутички.

При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять основу техніки прийому бойового хортингу, супроводжуючи це лаконічним поясненням. Показ прийомів має бути зразковим за ефективністю і за технікою виконання. Якщо з якихось причин (наприклад, матеріал складний) тренеру з бойового хортингу не під силу продемонструвати прийом, можна показати загальну його структуру або докладно пояснити техніку його виконання. Для показу складних прийомів можна залучати добре підготовлених учнів.

2. Найбільший ефект досягається при раціональному поєднанні безпосереднього показу техніки прийомів сутички, натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності: малюнки, кінограми, відеозаписи, макети спортивних приладів тощо. У сучасній методиці навчально-тренувальної роботи застосовують відеофільми. За їх допомогою спортсмен відразу отримує інформацію про виконаний ним прийом і відповідно корегує черговий етап вивчення прийомів бойового хортингу.

3. Принцип наочності передбачає словесні пояснення рухів. Образне слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його дохідливість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення спортсменів. Роль другої сигнальної системи в руховій діяльності (включаючи і формування нових рухів) з віком і в міру накопичення рухового

досвіду підвищується. У процесі навчання розширюються і закріплюються зв’язки між чуттєвими образами й їх відображенням у другій сигнальній системі, і завдяки цьому створюються передумови для більш широкого застосування слова як фактора опосередкованої наочності.

Підвищенню активності другої сигнальної системи в формуванні й удосконаленні рухових навичок спортсменів сприяє застосування ідеомоторних вправ, що базуються на уявному відтворенні рухових дій, словесних звітах, самонаказах.

Таким чином, способи реалізації принципу наочності досить різні, і їх застосування залежить від особливостей контингенту спортсменів. Найбільші складнощі при реалізації цього принципу виникають через недостачу у юних спортсменів рухового досвіду. Тому необхідно, щоб матеріал, який вивчається, подавався в максимально доступній формі.

Відносно обмежені можливості застосування на заняттях з бойового хортингу засобів наочності, в основі яких лежать зорові сприйняття, вимушують широко застосовувати в процесі вивчення з юними спортсменами різних варіантів фізичної допомоги: страховку при падіннях, підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, що зустрічаються по ходу виконання рухової дії, “проводку” по руху прийому сутички тощо. Ці прийоми допомагають відчути суперника, прийом, вправу, запам’ятати складне положення, зорієнтуватись в просторі тощо. Тому їх слід віднести до своєрідних способів реалізації принципу наочності, які адресовані безпосередньо руховому аналізатору.

Необхідно пам’ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів. Лише при такій організації освітнього процесу можна досягти бажаних результатів у всебічному вихованні спортсменів.

Принцип свідомості й активності передбачає виховання свідомого ставлення до занять бойовим хортингом, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого спортивного тренування. Для досягнення

значних спортивних результатів у бойовому хортингу необхідна велика систематична і копітка робота, з якою може успішно справитись лише захоплений спортсмен. Початковий інтерес до бойового хортингу як до виду спорту може перерости в потребу постійно займатись лише при умові свідомого і творчого сприйняття навчально-тренувального процесу.

Вже з перших кроків необхідно привчати спортсменів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів.

Необхідною умовою свідомого ставлення до занять бойовим хортингом є відповідна мотивація. Мотиви, які спонукають до занять бойовим хортингом, різноманітні. В багатьох випадках, особливо у дітей, ці мотиви, з педагогічної точки зору, випадкові або мало суттєві (наприклад, прагнення навчитися ударам і кидкам, стати сильніше, навчитися себе захищати, придбати гарну фігуру, захоплення зовнішніми формами прийомів і рухів, спортивні інтереси у вузькому розумінні тощо).

Педагог, тренер з бойового хортингу має розкрити учням справжній зміст бойового хортингу як виду спорту та бойового мистецтва і, спираючись на початкові мотиви, зі знанням справи підвести учнів до розуміння суспільного його значення як засобу гармонійного розвитку, укріплення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини.

Реалізація принципу свідомості й активності буде полягати перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять бойовим хортингом, які проводяться тренером, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня.

Важливе місце в реалізації даного дидактичного принципу має навчання спортсменів свідомому управлінню руховою діяльністю. Для цього застосовують спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за

якістю виконання рухових дій під час проведення прийомів бойового хортингу. Викладач має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але і чому пропонується власне той, а не інший прийом бойового хортингу, чому необхідно дотримуватись тих, а не інших правил його виконання.

Активність учнів бойового хортингу на заняттях в значній мірі визначається їх ставленням до навчально-тренувального процесу, мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають спортсмена до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня, його спортивної кваліфікації, періоду тренувального процесу тощо. Якщо для досвідченого спортсмена стимулом для активної діяльності є необхідність оволодіння новими деталями прийому сутички або наближення змагань, то для початківців (особливо юних) цих мотивів, як правило, недостатньо.

Суттєву роль у розвитку активності спортсменів відіграє систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Мова йде не тільки про поточну оцінку, яку дає тренер у процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочувальних мір, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення спортсмена на шляху спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).

Фізіологічні основи формування у спортсменів рухових навичок

Рухові автоматизми. Довільна рухова діяльність спортсменів удосконалюється завдяки багаторазовому повторенню рухів. У міру повторення довільний рух стає звичним, виконання його не потребує спеціального вольового контролю. На певному етапі формування довільного руху, з’являється здатність до автоматизованого, тобто підсвідомого виконання окремих частин або всього руху в цілому. Типовим прикладом підсвідомих рухових актів є первинні автоматизми, пов’язані з різноманітними вегетативними або вродженими соматичними рефлексами.

Руховий навик можна віднести до вторинних автоматизмів, тому що початкові рухи, які складають основу навику, усвідомлюються (знаходяться під контролем кори головного мозку). Поява автоматизму у виконанні окремих рухів

або цілісного акту є однією із суттєвих ознак рухового навику спортсмена. Руховий навик розглядається як спосіб управління рухами і як довільний руховий акт, найбільш характерною рисою якого є автоматизм регуляторних впливів зі сторони центральної нервової системи (ЦНС).

Ступінь усвідомлення окремих елементів і руху в цілому змінюється в міру удосконалення навику. На початку розучування прийому бойового хортингу, внаслідок великої іррадіації збудження, дія усвідомлюється спортсменом повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього прийому.

В міру удосконалення рухового навику сфера свідомого контролю за рухами звужується. Автоматизована форма управління рухами здійснюється на фоновому рівні активності кори великих півкуль. Усвідомленість або неусвідомленість автоматизованого руху є процесом, який функціонально легко змінюється у залежності від змін умов зовнішнього середовища. В усвідомленні рухів під час відпрацювання прийомів бойового хортингу приймають участь коркові поля, які мають оптимальну збудливість. Отже, в кожний момент буде усвідомлюватись частина руху, яка викликає оптимальне збудження.

Говорячи про автоматизм і свідомий контроль у навику, не можна їх протиставляти. Усвідомлюється цілісна рухова діяльність спортсмена. Однак, ступінь свідомого контролю за автоматизованим рухом різний і може довільно змінюватись. Високий ступінь усвідомленості руху не виключає, а допускає у визначених умовах виконання окремих його частин або руху в цілому автоматизовано.

Автоматизм полегшує рухову діяльність спортсмена бойового хортингу, сприяє економній витраті його енергетичних ресурсів. Вищі відділи центральної нервової системи звільняються від контролю за елементами руху і переключаються на виконання складніших рухових завдань – на основі інформації про обставини, яка до них поступає.

Фізіологічні механізми автоматизації рухових актів можна розглянути в рамках учення про регуляцію завчених рухів в умовах пониженої збудливості

кори великих півкуль. Після виконання автоматично відтворені рухи (дії) усвідомлюються. Наукові дані фахівців Національної федерації бойового хортингу України свідчать про те, що в міру автоматизації рухів корковий контроль замінюється регуляторними впливами підкоркових центрів.

При автоматизації рухових дій регулюючі впливи переміщуються з коркових відділів в найближчу підкорку і навіть на рівень стовбурної частини мозку. Навик слід розглядати як багатокомпонентну систему, куди входять: аферентна, вегетативна і центральна частини. В залежності від виду діяльності спортсмена роль окремих компонентів змінюється. Наприклад, при виконанні прийомів кидкової техніки бойового хортингу зі стійки важливими є еферентний і вегетативний компоненти, при виконанні прийомів партеру, ударних комбінацій, складнокоординаційних рухових дій – еферентний і центральний.

На сьогодні внесені суттєві доповнення в уявлення про просторову обмеженість умовно-рефлекторних зв’язків, які лежать в основі формування рухового стереотипу. Наявність великої кількості виконавчих механізмів, здатних функціонувати окремо один від одного, робить можливим виконання одного і того ж акту різними способами. Виконання одних і тих же прийомів бойового хортингу у різних спортсменів проходить при різному ступені участі цих механізмів. Подібне спостерігається у одного і того ж спортсмена при повторенні автоматизованих рухів.

Під впливом аферентних подразників постійно змінюються як центральний, так і виконавчий компоненти навику. Навіть у зовнішньо стандартних рухах функціональна структура рухових навиків у кожен момент різна. Так, при завчених автоматизованих кидках через спину, стегно окремі підвороти тулуба на кидок не будуть точною копією одні одних. Форма руху не залишається стандартною. Різниця в характері рухової відповіді пов’язана перш за все з варіативністю участі окремих нервових механізмів в управлінні візуально однаковими рухами.

Фази формування у спортсменів рухової навички

Формування рухового навику – багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності спортсмена, які стали в результаті багаторазового повторення навиками, здійснюється перехід до синтезування цілого ряду навиків вищого порядку. Це проходить через заперечення елементарного уміння навиком, а потім – більш досконалим умінням. Навик у цій багатоярусній системі довільних рухів є не що інше, як засвоєне уміння вирішувати той або інший вид рухових завдань під час вивчення прийому бойового хортингу.

Фази формування рухового навику – об'єднання окремих частин в цілісну дію, позбавлення зайвих рухів і, врешті, удосконалення навику – носять умовний характер. В принципі, будь-який вид людської діяльності здійснюється через створення цілісної дії, її закріплення і наступне вдосконалення. Поява автоматизмів завершує *першу фазу* формування навику. Для неї характерне встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу, необхідних корекцій і автоматизації їх переключення в низові рівні. *Друга фаза* характеризується стандартизацією рухового складу, стабілізацією (стійкістю проти дії збивальних факторів), узгодженістю координаційних елементів навику.

На стадії стабілізації навику зовнішні випадкові подразники не руйнують його. На якість виконання спортсменом прийомів сутички не впливає й ускладнення рухової ситуації. Тільки довготривалі зміни умов середовища або спеціальне руйнування рухової структури (внаслідок зміни попередньо створених уявлень про техніку виконання прийому бойового хортингу), можуть суттєво змінити руховий навик або окремі його елементи.

Це в деякій мірі відноситься і до виправлення помилок у даному русі. Якщо помилка стала складовою частиною стереотипу, то на виправлення її затрачується багато часу. У деяких випадках (або і в більшості) формування нового рухового навику проходить скоріше, ніж виправлення помилок в ньому. Це є специфікою вивчення прийомів бойового хортингу.

Численні спеціально організовані Національною федерацією бойового хортингу України експериментальні дослідження для вивчення специфічних

спортивних нейрофізіологічних механізмів, що проявляється в поведінці, дають цікаві дані, якими не можна не скористатись у спортивній практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Будь-яку рухову дію спортсмена не можна тепер пояснити механізмом умовного рефлексу в його класичному розумінні як відповідну реакцію на подразник, де сам рефлекс закінчується дією. Цим не закінчується фізіологічний механізм дії, який, насправді, має дуже важливу ланку – зворотну аферентацію, що несе в центральну нервову систему повідомлення про результати виконання заданого прийому бойового хортингу.

Процес переробки аферентної інформації є початковою фазою цілісної інтегральної діяльності. При цьому одні аферентні збудження (обставинна аферентація, мотивація, пам’ять) визначають якість, напрям реакції, інші – забезпечують запуск реакції (пускові подразники). Аферентний синтез відіграє вирішальну роль у механізмах адекватних (відповідних) рухових реакцій на зміну зовнішньої ситуації. Механізм, який забезпечує надійність і відповідність рухової реакції по відношенню до програми дії, полягає у співставленні результатів, запрограмованих системою збуджень (акцептор дії під час проведення прийому бойового хортингу).

Акцептор дії – це широко розгалужений аферентний апарат оцінки сигналів про виконану рухову дію. Якщо система цих сигналів відповідає акцептору дії, тоді він визначає форму рухової відповіді. Коли результати дії не співпадають з акцептором, то виникає пошук нових рухів, які б відповідали програмі (задуманому прийому бойового хортингу).

Навик є активною формою діяльності, в якій немає місця непродуманим, грубим, недоцільним рухам. У відповідності з уявленнями фахівців Національної федерації бойового хортингу України прогнозування і програмування руху під час виконання техніки бойового хортингу не дає можливості недоцільним рухам запам’ятатись.

При швидкій зміні ситуації або рухового завдання спортсмена проходить зміна стереотипних форм рухів. Ця творча діяльність, яка виконується корою

великих півкуль головного мозку, характерна для спортсменів, які володіють широким арсеналом прийомів сутички, великим запасом рухових навичок при різносторонній фізичній підготовці. Усвідомлення нових зв'язків є необхідною умовою формування рухових умінь, тобто рухової діяльності спортсмена, яка дозволяє раціонально вирішувати завдання, але не отримала рис автоматизму.

Так, завдяки великому арсеналу рухових автоматизмів у спортсмена у зв'язку зі зміною ситуації (зрив захвата, недостатній відворот на кидок, невлучення удару в ціль і т.п.) у спортсмена виникає зовсім новий, ще не автоматизований рух, відтворити який пізніше майже неможливо.

Відома консервативність навику може стати гальмом у подальшому рості спортивної майстерності спортсмена. Нові уявлення (нова техніка) про виконання деяких прийомів бойового хортингу з великими труднощами засвоюються спортсменами, які виробили навик їх виконання у рамках традиційних уявлень про ці прийоми (застаріла техніка виконання кидків, колових зворотних ударів ногами тощо).

Вироблення навику – це не заучування постійної формули руху під час проведення прийому бойового хортингу, а лише передумова дальшого удосконалення його координаційних елементів. Стабілізація навику має знаходити свій прояв у здібності вирішувати рухові завдання відповідними до ситуації сутички способами. Така можливість у спортсмена бойового хортингу реалізується завдяки тому, що між командами, пусковими імпульсами і рухами, які виконуються, не існує однозначної залежності. Інакше кажучи, пусковий імпульс щодо проведення прийому бойового хортингу ще не визначає кінцевої форми всього руху.

Довільний руховий акт корегується постійно в процесі виконання прийомів бойового хортингу завдяки циркуляції інформації замкнутою функціональною системою, яка складає основу управління рухами. Це управління як результат взаємодії ЦНС і зовнішнього середовища робить необхідним процес зашифровки образу руху при проведенні прийому, тобто створення моделі руху в головному мозку. Удосконалення мозкової моделі руху створює можливість передбачення

руху за сигналом від пропріорецепторів, і спортсмен бойового хортингу поліпшує свої технічні можливості при проведенні сутички.

Перенесення рухового навику спортсмена

Суттєве значення в навчанні прийомів бойового хортингу має взаємодія, перенесення, навиків, які сформовані раніше або формуються паралельно. З фізіологічної точки зору перенесення навиків можна пояснити тим, що при створенні нової програми рухів, функціональна система, яка виникає, залучає готові рухові координації і, в залежності від того, наскільки вони відповідають об'єктивно необхідній архітектурі рухової дії спортсмена, перенесення навику може бути позитивним або негативним, повним або частковим.

Позитивне перенесення навиків широко використовується у процесі вивчення техніки і тактики бойового хортингу. З урахуванням закономірностей перенесення визначають послідовність вивчення різних прийомів бойового хортингу таким чином, щоб засвоєння одних створювало сприятливі умови для оволодіння іншими. При визначенні послідовності навчання з використання взаємозв'язків навиків рухові дії спортсменів систематизуються по групах на основі подібності структур, а в кожній групі проходить розподіл відповідно до складності техніки прийомів. Тоді кожний засвоєний прийом бойового хортингу виконує роль підвідного (підготовчого) для наступного. Наприклад, вивчення удару коліном передує вивченню удару ступнею тощо.

Ці технічні дії схожі за структурою, а особливо у ведучих ланках техніки. У деяких випадках доцільно спочатку вивчати не найлегші і найпростіші прийоми в структурній групі, а ті з них, які є профілюючими для всіх інших.

Негативний ефект перенесення навику найчастіше спостерігається при подібності в підготовчих фазах, але при суттєвій різниці у ведучих ланках техніки виконання прийомів бойового хортингу. Наприклад, якщо був сформований стійкий навик виконання кидка через стегно захватом шиї та руки, то це може стати суттєвою перепоною для оволодіння кидком зачепом ноги зсередини (оскільки виконується різноспрямований рух); подібне можливе при одночасному вивченні задньої та передньої підніжки.

Щоб уникнути впливу негативного перенесення навику, бажано так планувати навчально-тренувальний процес, щоб не було одночасного формування протилежних конкуруючих навиків, вибравши при цьому таку послідовність навчання, коли вплив негативного перенесення був би найменшим. У випадку одностороннього переносу (коли один навик впливає на інший, а зворотнього впливу не спостерігається) в першу чергу має формуватися той навик, який піддається негативному впливу зі сторони іншого. Далі, в міру закріплення навику, з'являється можливість переборювати їх негативні впливи один на одного, зіштовхнувши їх під час почергового виконання прийомів бойового хортингу. Це, враховуючи попереднє, сприяє виробленню тонких координацій прийомів бойового хортингу між собою.

7.6. Методи вивчення і вдосконалення прийомів сутички

Розучування та вдосконалення прийомів бойового хортингу і з'єднань (комбінацій прийомів) здійснюється за допомогою методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного.

Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії, яка є повним проведенням прийому бойового хортингу від початку до кінця. Його застосовують при вивченні нескладних технічних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучуваний прийом сутички не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни його основної структури.

В основному цей метод використовується на початковому рівні навчання прийомів бойового хортингу, коли розучуються прості кидки і удари, захвати та блоки, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли спортсмен і тренер володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

В теорії і практиці бойового хортингу виділились декілька різновидів цілісного методу.

1. Власне цілісний метод – пряме застосування цілісного руху під час проведення прийому бойового хортингу. При розучуванні техніки прийому цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання технічного елементу спортсмен ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навику). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі прийому тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навику.

Якщо спортсмен навчився, наприклад, задовільно виконувати бічний удар ногою у тулуб під лікоть суперника, засвоюючи його цілісним методом, то удосконалювати цей ударний прийом можна за допомогою прийому вичленування. Спочатку, при повторенні вправи, спортсмен зверне увагу на винос коліна ударної ноги через бічний рух, що дозволить стійко пересуватися і набрати необхідну відстань для нанесення удару і, тим самим, створити сприятливі умови для проходження ноги під ліктем суперника. Коли ця деталь буде засвоєна, він зосередить свої зусилля на тому, щоб нога виконала розгин в коліні як можна раніше – разом з розворотом тулуба у зручне положення.

Потім спортсмен буде звертати увагу на те, щоб нога під ліктем суперника попала саме у больову точку на тулубі суперника (печінка, селезінка). На кінець, коли з цим завданням спортсмен справиться, то потурбується про те, щоб в момент нанесення бічного удару ногою під ліктем суперника носок ноги були відтягнутим. Звичайно, всі спроби будуть направлені на те, щоб, не влучити у сам лікоть і найкраще виконати удар з необхідною силою та швидкістю. Такий прийом вичленування завдань доступний всім початківцям бойового хортингу, тому що в кожному русі є багато добре відомих деталей.

У практиці роботи з бойового хортингу велику роль відіграє уміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування прийому, вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання,

складності прийому чи вправи, ступеня підготовленості спортсмена, етапу засвоєння прийому або вправи. Характерні такі прийоми:

Самостійне виконання прийому при наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, підтримка партнером; допоміжні засоби типу товстих гімнастичних матів, наявність м'якого поролону або поролонових майданчиків тощо).

Виконання прийому з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи – і протягом усієї технічної дії бойового хортингу.

Застосування сповільненої проводки впродовж всього прийому – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи.

Застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Наприклад, кидок – підхват під одну ногу з падінням.

Виконання вправ на тренажері – здійснюється тренером-викладачем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

2. Метод підвідних вправ – передбачає застосування структурно споріднених прийомів сутички чи спеціальних вправ бойового хортингу, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючі або базові прийоми, як правило, є складовими основної базової техніки бойового хортингу. Наприклад, кидок через стегно – це відповідна складова кидків через спину та підхватів під одну чи дві ноги.

Успіх у розучуванні техніки бойового хортингу здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому слід виходити з наступних положень:

підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних;

планувати і вивчати вправи слід з наростаючою складністю як по відношенню до складності координації дій при виконанні прийому бойового хортингу, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль;

підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на одному супернику. Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших суперниках, а також вправи (типу загальнорозвивальних) без обтяжень і з обтяженнями;

засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами вивчення техніки бойового хортингу:

від простого до складного;

від легкого до важкого;

від відомого до невідомого.

Треба також враховувати ступінь підготовленості спортсмена до засвоєння технічного елементу. Чим вища кваліфікація спортсмена, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки. У процесі засвоєння підвідних (підготовчих) вправ спортсмени виховують необхідні фізичні якості і оволодівають важливими руховими навичками.

Метод розчленованої вправи передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин в цілісну вправу (проведення прийому бойового хортингу від початку до кінця). Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних кидків у всіх видах і розділах бойового хортингу. З його допомогою підвищується доступність прийому для вивчення.

Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість прийомів, що вивчаються, й їх вибір.

При цьому слід дотримуватись наступних правил:

розчленування не має принципово змінювати структуру руху при проведенні прийому;

при розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а в першу чергу – фазу енергоутворювальних дій;

для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази прийому, які можуть ефективно контролюватись спортсменом або тренером-викладачем, або пристроями; фази руху, які погано піддаються контролю, відокремлювати не слід;

ступінь роздрібленості завдань має визначатись у залежності від специфіки прийому і ходу її розучування. Розучувані прийому об'єднуються, якщо: цілісна технічна дія відносно не складна, спортсмен має хорошу рухову базу, є ефективні прийоми і засоби навчання і в процесі навчання підвищуються функціональні можливості спортсмена;

розучуваний прийом має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздрібленості і педагогічної направленості прийнято виділяти дві різновидності методу розчленованої вправи:

власне метод розчленування – пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання носять назву дозованих вправ, що несуть в собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи (повного проведення прийому бойового хортингу);

метод вирішення вузьких рухових завдань – підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху під час виконання прийому. Він робить можливим застосування в процесі розучування прийому бойового хортингу найрізновидніших завдань, що дозволяє розчленувати складний рух не тільки на фази, але і на окремі характеристики рухів і дій у цих фазах.

Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузьконаправлених вправ, пов'язані:

з уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;

з удосконаленням техніки розучуваних прийомів бойового хортингу;

з виправленням помилок, які виникають у процесі навчання.

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується в залежності від особливостей процесу розучування.

Позитивний результат при застосуванні методу розчленування в практиці роботи з бойового хортингу багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

засвоєння ключових положень – дає можливість послідовно вирішити завдання цілісного проведення прийому бойового хортингу, раціонально використовувати фізичні зусилля;

використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації у просторі;

застосовування проводки у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчути складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу під час проведення техніки прийомів бойового хортингу.

Ці прийоми можуть здійснюватись силами тренера-викладача і партнера, або за допомогою технічних засобів навчання.

Імітація руху – уточнює моменти існуючої програми дій, вносить відповідні поправки. При цьому також здійснюється уточнення вихідних і кінцевих положень при проведенні прийому бойового хортингу.

Крім названих, існують і інші різновидності прийомів методу розчленованої вправи. Їх вибір і педагогічна ефективність залежать від кваліфікації тренера-викладача з бойового хортингу і його творчої активності.

При вивченні прийомів бойового хортингу та комбінацій прийомів методи цілісної і розчленованої вправи в більшості поєднуються між собою, доповнюючись різними методичними прийомами, які для зручності користування об'єднані в групи.

У системі бойового хортингу пропонуються такі основні групи методичних прийомів навчання:

1. Група прийомів використання під час відпрацювання техніки бойового хортингу різних за вагою та ростом суперників.

2. Група прийомів незначної зміни умов тренування.

3. Група прийомів використання страховок при падіннях, допомоги і фіксації.

4. Група прийомів обмеження простору дії.

5. Група прийомів застосування обтяження.

Основне призначення:

для розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості тощо). Наприклад, підтягування з додатковою вагою на тілі спортсмена (пояс зі свинцевими пластинами різної ваги, які можна міняти в залежності від стану фізичного розвитку спортсмена); віджимання в стійці на руках, утримання «хреста» на кільцях тощо. Для виховання спеціальної витривалості – виконання прийомів кидкової техніки на час і кількість разів. Виконання “шпагату” з додатковою вагою на тілі спортсмена розвиває спеціальну гнучкість для поліпшення ударної техніки ніг;

для виправлення помилок й удосконалення техніки виконання прийомів бойового хортингу.

6. Група прийомів, спрямованих на зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Відомо, що в природі не існує людей, які би в тій чи іншій мірі не боялись. Страх – це один із факторів, який негативно впливає на хід розучування вправи. Тому з профілактичною ціллю і з метою виховання вольових якостей використовуються методичні прийоми, що приводять до зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Такими прийомами, наприклад, можуть бути: посилене страхування і безпосередня фізична допомога, зміна суперників тощо.

7. Група прийомів самоаналізу своїх дій. Велике значення для усвідомленого засвоєння прийомів бойового хортингу має уміння аналізувати свої дії. Володіння прийомами самоаналізу своїх рухових дій допомагає спортсмену визначити місце помилки, рівень відхилень від норм виконання технічної дії, а це дає можливість у наступній сутичці зробити відповідні поправки.

8. Група орієнтирів. Ця група методичних прийомів має широке застосування як в процесі розучування прийомів, так і при їх удосконаленні. спортсмен в процесі практичного проведення прийому бойового хортингу на суперникові повинен добре орієнтуватись в просторі і в часі. Для успішного розучування й удосконалення прийомів ударної і кидкової техніки бойового хортингу широко використовуються зорові орієнтири.

Умови успішного засвоєння прийомів бойового хортингу

Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних технічних елементів бойового хортингу відіграє велику роль, але не слід забувати і про умови, які забезпечують успішне навчання. У процесі технічної підготовки спортсменів слід враховувати наступні умови навчання:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності спортсмена до засвоєння прийому. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за наступними параметрами:

рухова підготовка – тут враховуються типові труднощі при розучуванні прийому, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних прийомів з новим рухом, об’єм і характер засвоєних рухів;

фізична підготовка – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами при виконанні техніки прийому бойового хортингу;

розвиток психічних якостей – цей фактор має на увазі сміливість спортсмена, його рішучість, реакцію на довгу нервову напругу й інші особисті якості.

Друга умова – передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається в формі алгоритму, лінійної і розгалуженої програми, а її ефективність зростає в міру ускладнення техніки прийому бойового хортингу.

Третя умова – полягає в умілому управлінні процесом засвоєння прийому, яке проводить тренер-викладач на основі аналізу дій спортсмена і вибору корегувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання. Це спортивні зали бойового хортингу, які мають м'яке покриття, необхідні основні і допоміжні прилади, а також і наявність методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла спортсмена, комп'ютер, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

Структура процесу навчання прийомів бойового хортингу

Формування у спортсменів конкретних рухових навиків – одне з головних завдань навчання в бойовому хортингу. Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування прийому.

2. Етап поглибленого розучування.

3. Етап закріплення та вдосконалення прийомів бойового хортингу.

Суть кожного етапу навчання можна коротко сформулювати так:

на першому етапі відбувається початкове розучування рухової дії; тобто це – стадія, на якій виробляється вміння відтворювати техніку виконання прийому в загальній грубій формі. Характерними для цього етапу є постановка рухового завдання і допомога спортсмену в пошуку найраціональніших (ефективних) шляхів його вирішення;

другий етап характеризується поглибленим, деталізованим розучуванням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, яке частково переходить у навик;

на третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується стійкий навик, фізичні якості, котрі дозволяють цілеспрямовано використовувати його в різних умовах рухової діяльності.

Для того, щоб правильно побудувати освітній процес і раціонально використовувати різноманітні методичні прийоми, важливо знати і широко

застосовувати не тільки загальні закономірності формування рухових навиків, але й вікові особливості цього процесу.

Етап початкового розучування прийому

Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії при проведенні прийому бойового хортингу. Перед тренером-викладачем стоять декілька завдань:

створити попередню уяву про прийом;

правильно й доступно поставити перед спортсменом рухове завдання;

допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанту вирішення завдання;

навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;

сформувати загальний ритм рухової дії при проведенні прийому бойового хортингу;

попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Вирішуючи завдання, що полягає в створенні попередньої уяви про прийом, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію. Перш за все тренер з бойового хортингу повинен назвати прийом (удар, кидок, технічну дію партеру тощо) згідно термінології. Це дасть можливість зосередити увагу спортсменів на матеріалі, який вивчається.

Термінологічна назва прийому передує його показу, встановлює в пам’яті спортсмена уяву, пов’язану з попереднім руховим досвідом, і готує його до зорового сприйняття елементу, який буде показаний. Назва прийому відображає істотну сторону техніки виконання технічної дії, її суть. Інформація, отримана від термінологічної назви прийому бойового хортингу, дає можливість спортсмену зрозуміти, як виконувати той чи інший прийом, дає перші уявлення про характер дій, які необхідно виконати.

Назва прийому бойового хортингу згідно професійної термінології і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для

створення загального образу прийому в свідомості спортсмена і встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу. Наприклад, тренер сповіщає учням, що сьогодні на хорті ми будемо вивчати: техніку утримання в партері. У цьому випадку до учнів надходить інформація про умови опори, про переміщення лежачи на підлозі хорту, спосіб виконання і напрям рухів, а це є передумовою для створення першої, поки що неповної, програми руху на основі початкових уявлень про характер дій, які необхідно виконати.

Наступним кроком тренера є демонстрація прийому бойового хортингу. Назвавши прийом за термінологією, тренер пропонує подивитись, як він виконується. Показ прийому в натуральному вигляді дає можливість у більшому об’ємі доповнити уявлення про просторово-часові параметри рухів. Під час показу за допомогою зорового аналізатора спортсмени засвоюють конкретні дані про прийом. Тому, демонструючи прийом бойового хортингу, треба враховувати таке:

показ має бути зразковим, а той, хто демонструє прийом, повинен володіти найновішою правильною та ефективною технікою. Це дасть можливість створити правильну уяву про прийом. При цьому повинна враховуватись підготовленість спортсменів, фактор заохочення (на певних етапах роботи з дітьми поступово покращувати якість, збільшувати амплітуду виконання тощо);

показуючи, слід акцентувати увагу на важких і небезпечних моментах, але не можна залякувати спортсменів, вселяти в початківців страх і гальмувати рішення рухового завдання;

для кращого сприйняття прийому необхідно визначити точки й об’єкти огляду;

показуючи, не слід виконувати зайвих рухів (наскоки, красиві рухи, маневрування тощо), що може відвернути увагу учнів від основного прийому.

У випадку, коли тренер з бойового хортингу не володіє показом, необхідно для демонстрації прийому підготувати учня або вміти імітувати даний прийом.

Практика роботи з бойового хортингу показує, що демонстрування прийому в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель, тренер мають супроводжувати поясненнями.

Пояснення основ техніки прийому бойового хортингу, який вивчається, має бути образним і коротким, без зайвої деталізації. Пояснювати слід у першу чергу ті моменти, котрі не можна побачити, а можна лише відчути у процесі виконання прийому. Досвідчений педагог прагне розширити ту інформацію, яку спортсмен отримав при зоровому сприйнятті рухової дії.

Перш за все слід, по можливості, розкрити внутрішній зміст рухового завдання, доповнити і поглибити уявлення про значення і взаємозв'язки окремих фаз рухової дії, про динаміку м'язових зусиль у процесі її здійснення, виділити об'єкти акцентування уваги спортсменів тощо. Тобто дати відповідь на питання, визначені методикою бойового хортингу у механізмах акту поведінки спортсмена на хорті: Що робити? Як робити? Коли робити?

Це дасть можливість більш точно усвідомити прийом, уточнити вже існуючу в грубій формі початкову програму дій і оцінити систему сигналів, котра визначає форму рухової відповіді, а це прискорить встановлення провідного рівня побудови руху, визначення рухового складу і внесення відповідних корекцій. Пояснюючи, слід використовувати методичну термінологію бойового хортингу. Застосування термінів робить пояснення коротшим і полегшує запам'ятовування основних відомостей про техніку прийому.

Пояснення стає дохідливішим тоді, коли його доповнюють відповідними наочностями. Особливо продуктивними у створенні просторового уявлення є кіно- і відеоматеріали із зображенням елементу, який вивчається, запис котрих можна прокручувати стільки, скільки потрібно, щоб добре розібратися в деталях техніки і переміщеннях спортсмена в просторі, дистанціях до суперника тощо. В практичній роботі з бойового хортингу, а особливо з початківцями, часто застосовують відповідні ілюстрації – малюнки, схеми, кінограми, макети тіла спортсмена тощо.

Застосування таких прийомів значно скорочує час на усвідомлення вправи, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить навчально-тренувальний процес продуктивнішим. Крім цього, необхідно враховувати, що застосування наочностей має місце на всіх етапах вивчення прийому бойового хортингу і ними слід скористатися при першій необхідності.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне відчуття рухів. Для цього в практиці роботи з бойового хортингу застосовується безпосереднє виконання прийому.

Перші пробні намагання виконати прийом мають важливе дидактичне значення. Вони можуть суттєво впливати на подальший хід становлення рухового навику. спортсмен отримує перші рухові відчуття (до процесу формування попередньої уяви про прийом безпосередньо включається руховий аналізатор) і важливо, щоб між тими відчуттями і сформованими раніше за допомогою показу і пояснення зв'язками й асоціаціями не було великих розходжень.

Перші спроби допомагають спортсмену реально оцінити свої можливості, а тренеру дають інформацію, яка дозволить уточнити подальший об'єм навчальної роботи, індивідуалізувати методику і намітити подальші шляхи навчання.

Під час розучування нескладних прийомів етап початкового навчання може закінчуватись вже після перших спроб, якщо, звичайно, вони будуть вдалими. При вивченні складних рухових дій головні труднощі ще, зазвичай, попереду.

Після попереднього ознайомлення з прийомом перед тренером-викладачем ставиться завдання – вибрати найраціональніші методи і прийоми подальшого формування (уточнення, виправлення) уявлень про технічну основу рухової дії. На цій стадії формування рухового навику вибір методичних прийомів особливо великий.

Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання прийому спостерігаються початкові прояви майбутньої помилки. Тому успіх у засвоєнні раціональної техніки виконання прийому багато в чому залежить від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок.

Виникнення типових помилок, які можна попередньо передбачити, слід попереджати.

Це, звичайно, робиться за допомогою різноманітних предметних завдань, що створюють умови, які певним чином обмежують рухи спортсмена і змушують його виконувати прийом у заданих просторово-часових параметрах. Для виправлення нетипових (індивідуальних) помилок важливо правильно розпізнати причини їх виникнення, тому що для успішного виправлення помилок необхідно перш за все ліквідувати причини їх появи.

Причин, котрі породжують помилки в техніці виконання прийомів бойового хортингу, багато. Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є:

1. Невиконання окремих дій в елементі техніки бойового хортингу. Це призводить в основному до невиконання прийому.

2. Несвоєчасне виконання окремих дій в елементі. Ця причина пов’язана з розподілом дій у часі. Це свідчить про те, що учень ще не сприймає ритму, не відчуває і не контролює переміщення тіла в просторі.

3. Неправильний напрям руху. Подібна причина є типовою і свідчить про тимчасове невміння спортсмена координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів). Подібне в більшості випадків трапляється в спортсменів-початківців, а в дорослих це може статись під час засвоєння складних за координацією прийомів сутички, де дистанція до суперника, варіант захвату, точний напрям переміщення тіла і його частин відіграє домінуючу роль.

4. Недостатня фізична підготовка. Аналізуючи характер помилки в техніці виконання прийому або окремих його дій, тренер-викладач у першу чергу повинен сказати, які з фізичних якостей у спортсмена недостатньо розвинуті і, залежно від того, визначити додаткові завдання, котрі передбачали б підготовчі вправи, вибірково спрямовані на розвиток необхідних якостей. Наприклад, для швидкого нанесення удару ногою в голову необхідно розвинути гнучкість у тазостегнових суглобах.

5. Боязнь виконання прийому. Емоція страху є не що інше, як прояв впливу рефлексу самозахисту, котрий стає причиною надмірного напруження м’язів і обмеження амплітуди рухів, що нерідко спостерігається при незвичних переміщеннях тіла в просторі, під час виконання прийомів кидкової техніки зі стійки, пов’язаних із підвищеним ризиком отримати травму при падінні.

6. Втома. Перші спроби виконати новий прийом швидше призводять до втоми, ніж виконання його на подальших етапах. Це стається тому, що незвичні рухи здійснюються з надмірними м’язовими напруженнями і створення нових координацій висуває підвищені вимоги до нервової системи. Це зобов’язує дбайливо ставитись до контролю за мірою повторень.

7. Недостатнє розуміння рухового завдання. Ця причина може призвести до виникнення найрізноманітніших помилок. Ліквідується вона за допомогою доступного і конкретизованого пояснення, якісною демонстрацією (натуральною й опосередкованою – малюнки, кінограми тощо), методами активізації уваги спортсменів і поглибленого усвідомлення ними рухового завдання.

8. Негативне перенесення навику. Головний шлях до попередження даної помилки або послаблення її впливу полягає в раціональній послідовності процесу навчання.

9. Надмірна скутість чи розслабленість тіла або його частин. Ця причина поступово зменшує свій вплив завдяки поліпшенню координаційних здібностей спортсменів (упорядкування процесів збудження і гальмування) і розвитку у них необхідних фізичних якостей (сила м’язів).

Таким чином, початковий етап розучування прийому, зазвичай, супроводжується значними відхиленнями фактичної картини руху від заданого зразка. Ці відхилення мають природний характер, тобто обумовлені природними закономірностями початкового формування механізмів руху (генералізація рухових реакцій, іррадіація збудження, неточність у роботі механізмів нервово-м’язової координації, їх диференціація тощо). Але причинами помилок можуть бути і недоліки в методиці навчання.

Щоб ліквідувати помилку, тренер-викладач повинен швидко визначити її причину. Інакше багаторазове помилкове повторення прийому призведе до створення стійкого динамічного стереотипу. Щоб його зруйнувати, потрібен довготривалий процес змін умов середовища або спеціальна руйнація рухової структури внаслідок зміни складених раніше умовно-рефлекторних зв'язків, що може суттєво вплинути на руховий стереотип або окремі його елементи. Якщо помилка стала складовою частиною рухового стереотипу, виправлення її вимагатиме більше часу. Тому не слід багаторазово повторювати прийом з помилкою. Якщо ж помилка закріпилась, то для її виправлення можна застосувати такі прийоми:

1. Зупинити на деякий час виконання прийому, щоб загальмувати непотрібні умовно-рефлекторні зв'язки, а лише після цього знову приступити до розучування, акцентуючи увагу спортсмена на тих фазах, де зафіксувалась помилка в минулому.

2. Перевчити прийом (якщо це можливо, враховуючи особливості техніки бойового хортингу) в іншу сторону.

3. Скористатись прийомом від важкого до легкого. Зупинити виконання технічної дії бойового хортингу, в котрій фіксується помилка, і вивчати прийом важчий, але подібний за структурою.

4. Посилити страховку при падінні на хорт, використавши суперника, який важчий за вагою, щоб зменшити негативну дію рефлексу самозахисту, котрий заважає правильному оволодінню технікою прийому бойового хортингу.

5. Застосовувати словесний звіт про виконану роботу. Висловлюючи усно всі деталі техніки у відповідній послідовності, спортсмен краще усвідомить суть окремих дій, продумає їх і внесе відповідні корективи в свої дії, а це дасть можливість скоріше ліквідувати помилки.

Етап поглибленого розучування техніки прийомів бойового хортингу

Якщо етап початкового розучування вправи передбачає, головним чином, засвоєння основ техніки бойового хортингу, то на етапі поглибленого розучування здійснюється деталізоване її вивчення.

Основні завдання цього етапу передбачають:

уточнення техніки виконання прийому згідно його просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів;

удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання прийому;

встановлення самоконтролю за руховими діями.

Згідно фізіологічних понять, на цій стадії формування рухового навику починається його закріплення, найтонша спеціалізація й упорядкування центрально-нервових регуляторних процесів (концентрація збуджень, розвиток внутрішнього гальмування тощо), що дозволяє спортсмену тонко диференціювати рухи. Сприяють формуванню цих процесів методи навчання.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод цілісної вправи з вибірковим вичленуванням деталей. На тлі цілісного виконання прийому увага спортсменів вибірково концентрується на певних ланках рухової дії.

Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості і доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій за частинами. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки прийому. Найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, котрі мають декілька головних ланок. На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі застосовуються на початковому етапі, такі як: підвідні вправи, фізична допомога, орієнтири. Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним.

У міру становлення й упорядкування уявлення про технічну основу прийому бойового хортингу створюються умови для уточнення попередньої уяви в головних ланках рухової дії. Дуже важливо вчасно до цього приступити. Передчасне внесення детальних уточнень і поправок до системи рухових рефлексів, яка склалася на попередньому етапі, але ще не встигла закріпитись,

може призвести до суттєвих змін у цій системі і втрати правильного уявлення про технічну основу прийому бойового хортингу.

Деяке запізнення з внесенням уточнень теж може суттєво вплинути на хід становлення рухового навику. Надто пізнє внесення поправок буде вже не уточненням, а переробляннням раніше складеного й успішно закріпленого рухового динамічного стереотипу.

Уточнення попередньої уяви про прийом потребує великої продуманої і копіткої роботи. В цьому процесі тренер-викладач допомагає спортсмену, використовуючи різні прийоми:

1. Застосування підвідних вправ, що відіграє важливу роль в уточненні рухових уявлень. Відомо, що підвідні вправи подібні структурою до того елементу, котрим оволодіває спортсмен. Така умова обов'язкова, бо вона випливає з самого поняття "підвідні". Ці вправи, зазвичай, легші, ніж основні. Наприклад, удар ногою в тулуб легший, ніж удар ногою в голову, а технічна основа, тобто структура руху, майже однакова. Оволодівши прийомом в тулуб, значно скоріше навчаються удару ногою в голову.

Іноді доцільним є вивчати прийом через складніший варіант. Без сумніву можна відзначити, що вдалий підбір підвідних вправ значно полегшує оволодіння учнями основної вправи.

2. Повідомлення спортсменам характеру рухових уявлень, котрі виникають у тренера в процесі виконання прийому, який вивчають. Спортсмени мають знати не тільки те, що видно зі сторони, але й те, що потрібно відчути під час виконання прийому. Звичайно, викладач може поділитися своїми відчуттями тільки тоді, коли він має відповідний досвід виконання цієї або аналогічної технічної дії.

Передаючи свої уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому бойового хортингу, викладач повинен користуватися образними порівняннями. Вміння коротко, але образно передати свої уявлення – велике мистецтво. Тому, перш ніж повідомити учням про характер рухових уявлень, треба чітко продумати, що і як їм розказати.

3. Усні або письмові звіти спортсменів про прийом, котрий вони мають виконати. Такими прийомами можна порівняно легко виявити точність рухових уявлень учнів. За якістю звіту можна судити про розуміння спортсменом основ техніки прийому, просторових і часових параметрів руху, особливостей захвату або дистанції до суперника. У більшості спортсменів перші спроби здійснюються при неточному проектуванні руху в їх свідомості. Суб'єктивно деяким помилково здається, що їхні дії правильні. Інші не можуть навіть дати певної оцінки своїх дій. Тому вони не мають можливості зіставляти (порівнювати) результати свого виконання з ідеальним образом рухової дії, котра склалася в уявленні. Всебічно активізуючи увагу спортсменів, заставляючи їх усвідомити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому, викладач допомагає учням краще засвоїти прийом.

4. Обговорення техніки виконання прийому бойового хортингу з учнями, котрі засвоїли прийом, і тими, котрі почали засвоювати. Інколи у кваліфікованого тренера-викладача, не дивлячись на зразковий показ і доступне пояснення техніки, учень все ще погано сприймає прийом. В той самий час варто кому-небудь з спортсменів, котрі засвоїли прийом, додати до вказівок викладача будь-яке зауваження, що характеризує суб'єктивні відчуття спортсмена, як прийом починає виходити краще. У процесі розучування прийому викладач повинен повідомляти спортсменам не тільки те, що явно видно під час його демонстрації, а й те, що необхідно відчувати, коли виконуєш сам.

На жаль, навіть висококваліфіковані тренери з бойового хортингу не завжди це можуть зробити, тому що прийом, котрий засвоює спортсмен, викладач вивчав давно (або зовсім не вивчав – новий прийом бойового хортингу, дуже складний тощо) і, природно, він не в змозі повідомити учням об'єктивні відчуття.

У той же час у спортсмена, котрий недавно вивчив прийом, ще свіжі в пам'яті ті уявлення, що необхідні учневі, котрий засвоює цей прийом. Розповідаючи про характер рухових уявлень, котрі виникають у нього в процесі правильного виконання прийому, спортсмен (котрий засвоїв прийом) приносить велику користь учням, які почали оволодівати прийомом. Звичайно, такі

обговорення слід проводити під контролем тренера-викладача і так, щоб ні за яких умов обговорення не знижувало його провідної ролі.

5. Надання фізичної допомоги під час виконання прийомів бойового хортингу відіграє важливу роль у процесі уточнення рухових уявлень. Особливе значення має застосування цих прийомів на початку формування рухового навику, коли проходить ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положень тіла спортсмена в просторі, його переміщення в процесі виконання прийому, коли виникає необхідність в уточненні переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Тоді викладач допомагає спортсмену у вигляді супроводу, підтримки, підштовхування. Значення допомоги помітно зростає під час вивчення складних прийомів (як за координацією, так і за затратами м'язових зусиль).

У таких випадках іноді застосовується фіксація окремих, складних у засвоєнні, положень. Якщо спортсмен не може зрозуміти шляху переміщення тіла і окремих його частин у процесі виконання кидка, то викладач, утримуючи тіло спортсмена в певних проміжних положеннях, допомагає йому уточнити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому, з відповідним напрямком переміщення тіла. Якщо спортсмен не володіє технікою виконання силового прийому бойового хортингу, то викладач, протримавши його деякий час у відповідному положенні, допоможе йому включити в роботу ті м'язи, котрі необхідні для виконання прийому при взятті ефективного захвата.

При поглибленому розучуванні прийому самоконтроль носить характер термінової і точної інформації про якість виконання прийому. Вдумливий спортсмен під час виконання прийому намагається контролювати всі свої дії, аналізувати ті відчуття, котрі виникають у процесі здійснення рухів. Він спочатку відчуває деталі, що потім стають ніби орієнтирами, спираючись на котрі спортсмен запам'ятовує дію і в наступних підходах правильно її виконує. Якщо ж все-таки прийом виконують з помилкою, то, користуючись даними самоконтролю, спортсмен зможе в наступній спробі внести необхідні корективи і покращити якість проведення прийому.

Відоме значення під час самоконтролю має оцінка моменту, темпу і ритму виконання прийому, тобто чергування його фаз у часі. Спортсмен, знаючи момент проведення та ритмічний малюнок заданого прийому, може визначити правильне виконання прийому за моментом, положенням суперника, темпом пересувань, ритмом дихання, у якому прийом був виконаний.

Значну допомогу в засвоєнні і закріпленні рухових дій надають також і зовнішні орієнтири, за допомогою яких здійснюється контроль за переміщенням тіла і його частин у просторі. Використовуючи орієнтири, можна допомогти спортсмену:

уточнити напрям руху тіла або окремих його частин;

набрати варіант захвата, амплітуду кидка визначеної величини;

визначити місце прикладання головних м’язових зусиль.

Етап закріплення та удосконалення техніки бойового хортингу

Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій при проведенні прийому бойового хортингу в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання:

закріпити навик володіння технікою прийому бойового хортингу;

розширити діапазон варіативності техніки прийому для доцільного виконання його в різних умовах і при максимальних проявах фізичних якостей;

завершити індивідуалізацію техніки виконання прийому відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей спортсменів. Створена й уточнена на попередньому етапі автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до різних несприятливих чинників (втома, зміна зовнішніх умов – якість екіпірування, його надійність тощо). На цьому етапі передбачається закріплення сформованого динамічного стереотипу, котрий лежить в основі рухового навику, і разом з тим збільшення його рухомості – для можливого пристосування вивчених дій до різних змін зовнішніх умов.

Динамічний стереотип, якому відповідає руховий стереотип, характеризується тим, що в певних умовах спортсмен виконує дії однаково правильно.

Завдяки поступовому утворенню й ускладненню умовно-рефлекторних зв’язків, дії поступово стають наочнішими, досконалішими. Такий ступінь оволодіння рухами часто називають автоматизованим (закріпленим) навиком. Властивим для закріпленого навику є те, що виконання однієї деталі руху рефлекторно викликає виконання наступної. При чому навіть найвищий ступінь автоматизації руху не знижує провідної ролі свідомого контролю з боку спортсмена.

В цьому легко переконатися під час виконання будь-якого добре засвоєного прийому. Навіть більше: якщо в процесі виконання прийому допущені незначні відхилення від правильного виконання, то спортсмен під час виконання прийому встигає проаналізувати свої дії і внести відповідні поправки (в напрямку швидкості переміщення тіла і окремих його частин, в прикладанні м’язових зусиль, зміні захватів тощо).

Закріплення рухового навику тісно пов’язане з вирішенням іншого завдання – стабілізацією руху. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання прийому впливові зовнішніх і внутрішніх чинників, що заважають його правильному засвоєнню. Якщо на початку закріплення прийому спортсмен може достатньо точно виконати його тільки за певних умов (у звичному залі, на хорті звичного розміру тощо), то після стабілізації рухового навику умови, за яких виконують прийом, не мають значення. Незвичні умови змагань, наприклад, не збивають спортсмена, і він успішно справляється з виконанням прийомів бойового хортингу.

Прийоми бойового хортингу стандартного типу і з помірно вираженою варіативністю закріплюють методами стандартно-повторної вправи. В міру закріплення навику повторення рухів може проходити в різноманітних з’єднаннях (зв’язках) з іншими прийомами і за зміни умов. Дії варіативного типу закріплюються методами повторно-перемінної вправи, де відносно стандартне відтворення технічного прийому бойового хортингу поєднується спочатку з обмеженою, а потім з більш значною зміною умов рухової діяльності.

Варіативність руху досягається його багаторазовим відтворенням у різних умовах, коли він має виконуватись зі зміною деталей кінематичної, динамічної та ритмічної характеристики руху. Це може відбуватись за:

ускладнення зовнішніх умов (розмір змагального майданчика, щільність покриття, обмеження простору дії тощо);

зміни у фізичному і психічному стані спортсмена (втома, відвернення уваги, хвилювання або на тлі інших емоцій);

наявності різноманітних з'єднань (зв'язок) з різними елементами техніки бойового хортингу, а також і в таких з'єднаннях, де виникає необхідність побороти вплив негативного перенесення навику (ударно-кидкові комбінації, переведення суперника в партер після проведення прийомів тощо);

зростання фізичних зусиль (з різних вихідних положень, у складне кінцеве положення, збільшення дистанції до суперника тощо).

Етап закріплення та вдосконалення рухових дій характеризується органічним злиттям процесів уточнення техніки прийомів бойового хортингу і виховання фізичних якостей, котрі забезпечують максимальну ефективність дій. Це особливо чітко спостерігається в процесі спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації.

Сьогоднішній розвиток бойового хортингу і чітко виражена тенденція до безперервного зростання складності прийомів сутички і вимог до їх виконання, вимагає пошуку методичних підходів, які б виходили з ідеї одночасного впливу як на структуру прийому, так і на фізичні якості, котрі забезпечують успішне його виконання. Такий підхід виражається методом поєднаного впливу. Наприклад, удосконалюючи виконання кидка через спину, спортсмен використовує додаткове обтяження (важкий суперник, резина, на кінцівках закріплений відповідний вантаж), котре не порушує основну техніку прийому і, тим самим, сприяє розвитку швидкісно-силових здібностей.

Отже, різноманітний методичний підхід дає можливість добитись впевненого і стабільного виконання прийому і збереження цього стану на тривалий час.

Тривалість збереження навику залежить від індивідуальних можливостей спортсмена, його здібностей, від складності й частоти повторень прийому. Тому, а особливо в процесі спортивного тренування, рекомендується: включати вивчені елементи техніки бойового хортингу до спеціальної розминки на хорті, повторювати їх деяку кількість разів після вирішення головних завдань, а інколи і раз на тиждень проводити тренувальне заняття, присвячене раніше вивченим технічним елементам бойового хортингу, котрі в майбутньому ще будуть потрібні.

Гнучкий підхід у застосуванні різноманітних методичних прийомів забезпечує стабільність у засвоєнні прийомів. Тому, крім прийомів, які застосовувались під час розучування, використовують прийоми, котрі стимулюють краще виконання технічних елементів бойового хортингу. Серед них – орієнтири, які допомагатимуть не тільки засвоювати техніку, але й удосконалювати її. Ефективне застосування орієнтирів стимулює найкраще виконання елементу.

Поряд з такими суто технічними формами стимулювання кращого виконання прийомів у практиці роботи застосовують й інші – педагогічні прийоми, в основі яких лежать фізіологічні закономірності. Відомо, що емоції створюють умови, котрі полегшують проведення нервових імпульсів і, тим самим, допомагають виникненню різноманітних зв’язків між окремими сенсорними (чутливими) системами, між внутрішніми органами і руховим апаратом. Високий рівень емоційного стану спортсменів дозволяє краще засвоювати вправи.

Підвищення емоційної кривої в процесі заняття досягається не тільки завдяки вдалому оволодінню прийомом, але й за допомогою похвали, а часом і навпаки – поганої оцінки за виконаний прийом (похвала і покарання). Інколи викладачі надмірно використовують додаткові подразники: вони або завжди хвалять спортсменів, або завжди применшують їх успіхи – незалежно від істинної якості виконання і розуміння техніки і тактики бойового хортингу. Такий підхід до справи недоцільний. Уміле використання так званих додаткових подразників

допоможе підтримати відповідний настрій спортсменів і, як наслідок, створить необхідні умови для відмінного оволодіння технікою бойового хортингу.

Значною мірою стимулює краще виконання елементів техніки бойового хортингу і такий прийом як періодична зміна екіпірування. Спортсмени, зазвичай, тренуються в звичайному для себе одязі (труси, майка або футболка). Якщо інколи проводити заняття в захватній хортовці, котра передбачена правилами змагань в інших розділах бойового хортингу, то якість виконання прийомів покращується. Навіть одягнутий пояс кваліфікації бойового хортингу, є стимулюючим чинником щодо досягнень успіхів у більш ефективному виконанні прийомів.

Успіх у виконанні багатьох прийомів залежить також від здатності організму спортсмена створювати необхідний енергетичний потенціал. Якщо спортсмен не може відмінно виконати засвоєний елемент техніки прийому бойового хортингу, тому що не вміє створювати відповідний енергетичний запас, не управляє в достатній мірі енергетичними витратами, то його можна попередньо орієнтувати на виконання ще складнішого елементу, подібного за структурою, тобто застосовувати прийом переорієнтації: наприклад, спортсмену, котрий задовільно виконує кидок через стегно з падінням, пропонується зробити його в стійці без падіння; в результаті, якщо цей прийом в стійці не вийде, то сам кидок з падінням буде виконаний набагато краще.

Вирішуючи завдання удосконалення рухових навиків, необхідно не тільки стимулювати краще виконання елементів техніки бойового хортингу у стандартних умовах, але й привчити спортсменів виконувати їх у незвичних умовах. Залежно від зміни умов, руховий навик удосконалюється шляхом застосування низки методичних прийомів. Найважливіші з них такі:

зміна партнера з легкого на важчого;

перехід в інше місце тренування;

з’єднання даного елементу з іншими прийомами;

включення елементу техніки бойового хортингу, який вивчається, до різних комбінацій;

виконання прийому на швидкість та кількість разів за певний проміжок часу (це можна застосовувати лише тоді, коли спортсмен досконало володіє прийомом);

виконання вправи на тренуваннях, які проводяться в незвичних умовах, в незвичній обстановці (в присутності глядачів, відомих суперників тощо).

Таким чином, етапи розучування прийомів бойового хортингу розглядаються як єдиний і неподільний процес. Всі умовно виділені етапи, взаємопов'язані, і між ними не існує чітко виражених меж і переходів. Ці етапи, як правило, стикуються і накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на тлі попереднього. Загальна мета процесу навчання і тренування спортсменів виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом котрої є ефективний завершений рух при проведенні прийомів бойового хортингу під час реальної сутички на змаганнях.

7.7. Методика проведення навчальних сутичок

У тренувальному процесі бойового хортингу для спортсменів різного рівня підготовки від новачків до майстрів існує декілька видів навчальних сутичок: без контакту (імітація сутички), з обмеженим контактом і з повним контактом. Який з них вибере тренер для практичних занять, залежить від досвіду його викладацької діяльності і поставлених перед спортсменами завдань. Але, який би вид сутички не визначив для себе спортсмен у якості кінцевої мети, починати слід з запланованої обумовленої сутички, і вже від неї поступово переходити до сутички з обмеженим контактом.

На більш високих стадіях навчання залежно від інтересів спортсменів можна вводити у спарингову роботу різні варіанти завдань і ступені контакту. **Навчальна сутичка у бойовому хортингу** – це можливість застосувати на практиці вміння та навички, набуті при вивченні базової техніки. Вона дозволяє розвинути бійцівський дух і хоробрість, навчитися передбачати маневри і тактику суперника, відточити в екстремальних умовах атакувальні та захисні дії, а також

можливість отримати об'єктивну оцінку своєї майстерності. Деякі технічні елементи можуть бути освоєні тільки в процесі спарингу. Багато зі спортсменів-новачків з нетерпінням чекають, коли їх підготовленість дозволить перейти до включення в тренування спарингів.

Причиною цього є не тільки те, що тренування стають більш цікавими, але й те, що учням вперше представляється можливість застосувати на практиці вивчені прийоми. Вкрай небезпечно приступати до навчальних сутичок без ґрунтовної попередньої підготовки. Недолік майстерності призведе до появи шкідливих тактичних звичок та технічних помилок, позбутися яких надалі буде складно. Тренер з бойового хортингу не повинен допускати до проведення сутичок, особливо до змагань спортсменів, які не набули необхідного рівня фізичної підготовленості та не вивчили певну кількість базових технічних прийомів.

Навчати веденню сутички можна двома способами: влаштовуючи зумовлені навчальні сутички та влаштовуючи вільні спарингові сутички. Спочатку всі спортсмени беруть участь тільки в обумовлених сутичках, і тільки пізніше, накопичивши певний багаж майстерності, вони можуть переходити до проведення вільних сутичок. Практично відпрацьовуючи заздалегідь обумовлені атаки та контратаки, спортсмени бойового хортингу поступово осягають важливість точного і контрольованого застосування техніки ударів і кидків.

Спортсмени, які беруть участь в обумовленій сутичці, стають обличчям один до одного та приймають бойові стійки. Учень, який виконує роль атакуючого, проводить заздалегідь певний удар рукою чи ногою, комбінацію ударів або кидок. Спортсмен, що захищається, також відповідає обумовленим захисним блоком або підставкою і контратакувальним ударним чи кидковим прийомом.

На початкових етапах навчання всі рухи обох спортсменів бойового хортингу, які беруть участь в обумовленій сутичці, мають відповідати їхньому рівню підготовки та бути ретельно відпрацьованими. Пізніше можна буде обумовлювати тільки атаки, надавши можливість спортсмену, який захищається,

самостійно вибирати захисні блоки та способи контратаки. Така методика сприятиме розвитку у новачків таких якостей, як почуття часу, здатність зробити правильний вибір з декількох можливих варіантів, швидкість реакції та вірне визначення дистанції в контрольованих обставинах.

Для новачків, які недостатньо готові до проведення сутичок або побоюються спарингу, обумовлена сутичка є найбезпечнішим способом надання початкових навичок змагальної роботи в конкуренції з суперником. Занадто відчайдушних або зайве агресивних спортсменів обумовлена сутичка навпаки навчить контролювати свої дії. Оволодівши певним рівнем майстерності та перейшовши на більш високі рівні навчання, спортсмени будуть готові до проведення вільних спарингів. Вільні сутички, залежно від використовуваних у них завдань, можна поділити на два види:

атакувальні, що призначені для відпрацювання дій в атаці;

оборонні, що передбачають проведення контратак.

Спочатку бажано навчати спортсменів наступальним ініціативам, оскільки виконати будь-яку дію простіше і швидше, ніж відповідну йому протидію. Коли атакувальні прийоми у виконанні спортсменів стануть швидкими і потужними, можна поступово переходити до розгляду способів оборони проти них і проведення ефективних контратак.

На більш високому рівні навчання, коли спортсмени бойового хортингу повністю оволодіють атакувальними прийомами, можна знайомити їх зі складними контратакувальними діями і стратегіями активної оборони. Використовувані на цьому етапі ударні та кидкові техніки бойового хортингу вимагають швидкої реакції, однак вони значно ефективніше звичайних дій в атаці.

Одним з найбільш складних видів контратакувальних прийомів є контркидки. Спортсмен проводить комбінацію облудних технічних рухів або помилкових атак, тим самим змушуючи суперника виконати очікувану дію. Облудні рухи, якими можуть бути раптові пересування тулуба або ніг, обманні замахи або обманні заходи на кидок, призначені для того, щоб змусити суперника розкритися та провести проти нього результативну атаку.

Навчаючи спортсменів проведенню обумовлених або вільних сутичок, необхідно:

використовувати захисне спорядження, включаючи рукавиці, шоломи та щитки для рук, ніг, протектори для захисту грудей і паху, капу для зубів;

пояснювати досліджуваний матеріал, щоб спортсмені повністю розуміли технічні завдання;

слідкувати за тим, щоб кожен спортсмен у рівній мірі приділяв увагу як сильним, так і слабким сторонам своєї технічної і тактичної підготовки.

При проведенні навчальних сутичок з обмеженим контактом усі прийоми мають відпрацьовуватися з повною концентрацією уваги. Швидкість виконання дій треба нарощувати поступово. Щоб навчитися виконувати дію швидко, необхідно спочатку вивчити її повільно. При вивченні техніки прийомів треба послідовно переходити від простих до більш складних. Необхідно відпрацьовувати техніки з активною роботою ніг, щоб спортсмени вчилися виконувати прийоми у вільному русі.

Дуже важливо, щоб навчальні сутички, як і всі інші аспекти тренувального процесу, були регулярною та послідовною практикою. Регулярне їх проведення сприятиме розвитку спеціальної витривалості спортсменів і дозволить їм глибше зрозуміти власні фізичні та психічні особливості. А ці знання, в свою чергу, виявляться життєво необхідними для здобуття перемоги у змаганнях або здатності захистити себе в непередбачуваних екстремальних життєвих ситуаціях.

Під час проведення навчальної сутички необхідно контролювати стан збереження постійної фізичної та психологічної готовності після проведення абияких технічних дій.

Принципи правильного дихання. Правильне дихання під час проведення навчальної сутички полегшує навантаження на серцево-судинну та дихальну системи і підвищує ефективність тренувального процесу. Під час силових дій у сутичці спортсмену бойового хортингу треба дотримуватися перевірених принципів дихання: видих необхідно робити в момент найбільшого м'язового зусилля, а вдих – у момент найменшого. Наприклад, якщо спортсмен виконує

кидкову техніку, тоді вдих потрібно робити під час приведення тулуба в початкове стартове положення кидка, а видих під час найбільшого докладання зусиль – під час безпосередньо самого скручування суперника за потрібною амплітудою кидка.

Головне правило – не затримуйте дихання. Затримка дихання під час виконання самого напруженого етапу технічної дії може стати причиною короткочасної втрати свідомості внаслідок кисневого голодування мозку. Крім того, через затримку дихання може значно підвищитися артеріальний тиск і спортсмен бойового хортингу втратить енергетичні ресурси для подальшого проведення сутички.

Контроль дихання. Дихання являє собою єдиний спосіб насичення організму спортсмена киснем. Без постійного припливу кисню життя тривати не може. Всі процеси, що відбуваються в організмі людини, управляються диханням. Для бойового хортингу дихання має особливу значимість. Набравши в легені точно вивірену кількість повітря, можна в одну мить зробити тіло пружним і несприйнятливим до атак суперника. При нанесенні удару з різким і концентрованим видихом відбувається повна концентрація енергії, всі м'язи наливаються силою та діють як єдине ціле.

Іноді видих часто супроводжується звуком. Звук виникає в момент, коли енергія тіла змушує м'язи затвердіти, і повітря виривається з горла через маленький отвір. У результаті спортсмен видає гучний крик, що зароджується в нижньому відділі черевної порожнини. Видих дозволяє повністю сконцентрувати психічну та фізичну енергію і здобути таким чином максимально можливу потужність, а вигук допомагає позбутися власних страхів і дає можливість психологічно придушити суперника.

Контролюючи дихання, спортсмен бойового хортингу контролює використання організмом його безцінних енергетичних ресурсів. Природною реакцією на нестачу кисню в легенях є швидкі та активні вдихи. Однак, це не найефективніший спосіб насичення м'язів киснем. Дихаючи повільно і глибоко в періоди втоми, спортсмен може протягом тривалого часу поповнювати свої легені

необхідними запасами кисню. При глибокому диханні кров активніше насичується киснем і м'язи швидше відновлюють свій потенціал і працездатність.

У реальній сутичці рекомендується приховувати від суперника свій режим дихання. В іншому випадку досвідчений суперник, уловивши чергування вироблених спортсменом вдихів і видихів, скористається цим, щоб атакувати його на вдосі, коли він не в змозі буде відповісти миттєвої контратакою. Всі ці моменти необхідно спочатку перевірити у навчальних і контрольних сутичках, а вже потім виходити на змагальні сутички, маючи навик контролю дихання під час проведення сутички.

7.8. Методика закінчення тренування

Після завершення тренувань не зупиняйтеся різко. Зниження навантаження має відбуватися поступово, навіть якщо ви не відчували цього навантаження під час занять. Пробіжіться легким бігцем, потім пройдіться швидким кроком або зробіть пару дихальних вправ без напруги. Потім перейдіть до заспокійливої медитації. Якщо ви працювали інтенсивно протягом 20–30 хв, то поступово зменшуйте навантаження, перш ніж завершити заняття. На відновлення (дихальні вправи, медитацію, охолодження) слід витратити ще 5–10 хв або навіть більше, якщо ви інтенсивно працювали під час тренування.

Дихальні вправи

Становимося у звичайну вільну позицію, розставляємо ноги на ширині плечей, розслабляємося, як би скидаємо всю напругу, руки розслаблені. Вдихаємо носом, при цьому дихаємо животом, а не грудьми, але живіт це тільки перший етап, далі при вдосі після наповнення живота, піднімаємося вгору, продовжуючи вдихати залучаючи спочатку сонячне сплетіння, а потім уже і всю грудну клітку. Тобто, послідовно підключаємо до роботи три частини дихальної системи, які використовуються при вдосі: спочатку живіт, потім нижня частина грудної клітки і, нарешті, верхня частина грудей, потім видихаємо ротом.

Ще один важливий аспект цієї вправи. При вдосі руки повинні підніматися вгору і при зупинці вдиху – фіксуватися на рівні грудей не доходячи до підборіддя. Від цього відчувається енергія набагато краще, легше і повільніше відчуваються руки. Долоні при цьому повинні дивитися вгору при підйомі, при видосі долоні перевертаються і руки з видихом ідуть вниз зупиняючись на рівні паху. Вправа виконується повільно, як і всі відновлювальні дихальні вправи. Коли ви звикнете просто дихати, після цього можна переходити до складнішого рівня, тобто при повному вдосі затримувати дихання до тих пір, поки не захочеться видихнути, і видихати необхідно повільно та спокійно.

Медитація наприкінці тренування

Природною реакцією людини на будь-які зовнішні або внутрішні подразники є хвилювання. Якщо хвилювання усунути або знизити, мозок придбає більшу самостійність і здатність приймати вірні рішення. У бойовому хортингу для позбавлення від хвилювання та досягнення стану спокою здавна практикується особливий вид споглядальних заспокійливих вправ, які називаються медитацією.

Медитація – це стан глибокого розслаблення, і водночас, це стан бойової готовності. Неспеціалісту бойового мистецтва таке твердження може здатися суперечливим, однак саме в цьому і полягає головний сенс медитацій. У процесі медитації свідомість заспокоюється та приходить у повну гармонію з навколишнім світом. Медитація є важливою частиною процесу вивчення бойового хортингу. Її можна проводити до або після практичних занять. З точки зору психічного впливу медитація дозволить спортсменам бойового хортингу підвищити здатність концентруватися і більш глибоко проникнути у власний внутрішній світ. У фізичному аспекті вона покращує технічну майстерність спортсменів, оскільки швидкість і точність виконання рухів зростають, коли організм розслаблений.

Заняття медитацією дуже корисні для спортсменів дитячого віку. Невеликі відрізки часу, відведені для медитації, дозволяють дітям заспокоїтися перед основним тренуванням або відновити сили після виконання трудомістких вправ.

Запропонуйте дітям зручно сісти і закрити очі. Цього буде достатньо – інше виникне само собою. Якщо діти почнуть проявляти ознаки занепокоєння або відволікатися, спокійно поверніть їх до перерваної діяльності.

Через деякий час ви з подивом для себе помітите, що ваші спортсмени звертаються до медитації за власною ініціативою. Для дорослих спортсменів медитація має більш серйозне значення. Хоча ви і не можете в точності пояснити їм сокровенні речі, що мають до них прийти індивідуально, і як потрібно правильно виконувати медитацію, але ви здатні спрямувати зусилля своїх учнів у потрібне русло. Традиційно медитацією прийнято займатися сидячи, однак тут можливі різні варіанти, залежно від індивідуальних схильностей людини. Яке б положення ви не вибрали, повністю розслабте все тіло.

Наприкінці тренувального заняття коротка медитація може проводитися колективно. Сідаємо в першу або другу нижню позицію етикету (сісти на гомілки або схресно ноги), кладемо руки долонями вгору одну на одну. Ту долоню, що вгорі, треба трохи стиснути начебто тримаємо м'ячик або ж повністю розслабити її. Сконцентрувавшись намагаємося відчути енергію внизу живота, приблизно на тому ж рівні має лежати рука.

Якщо відчули це тепло, починаємо подумки піднімати його та розсіювати по всьому тілу до тих пір, поки по всьому тілу не відчуватиметься енергія тепла, при цьому в руці має створитися відчуття тепла. Сконцентрувавшись тримаємо себе у спокійному стані. Психіка має бути абсолютно розслабленою, ніби виключився мозок.

Якщо ви віддаєте перевагу медитації з відкритими очима, зосередьтеся на точці, що знаходиться прямо перед вами, але не на матеріальному об'єкті. Зверніть увагу на дихання. Слідкуйте за ритмічністю вдихів і видихів. Дихайте, як зазвичай, через ніс. Повністю звільніть свідомість від будь-яких конкретних думок. Якщо яка-небудь випадкова думка приходить у голову, не звертайте на неї уваги, дозвольте їй так само вільно покинути ваш мозок. Не відлучайте її спеціально.

При медитації свідомість має бути розслабленою. Спочатку дуже важко буває зберегти концентрацію і вільну свідомість. Тому постарайтеся не думати про те, яких результатів ви чекаєте від медитації. Великі надії тягнуть за собою великі розчарування. Успіх приходить у той момент, коли ви найменше його очікуєте. А ключем до нього є наполеглива і регулярна практика. При медитації ні в якому разі не можна підганяти свідомість. Вона має бути міцною і спокійною.

Медитація – це стан свідомості, що піднімає дух майстрів бойового хортингу. Правильно проведена медитація дозволяє спортсменам заспокоїтися і набути впевненості у своїх силах. Завдяки медитації спортсмени бойового хортингу переймаються почуттям внутрішньої гармонії. Їм не загрожують стреси та психічне перенапруження, оскільки вони вміють контролювати власні емоції. Вони зі спокійною впевненістю зустрічають будь-які виклики, які кидає їм життя.

Після медитації може бути відчуття млявості та втоми. Такі медитаційні сеанси дають можливість емоційного перезавантаження психіки, відійти від набутої під час тренування залишкової збудженості, або навіть агресії.

Медитація – один із засобів очистити розум. Початківці звикли думати, що медитація полягає в тому, щоб сидіти тихо в правильній позі, глибоко дихати і прагнути уподібнити розум дзеркалу. Але принцип медитації може передатися й у повсякденне життя більш ефективно, ніж медитація в спортивному залі чи тихому місці, тобто самовдосконалення в русі цінується набагато вище, ніж у мовчанні.

Це означає, що людина має навчитися заспокоюватися та перевантажувати ментальну напругу на більш спокійливий стан у абиякій життєвій обстановці. Спортсмену бойового хортингу слід навчитися завжди намагатися зберегти свій розум спокійним і створити практику, яка могла б працювати в стані спокійної впевненості у своїх силах.

Охолодження

Охолодження є процесом, протилежним розігріву. Під час тренувань ваше серце з подвійною силою гнало по судинах кров, яка харчує м'язи. Перш ніж вийти зі спортивного залу, необхідно відновити нормальний розподіл крові по органах.

Також не слід приймати занадто гарячий або холодний душ до того, як ви відновите нормальну температуру тіла та кров'яний тиск, інакше ризикуєте захворіти або втратити свідомість.

Якщо ви різко припините заняття, то потоки крові кинуться до внутрішніх органів і голови, у результаті чого виникнуть головні болі, нудота та запаморочення. Якщо ви схильні до серцево-судинних захворювань, слід знати, що різке припинення фізичного навантаження може спровокувати серцевий напад. Тобто, у спокійний ритм роботи організму слід повертатися якомога повільніше. Це є одним із факторів збереження здоров'я у процесі занять бойовим хортингом.

7.9. Методика викладання бойового хортингу в школі

В методиках виховання шкільний вік розглядається як самий важкий і складний з усіх вікових груп, що представляє собою період становлення особистості. Разом з тим – це найвідповідальніший період, оскільки тут складаються основи моральності, формуються соціальні установки, особисте ставлення школяра до себе, людей, суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії цього вікового періоду, що пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – це самопізнання, самовираження і самоствердження.

За методикою бойового хортингу виділяються такі вікові особливості школяра:

потреба в гідному положенні в колективі однолітків, в сім'ї;

підвищена стомлюваність на тренуваннях;

прагнення обзавестися вірним другом;

прагнення уникнути ізоляції, як у класі, так і в малому колективі;

підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» в класі та секції бойового хортингу;

прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого;

відсутність авторитету віку;

відраза до необґрунтованих заборон;

сприйнятливість до промахів тренерів та учителів;

переоцінка своїх спортивних можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому;

відсутність адаптації до невдач;

відсутність адаптації до положення «гіршого»;

тенденція віддаватися мріям і боязнь осквернення мрії;

яскраво виражена емоційність;

вимогливість до відповідності слова справі;

підвищений інтерес до бойового хортингу як спорту, що сам обрав;

захоплення комп'ютером, телефоном, колекціонуванням, захоплення музикою і кіномистецтвом.

Слід додати, що школярі, які навчились прийомам бойового хортингу, іноді бувають забіякуваті, можуть проявляти елементи жорстокості і агресивності, можуть потрапити під чужий вплив, потрапити у вуличні злочинні угруповання, тобто схильні до залежностей і відомості, про що заздалегідь треба подумати тренеру. У цьому віці проявляються елементи деструктивної поведінки (тяга до куріння, крадіжок, обдурення тощо).

Школярі часом не дисципліновані, енергійні, тривожні, дуже активні, особливо проявляють активність при виконанні групових, громадських доручень, при прибиранні тренувального залу, кабінету, території школи, що говорить про високу фізіологічну енергію, правда ця активність може поступитися місцем стомлюваності.

Бажання зберегти таємниці і секрети у них сусідить з невмінням зберігати ці таємниці і секрети від оточуючих, і тому школярі часто наговорюють один на одного, починають давати один одному типові прізвиська, що зберігаються за ними аж до закінчення закладу загальної середньої освіти.

У багатьох спортсменів бойового хортингу шкільного віку спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, при якому спортсмен бойового хортингу радіє, якщо у однокласника неприємності, якщо однокласник виявився приниженим або менш успішним ніж він. Спортсмени бойового хортингу шкільного віку дуже ранимі та уразливі. Вони люблять хизуватися речами, предметами, нарядами, що є тільки у них, але відсутні у решти товаришів.

Зараз ми також спостерігаємо, як серед школярів іде поділ у групах на школярів забезпечених батьків і на школярів із малозабезпечених сімей (це особливо яскраво проявляється у містах), на перше місце ставиться матеріальне та фінансове багатство, а не спортивні успіхи в бойовому хортингу чи знання. Досить активно в молодіжному віці йде формування «малих груп».

Не можна не згадати і питання про взаємини між спортсменами, тренерами і учителями. Положення тренера або вчителя саме по собі не гарантує шанобливого ставлення з боку школярів, і наставник має володіти певними якостями і вести себе певним чином, щоб заслужити до себе повагу. Від того, як педагог бойового хортингу зможе проявити себе при роботі зі школярами, залежить їхнє ставлення до нього в процесі подальшого тренування в клубі бойового хортингу чи навчання в закладі освіти.

Строгість потрібна, але її слід поєднувати з наполегливістю, ввічливістю і цікавістю викладу нового матеріалу. У цьому випадку тренеру стане у нагоді гарна спортивна форма, високий рівень знань прийомів бойового хортингу, адже деякі учні в цьому віці поважають саме силу.

Шкільний вік – це період бурхливого росту і розвитку організму спортсмена бойового хортингу. Невідповідність між швидким зростанням трубчастих кісток і відносно повільним розвитком м'язів ще більше посилює враження ніяковості і нескладності. Ці особливості фізичного розвитку накладають свій відбиток на всю зовнішню поведінку і на характер рухів школяра.

Спортсмен бойового хортингу може довільно управляти своїми рухами і незручність, породжена зазначеними особливостями його розвитку, коригується

вихованням. Тому тренуванню в бойовому хортингу і загальному фізичному вихованню школяра слід надавати велике значення.

Відбувається і зростання м'язової сили. У старшому шкільному віці сила і витривалість м'язів спортсмена бойового хортингу збільшуються. Відзначається посилений ріст м'язів, який триває в наступні роки. Мускулатура (особливо хлопців) міцніє. Будова м'язів при цьому мало змінюється, в старшому шкільному віці відбувається тільки посилений ріст діаметра волокна м'язів. Часом спортсмен буває здатний до великої і тривалої напруги, може проводити тривалу тренувальну роботу, яка, здавалося б, не відповідає його силам. Це відбувається в тих випадках, коли у спортсмена є великий інтерес до бойового хортингу, тоді праця над прийомами або фізична діяльність викликає у нього підйом, ентузіазм, і він не помічає ні втоми, ні часу.

У цьому віці досить швидко засвоюються і вдосконалюються складнокоординаційні прийоми бойового хортингу, ефективні ударно-кидкові комбінації, складні рухи, особливо ефективно проходить навчання і самонавчання специфічним спортивним рухам. Зокрема, спортсмен бойового хортингу легко опановує додатковими видами спорту: їздою на велосипеді, лижах, ковзанах, швидко засвоює складні стрибки, елементи спортивних ігор, координацію рухів при плаванні.

Слід врахувати, що якщо в цьому віці не буде звернено спеціальну увагу на розвиток спритності, пластичності і правильності прийомів, то в наступний період, зазвичай, важче опановувати ними, а незручність і незграбність рухів, притаманна учню, може зберегтись на все життя. Значним фактором фізичного розвитку школяра є те, що відбувається в цьому віці статеве дозрівання, початок функціонування статевих залоз, яке впливає на роботу внутрішніх органів, на діяльність мозку, серця, викликає і зовнішні зміни у вигляді вторинних статевих ознак.

Відповідно до соціально-економічних потреб сучасного суспільства у його подальшому розвитку, і виходячи із сутності загальної середньої освіти, метою впровадження бойового хортингу в систему фізичного виховання школярів є

сприяння всебічному розвитку особистості. Установка на всебічний розвиток особистості засобами бойового хортингу передбачає оволодіння спортсменами основами фізичної культури і спеціальними вправами з бойового хортингу, додатками яких є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в спортивній галузі бойового хортингу, мотиви і способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Досягнення цієї мети забезпечується вирішенням наступних основних завдань:

зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку;

навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;

розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей до виконання спеціальних вправ з бойового хортингу;

придбання необхідних знань в галузі загальної фізичної культури і спорту;

виховання потреби та уміння самостійно займатися бойовим хортингом, свідомо застосовувати його засоби в цілях активного відпочинку, тренування і підвищення працездатності;

отримання навичок самооборони;

виховання моральних і вольових якостей, нормалізація психічних процесів і властивостей спортсмена бойового хортингу.

Методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу

Методична розробка з ведення уроку бойового хортингу в закладі загальної середньої освіти. Вправи розминки на місці. Перекид вперед без згинання ніг. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки. Больовий прийом: важіль ліктя через стегно. Бесіда на тему «Методи розвитку сили». Виведення з рівноваги ривком із захопленням руки і шиї. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1. Вправи розминки на місці зазвичай виконуються після вправ у русі. Коли група спортсменів, що займаються, велика а приміщення для занять недостатньо просторе, виконуються тільки вправи на місці.

Приклади вправ

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.

2. Біг на місці з прискоренням (за сигналом вчителя).

3. Біг з діставанням п'ятами сідниць.

4. Стрибки з поворотом на 180º (360º) на двох ногах і на одній нозі.

5. Махи ногою вперед, назад, в сторони (з максимальною амплітудою).

6. Присідання з партнером на плечах.

7. Нахили вперед без згинання ніг, руками торкатися хорта (майданчика, підлоги).

8. З положення стоячи на колінах сідати на сідниці зліва і справа.

9. З положення стоячи на колінах прогнутися, дістаючи потилицею хорт.

10. З положення лежачи на спині, піднімаючи ноги, дістати носками хорт за головою вперед, назад, в сторони.

2. Окрім наведених вправ на уроці з бойового хортингу вивчають перекид вперед з прямих ніг. Учням дається завдання виконати звичайний перекид вперед, але без згинання ніг. Можна також запропонувати спортсменам спочатку зробити перекид без згинання ніг із положення ноги нарізно (ширше плечей), потім виконати перекид вперед із положення ноги разом. Після перекату на спині ноги слід зігнути, щоб встати у стійку.

3. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки.

Послідовність виконання вправ

1. В упорі лежачи згинання та розгинання рук.

2. В упорі лежачи згинання та розгинання рук на пальцях.

3. З положення на колінах, руки назад – падіння вперед, прогнувшись з опорою на руки.

4. З положення стоячи, ноги розставлені широко – падіння вперед з опорою на руки. При падінні спортсмени не повинні торкатися грудьми хорта, при цьому необхідно згинати руки, амортизуючи удар. Падіння на випрямлені руки забороняється. Тулуб слід тримати прямо.

4. Прийоми боротьби у партері (лежачи): важіль ліктя через стегно. Сприятливі умови: прийом проводиться після виконання утримання збоку (учень знаходиться збоку). Проведення прийому: захопити атаковане передпліччя і віджати його до стегна ноги, що лежить на хорті так, щоб плече лягало на стегно, передпліччя опускалося до хорта між ногами. Плавно розгинати руку до подачі сигналу (голос, хлопки по хорту іншою рукою), якщо спортсмену бойового хортингу не вистачає сили однієї руки для віджимання руки суперника, слід допомогти стегном, посилити тиск на передпліччя руки, що необхідно розігнути.

5. Бесіда на тему: «Методи розвитку сили».

Під силою ми розуміємо здатність за допомогою напруги м'язів проводити рухи, долати будь-які сили або протистояти їм. Існує два основні методи розвитку сили: за допомогою *динамічних вправ*; за допомогою *статичних вправ*.

Динамічні вправи виконуються, долаючи силу тяжіння, опір партнера тощо. Характеризуються вони порівняно невеликими навантаженнями (виконуються до появи втоми, «до відмови», великими навантаженнями виконуються 1–3 рази також до появи втоми; після невеликого відпочинку, 2–3 хв, вправи повторюються), змінними навантаженнями. Спочатку виконуються вправи з невеликим навантаженням, потім із середнім і граничним. Може бути й інша послідовність. Наприклад, виконують вправи з максимальним навантаженням (1–2 рази), потім з меншим, але з великою кількістю повторень.

Статичні вправи полягають у протидії будь-яким силам протягом певного часу. Спортсмен бойового хортингу приймає якусь позу (кут, вис, упор тощо) і утримує її певний час або прагне підняти вагу вище своїх можливостей. Позиція спортсмена і обтяження повинні викликати скорочення певних м'язів.

До основних засобів розвитку сили відносяться вправи зі снарядами (штанга, гирі, гантелі тощо) і обтяженням власною вагою (або вагою партнера).

6. Прийоми бойового хортингу в стійці: виведення з рівноваги ривком із захопленням руки та шиї. Сприятливі умови: суперник неправильно переміщує ноги або стає в низьку стійку (схрещує ноги, далеко відставляє одну ногу, дуже

широко розставляє ноги, сильно розгортає плечі відносно площини тазу, переносить вагу тіла на одну ногу, спирається руками на атакуючого).

Проведення прийому: атакуючий спортсмен ривком за руку переносить вагу суперника на одну ногу. Повертаючись в напрямку ривка, атакуючий спортсмен поштовхом плеча в шию супротивника змушує його падати разом із собою (скручуючи навколо поздовжньої осі).

7. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1). Від захоплення однією рукою за зап'ястя різнойменної руки. Звільнення виконується ривком усередину великого пальця руки атакуючого. Попередньо слід обертати руку таким чином, щоб променева кістка виявилася в проміжку між великим та іншими пальцями руки суперника.

2). Від захоплення однією рукою за зап'ястя однойменної руки. Виконується ривком назовні убік великого пальця у те місце, де він з'єднується з іншими пальцями. Принцип звільнення той же, що і в першому випадку, змінюється тільки напрямок ривка і обертання руки.

Методична розробка заняття з бойового хортингу – вивчення кидкової техніки

Послідовність виконання вправ

Вправи розминки в русі.

Акробатичні вправи-перекиди вперед.

Самостраховка при падінні на бік.

Кидок задньою підніжкою.

Переворот із захватом рук.

Вправи для розвитку сили з партнером.

Вправи розминки в русі дозволяють вдосконалюватися у способах пересування по хорту та одночасно підготувати організм до навантаження.

Приклади вправ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), навпочіпки.

3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з поворотом у повітрі на 180º і на 360º.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ходьба з поворотами тулуба.

6. Чергування стрибків і бігу.

Акробатичні вправи – перекиди вперед. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта та, відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед на спині, не випростовуючись. Під час перекату на спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

Вивчення самостраховки при падінні на бік починається з освоєння спортсменами кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні кидка. Коли угруповання вивчене, необхідно навчитися швидко приходити в положення угруповання з положення лежачи. Спортсмени бойового хортингу роблять оплеск однією рукою по хорту і підтягують ноги до грудей. При цьому ногу, однойменну руці, що робить оплеск, слід, зігнувши, покласти біля руки. Іншу ногу поставити приблизно на рівні середини гомілки лежачої ноги.

Задня підніжка під виставлену ногу

Сприятливі умови:

противник виставляє вперед ногу і тягне атакуючого;

противник стоїть на атакуємій нозі.

Підготовка. Різким ривком змусити противника перенести вагу на атакуєму ногу, для збереження рівноваги він нахиляється назад і зменшує стійкість у напрямку кидка.

Проведення прийому. Атакуючий ставить ступню ззаду, між ногами суперника, впираючись у його підколінний згин своїм підколінних згином. Випрямляючи ногу і відштовхуючись нею від хорта, атакуючий спортсмен

бойового хортингу згинає ближню ногу суперника і захоплює його на себе вперед і убік. При падінні суперника на спину необхідно зробити крок уперед іншою ногою, підтримати його і пом'якшити падіння.

Переворот захватом рук

Сприятливі умови: суперник стоїть навпочіпки, розставивши руки нешироко.

Проведення прийому. Встати збоку від партнера на одне коліно (ближнє до його ніг), захопити його дальнє плече двома руками. Підтягуючи руки до себе і натискаючи плечем у бік суперника, перевернути його на спину.

Вправи з партнером для розвитку сили

1. Кут в упорі (прямі ноги підняті над поверхнею хорту під кутом 30º).

2. Утримання і перенесення партнера на руках.

3. Перенесення партнера на стегні (на одному потім на іншому).

4. Повороти тулуба в нахилі з партнером, лежачим на плечах.

5. Присідання з партнером, що сидить (стоїть) на плечах.

6. Згинання і розгинання рук стоячи перед партнером (в обопільному захваті–упорі долонями).

План проведення позанавчального заходу з бойового хортингу

1. Група ділиться на дві рівні за силою команди.

2. Кожна команда має свою назву і девіз.

3. Суддівство здійснює вчитель і його помічник.

4. Кожен етап змагання має свою назву.

5. За кожну перемогу на етапі нараховується 3 бали, за нічию – 2 бали, за поразку – 1 бал.

Етапи

1. «Знання» – командам одночасно задаються питання з теорії, методики і спортивної практики бойового хортингу (історія виникнення, що виховує бойовий хортинг, етикет, правила змагань, суддівство, надання першої допомоги, травми, гігієна тощо). Протягом 3 хв команди мають дати вірну відповідь на кожне питання. Перемагає команда, яка відповіла на більшу кількість запитань.

2. «Сила» – кожен учасник команди в упорі лежачи згинає і розгинає руки максимальну кількість разів, результат підсумовується. Перемагає команда, що зробила найбільшу кількість повторень.

3. «Швидкість» – кожен учасник команди бере участь в естафеті з включенням акробатичних елементів бойового хортингу (перекиди вперед, назад, перевороти боком тощо). Перемагає команда, що показала найменший час.

4. «Гнучкість» – члени команди приймають положення сидячи з упором на ліктях обличчям один до одного, ноги піднімають над хортом під кутом 30º. Перемагає команда, учасник якої останнім залишиться тримати ноги.

5. «Регбі на колінах» – від кожної команди участь у грі беруть 5 чоловік. Пересуваючись по хорту на колінах і передаючи один одному м'яч, спортсмени бойового хортингу намагаються занести його в «дім» суперника. Перемагає команда, що зробить найбільшу кількість «заносів».

6. «Кидок» – участь бере вся команда. Учасники розбиваються парами. За відведений час потрібно виконати найбільшу кількість кидків із положення «стоячи». Перемагає команда, що виконала найбільшу кількість кидків.

7. «Лава на лаву» – бере участь вся команда. Проводиться жеребкування. Учасник кожної команди бореться в положенні «стоячи» з учасником іншої команди до першого кидка. Виграє команда, що перемогла в більшій кількості сутичок.

У змаганнях перемагає команда, що набрала на всіх етапах найбільшу кількість балів.

Дана гра з елементами бойового хортингу підвищує інтерес до тренувань і підготовки спортсменів, а також дозволяє залучати до занять бойовим хортингом початківців.

Застосування тренувальних методик бойового хортингу при навчанні безпечного падіння

У даній розробці представлені методичні принципи навчання безпечному падінню, план проведення уроку з навчання самостраховці на уроках фізичної культури при вивченні спеціальної акробатики бойового хортингу та приблизний

план-конспект уроку фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти за темою «Бойовий хортинг».

Не секрет, що рівень фізичної підготовленості сучасних спортсменів, незважаючи на вжиті заходи з розвитку фізичної культури і спорту, модернізації фізкультурної освіти, залишається низьким. У час загальної комп'ютеризації і прогресу, хороших побутових умов, різноманітного і повноцінного харчування в наявності явна нестача рухової діяльності. Отже, спортсменам потрібно виконувати більше різнобічних фізичних вправ.

Відомо, що бойовий хортинг, заснований на вікових традиціях народу є зумовленою природою потребою спортсменів у єдиноборстві. Заняття бойовим хортингом розглядаються фахівцями як один з прекрасних засобів фізичної підготовки спортсменів. Не можна не брати до уваги той факт, що бойовий хортинг став національним професійно-прикладним видом спорту України і набув значної популярності у нашої молоді.

Тепер в Україні спортсмени успішно складають норми з бойового хортингу різних ступенів. Одним з обов'язкових випробувань є демонстрація вміння використовувати прийоми бойового хортингу як засобу самозахисту. Ніщо не заважає відродити в наших дітях уміння постояти за себе і своїх близьких.

Уміння та навички самозахисту з елементами бойового хортингу, особливо техніка безпечного падіння, необхідні спортсменам. У різних навчальних програмах з фізичної культури вивчається розділ присвячений бойовому хортингу, але на погляд досвідчених фахівців, дані елементи самооборони мають включатися у шкільні уроки набагато раніше.

У навчальні програми з фізичної культури в школі входить вивчення акробатичних вправ: різних перекатів, перекидів уперед і назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста. Чому б, поки не забуті рухові навички, починаючи з 1-го класу не виділяти деякий час на формування стійкої навички безпечного падіння вперед, на бік, назад, а вже у старших курсах вивчати різні прийоми: звільнення від захватів, захист від ударів руками і ногами, прийоми кидкової техніки, захист від холодної зброї.

Водночас, навички безпечного падіння захистять спортсменів від травмувань при падіннях на вулиці, під час різних ігор, при катанні на роликових ковзанах влітку, лижах і ковзанах узимку, також під час занять у спортивних секціях з бойового хортингу. Робити це потрібно щорічно, тому одних тільки знань недостатньо для застосування їх у несподіваній ситуації – необхідна стійка рухова навичка, яка виробляється багаторазовими повтореннями.

Ґрунтуючись на принципі переходу від вивчення простих способів самостраховки до більш складних, послідовність вивчення способів безпечного падіння може бути такою:

вивчення перекидів вперед і назад, вивчення падіння на спину і на бік;

вивчення перекиду через плече;

вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (навпочіпки);

вивчення способів безпечного падіння на живіт;

вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (навпочіпки);

вивчення падіння на спину стрибком і при пересуваннях;

вивчення обертів у повітрі, тримаючись за руку партнера;

вивчення безпечних падінь із предметами в руках.

Звичайно, у відведені 45 хв уроку фізичної культури укластися складно і для проведення таких занять потрібна певна матеріально-технічна база. Але багато акробатичних елементів є цілком самостійними прийомами самостраховки або складають частину такого прийому. І навіть професійні спортсмени бойового хортингу постійно використовують акробатичні елементи в своїх тренуваннях для вдосконалення спритності та координаційних здібностей.

При цьому ніякого дорогого інвентарю не потрібно: цілком достатньо гімнастичної доріжки з гімнастичних матів або нестандартного хорта (майданчика) розміром від 6×6 до 12×12 м, який можна скласти з таких же гімнастичних матів, приклеївши їх двостороннім скотчем до підлоги і обв'язавши по периметру широкою стрічкою або одностороннім скотчем.

Інший спосіб: використовуючи довгі рейки перетином 3×4 см скріпити ними по периметру складені гімнастичні мати, використовуючи саморізи для прикручування рейок до підлоги. Причому це можна зробити досить швидко, застосувавши, наприклад, електричний шуруповерт. Якщо для занять використовується ігровий зал закладу освіти, способи падіння можна проводити на окремих матах без застосування технічних засобів.

Навчання елементам спеціальної акробатики та способам безпечного падіння

Приступаючи до розучування і розповідаючи про способи безпечного падіння, педагог акцентує увагу спортсменів бойового хортингу на те, що під час падіння на спину і на бік не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками або рукою (при падінні на бік). Самостраховка полягає в тому, щоб при падінні на спину і на бік вчасно згрупуватися і напружити м'язи тіла. Таке положення оберігає тіло від удару, який абсолютно неминучий при розпластаному падінні. Для більшої самостраховки при падінні на спину або на бік необхідно використовувати удари долонею по хорту і перекати у напрямі падіння.

Удари при падіннях на бік однією рукою, а при падінні на спину – обома руками, в силу того, що вони виробляються витягнутою напруженою рукою раніше, ніж тіло торкнулося хорта, приймають на себе весь тягар сили удару. Тіло при такій страховці руками падає легко і безболісно. Це дуже важливо особливо для голови, оскільки при падінні вона може перебувати у відкинутому положенні назад, під загрозою удару потилицею. Тому, важливо звернути увагу і на те, що при падінні на спину і на бік, потрібно групуватися так, щоб голова при падінні не билася об поверхню хорту, на яку здійснюється падіння. Для цього підборіддя при падінні назад притискається до грудей, а при падінні на бік голова не відхиляється вниз.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, набувається у процесі занять спеціальними вправами бойового хортингу, які слід використовувати за принципом зростаючої складності.

Перед початком вивчення кожного способу падіння педагог знайомить з майбутньою вправою, пояснюючи техніку її виконання. Потім сам учитель або кращий учень демонструє цю вправу, щоб весь клас мав наочне уявлення про її виконання.

Вивчення перекидів

Практично всі види перекидів це спеціальні акробатичні вправи, які використовуються в бойовому хортингу як прийоми самостраховки. Вони так само сприяють розвитку спритності та координаційних здібностей, допомагають вихованню сміливості і рішучості.

Перекид вперед з місця. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта і, відштовхнувшись носками та не випрямляючись, зробити перекат уперед на спині. Під час перекату на спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

Перекид назад з місця. Перекид назад з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Відштовхнутися руками від підлоги і в темпі зробити перекат назад на зігнутій спині. Під час перекату на спині ноги зігнути. У момент перекату з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити перекат через голову.

Перекид через плече. Стати на праве (ліве) коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву (ліву) руку між ніг і опустити праве (ліве) плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого (правого) плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою (правою) ногою і зробити перекат на спину з правого (лівого) плеча у напрямку лівої (правої) сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої (правої) руки об хорт і прийняти положення як при падінні на лівий (правий) бік.

Перекид через партнера, який стоїть в упорі на колінах (навпочіпки). Партнер стоїть навпочіпки. Встати обличчям до нього зі сторони його правого

боку і захопити правою рукою хортовку на його спині. Зробивши перекид через спину супротивника впасти в положення на лівий бік. Аналогічно виконати перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно встати з його лівого боку і хортовку захопити лівою рукою.

Перекид у повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає спортсмена так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Спортсмен бойового хортингу, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера. Над з’єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнеру необхідно підтримувати руками падаючого спортсмена за руку, пом'якшуючи його падіння.

Вивчення падіння на спину

У вивченні падіння на спину можна виділити наступні етапи:

1) вивчення угруповання;

2) вивчення кінцевого положення при падінні (положення рук, ніг, голови і тулуба);

3) вивчення страхувального удару руками;

4) вивчення падіння на спину в цілому з різних положень;

5) вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть на колінах і передпліччях;

6) вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення угруповання. Вивчення самостраховки при падінні на спину починається з освоєння спортсменами кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні падіння. Сісти на хорт, підібравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши якомога більше спину, зробити перекат від сідниць до лопаток і навпаки.

Якщо угруповання зроблене правильно, то перекат буде м'яким, без поштовхів. З положення повного присіду зробити той же перекат. При цьому

сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перекат до лопаток і навпаки в 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. В момент удару руки мають бути витягнуті, а долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45–50°.

Вивчення страхувального удару руками при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей, як зазначено в попередньому пункті. Витягнути руки вгору і зробити ними декілька сильних ударів по хорту. При цьому руки мають бути прямими, долоні спрямовані вниз, згинання рук у ліктях не допускається. Удар по хорту робиться досить сильним, усією внутрішньою поверхнею рук, як би від плеча.

Вивчення падіння на спину в цілому з різних положень. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перекат на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками голова має бути піднята над хортом. Зробити той же перекат на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

Вивчення падіння на спину з положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якомога ближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекат на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перекатом на спину з ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть на колінах і передпліччях (положення «низької лави»). Завдання виконується в парах. Перший номер приймає положення навпочіпки «низької лави»: сидячи на колінах,

таз торкається п'ят, руки зігнуті, лікті впираються в хорт. Другий номер сідає так, щоб його стегна торкалися спини партнера, таз при цьому з'їжджає і торкається хорту. Присідаючи і сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити перекат назад спиною на спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Та ж сама вправа виконується з положення в упорі стоячи на колінах («високої лави»).

Вивчення падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко виконати сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, слідом за ними – лопатки. Потім слід м'яко перекотитися на спині з лопаток. Голова впродовж усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги разом, коліна напівзігнуті.

Вивчення падіння при пересуваннях. Усі падіння назад проводяться, коли падаючий задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Вивчення падіння на бік

У процесі вивчення падіння на бік можна виділити наступні етапи:

1) вивчення кінцевого положення при падінні на бік (положення рук, ніг, голови і тулуба);

2) вивчення перекату на бік;

3) вивчення страхувального удару рукою;

4) вивчення перекату з одного боку на інший;

5) вивчення падіння на бік з різних положень;

6) вивчення падіння на бік через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнуту в коліні праву ногу і підтягнути до грудей, ліву – поставити на хорт біля

правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти, якомога вище, праве – покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45–50° по відношенню до тулуба, а ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік, і аналогічне – на лівий.

Вивчення перекату на бік. Сісти на хорт, підібравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік від сідниці до лопатки і назад у положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Вивчення страхувального удару рукою. Лягти на правий бік як зазначено в попередньому пункті. Пряму праву руку підняти вгору і від плеча, всією внутрішньою поверхнею долоні зробити кілька сильних ударів по хорту. В момент удару рука має бути витягнута, і долоня спрямована вниз; кут між тулубом і рукою становить приблизно 45–50°. Згинання руки в лікті не допускається. Те ж саме потрібно виконати лівою рукою, лежачи на лівому боці.

Вивчення перекату з одного боку на інший. Лягти на лівий бік у кінцеве для падіння положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекотитися на спині в положення, лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами, і далі перекотитися на лівий бік. Ці перекати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Вивчення падіння на бік із різних положень

Падіння на бік із положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і робити перекат на правий бік у напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися хорта, виконати сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присіду. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п'яті і, не

перериваючи руху, зробити перекат на правому боці тулуба і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно проробити всі падіння на лівий бік.

Вивчення падіння на бік через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Партнер стає навпочіпки. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортовку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Коли напрямок падіння визначиться, права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією площиною з силою вдарити по хорту (рука при ударі має бути витягнута, долоня звернена до хорта). Потім на хорт має опуститися тулуб і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього встати потрібно біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його одяг.

Вивчення падіння на живіт

Падіння на кисті рук із положення на колінах. Встати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім призупинити падіння тулуба.

Те ж з положення, стоячи на колінах, але руки зчеплені за спиною. Для того щоб впасти не отримавши травми, необхідно прогнутися в спині і перекотитися, з передньої поверхні стегна по животу і грудям, повернувши голову в сторону, щоб уникнути удару підборіддям об хорт.

Падіння на кисті рук із положення основної стійки. Встати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Методика проведення уроку

Тема уроку: «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік»

Мета уроку: навчити учнів, присутніх на уроці, способам навчання прийомам самостраховки при несподіваному падінні на спину і на бік.

Завдання уроку:

ознайомити з методичними принципами і способами побудови тренування з бойового хортингу, що можуть бути корисними при проведенні уроків фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;

показати вправи спеціальної фізичної підготовки, що можуть полегшити вивчення спортсменами прийомів безпечного падіння (самостраховки) і акробатичних вправ.

Урок – загальноприйнята і найкраща форма проведення занять, що проводитися за певним планом. Урок із вивчення самостраховки має складатися з чотирьох частин: вступної – 2–3 хв; підготовчої – 10 хв; основної – 20 хв; заключної – 10 хв. Суворої межі між вступною і підготовчою частинами немає.

Вступна і підготовча частини уроку мають на меті:

підготувати організм і психіку спортсменів до подальшої розумової діяльності з вивчення нових вправ;

підготувати організм і психіку спортсменів до посиленого фізичного навантаження основної частини.

У вступній частині проводиться доповідь чергового, перевірка наявності спортсменів і готовності до уроку, короткий інструктаж з техніки безпеки і доведення теми та плану заняття.

У підготовчій частині проводиться розминка, що складається з двох частин, загальної та спеціальної. У цій частині уроку вправи виконуються з поступово зростаючим навантаженням.

Загальна частина включає в себе:

вправи «на розігрів» всіх груп м'язів (махи, обертання, нахили тощо);

вправи в русі (ходьба, біг), що дозволяють вдосконалюватися в способах пересування і одночасно підготувати організм до майбутнього навантаження.

Спеціальна частина складається з вправ на розвиток і вдосконалення сили, швидкості, спритності, гнучкості. Спеціальні вправи виконуються після загальнорозвивальних.

Підготовча частина завершується активним відпочинком протягом 1–2 хв. У цей час готується необхідний інвентар, спортсмени займають відповідне місце в залі або на хорті. Розминка проводиться фронтальним методом.

Приклади бігових і загальнорозвивальних вправ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг із високим підніманням стегна, захльостуванням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком, біг спиною вперед, біг з обертанням по одному–два рази в кожну сторону.

3. Стрибки на одній нозі і на двох ногах.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ривки руками, нахили і обертання тулубом.

6. Підйом ніг вперед і в сторони, махи ногами, випади ногами вперед і вбік.

7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

8. Підйоми ніг і тулуба з положення лежачи.

9. Вправи на відновлення дихання.

Приклади вправ на гнучкість і розтяжку

1. Прийняти «положення бар'єрного бігу»: сидячи, ліва (права) нога витягнута вперед, права (ліва) нога підігнути так, щоб нога була зігнута в коліні і внутрішньою стороною стегна, а ступня медіальної стороною, її внутрішньою лодижечною кісткою торкалися хорта. При цьому пальці ступні були спрямовані якомога більше назад, а п'ята торкалася сідниці. Прогинаючись назад, нахилятися вперед, дістаючи лобом коліна, а обома руками носка витягнутої вперед ноги.

2. Сидячи розвести ноги якомога більше в сторони, долоні покласти на потилицю, розгорнувши лікті в сторони. Нахилятися вперед, не згинаючи ніг у колінах, діставати головою хорт перед собою.

3. Взявши по черзі кожну ногу на передпліччя однієї з рук, іншою – взявшись за ступню, обертати її по черзі до себе і від себе.

4. Взявши праву або ліву ногу за ступню притискати її по черзі до живота, правого і лівого плеча, грудей, голови і закидати її за голову.

5. Взявши праву або ліву ногу за п'яту зсередини, витягати ногу в сторону не згинаючи її в коліні.

6. Взявши праву і ліву ногу, також як зазначено вище, витягати в сторони розводячи їх, одночасно дві ноги, при цьому намагаючись не лягати на спину і не згинати ніг у колінах.

7. Сидячи на хорті, взявши двома руками праву або ліву ногу за ступню перед собою, піднімати її вперед-вгору до торкання коліном голови.

8. Сидячи на хорті, взявши двома руками зігнуті в колінах і притиснуті одна до одної ноги, намагаючись не лягати на спину, випрямляти одночасно дві ноги, піднімаючи їх вперед-вгору до торкання голови колінами.

9. Лежачи на животі руки в сторони долонями вниз, прогинаючись у спині діставати по черзі лівою ногою праву руку і правою ногою ліву руку (або закидати ногу за руку якомога далі, ближче до плеча).

10. Лежачи на животі прогнутися, взявши ноги за щиколотки обома руками покататися вперед і назад, вліво і вправо, пострибати на животі.

Приклади вправ спеціальної фізичної підготовки

1. Опустившись на коліна, впертися головою і руками, розставленими на ширину плечей, в хорт. Продовжуючи упиратися чолом і руками в хорт встати з колін на носки ніг, розставивши ноги на ширину плечей (прийняти положення переднього борцівського моста). Здійснювати перекати головою вперед і назад, дістаючи хорт носом і намагаючись дістати хорт лопатками, а так само нахиляти вліво і вправо дістаючи хорт лівим і правим вухом і обертати голову вліво і вправо для додаткової розминки шиї.

2. Стоячи в положенні переднього борцівського моста піднімати по черзі ліву і праву ногу та утримувати їх у цьому положенні 10–15 с.

3. Прогинаючись назад і встаючи в положення моста, опуститися на голову (прийняти положення заднього борцівського моста). Здійснювати перекати головою вперед і назад, торкаючись хорта носом і потилицею, не торкаючись хорта лопатками. Якщо виникають труднощі при прийнятті цього положення способом описаним вище, положення заднього борцівського моста можна прийняти підводячись на руках і ногах із положення лежачи на спині.

4. Стоячи в положенні заднього борцівського моста піднімати по черзі ліву і праву ногу та утримувати їх у цьому положенні 5–8 с.

5. Стоячи в положенні заднього борцівського моста віджиматися на руках вгору.

Найвище навантаження припадає на основну частину урока з бойового хортингу, де виконуються основні вправи або прийоми. Навчання в бойовому хортингу, також як і на уроці фізичної культури, є педагогічним процесом, спрямованим на фізичне і розумове вдосконалення спортсменів. Під методами навчання, розуміють шляхи і способи, якими вирішуються основні завдання навчання: отримання знань, вироблення вміння, формування навички.

Знання передаються словесним методом (розповідь) і методом показу.

Уміння виробляється шляхом розучування. У бойовому хортингу застосовується кілька способів розучування: цілісне розучування, розучування частинами і комплексне, що об'єднує в собі обидва перших способи, розучування. Уміння перевіряється шляхом педагогічних спостережень.

Навички формуються у процесі тренування. Основний метод тренування – метод вправи, який забезпечує стереотипність навички, автоматичний характер дій спортсмена при виконанні вправи.

На початку основної частини заняття з метою вироблення стійких навичок, проводиться виконання раніше вивчених акробатичних вправ і прийомів самостраховки. Повторення прийомів самостраховки проводиться індивідуальним способом на місці виконання розминки. Повторення акробатичних вправ (перекидів вперед і назад, перекатів, колеса, стійок на голові і на лопатках тощо) може проводитися потоковим способом.

Спортсмени шикуються в три колони по одному обличчям до тренера, з інтервалом між колонами 3–4 кроки і строго за сигналом (свистком) педагога спортсмени виконують (по одній людині з кожної колони одночасно) ці акробатичні елементи в напрямку педагога. Перекиди, перекати тощо робляться поспіль кілька разів. Дистанція між виконуючими вправу – два перекиди. Кількість повторень цих елементів залежить від розмірів хорта.

Крім того, багаторазове повторення цих елементів сприяє тренуванню вестибулярного апарату. Стійки, гімнастичний та борцівський міст, шпагат (напівшпагат) та інші статичні вправи виконуються по одному разу. Спортсмени, які закінчили виконання вправ, стають кожен у свою колону за спортсменами, які очікували команди педагога на виконання вправи, причому рухаються бігом або швидким кроком по краю хорта ліворуч і праворуч (а не назустріч) від спортсменів, які виконують вправу.

Навчання школярів прийомам безпечного падіння

При навчанні спортсменів бойового хортингу прийомам безпечного падіння, необхідно точно дотримуватися методики, представленої вище. Це забезпечить правильне їх виконання, допоможе учням подолати природний страх і уникнути дрібних ударів і розтягувань. При навчанні потрібно стежити, щоб при падінні спортсмени не спиралися на кисті або лікті, а також на прямі руки.

Пояснення для учнів молодшого шкільного віку. Корисно навести приклади: «кішки завжди падають на лапи і не забиваються, м'ячик завжди котиться по підлозі, не затримуючись на одному місці. От би й людині навчитися падати, як кішка, або котитися як м'ячик по твердому асфальту. Якщо кинути м'ячик вертикально на підлогу, він відскочить; якщо злегка під кутом – він покотиться по підлозі. Кинутий таким чином кубик так не відскочить. Звідси такі правила:

1. При падінні зберися в грудку і напруж м'язи – ти станеш твердим.

2. Згрупуй, заховай коліна, лікті – будеш схожий на кульку.

3. Вивчи всі прийоми самостраховки – і ти навчишся виставляти вперед пружні пружинки, схожі на котячі лапки.

Якщо не виконувати цих правил, кожне падіння буде завдавати тобі неприємність. А у випадку падіння в повсякденному житті, на чистку одягу піде набагато менше часу, ніж на заліковування саден і синців».

1. Вивчення падіння назад

Педагог акцентує увагу спортсменів бойового хортингу на те, що під час падіння на спину не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками. Звертається увага на положення голови і рук при перекаті на спину; голова, при цьому не повинна торкатися хорта.

Падіння назад з положення присіду. Відпрацювання падіння на спину з положення присіду проводиться кожним спортсменом індивідуально, при цьому вони шикуються в колону по три, на дистанції та інтервалі 4–5 кроків один від одного в напівоберті направо або наліво, обличчям до педагога (або по колу обличчям у середину кола, де стоїть педагог). Падіння в такому випадку виконується в напрямку від центру хорта до його краю.

Окремо звертається увага на початкове і кінцеве положення при падінні назад з положення присіду.

Падіння на спину через партнера, що стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Виконується завдання в парах. Хлопчики шикуються в одну колону, а дівчатка – в іншу. Перші номери приймають положення «низької лави» або «високою лави». Решта по порядку виконують падіння на спину зі страховкою. Коли останній учасник тренування виконає завдання, другі номери міняються місцями з першими, – і так до тих пір, поки на місці першого не побувають усі спортсмени.

Вивчення положень: положення «низької лави» і «високої лави»; положення при падінні назад через партнера, який стоїть в положенні «високої лави» (початкове і кінцеве положення).

Педагог, при необхідності, надає допомогу спортсменам виконувати вправи, страхуючи їх. При падінні на спину забороняється виставляти руки або лікті, упиратися головою в хорт.

2. Вивчення падіння на бік

Падіння на бік із положення присіду. Завдання виконується індивідуально. Викладач звертає увагу, що положення, яке займає спортсмен при падінні на один бік, симетрично положенню при падінні на інший. Падаючи на бік, важливо перекотитися так, щоб рука, розташована під кутом 45° до тулуба, робила сильний удар по хорту і, пружинячи, зупиняла рух спортсмена, який впав. Рука, що не робить удар-оплеск по хорту, піднімається вгору або згинається в лікті, захищаючи від можливого падіння партнера. Вивчається падіння на бік з положення присіду (початкове і кінцеве положення).

Падіння на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Завдання виконується потоковим способом. При падінні на бік, через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» або «високою лави», розворот тулуба здійснюється у бік ніг партнера, тому, спочатку всі спортсмени виконують падіння на один бік, як при відпрацюванні падіння на спину, а потім, на другий (партнери встають навпочіпки іншим боком).

Правою чи лівою рукою, при цьому можна захопити плече партнера. Рука, що здійснює страхувальний удар по хорту, має обігнати тулуб і всією поверхнею долоні з силою вдарити по хорту. Педагог, при необхідності, надає допомогу спортсменам при виконанні вправи, страхуючи їх, так само як і при падінні на спину.

Заключна частина уроку

У заключній частині уроку навантаження знижується. Ця частина включає в себе вправи на розслаблення, рухливі ігри, шикування та підведення підсумків уроку, рекомендації та надання завдання додому.

1. Гра «Двобій півнів». Клас ділиться на дві команди, що шикуються по росту один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику по порядку починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається

переможеним. Потім виходять другі номери. Вправа продовжується до тих пір, поки всі учасники не пройдуть випробування.

2. Вправа на відновлення дихання. Підведення підсумків гри. Перемігшою вважається та команда, учасники якої здобули більше перемог.

3. Загальне шикування. Підведення підсумків заняття. Викладач повідомляє спортсменам, які займаються бойовим хортингом, де в повсякденному житті може стати у нагоді вміння правильно падати на спину: наприклад, якщо ви посковзнулися, або при катанні на ковзанах. Важливо пам'ятати, що руки – це амортизатори, які допомагають спортсмену не допустити ударів, а голову в разі падіння треба завжди притискати до грудей, щоб уникнути струсу мозку. Урок закінчуються на позитивній ноті зі сторони педагога.

7.10. Методика викладання бойового хортингу у закладі вищої освіти

Методика навчання студентів елементам бойового хортингу. Заняття з вивчення прийомів бойового хортингу складаються з навчання і тренування. Навчання полягає в цілеспрямованій і послідовній передачі педагогом і засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для технічно правильного виконання прийомів бойового і спортивного розділів бойового хортингу.

Тренування полягає в систематичному, багаторазовому повторенні розучених прийомів із поступовим ускладненням умов їх виконання і наростанням фізичного навантаження. Процеси навчання і тренування на занятті нерозривно пов'язані між собою і складають єдиний комплекс технічної, фізичної та морально-вольової підготовки спортсменів бойового хортингу.

При навчанні та тренуванні педагог повинен домагатися від спортсменів свідомого засвоєння навчального матеріалу і розуміння ними сутності і значення прийомів бойового хортингу для практичної діяльності. Осмислене сприйняття програмного матеріалу підвищує ефективність занять, сприяє міцності засвоєння знань, навичок і вмінь.

Особистий інтерес спортсменів до занять, свідоме ставлення до них підвищують активність спортсменів бойового хортингу. Активність на заняттях досягається цікавим поданням навчального матеріалу з використанням різноманітних засобів і методів, оцінкою і заохоченням спортсменів, наданням їм часу для самостійного виконання прийомів. Завдання: зміцнення здоров'я, фізичний та моральний розвиток спортсменів; прищеплення інтересу і звички до регулярних занять бойовим хортингом, надання можливості прилучення до світу великого спорту; соціальна адаптація спортсменів, вирішення проблем «важких дітей»; сприяння патріотичному вихованню підростаючого покоління.

У програмі початкової підготовки пропонуються основи підготовки зі спортивного розділу бойового хортингу, в доступних для вивчення і тренування вправах, що включають в себе:

вправи для розвитку і вдосконалення простих рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, естафети та рухливі ігри);

вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості;

вправи для формування спеціальних рухових навичок (найпростіші елементи акробатики та спортивної гімнастики, вправи в безпечному падінні (самостраховці);

вивчення базової техніки (стійки і пересування, дистанції і основні удари, захвати, виведення з рівноваги, прості кидки);

розучування 8–12 основних прийомів бойового хортингу в стійці (кидків і їх найпростіших комбінацій) і в партері (перевертання, утримання, больові прийоми і їх комбінації).

З метою кращого засвоєння досліджуваного матеріалу педагог має пропонувати спортсменам бойового хортингу доступні прийоми (вправи), які відповідають рівню їх технічної підготовки та фізичного розвитку. При навчанні бойовому хортингу необхідно дотримуватися послідовність у переході від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Навчання на заняттях з бойового хортингу здійснюється в такій послідовності:

ознайомлення з прийомом;

розучування прийому;

тренування у виконанні прийому.

При проведенні занять з вивчення та тренуванні прийомів бойового хортингу слід дотримуватися заходів щодо попередження травматизму.

До таких заходів належать:

висока організованість і дисципліна на заняттях;

хороша підготовка (розминка) спортсменів до основної частини заняття;

самостраховка – вміння падати на бік, спину, вперед на руки, збереження рівноваги, напруження м'язів, миттєва сигналізація у разі больового відчуття голосом або оплеском долоні по партнеру або хорту;

страховка – плавне проведення прийомів, миттєве звільнення захвату за сигналом партнера, підтримання падаючого після кидка партнера за тіло або одяг, відпускання руки партнера для самостраховки, уникнення падінь на партнера;

заборона займатися на одному хорті розучуванням кидків і прийомів лежачи в партері одночасно;

виконання кидків в одну сторону або від центру хорта до його країв;

суворе дотримання санітарно-гігієнічних умов місць занять;

не допускати до занять осіб, які мають: шкірні захворювання, брудну форму, довгі нігті, металеві зажими для волосся, пряжки на одязі, годинник на руці тощо.

Основною формою організації студентів під час впровадження бойового хортингу у систему закладів вищої освіти є заняття. Практичне заняття складається з трьох частин: *підготовчої, основної* та *заключної*.

Перша частина заняття, підготовча (8–10 хв)

Завдання: організація уваги групи, виховання дисциплінованості і свідомості, зосередження уваги і помірне розігрівання організму, збільшення

рухливості в суглобах і зміцнення зв'язкового апарату, розвиток еластичності та здатності розслабляти м'язи, вироблення правильної постави.

Засоби: шикування, перевірка присутніх, рівномірний біг, спеціальні бігові вправи.

Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, в кінці першої частини заняття не повинно перевищувати більш ніж на 20 % вихідний показник на початку заняття. Починати заняття потрібно з загального шикування, вимагати чіткості виконання і повної тиші. До початку вправ можна провести 1–2-хвилинну бесіду виховного характеру.

Вправи у вступній частині заняття не повинні викликати сильного збудження або стомлення, тому в цій частині заняття не слід давати ні тривалого бігу, ні ігор, що порушували б увагу і дисципліну групи. Рухи в цій частині заняття потрібно підбирати різноманітні. Під час виконання рухів слід підказувати спортсменам, коли робити вдих, коли видих.

Друга частина заняття, основна (20–25 хв)

Завдання: виховання та закріплення фізичних, моральних і вольових якостей і навичок; навчання техніці бойового хортингу і застосування цієї техніки в різноманітних ускладнених умовах.

Засоби: прийоми страховки і самостраховки, утримання, больові прийоми, прийоми сутички в партері, прийоми сутички в стійці. Короткі зауваження щодо технічних помилок і поведінки спортсменів.

Фізіологічне навантаження в кінці цієї частини заняття досягає найбільшої величини. Частота пульсу підвищується, як правило, до 70–100 % порівняно з вихідним показником на початку заняття.

Техніку бойового хортингу і самозахисту потрібно вивчати в основній частині кожного заняття в наступному порядку: вивчення падінь і кидків; вивчення ударної техніки руками та ногами; вивчення прийомів у партері; вивчення прийомів у стійці. Падіння без перешкод потрібно вивчати всією групою спортсменів, розташованою на хорті в розімкнутому шеренговому строю, і проводити їх щоб уникнути ударів один об одного обов'язково в одному напрямку.

До вивчення ударів руками та ногами слід приступати після гарної розминки і розтяжки. До вивчення будь-якого кидка можна приступати тільки після вивчення (або повторення) відповідного падіння.

Перед тим як приступити до розучування з групою якогось прийому, його треба показати так, як якби він проводився у вільній сутичці, тобто, технічно правильно, швидко і чітко. Потім дається обґрунтування прийому в цілому з точки зору техніки і тактики. Після цього спільно з поясненням і обґрунтуванням показуються його характерні деталі. На закінчення знову демонструється прийом у цілому вигляді, злито.

Якщо прийом дуже складний або група недостатньо підготовлена, рекомендується після пояснення прийому в цілому розділити прийом і розучувати його по частинах, поступово об'єднуючи їх. Коли завдання дано і пари починають розучувати прийом або частину його, потрібно обійти групу і перевірити правильність виконання прийому, роблячи відповідні вказівки кожному спортсменові.

Особливу увагу потрібно звернути на те, щоб при розучуванні прийомів партнери абсолютно не чинили опору один одному, а при розучуванні кидків не падали раніше проведення кидка. При розучуванні прийому та вдосконаленні його виконання кожен зі спортсменів по черзі проробляє прийом підряд три рази. Така зміна може відбуватися кілька разів протягом часу, відведеного на вивчення прийому. Треба привчати спортсменів до того, щоб до виконання прийому вони собі його добре представили, а після виконання кожного прийому аналізували свої рухи, тобто свідомо, а не механічно розучували та освоювали прийом.

Третя частина заняття, заключна (5–10 хв)

Завдання: заспокоєння діяльності органів дихання і кровообігу, підведення підсумків заняття, виховання і вирішення організаційних питань.

Засоби: повільна ходьба, вправи на розслаблення, ігри з елементами бойового хортингу.

В кінці заняття необхідно проводити ігри з елементами бойового хортингу, для того, щоб підвищувати інтерес спортсменів до занять, а також в ігровій формі розвивати фізичні якості, необхідні для бойового хортингу.

Методика навчання бойовому хортингу студентів на заняттях з фізичного виховання

Мета занять бойовим хортингом у закладі вищої освіти: оптимізація фізичного розвитку людини; всебічне вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість; підготовка кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності.

Завдання вивчення бойового хортингу у закладі вищої освіти

За оптимізацією фізичного розвитку людини: оптимальний розвиток фізичних якостей, притаманних людині; зміцнення і збереження здоров'я, а також загартовування організму; удосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних функцій; багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності; постановка індивідуалізованих рухових завдань, що передбачають виконання рухів у рамках чітко визначених параметрів (просторових, тимчасових, силових).

Освітні завдання: формування різних життєво важливих рухових умінь і навичок; придбання базових знань теоретичного та практичного характеру.

Загальнопедагогічні завдання: формування особистості спортсмена бойового хортингу; розвиток морально-вольових якостей; розвиток інтелекту і психомоторної функції; формування етичних та естетичних якостей особистості.

При вирішенні в єдності ці завдання стають гарантами всебічного гармонійного розвитку спортсмена бойового хортингу. При постановці завдань і визначенні термінів для їх вирішення враховуються закономірності вікового розвитку організму спортсмена, а також закономірності змінюваності вікових періодів і тих природних змін, які в них відбуваються. Так, наприклад, при вихованні фізичних якостей необхідно враховувати сенситивні (чутливі) зони,

коли природне дозрівання форм і функцій організму спортсмена створює сприятливі передумови для спрямованого впливу на дані якості.

Одне з найголовніших умов вивчення техніки бойового хортингу – регулярність занять. На навчально-тренувальних заняттях спортсмени бойового хортингу набувають нові навички та вдосконалюють раніше вироблені.

Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове і все більш широке засвоєння базової техніки закріплюється в формах (імітаційних комплексах) і навчальній сутичці. Спортсмен, який прагне до високих досягнень в бойовому хортингу, має поступово підвищувати свою майстерність, засвоювати, закріплювати та удосконалювати не тільки нові технічні навички, але й вміння їх застосовувати в різних умовах сутички. Педагог, плануючи загальний курс навчання спортсмена, послідовно вводить у заняття нові вправи і дії, строго враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити наступність у навчанні.

Тренувальне заняття. Під час тренувальних занять спортсмен бойового хортингу удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, при підготовці до змагань, учень головним чином прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з партнерами різного стилю і манери ведення сутички, за допомогою вправ на снарядах зберігає високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

В основному навчально-тренувальні заняття проводяться в групі. Цю форму занять можна застосовувати для спортсменів різної спортивної кваліфікації як для новачків, так і для майстрів бойового хортингу. Але, група має бути приблизно однієї кваліфікації, бо педагог дає всім одне завдання у вивченні та вдосконаленні технічних і тактичних дій.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття підрозділяються на три частини: *підготовчу, основну* і *заключну*.

Підготовча частина заняття ділиться на *фізіологічну розминку* і *освітню частину*.

Фізіологічна розминка передбачає: підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання; підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових напруг.

В **освітній частині** спортсмени виконують спеціалізовані вправи бойового хортингу, для підготовки до вирішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку спортсменів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У підготовчій частині, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання більш складних вправ із великою інтенсивністю. Якщо ж навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, рухливість нервових процесів (рівень сенсомоторних реакцій) збільшується незначно в порівнянні з вихідними даними спокою. Слід також враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена. У підготовчій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

Загальнорозвивальні вправи здійснюють всебічний вплив на організм спортсменів бойового хортингу. Можливість великого вибору загальнорозвивальних вправ дозволяє спортсмену поліпшити роботу рухового апарату, навчитися більш точно диференціювати рухи. Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування.

Якщо в основній частині тренування ставиться завдання розвитку рухливості і ведення сутички на дальній дистанції, то для підготовчої частини мають бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, завданні прямих ударів, ухили тулубом та інші з тим, щоб цим сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах.

Починають заняття з короткої медитації. За нею йде легкий біг, підскоки, махові рухи руками і ногами, прискорений біг, випади, присіди, блоки тощо. Далі йдуть спеціально-підготовчі вправи.

В основній частині заняття вирішуються головні завдання: оволодіння технічними і тактичними навичками, їх вдосконалення; психологічна підготовка, відпрацювання здатності до високих психічних напружень; розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

Навантаження має наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за завданням педагога (спочатку повільно, поступово збільшуючи швидкість їх виконання) переходять до закріплення та удосконалення прийомів в умовній або довільній навчальній сутичці. Довільний спаринг із партнером вимагає великих напруг, тому до умовної або вільної сутички переходять після вивчення прийомів сутички, перед роботою на снарядах. Вправи на мішках і лапах знижують нервове напруження після спарингу, тому ці вправи виконують у кінці основної частини заняття.

У заключній частині організм спортсмена треба привести у відносно спокійний стан. На початку заключної частини спортсмени іноді виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами і розслабленням м'язів кінцівок. Даються вправи відволікальні (на увагу, рухливі ігри тощо).

На початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки руху ударів і захистів включають в основну частину заняття. У міру оволодіння складними діями вправи і механіку рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають вже вправами підготовчими. Типову структуру заняття можна змінювати залежно від конкретних умов.

Навчально-тренувальний процес з бойового хортингу включає в себе наступні основні етапи.

1. Формування у спортсменів бойового хортингу мотивів до навчально-тренувальних занять. Спортсмени, які відвідують спортивну секцію закладу вищої освіти, мають відчувати потребу в знаннях, уміннях, навичках і тренуватися з інтересом. У них необхідно сформувати наступні мотиви, на систему яких

важливо спиратися в навчально-тренувальному процесі, і які найбільшою мірою сприяють розвитку особистості, пробуджують інтерес до спортивного і морального зростання:

безпосередньо спонукальні (цікаве викладання, симпатія до тренера, застосування наочних і технічних засобів, небажання бути об'єктом обговорення в колективі тощо);

перспективно спонукальні, пов'язані з майбутньою спортивною діяльністю (продовження занять бойовим хортингом у групах більш високої кваліфікації, вступ до фізкультурного закладу вищої освіти тощо);

інтелектуальні, що виникають у процесі пізнавальної діяльності (почуття задоволення самим процесом фізичної праці, постановкою і дозволом навчальних проблем).

2. Постановка перед спортсменами та усвідомлення ними конкретних проблем, завдань, питань. Ефективне керівництво навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу передбачає вміння так поставити завдання, проблему, щоб вона стала особистим завданням, проблемою для спортсменів бойового хортингу. Для цього необхідно, щоб спортсмени усвідомили протиріччя між новими спортивними завданнями і рівнем знань, навичок і вмінь, щоб у них виникло прагнення до нових знань, яке є основою розвитку інтелектуальних мотивів навчання.

3. Організація пізнавальної діяльності спортсменів, сприйняття ними нового матеріалу. Вводити спортсменів бойового хортингу у новий матеріал можна різними способами:

тренер з бойового хортингу сам пояснює новий матеріал і розкриває перед спортсменами способи і шляхи оволодіння новими прийомами, технічними діями, вправами, комбінаціями;

тренер, за допомогою постановки питань, проблем, привертає спортсменів до вирішення пізнавальних, спортивних і творчих завдань;

тренер організовує самостійну пізнавальну діяльність спортсменів.

4. Завершення пізнання і закріплення знань. Первинне закріплення передбачає вирішення проблем або завдань у тому ж логічному плані, в якому відбувалося сприйняття нового матеріалу. У процесі подальшого закріплення необхідно включати нові знання у нові зв'язки, переносити їх у нову ситуацію. Нові знання можуть закріплюватися у процесі виконання вправ і повторень.

5. Застосування знань, вмінь і навичок. Цей етап характеризується найбільшою самостійністю діяльності спортсменів бойового хортингу. Основні форми занять: тренування, двосторонні ігри, змагання. Особливо важливо застосовувати отримані знання, вміння, навички не тільки на тренуваннях, але й на змаганнях.

6. Перевірка результатів діяльності спортсменів бойового хортингу, вироблення у них здатності до самоперевірки, самоконтролю. Процес контролю та перевірки – це процес зворотного зв'язку, без якого неможливо управління будь-яким процесом, у тому числі і навчально-тренувальним. Ефективність його багато в чому визначається педагогічним тактом і чуттям тренера.

Завдання тренера полягає не тільки у виявленні результатів навчання, але і в контролі за самим процесом, що особливо складно, оскільки оволодіти знаннями, навичками і вміннями неможливо без елементів самоконтролю і самоперевірки з боку спортсменів бойового хортингу, без вироблення в них уміння критично підходити до результатів своєї праці на тренуваннях і змаганнях.

ПІСЛЯМОВА

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження в нашій країні, а тому викладається у різних закладах освіти. Сьогодні заклади освіти є широкодоступними і приваблюють тим, що зосереджують увагу не на предметі, змісті і навіть не на методах роботи, а насамперед на особистості дитини, підлітка, молодої людини, на їхніх потребах та інтересах. Нормативні документи тепер надають можливість і право самостійно вирішувати подальшу долю закладу, розробляти концепцію його діяльності, структуру, штати, номенклатуру навчальних дисциплін, спортивних секцій, гуртків та інших творчих об'єднань і форм проведення занять. В Україні є багатий досвід роботи закладів освіти, які вибороли право називатися авторськими колективами.

Навчання і виховання у закладах освіти може здійснюватися за такими напрямами: 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.

Дана монографія розроблена і впроваджена у систему навчально-виховного процесу закладів освіти з метою фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Монографія також являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При його 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.

Монографія визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даних занять, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу освіти позитивно вплинуть на вашу дитину, сформувавши набір базових якостей успішної людини.

Бойовий хортинг – спорт універсальний, динамічний, ефективний, видовищний, і має великі перспективи розвитку. Завдяки йому людина буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також наполегливою, відповідальною і цілеспрямованою.

ПРАЦЮЙМО РАЗОМ – ПРОЦВІТАЙМО РАЗОМ!

З повагою,

автор монографії «Методика викладання бойового хортингу»

Едуард Єрьоменко

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. 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. 343–353.

3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.

4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

5. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрьоменко, О. Буток, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.

6. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрьоменко, Г. Коломоєць, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.

7. Бойовий хортинг та здоров’я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. Чаплигін, Е. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, М. Тимчик, В. Єрьоменко // 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. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 368–377.

10. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.

11. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.

14. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 72–95.

15. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 399–415.

16. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрьоменко, О. Острянська, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

17. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 43–58.

18. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Звєрєв, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 385–399.

19. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрьоменко, С. Болтівець, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

20. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, А. В. Звєрєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 353–368.

21. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

22. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 262–273.

23. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

24. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

25. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил :

тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

26. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

27. Динаміка психоемоційного стану та індивідуально-психологічні особливості студентів під час занять з фізичної культури. Г. Грибан, О. Кузніцова, Д. Дзензелюк, І. Й. Малинський… - 2019.

28. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг: запобігання травматизму та заподіяння шкоди життю і здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час зайняття / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Л. Пустолякова // 2020.

29. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

30. Діхтяренко З. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.

31. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.

32. Діхтяренко З. М. «Бойовий хортинг» як засіб формування успішної особистості в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (на прикладі учнівської, студентської, курсантської молоді) / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Т. Федорченко // 2020.

33. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

34. Ерёменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерёменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

35. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

36. ЕрьоменкоЭ. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

37. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

38. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.

39. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.

40. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.

41. Єрьоменко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал*. – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.

42. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

43. Єрьоменко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.

44. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

45. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.

46. Єрьоменко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрьоменко // *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. 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. Єрьоменко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров'я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту : педагогічні науки. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – Вип. 2.

48. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Єрьоменко 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. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.

52. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

53. ЄрьоменкоЕ. 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. ЄрьоменкоЕ. А., & ВєхтєвВ. 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. Єрьоменко Е. А., & Карасевич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126).

56. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / 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. 185–195.

57. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / 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. 28–40.

58. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.

59. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.

60. Єрьоменко 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.

61. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, 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.

62. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / 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. 215–225.

63. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 43–58.

65. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

66. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / 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. 128–138.

67. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

68. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / 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. 110–128.

70. Єрьоменко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрьоменко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.

71. Єрьоменко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.

72. Єрьоменко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / 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. 138–157.

73. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

74. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

75. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

76. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип 1. – С. 125–127.

77. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. …канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.

78. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.

79. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.

80. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.

81. Єрьоменко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

82. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 475 с.

83. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.

84. Єрьоменко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрьоменка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім’ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.

85. Єрьоменко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

86. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.

87. Єрьоменко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.

88. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха, Ю. І. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

89. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

90. Єрьоменко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

91. Єрьоменко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // затвер. Мін-вом України у справах сім’ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.

92. Єрьоменко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрьоменка / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. – С. 8–9.

93. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.

94. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*

культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

95. Єрьоменко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

96. Єрьоменко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

97. Єрьоменко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]*. – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.

98. Єрьоменко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71–79.

100. Єрьоменко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.

101. Єрьоменко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.

102. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

103. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.

104. Єрьоменко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.

105. Єрьоменко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрьоменко, Д. Самоха // 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. 61–65.

106. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.

107. Єрьоменко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.

108.Єрьоменко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.

109.Єрьоменко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.

110.Єрьоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.

111.Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

112.Єрьоменко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, 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.

113.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

114.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

115.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.

116.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

117.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.

118.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.

119.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.

120.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

121.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексєйчук, Т. А. Дмітрієва, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова / Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. С. 392–411.

122.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.

123.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання /

Е. А. Єрьоменко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.

124.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.

125.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрьоменко // Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.

126.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : ІІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.

127.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.

128.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

129.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

130.Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

131.Єрьоменко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.

132.Єрьоменко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

133.Єрьоменко 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.

134.Єрьоменко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко // 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.

135.Єрьоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

136.Єрьоменко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / 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. 415–427.

137.Єрьоменко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.

138.Єрьоменко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / 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. 40–55.

139.Єрьоменко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.

140.Єрьоменко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

141.Єрьоменко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / 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. 55–63.

142.Єрьоменко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / 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. 157–171.

143.Єрьоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

144.Єрьоменко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.

145.Єрьоменко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / 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. 95–110.

146.Єрьоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.

147.Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.

148.Єрьоменко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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.

149.Єрьоменко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / 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. 63–72.

150.Єрьоменко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / 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. 171–185.

151.Єрьоменко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

152.Єрьоменко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

153.Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.

154.Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.

155.Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

156.Єрьоменко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

157.Єрьоменко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

158.Єрьоменко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. ІІ 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.

159.Єрьоменко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

160.Єрьоменко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

161.Єрьоменко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.

162.Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.

163.Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

164.Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 2 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

165.Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; 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.

166.Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.

167.Єрьоменко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.

168.Єрьоменко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, 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.

169.Єрьоменко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / 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. 225–240.

170.Єрьоменко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.

171.Єрьоменко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрьоменко // *Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 104–111.

172.Єрьоменко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.

173.Єрьоменко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрьоменко // 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.

174.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.

175.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.

176.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.

177.Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

178.Єрьоменко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

179.Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.

180.Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.

181.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

182.Єрьоменко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

183.Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрьоменко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

184.Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

185.Єрьоменко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).

186.Єрьоменко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрьоменко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.

187.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

188.Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 березня 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К., 2014. – С. 87–91.

189.Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

190.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.

191.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.

192.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.

193.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.

194.Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

195.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.

196.Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Грищук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

197.Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко… - 2020.

198.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.

199.Оржеховська В. М. Концептуальні підходи реформування в Україні готовності до захисту Вітчизни учнівської і студентської молоді та підлітків уразливих категорій на засадах хортингу (проект) (скорочений варіант) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.].* – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 21–34.

200.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.

201.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.

202.Острянська 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. Острянська, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.

203.Петрочко Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрочко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

204.Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; 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.

205.Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

206.Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров’язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 217–225.

207.Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.

208.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. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.

209.Радчук Н. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Н. Радчук, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

210.Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р.,

м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.

211.Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрьоменко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

212.Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

213.Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

214.Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

215.Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.

216.Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, 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. 296–305.

217.Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.

218.Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

219.Хатько А. В. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців, працівників силових структур / А Хатько, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко… - 2020.

220.Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

221.Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об’єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об’єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

222.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. 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. 315–322.

223.Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia vsebichno rozvynenoi osobystosti* [Combat horting as a means of educating a fully developed personality]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 399–415. Irpin.

224.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.

225.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 vyshchoi osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

226.Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng u zahalniy 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.

227.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.

228.Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykhologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.

229.Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda.

230.Boyko, V., Malynskyi, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakostei u studentiv-khortynhistiv* [Development of power qualities in students-hortingists]. *Teoriia i metodyka khortynhu* – Theory and Methods of Horting, 7, 104-112. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

231.Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 220–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

232.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.

233.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.

234.Chaplygin, V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova, T. P. (2018). *Boyovyi khortyng ta zdorovya liudyny u systemi interdystsyplinarnykh doslidzhen*. [Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 139–147). Kyiv: Palyvoda A. V.

235.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.

236.Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V., Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat

horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.

237.Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobitnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

238.Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7,(pp. 104-112). B. Boyko, I. Malinsky, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko - Kyiv: Palyvoda, 2017.

239.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.

240.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.

241.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.

242.Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 232–239.

243.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.

244. Dinámica del estado psicoemocional y características psicológicas individuales de los estudiantes en el proceso de clases de educación física. G Griban, O Kuznietsova, D Dzenzeliuk, I Malynskyi… - - Dilemas contemporáneos: Educación, Política y …, 2019.

245.Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk and others // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII Número: Edición Especial Artículo no. :113 Período: Diciembre, 2019. – Режим доступу : http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/

246.Ivashkovskyi, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

247.Faleev, R., Sakseev, S, Yeromenko, E. (2020). *Khortyng fekhtuvannia – ukrainskyi shabelnyi biy* [Horting fencing is a Ukrainian saber fight]. Navchalnyi posibnyk. P. 120. Palyvoda A. V.

248.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.

249.Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

250.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.

251.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.

252.Griban, G. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk, I. Malynskyi, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Otravenko, A. Lytvynenko, N. Lyhun, I. Okhrimenko, K. Prontenko // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. – Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo. no.:113, Período: Diciembre, 2019. – С. 1–23. – Web of Science.

253.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.

254.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.

255.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.

256.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.

257.Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. P. 537–544.

258.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.

259.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.

260.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.

261.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.

262.Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakostei sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.

263.Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.

264.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.

265.Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students [Електронний ресурс] / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko [та ін.] ; International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2020. – Vol. 9(5). – P. 27–34. – Режим доступу : http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975.

266.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.

267.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.

268.Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialiok* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

269.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.

270.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.

271.Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

272.Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

273.Prontenko, K. Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies [Електронний ресурс] / K. Prontenko, G. Griban, I. Okhrimenko, V. Bondarenko, S. Bezpaliy, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Bulgakov, I. Bloshchynskyi, D. Dzenzeliuk // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. – С. 1-21. – Web of Science.

274.Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

275.Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnolohiy* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

276.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.

277.Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi 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.

278.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.

279.Savchenko? A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

280.Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). *Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtsiv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoi 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.

281.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.

282.Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia pryyomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchykh osvitnikh ustanovakh pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy* [Application of combat horting techniques in improving training in higher educational institutions of law enforcement agencies of Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 296–305. Irpin.

283.Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli. Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

284.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.

285.Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Boyovyi khortyng: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmagan 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.

286.Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng – natsionalnyi brend Ukrainy u sviti* [Combat Horting – national brand of Ukraine in the world]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 29–54). Kyiv: Palyvoda A. V.

287.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.

288.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh u kompleksi naukovo-pedagogichnykh zasobiv vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of educating physical culture and basics of student health] Scientific notes: pedagogical sciences – Kropyvnytskyi : RVV CDPU im. V. Vynnychenka. – Vyp. 189.

289.Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u programi pozaaudytornykh zaniat iz zahalnofizychnoi pidgotovky, vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the program of extracurricular classes in general physical training, physical education and basics of student health]. Naukovi zapysky. Vyp. 190.

290.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.

291.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 28–40. Irpin.

292.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.

293.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).

294.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.

295.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diy v ekstremalnykh sytuatsiyakh* [Combat horting as a system of forming the readiness of law enforcement officers to act in extreme situations]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 110–128. Irpin.

296.Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh*

organiv [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.

297.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.

298.Yeromenko, E. A., Poltoratskyi, S. S., Sulima, I. V., Marchenko, O. I. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

299.Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib prykladnoi psykhofizychnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of applied psychophysical training of cadets of law enforcement specialties of departmental institutions of higher education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 128–138. Irpin.

300.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.

301.Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya shkolyariv 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.

302.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.

303.Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.

304.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.

305.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.

306.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.

307.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.

308.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.

309.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.

310.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.

311.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.

312.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.

313.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.

314.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.

315.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.

316.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 освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 533–537.

317.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.

318.Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

319.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.

320.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.

321.Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Fizychne 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.

322.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.

323.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.

324.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.

325.Yeromenko, E. (2016). Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoi molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

326.Yeromenko, E. A. (2010). Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.

327.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.

328.Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.

329.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.

330.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.

331.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.

332.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.

333.Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

334.Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

335.Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

336.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.

337.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.

338.Yeromenko, E. A. (2018). *Kontseptsiya rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini* [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 71–81). Kyiv: Palyvoda A. V.

339.Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia* [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.

340.Yeromenko, E. A. (2019). *Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovogo khortyngu na orhanizm liudyny* [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.

341.Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

342.Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziolohichni chynnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 127–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

343.Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gruschuk, V. L., Badiora, S. M. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu dlia studentiv ta kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spryamovanosti* [Methods of teaching combat horting for students and cadets of higher education institutions of law enforcement]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.

344.Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.

345.Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Modernizatsia profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na osnovi boyovoho khortyngu* [Modernization of professional and applied physical training on the basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 287–296. Irpin.

346.Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmagan* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.

347.Yeromenko, E. A. (2009). Mizhnarodna sportivna programa khortyngu [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

348.Yeromenko, E. A. (2015). Natsionalna dytiacho-yunatska viiskovo-sportyvna hra «Khortynh-patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy [National junior military sport game «Horting-patriot» as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

349.Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv* «*Boyovyi khortyng*» [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 178–189). Kyiv: Palyvoda A. V.

350.Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama hurtkovoi (sektsiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

351.Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

352.Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.

353.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.

354.Yeremenko, E. A. (2015). Navchalno-trenuvalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 3 (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

355.Yeromenko, E. A. (2020). *Naukove obgruntuvannia psykholoho-pedagogichnykh vymoh vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom* [Scientific substantiation of psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and bases of health of students in the course of employment by fighting horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University.

356.Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Organization of classes on combat horting, tactical, fire and physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 415–427. Irpin.

357.Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortyngu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.

358.Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

359.Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti samovykhovannia v boyovomu khortyngu* [Features of self-education in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 40–55. Irpin.

360.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.

361.Yeromenko, E. A. (2020). *Pidhotovka sportsmeniv boyovoho khortyngu* [Training of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 55–63. Irpin.

362.Yeromenko, E. A. (2020). *Ponyattia fizychnoi kultury osobystosti u systemi boyovoho khortyngu* [The concept of physical culture of the individual in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 157–171. Irpin.

363.Yeromenko, E. A. (2018). *Poyasna systema ta pidvyschennia kvalifikatsii sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Belt system and advanced training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 200–213). Kyiv: Palyvoda A. V.

364.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).

365.Yeromenko, E. A. (2020). *Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryyomiv fizychnoho vplyvu systemy boyovoho khortyngu v ekstremalnykh umovakh sotsialnoho kharakteru u mezhakh neobkhidnoi samooborony* [The legitimacy of the use of service-applied methods of physical influence of the combat horting system in extreme social conditions within the necessary self-defense]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 95–110. Irpin.

366. Yeromenko, E. A. (2009). Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

367. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhichni protsesy v boyovomu khortyngu* [Mental processes in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 63–72. Irpin.

368. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.

369. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykholohichne 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.

370. 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.

371. 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 …

372. 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.

373. 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.

374. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

375. 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.

376. Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

377. 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.

378. Yeromenko, E. A., Kukushkin K. M. (2020). Viyskovo-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.

379. Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatiy khortingom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

380. 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.

381. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u spryianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of

combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

382.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.

383.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).

384.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).

385.Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovannia voliovykh yakostei 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.

386.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.

387.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.

388.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.

389.Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

390.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.

391.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.

392.Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnostei zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. P. 38–44.

393.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.

394.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.

395.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichnyi control za stanom zdorovya uchasnykiv* [Medical

service of sports competitions in combat horting and medical and pedagogical control over the state of health of participants]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.

396. 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.

397. 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.

398. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan* [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

399. 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.

400. 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.

401. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9 (5), pp. 27–34.

402. 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.

403. 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.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ПОЯСНА СИСТЕМА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА АТЕСТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ СТУПЕНІ

Кваліфікаційна система бойового хортингу направлена на поступовий розвиток фізичних якостей, підвищення спортивної майстерності і рівня самовдосконалення кожного спортсмена, надбання навичок самооборони, отримання знань бойового хортингу як традиційного ефективного бойового мистецтва українського народу, зокрема етнічного походження від бойових звичаїв земель Придніпров'я та за воїнськими традиціями козацтва прадавньої Запорозької Січі, а також з метою передачі істинних знань одноборства наступним поколінням.

Бойовий хортинг має пояснy кваліфікаційну систему. Синій пояс говорить про те, що людина тільки вступила на стежку навчання, вона ще недосвідчена у бойовій майстерності і не має ніякого досвіду. Жовтий пояс асоціюються з умінням контролювати своє тіло, володінням стійками і виконанням в них рухів, більш впевненим проведенням сутичок. Зелений символізує розквіт духу і навичок. Червоний передбачає якісну техніку рухів, високий рівень фізичної підготовки, а також вміння комбінувати удари і кидки. Вони навчилися гнучкості, як розумової, так і фізичної. Спортсмен бойового хортингу з коричневим поясом вже фізично і духовно сильний, готовий рухатися далі і ділитися своїм досвідом з початківцями.

Ну і звичайно ж вершина майстерності – це чорний пояс. До нього прагне кожен новачок, але не всі здатні пройти цей складний шлях і стати справжнім майстром бойового мистецтва. Отримавши чорний пояс спортсмен не зупиняється на досягнутому, а продовжує рости, пізнавати, вивчати і застосовувати бойові техніки минулого і сьогодення. Чорний пояс – це зовсім не кінець шляху, а тільки початок. Важливим моментом в цей тривалий період є постійний самоаналіз і самовдосконалення.

Пояс є невід'ємною частиною екіпірування спортсмена бойового хортингу, адже саме він відображає клас майстерності спортсмена. Для новачків і спортсменів середнього рівня пояси за якістю виготовлення, як правило, особливо не відрізняються. Вони шиються з бавовни і мають поздовжні рядки. Вважається, чим їх більше, тим якісніший пояс. Так, для початкового рівня зазвичай характерно наявність 6–7 рядків. Пояси з 8–9 рядками виготовляються для бійців просунутого рівня. Для допуску до участі в міжнародних змаганнях є спеціальні ліцензовані пояси, які відповідають стандартам Національної федерації бойового хортингу України.

Найважливішою особливістю поясів для спортсменів, що займаються бойовим хортингом, є колір. Це той індикатор, який дозволяє зрозуміти ступінь майстерності спортсмена. Кожному учнівському та майстерському ступеню відповідає певний колір. Бойовий хортинг має власну класифікацію поясів.

Бойовий хортинг є практичною системою єдиноборства, бойовим мистецтвом, професійно-прикладним видом самозахисту, що йде поруч зі спортом. Відділами спорту при обласних і міських державних органах в Україні підтверджуються визнані спортивні розряди, відповідність яких дає своїм ступеням **Міжнародна кваліфікаційна програма бойового хортингу – International Combat Horting Qualification Program.**

Враховуючи інтенсивний розвиток бойового хортингу, було вирішено ввести певного роду іспити, що називаються атестацією. Завдяки цим іспитам визначається рівень підготовки тих, хто займається бойовим хортингом. За прийнятою традицією окрім спортивних змагань раз на півроку всі спортсмени цього напряму складають своєрідний іспит на підвищення кваліфікаційного ступеня (ранку бойового хортингу). На ньому оцінюються ступінь майстерності претендента, володіння базовою технікою бойового хортингу, його фізична підготовленість і психологічна стійкість, а також враховується особистий внесок спортсмена у розвиток клубу, організації бойового хортингу.

Вагомою складовою для отримання наступного ступеня бойового хортингу є дотримання етикету та моральне виховання. За результатами іспиту

присвоюється кваліфікаційний ступень – ранк (англ. – ***Rank***). Всього в бойовому хортингу 10 учнівських, 2 інструкторських та 10 майстерських ранків. Атестація на ранк у бойовому хортингу – неодмінний ритуал всієї організації. Це своєрідний іспит на фізичну, технічну та моральну підготовку майбутнього майстра. Іспит складається з тестувань теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та спарингової підготовки. Спортсмен, який заявлений на атестацію, повинен мати певний стаж занять.

Цей термін може бути за рішенням комісії скорочений при наявності високих результатів досягнутих на змаганнях. Кожен учень перед атестацією має отримати схвалення свого інструктора. Єдина гарантія успішного складання іспиту – серйозна цілеспрямована підготовка спортсмена. Атестація не передбачає перескакування через рівень (через ранк). Виключення робляться тільки для спортсменів, які показали високі результати на змаганнях не нижче регіонального рівня та виконали розрядні вимоги від 1 юнацького розряду.

Атестація в бойовому хортингу – це багатогодинний марафон, якій вимагає гарної функціональної підготовленості. Найбільш видовищна та найскладніша складова – повноконтактні спаринги, тобто контрольні сутички з декількома суперникам, які міняються один за одним. За підсумками атестації практично всі її учасники зобов’язані пройти сутички та отримати заповітні ранки. Невстигаючих чекає переекзаменування через півроку.

Кожний учень клубу бойового хортингу, який став на шлях вивчення бойового мистецтва, має можливість проходження навчально-тренувальних і атестаційних семінарів під керівництвом досвідчених інструкторів з бойового хортингу, скласти офіційний іспит і отримати відповідну кваліфікацію – ступінь бойового хортингу (ранк).

За активністю участі у роботі та членстві в спортивній організації Всесвітня федерація бойового хортингу, ступені розрізняються на три групи:

УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ (кольорові пояси) – з 0 по 10 учнівський ранк;

ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ (чорний пояс) – інструктор (1 та 2 інструкторський ранк), майстер (1–3 майстерський ранк), міжнародний майстер (4–6 майстерський ранк), заслужений майстер (7–9 майстерський ранк);

АДМІНІСТРАТИВНІ СТУПЕНІ – керівник клубу, міської або районної місцевої федерації, організації (президент офіційно зареєстрованого клубу, селищної, районної, міської, міськрайонної федерації, асоціації); регіональний представник (президент офіційно зареєстрованої обласної федерації, асоціації в Україні); національний представник (президент офіційно зареєстрованої національної спортивної федерації, асоціації не в Україні, а в іншій країні світу).

Порядок організації іспитів на присвоєння учнівського та майстерського ступеня затверджується технічними комісіями при національних і, відповідно, Всесвітній федерації бойового хортингу та постійно вдосконалюється в міру розвитку єдиноборства. Екзаменаційна програма розроблена засновником бойового хортингу, сформована на основі колективних знань і досвіду багатьох майстрів бойового хортингу самого високого ранку. Кваліфікаційна програма завжди відповідає робочим планам, яких дотримуються в окремих спортивних секціях, та орієнтована на присвоєння відповідного ступеня майстерності.

Програма є керівництвом для дій кожного тренера та забезпечує єдине вивчення техніки бойового хортингу, а також сприяє зростанню майстерності спортсменів, у якій би країні вони не займалися. Оскільки програма навчання для кожного ступеня сама по собі є одним цілим, вона виступає як частина однієї системи навчання, відповідаючи принципам поступового підйому: сходинка за сходинкою при повному освоєнні необхідної техніки.

Присвоєння учнівських ступенів «ранк» знаходиться в компетенції володарів чорних поясів з бойового хортингу, які є членами національних федерацій бойового хортингу в країнах світу. Вони дотримуються основного змісту й об'єму цих іспитів, але регулюють методику їх проведення, видають відповідні ліцензії, рекомендації та завдання дипломованим майстрам бойового хортингу проводити іспити на ранки в країні.

Взяти участь у іспитах є можливим лише тоді, якщо учень пройшов певний курс навчання, який він інтенсивно й успішно використав і має допуск тренера. Бути допущеним до іспитів – велика честь для учня, оскільки, як правило, в атестаційній комісії присутні майстри досить високого рівня. І те, щоб ці майстри дивилися, як учень виконує техніку протягом цілого дня, а іноді навіть не одного дня, потрібно дійсно заслужити.

Досвідчений тренер ніколи не допустить до атестації погано підготовлених учнів. Усі іспити на майстерські ступені бойового хортингу відбуваються під наглядом представника Всесвітньої федерації бойового хортингу та є в сфері компетенції тільки міжнародних атестаційних комісій з бойового хортингу. Екзаменаційна програма для майстрів є дуже обширною та різнобічною, і включає в себе всі базові техніки, удари і кидки, прийоми партеру, форми бойового хортингу з включеними ударно-кидковими діями та комбінаціями, що мають виконуватися бездоганно. Чим вищий пояс – ступінь бойового хортингу, тим вищий та ефективніший рівень виконання прийомів має продемонструвати претендент.

У разі успішного проходження тестів, учасник отримує документ, що підтверджує підвищену ним кваліфікацію з бойового хортингу в зазначеній послідовності у міру зростання вимог і кваліфікаційного ступеня бойового хортингу:

Членські документи та посвідчення бойового хортингу:

Міжнародна залікова книжка спортсмена бойового хортингу – «International Combat Horting Passport»;

членська картка Всесвітньої федерації бойового хортингу;

членський значок Всесвітньої федерації бойового хортингу.

УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

Документи підтвердження учнівських ступенів бойового хортингу:

Перший учнівський рівень – група початкової підготовки (1–2 учнівський ранк – синій пояс) та попередньої базової підготовки (3–4 учнівський ранк – жовтий пояс):

сертифікат початківця бойового хортингу – 0 учнівський ранк;

сертифікат – 1 учнівський ранк;

сертифікат – 2 учнівський ранк;

сертифікат – 3 учнівський ранк.

сертифікат – 4 учнівський ранк;

Другий учнівський рівень – група спеціальної базової підготовки (5–8 учнівський ранк – зелений і червоний пояси):

сертифікат – 5 учнівський ранк;

сертифікат – 6 учнівський ранк.

сертифікат – 7 учнівський ранк;

сертифікат – 8 учнівський ранк;

Третій учнівський рівень – група спортивного вдосконалювання (9–10 учнівський ранк – коричневий пояс):

сертифікат – 9 учнівський ранк – старший учень;

сертифікат – 10 учнівський ранк – помічник інструктора.

По зростанню учнівські ступені розрізняються за відмітними ознаками.

МОЛОДШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – МОЛОДШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

0 ранк – привласнюється людині в день запису в клуб бойового хортингу. Відмітні знаки: синій пояс без смуг.

1 ранк – Відмітні знаки: синій пояс з однією смугою жовтого кольору. Атестація на 1 учнівський ранк дозволяється володарю 0 ранка після не менше 3 місяців занять.

2 ранк – Відмітні знаки: синій пояс з двома смугами жовтого кольору. Атестація на 2 учнівський ранк дозволяється володарю 1 учнівського ранка після не менше 4 місяців занять.

3 ранк – Відмітні знаки: жовтий пояс без смуг. Атестація на 3 учнівський ранк дозволяється володарю 2 учнівського ранка після не менше 5 місяців занять.

4 ранк – Відмітні знаки: жовтий пояс з однією смугою зеленого кольору. Атестація на 4 учнівський ранк дозволяється володарю 3 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

СЕРЕДНІЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СЕРЕДНІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

5 ранк – Відмітні знаки: зелений пояс без смуг. Атестація на 5 учнівський ранк дозволяється володарю 4 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

6 ранк – Відмітні знаки: зелений пояс з однією смугою червоного кольору. Атестація на 6 учнівський ранк дозволяється володарю 5 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

7 ранк – Відмітні знаки: червоний пояс без смуг. Атестація на 7 учнівський ранк дозволяється володарю 6 ранка учнівського після не менше 6 місяців занять.

8 ранк – Відмітні знаки: червоний пояс з однією смугою коричневого кольору. Атестація на 8 учнівський ранк дозволяється володарю 7 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять.

СТАРШИЙ УЧНІВСЬКИЙ РІВЕНЬ – СТАРШІ УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ

9 ранк – Відмітні знаки: коричневий пояс без смуг – СТАРШИЙ УЧЕНЬ. Атестація на 9 учнівський ранк дозволяється володарю 8 учнівського ранка після не менше 1 року занять.

10 ранк – Відмітні знаки: коричневий пояс з однією смугою золотого кольору – ПОМІЧНИК ІНСТРУКТОРА. Атестація на 10 учнівський ранк дозволяється володарю 9 учнівського ранка після не менше 1 року занять.

ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ

По зростанню викладацькі ступені розрізняються чотирьох рівнів: 1 рівень – інструктор, 2 рівень – майстер, 3 рівень – міжнародний майстер, 4 рівень – заслужений майстер.

Документи підтвердження викладацьких ступенів бойового хортингу:

Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу:

сертифікат інструктора з бойового хортингу – 1 інструкторський ранк;

сертифікат старшого інструктора з бойового хортингу – 2 інструкторський ранк;

Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 1 майстерський ранк;

сертифікат – 2 майстерський ранк;

сертифікат – 3 майстерський ранк.

Третій викладацький рівень – Міжнародний майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 4 майстерський ранк;

сертифікат – 5 майстерський ранк;

сертифікат – 6 майстерський ранк.

Вищий викладацький рівень – Заслужений майстер з бойового хортингу:

сертифікат – 7 майстерський ранк;

сертифікат – 8 майстерський ранк;

сертифікат – 9 майстерський ранк.

Перший викладацький рівень – ІНСТРУКТОР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1 інструкторський ранк – інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс без смуг. Атестація на чорний пояс 1 інструкторського ранка дозволяється володарю 10 учнівського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

2 інструкторський ранк – старший інструктор з бойового хортингу. Відмітні знаки: чорний пояс з широкою червоною смугою. Атестація на чорний пояс 2 інструкторського ранка дозволяється володарю 1 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

Другий викладацький рівень – МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – MASTER OF COMBAT HORTING

1 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з однією золотою смугою. Атестація на 1 майстерський ранк дозволяється володарю 2 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем.

2 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з двома золотими смугами. Атестація на 2 майстерський ранк дозволяється володарю 1 майстерського ранка після не менше 2 років володіння попереднім ступенем.

3 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з трьома золотими смугами. Атестація на 3 майстерський ранк дозволяється володарю 2 майстерського ранка після не менше 3 років володіння попереднім ступенем.

Третій викладацький рівень – МІЖНАРОДНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – INTERNATIONAL MASTER OF COMBAT HORTING

4 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з чотирма золотими смугами. Атестація на 4 майстерський ранк дозволяється володарю 3 майстерського ранка після не менше 4 років володіння попереднім ступенем.

5 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з п'ятьма золотими смугами. Атестація на 5 майстерський ранк дозволяється володарю 4 майстерського ранка після не менше 5 років володіння попереднім ступенем.

6 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс з шістьма золотими смуг. Атестація на 6 майстерський ранк дозволяється володарю 5 майстерського ранка після не менше 6 років володіння попереднім ступенем.

Вищий викладацький рівень – ЗАСЛУЖЕНИЙ МАЙСТЕР З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ – GRAND MASTER OF COMBAT HORTING

7 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – сім золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 7 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 6 майстерського ранка після не менше 7 років володіння попереднім ступенем.

8 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – вісім золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 8 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 7 майстерського ранка після не менше 8 років володіння попереднім ступенем.

9 майстерський ранк – Відмітні знаки: чорний пояс – дев'ять золотих смуг. Звання заслуженого майстра бойового хортингу 9 майстерський ранк присвоюється за видатні заслуги в розвитку бойового хортингу володарю 8 майстерського ранка після не менше 10 років володіння попереднім ступенем.

Засновник бойового мистецтва

10 майстерський ранк – Відмітні знаки: пояс чорного кольору – десять смуг. Керівник організації, засновник бойового хортингу може носити чорний пояс зі

смугами або без смуг з повагою до пройденого шляху усіх володарів чорних поясів з бойового хортингу.

АДМІНІСТРАТИВНІ СТУПЕНІ

Документи підтвердження адміністративних ступенів бойового хортингу

За розподілом представницьких повноважень адміністративні ступені розрізняються трьох рівнів, що враховуються у зворотному порядку. Кожному офіційному представнику видається посвідчення представника бойового хортингу.

Третій адміністративний рівень – міський, районний представник організації:

сертифікат підтвердження – офіціальний представник «Official Representative Certificate».

«Head of club, Representative of the National Organization» – Президент міської, районної федерації, клубу має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 1 майстерський ранк.

Другий адміністративний рівень – регіональний представник організації:

сертифікат підтвердження – регіональний представник «Regional Representative Certificate».

«Regional Representative, Regional Federations President» – Президент обласної федерації, Регіональний представник має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 3 майстерський ранк.

Перший адміністративний рівень – національний представник організації:

сертифікат підтвердження – національний представник «National Representative Certificate».

«Country Representative, National Federations President» – Президент національної федерації, представник країни (президент офіційно зареєстрованої

національної спортивної федерації, асоціації не в Україні, а в іншій країні світу) має почесний кваліфікаційний ступінь з бойового хортингу – 5 майстерський ранк.

Особа, яка отримала адміністративне звання представника і набула почесного спортивного ступеня бойового хортингу: 1 майстерський ранк (3 адміністративний рівень), 3 майстерський ранк (2 адміністративний рівень), 5 майстерський ранк (1 адміністративний рівень), але професійно займається бойовим хортингом, пройшла офіційний ранк-тест, отримала офіційні підтверджуючі документи і здобула відповідний спортивний ступінь згідно кваліфікаційної програми, дана особа має право носити затверджені відмітні знаки розрізнення відповідної отриманої кваліфікації. Таке поводження офіційного представника особливо вітається і заохочується в організації та спортивному співтоваристві бойового хортингу.

Дані кваліфікаційні ступені бойового хортингу та підтверджуючі документи, прийняті Всесвітньою федерацією бойового хортингу, є єдиними для організацій і клубів бойового хортингу в усіх країнах світу, включаючи Україну.

Рівень спортсмена визначає наданий йому ранк – кваліфікаційний ступінь бойового хортингу. В цій залежності виділені всі вищенаведені ступені: з 0-го учнівського ранку по 9-й майстерський ранк.

Кваліфікаційні ступені бойового хортингу йдуть від учнівських до майстерських. Вони враховують загальний рівень технічних навичок, досвід і заслуги перед дисципліною. Ступені присвоюються комісією від організації в присутності тренера. Існує два способи присвоєння: екзамен і рекомендація.

В Україні кандидати на отримання певного ступеня в обов'язковому порядку мають відповідати наступним вимогам:

бути членом Національної федерації бойового хортингу України;

відповідати технічним вимогам (знати техніку, що відповідає цьому рівню);

відповідати морально-етичним вимогам.

Особливі випадки: атестаційна комісія після обговорення та запропонування комітету з присудження ступенів може змінити умови, якщо необхідно підтвердити ступінь, призначений викладачем, і це також можливо

відносно особливо успішного учня, який володіє виключними знаннями в бойовому хортингу. Особи, які уповноважені відбирати кандидатів на отримання кваліфікаційних ступенів (у результаті екзамену або за рекомендацією) призначаються Міжнародною атестаційною колегією бойового хортингу на 5 років.

До складу комісії входять майстри, які мають ступінь не нижче 1 майстерського ранку та які є членами Національної федерації бойового хортингу України. Ступені на майстерський ранк міжнародного та заслуженого майстра бойового хортингу присуджуються комісією, що складається з майстрів самих високих ступенів і під керівництвом голови міжнародної атестаційної колегії з бойового хортингу. Всі ці ступені мають бути затверджені Всесвітньою федерацією бойового хортингу. Особливі випадки – якщо особа має виключні заслуги, то Національна федерація бойового хортингу України може присвоїти їй почесний майстерський ступінь за вагомий внесок у справу розвитку бойового хортингу в Україні.

До іспитів допускаються всі учні, які мають рекомендацію тренера. Він несе відповідальність за дотримання дисципліни учнем під час проведення іспиту. Правильній поведінці під час складання іспитів на ступінь спочатку спортсмена має навчити тренер. Єдиною причиною існування в бойовому хортингу іспитів на ранки є те, що вони дають можливість спортсменам оцінити рівень свого технічного прогресу, тому для учня під час іспиту важливим є лише одне – зуміти повністю показати результати своїх тренувань. Під час іспиту виконання техніки має відповідати певній швидкості, точності та силі рухів.

При цьому фізична сила, функціональна підготовленість та витривалість мають демонструватися без зупинки. Не має бути ні страху, ні вагань. У кожному русі виконаної техніки має відчуватися єдність розуму і тіла. Сходинки ведуть уверх: сходинка за сходинкою. Їх неможливо подолати одразу. Ці слова містять у собі ідею розділення загального шляху спортсмена на рівні майстерності та вказують на метод, необхідний для того, щоб досягнути кінцевої мети – досконалості на шляху бойового хортингу. Саме таке просування ступенями

бойового хортингу дає спортсмену відчуття справжнього шляху бойового мистецтва.

До іспиту *на учнівський ступінь* бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в спортивному колективі серед учнів: неврівноважені й аморальні люди; особи, які вживають горілчані напої та наркотики; нещирі та недовірливі люди та дискредитуючи колектив клубу бойового хортингу; нетерплячі учні, не маючі поняття стабільності в житті; невдячні та невіддані учні.

До іспиту *на майстерський ступінь* бойового хортингу не допускаються особи, які мають негативну характеристику в організації серед тренерів: обмежуються люди з негативною нестійкою психікою, а також з низьким потенціалом розумового рівня; люди, які не вміють самовдосконалюватися та не переслідують такої мети; тренери, які своїми діями намагаються зробити дисбаланс в організації (можливе збільшення періоду підготовки без припинення занять). У суперечливих випадках кандидату на підвищення ступеня завжди дозволяється практично підтвердити свій ступінь. Посмертні ступені можуть присвоюватися як виключні титули.

Така класифікація цілком розроблена засновником бойового хортингу та поширюється на клуби бойового хортингу по всьому світу. За виховною філософією бойовий хортинг є шляхом самовдосконалення людини, яка хоче не тільки випробувати себе фізично та морально, але й постійно вести здоровий і гармонійний спосіб життя, бути корисною оточуючим і суспільству. Всі без винятку учні дотримуються такої системи класифікації.

Проміжні ступені бойового хортингу – лише незначні нагороди для учнів, задовольняють їх завзятість і гордість, але справжній послідовник має дивитися в майбутнє та розглядати свій шлях якнайширше. Учень, нагороджений певним ступенем (ранком), відразу відчуває себе «присвяченим» до шляху бойового хортингу.

Між володарями ранків у системі бойового хортингу існує певна ментальна дистанція відповідно до знань і вмінь спортсменів. Коричневий пояс із золотою

смугою 10-й учнівський ранк – це останній ступінь, який має право присвоювати особисто керівник клубу, спортивної секції. Далі він зобов'язаний представити свого учня, якого вважає гідним чорного поясу інструкторського ранку, атестаційній технічній комісії для перевірки фізичної підготовленості, технічних умінь і моральних якостей.

Тут учневі належить кілька дуже складних випробувань. Потім, маючи офіційне підтвердження кваліфікаційної комісії, спортсмен отримує наступну бажану відзнаку – ранк бойового хортингу. Але істинний прихильник бойового хортингу на цьому не зупиняється. Якщо він дійсно любить це мистецтво, й якщо він бореться за свій шлях і ступінь не тільки для того, щоб уміти битися та викликати повагу оточуючих, він піде далі. Тепер, маючи міцну основу у вигляді високого ранку, цей спортсмен буде далі вдосконалюватися в своєму мистецтві, поки не досягне справжньої майстерності.

Тому, після інструкторського чорного поясу – 1–2 інструкторський ранк (1 викладацький рівень) майстерські ранки діляться на 3 рівні: 2-й викладацький рівень – 1–3 майстерський ранк (майстер), 3-й викладацький рівень – 4–6 майстерський ранк (міжнародний майстер), вищий викладацький рівень – 7–9 майстерський ранк (заслужений майстер). Майстерським ранком заслуженого майстра бойового хортингу (7, 8, 9 майстерський ранк) нагороджують лише абсолютно виняткових людей.

Однак іспити на кожен з них також ускладнюються у міру зростання ступеня, й отже, і час, що витрачається на підготовку, зростає. Так, наприклад, буде потрібно мінімум 6 років наполегливої роботи, щоб після одержання чорного поясу заявитися на іспит на 3-й майстерський ранк бойового хортингу. Не кажучи вже про те, що претендент, який постав перед екзаменаційною комісією, має володіти винятковими природними даними.

Що ж до звання міжнародного майстра бойового хортингу (4–6 майстерський ранк), то воно є високим, фактично також винятковим, і присуджується як нагорода за виховання підростаючого покоління, наповнене педагогічне спортивне життя, цілком і без залишку віддане бойовому хортингу.

Учні клубу бойового хортингу мають розуміти, що просування шляхом бойового хортингу – це складний багаторічний процес навчання та виховання, а потім самопізнання та самовиховання.

Таблиця 1.1

Термін володіння попереднім ступенем (час занять) для підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу

Крок підвищення (№ п/п)	**Заявка на підвищення кваліфікаційного ступеня**	**Термін володіння попереднім ступенем**
УЧНІВСЬКІ СТУПЕНІ (кольорові пояси)		
Атестація на молодший учнівський рівень		
В день запису до клубу бойового хортингу учню присвоюється 0 ранк		
1	З 0 учнівського (початківець) на 1 учнівський ранк	3 місяці
2	З 1 учнівського на 2 учнівський ранк	4 місяці
3	З 2 учнівського на 3 учнівський ранк	5 місяців
4	З 3 учнівського на 4 учнівський ранк	6 місяців
Атестація на середній учнівський рівень		
5	З 4 учнівського на зелений пояс 5 учнівський ранк має право здавати особа від 12 років, володар 4 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять	6 місяців
6	З 5 учнівського на 6 учнівський ранк	6 місяців
7	З 6 учнівського на червоний пояс 7 учнівський ранк має право здавати особа від 13 років, володар 6 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять	6 місяців
8	З 7 учнівського на 8 учнівський ранк має право здавати особа від 14 років, володар 7 учнівського ранка після не менше 6 місяців занять	6 місяців
Атестація на старший учнівський рівень		
9	З 8 учнівського на коричневий пояс 9 учнівський ранк (старший учень) має право здавати особа від 15 років, володар 8 учнівського ранка після не менше 1 року занять	1 рік
10	З 9 учнівського на 10 учнівський ранк (помічник інструктора) має право здавати особа від 16 років, володар 9 учнівського ранка після не менше 1 року занять	1 рік

ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ (чорний пояс)		
Атестація на перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу, чорний пояс		
11	З 10 учнівського на 1 інструкторський ранк (чорний пояс бойового хортингу) – Інструктор з бойового хортингу має право здавати особа від 17 років, володар 10 учнівського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
12	З 1 інструкторського на 2 інструкторський ранк – Старший інструктор з бойового хортингу має право здавати особа від 18 років, володар чорного поясу 1 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
Атестація на другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу		
13	З 2 інструкторського на 1 майстерський ранк – Майстер з бойового хортингу має право здавати особа від 19 років, володар 2 інструкторського ранка після не менше 1 року володіння попереднім ступенем	1 рік
14	З 1 майстерського на 2 майстерський ранк має право здавати особа від 21 року, володар 1 майстерського ранка після не менше 2 років володіння попереднім ступенем	2 роки
15	З 2 майстерського на 3 майстерський ранк має право здавати особа від 24 років, володар 2 майстерського ранка після не менше 3 років володіння попереднім ступенем	3 роки
Атестація на третій викладацький рівень – Міжнародний майстер з бойового хортингу		
16	З 3 майстерського на 4 майстерський ранк – Міжнародний майстер з бойового хортингу має право здавати особа від 28 років, володар 3 майстерського ранка після не менше 4 років володіння попереднім ступенем	4 роки
17	З 4 майстерського на 5 майстерський ранк має право здавати особа від 35 років (початок спортивного ветеранського віку), володар 4 майстерського ранка після не менше 5 років володіння попереднім ступенем	5 років
18	З 5 майстерського на 6 майстерський ранк має право здавати особа від 43 років, володар	6 років

	5 майстерського ранка після не менше 6 років володіння попереднім ступенем	
Атестація на вищий викладацький рівень – Заслужений майстер з бойового хортингу		
19	З 6 майстерського на 7 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 7 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 50 років, володарю 6 майстерського ранка після не менше 7 років володіння попереднім ступенем	7 років
20	З 7 майстерського на 8 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 8 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 60 років, володарю 7 майстерського ранка після не менше 8 років володіння попереднім ступенем	8 років
21	З 8 майстерського на 9 майстерський ранк. Звання заслуженого майстра з бойового хортингу 9 майстерський ранк може бути присвоєно за особливі заслуги у розвитку бойового хортингу в світі особі від 70 років, володарю 8 майстерського ранка після не менше 10 років володіння попереднім ступенем	9 років

Іспити – це мета ваших зусиль, що допомагає оцінити ваш прогрес і шанс перевірити себе. Випробування на іспитах служать не для того, щоб досягати більш високого ступеня. Їх мета – це ваш власний прогрес. Колір поясу змінюється після того, як ви склали іспит. Для кожного учня це радісна подія. Але сенс радості не в тому, що ви склали іспит, а в тому, що ваша наполегливість, відданість справі, цілеспрямованість і витрачені зусилля на шляху до вашої мети знайшли своє відображення в складанні іспиту з бойового хортингу. Важливо не те, що ви склали іспит, а те, як ви старалися, щоб його скласти.

Демонстрація вашої фізичної підготовленості, впевнене виконання техніки та виявлений дух під час проведення екзаменаційних контрольних сутичок, розкриття учення вашими власними силами – це доказ старанної практики

бойового хортингу. І навіть якщо ви не склали іспит, але зрозуміли свої помилки, ви все одно отримуєте гарний досвід. Зазвичай, спортсмени, бажаючі складати іспит, допускаються тренером до іспиту за умови, якщо він майже не сумнівається в його успішній здачі.

В іншому випадку, тренер рекомендує учневі потренуватися ще деякий час до повної готовності. В будь-якій секції з бойового хортингу є учні, які володіють дуже добре деякими розділами підготовки, а деякими погано. Найчастіше це трапляється, коли учень не росте в секції з дитинства, а приходить у бойовий хортинг підлітком або дорослим.

У цих випадках осягнути специфічну бойову техніку, вивчити на високому рівні всі розділи бойового хортингу можна лише глибоко занурившись у тренування, що майже не представляється можливим для більшості сучасних людей. Тому тренер для спортсмена зміщує акцент підготовки, вказує на необхідні напрями прикладання зусиль.

Наприклад, найчастіше спостерігається те, що учень якісно засвоює коротку прикладну роботу, що, перш за все, необхідно для самооборони й найбільше вивчається в прикладній секції, та вельми слабко засвоює складну класичну базову техніку бойового хортингу. Для таких учнів також передбачається проведення атестацій, але не за всіма розділами повної школи бойового хортингу, а за спрощеною програмою вільного стилю. Тобто, тільки за змагальною роботою: учні проводять необхідну для атестації кількість сутичок і спарингових тестів.

У деяких виключних випадках атестація присвоюється без іспиту переможцям і призерам контактних чемпіонатів з бойового хортингу високого рівня, але з наступним підтвердженням знання розділів бойового хортингу в достатньому обсязі. Всі ці умови проведення атестації надають можливість спортсмену на даному етапі реально оцінити свою технічну підготовленість у бойовому хортингу, а також особисто планувати подальшу навчально-тренувальну діяльність.

1.5.1. Врахування вікових особливостей учнів під час атестації з бойового хортингу

Навчально-виховний процес у гуртку з бойового хортингу закладу загальної середньої освіти будується з урахуванням вікових особливостей учнів, які займаються.

У віці 6–9 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.

Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на тренуванні емоційно-позитивної атмосфери.

У віці 10–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене і триває в більш старшому віці.

У 14–15 років у юних спортсменів бойового хортингу розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням спортсменів юніорського віку або дорослої людини.

У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій. Теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами. Для вивчення тем гігієни, лікарського контролю та фізіологічних основ занять необхідно залучати лікаря.

При проведенні практичних занять *у молодших групах* заняття проводяться переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

У старших групах секції з бойового хортингу розбирається техніка складних технічних і тактичних дій із використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії.

Протягом усього процесу навчання багато уваги має приділятися страховці та самостраховці при падінні під час вивчення кидкової техніки. Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки.

Заняття в спортивному залі необхідно сполучати із заняттями на повітрі. Навчально-виховні заходи проводяться у формі уроку–заняття. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тренер разом із лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи та відпочинку, обсягом та інтенсивністю занять.

Наприкінці кожного року учні виконують контрольні випробування з фізичної підготовки, знань теорії, базової техніки і тактики бойового хортингу.

1.5.2. Багаторічна підготовки атестованих спортсменів

Таблиця 1.2

Основні характеристики багаторічної підготовки атестованих спортсменів бойового хортингу

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціальної базової підготовки					Індивідуальної підготовки		Подальшого вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу		
	Рік навчання (клас)													
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та більше
Вік учнів, років	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18	18–21	Більше 21
Кількість занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612

Кількість занять у тижневому циклі	3	3	3–4	4–5	4–5	5	6	7	8	9	9	10	11	12
Тривалість заняття, хв.	100–120	100–120	100–120	100–120	100–120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Обсяг занять у місячному циклі, год.	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/20	80/20	80/20	70/30	70/30	65/35	50/50	35/65	30/70	30/70	25/75	20/80	20/80	20/80
Виконання кваліфікаційних ступенів бойового хортингу (ранків)	0 ранк	0–1 ранк	1–2 ранк	2–3 ранк	3–4 ранк	4–5 ранк	5–6 ранк	6–7 ранк	7–8 ранк	8–9 ранк	9–10 ранк	10 учнівський – 1 інструк. ранк	Чорний пояс, 1 інструкторський ранк і вище	

Таблиця 1.3

1.5.3. Програма технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) спортсменів бойового хортингу

Молодший учнівський рівень	
СИНІЙ ПОЯС 0 учнівський ранк – початківець; 1 учнівський ранк; 2 учнівський ранк	1. Теорія: основи здоровий спосіб життя; повага до батьків, посильна участь у роботі по дому; знання етикету бойового хортингу, правил спортивної поведінки, значення виховання; історія виникнення виду спорту – бойового хортингу; важливість страховок при падіннях; знання програмних вимог на даний спортивний ступінь. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка:

	згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 30 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 30 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 40 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 20 разів. 3. Страховки, самостраховки при падіннях: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). 4. Акробатична підготовка: перекиди вперед на підлозі; перекиди назад на підлозі; міст на руках із положення лежачи. 5. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці. 6. Базові пересування у сутичці: підхід кроком уперед; відхід кроком назад. 7. Базова техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі; Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі.

	8. Базова техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі; бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; 9. Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя; прямий (передній) захват шиї та передпліччя; захват передпліччя і тулуба; захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. 10. Кидкова техніка: бічна підсічка захватом шиї та руки; передня опорна підсічка; внутрішня підсічка під п’яту; 11. Техніка партеру: збивання суперника в партер: виведенням із рівноваги шляхом просмикування на себе, заведення в бік захопленої руки, здавлювання під час захвата ноги; бічне утримання в партері за голову та руку (основні параметри, варіанти використання у сутичці); утримання в партері за руку і тулуб (основні параметри, варіанти використання у сутичці); вихід з утримання шляхом здавлювання плаваючих ребер, збивання ноги, здавлювання голови суперника ногою; своєчасна здача сигналом голосом, сигналом руки по хорту, частим постукуванням по партнеру. 12. Спарингова кондиція:

	прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; «двобій з тінню», 1 раунд 2 хв. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Перша атакувальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 2 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження й відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
ЖОВТИЙ ПОЯС 3 учнівський ранк; 4 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; шкідливі звички: куріння, пияцтво, наркоманія; дозволена та заборонена техніка на змаганнях з бойового хортингу; якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість тощо. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 40 разів;

	шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 20 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 30 разів; тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км. 3. Страховки, самостраховки при падіннях: страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. 4. Акробатична підготовка: перекид боком на підлозі; стійка на голові та ліктях; стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с; переворот боком «колесо» (в ліву та праву сторону). 5. Базові стійки: фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). 6. Базові пересування у сутичці: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків); підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). 7. Базова техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; зовнішній середній блок на місці та в русі; схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

	схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: бічний удар у підборіддя на місці та в русі; бічний удар у тулуб на місці та в русі. удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі; удар у передпліччя, плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари: бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову (на місці та в русі, у розвороті). 9. Техніка захватів і звільнень: бічний захват шиї та захват шиї ззаду; прямий захват обох ніг; захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).

	10. Кидкова техніка: підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки та шиї, захватом руки і тулуба); захід на задню підніжку, задня підніжка; захід на передню підніжку, передня підніжка. 11. Техніка партеру: утримання поперек, вихід з утримання поперек; больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху; 12. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с. 13. Навчальна практика: самостійне проведення розминки. 14. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самостійно. 15. Спаринговий тест: 4 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 16. Медитація:

	колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Середній учнівський рівень	
ЗЕЛЕНИЙ ПОЯС 5 учнівський ранк; 6 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; методика проведення розминки. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 60 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка: Демонстрація страховки при падінні: вперед, назад, на бік, через руку вперед; стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки);

	зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;

	кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв. По черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест:

	7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
ЧЕРВОНИЙ ПОЯС 7 учнівський ранк; 8 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; розуміння техніки і тактики проведення сутичок; методика проведення розминки; знання термінології бойового хортингу і використання її на тренуваннях. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 70 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка: стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону).

	4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); демонстрація швидкісного вільного пересування. 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п’ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками;

	захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

	13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Старший учнівський рівень	
КОРИЧНЕВИЙ ПОЯС 9 учнівський ранк; 10 учнівський ранк.	Теорія: Вільне володіння термінологією бойового хортингу, використання її у тренувальному процесі. Знання особливостей суддівства спортивних змагань, розуміння суддівської термінології та команд рефері і суддів. 1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 70 разів;

	підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 80 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 5 см. від підлоги; шпагат поперечний (side split), 15 см. від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази. 3. Базові пересування у сутичці: Фронтальна стійка: відхід із лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 4. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній/середній на місці та в русі (з підходом, відходом); ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: відкритою долонею (в тулуб, плече, живіт); та в русі ребром долоні (в тулуб, плече, стегно).

	5. Базова техніка ніг. Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно. Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п’ятою ноги (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі (на підході, відході). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки із просмикуванням на себе; захват ноги із просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини з захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку чи з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів).

	1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно. 5. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самостійно. 6. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самостійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 10. Навчальна практика: самостійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін усього змагання; ведення сутички з суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення та продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички та відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички, окремо кожного раунду, готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення сутички в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 7 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням;

	«двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. Допомога у проведенні та суддівстві навчальних сутичок.
ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	
Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу	
ЧОРНИЙ ПОЯС 1–2 інструкторський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 70 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), 5 см від підлоги; шпагат поперечний – side split, 15 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази. 3. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);

	ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: удар підставою долоні в тулуб, плече, живіт; удар ребром долоні в тулуб, плече, стегно. 4. Базова техніка ніг. Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ноги в стегно. Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги в стегно, тулуб, голову на місці та в русі (на підході, відході). 5. Базові пересування у сутичці. Пересування у фронтальній стійці: відхід з лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній позиції; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки з просмикуванням на себе; захват ноги з просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини із захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою;

	підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку або з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шиї ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). Форма «Інструкторська захисна» «І-з» – «Instructors Defensive Form» «I-d», під рахунок і самостійно; форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самостійно. 10. Навчальна практика: самостійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін всього змагання; ведення сутички із суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення й продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички й відбиття атаки в куті хорту;

	контроль часу сутички (окремо кожної технічної дії) готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення боротьби в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу	
1–2 майстерський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 80 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 100 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), повний поздовжній шпагат; шпагат поперечний – side split, 10 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 50 разів. 2. Акробатична підготовка: стійка на руках без опори, 10 с; ходіння на руках (ноги разом), 5 м; рондат (обов'язково), рондат + фляк (по можливості); підйом розгином – вистрибування розгинання тулуба зі спини на ноги, 3 рази;

	сальто вперед із розбігу (за можливістю). 3. Базова техніка рук. Блоки: долонний блок – відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак; долонний блок – відкидання гомілки, ступні на місці та з відходом, варіанти контратак; блок із протяганням гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак; блок скороченням дистанції, варіанти контратак. Удари: прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем із розворотом в тулуб, плече. 4. Базова техніка ніг. Удари: прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; сторонній удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком. 5. Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні в партері. 6. Кидкова техніка: кидок через спину з колін захватом руки; кидок переворотом через спину («млин») з колін;

	кидок через груди прогином, скручуванням; бічний переворот; передній переворот; кидок через спину захватом руки під плече з падінням. 7. Техніка партеру: утримання за допомогою ніг; важіль ліктя пахвовою западиною; больовий прийом на ліктьовий суглоб зачепом руки ногою; задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови, з положення «на спині»; перехід з утримання на больовий прийом і навпаки; перехід з утримання на задушливий прийом і навпаки; демонстрація індивідуального комплекс (набору прийомів) тактико-технічних дій у боротьбі в партері. 8. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). форма «Майстерська захисна» /М-з/ – «Masters Defensive Form» /M-d/, під рахунок і самостійно; форма «Майстерська атакувальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /M-a/, під рахунок і самостійно. 9. Навчальна практика: самостійне проведення спарингового тренування. 10. Спарингова кондиція: зворотнокруговий удар ногою в рівень голови з однобічної бойової стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 5 раундів по 2 хв; підворот із відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів;

	відрив суперника від підлоги захватом тулуба з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1,5 хв. 11. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною суперників з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).

Додаток 2

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

для підготовки здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня вищої освіти денної форми навчання

галузь знань 26 «Цивільна безпека»

спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»

спеціалізація «Кримінальний аналіз»,

«Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»

Статус дисципліни: вибіркова

Структура та зміст робочої програми навчальної дисципліни

Зміст робочої програми:

Передмова

Мета курсу ***«Теорія та методика бойового хортингу»*** є задоволення потреб окремих людей і суспільства у вихованні засобами бойового хортингу фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни.

Завдання курсу: вивчення теорії та методики бойового хортингу, всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей) і на підґрунті рухових навичок удосконалення будови тіла, зміцнення здоров’я, досягнення та збереження високої працездатності.

Об’єкт вивчення курсу – є процес фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Предметом вивчення курсу виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти мають знати і вміти:

Знати і розуміти вихідні поняття теорії та методики викладання бойового хортингу;

Засоби фізичного виховання у процесі занять бойовим хортингом;

Методи фізичного виховання засобами бойового хортингу;

Форми організації занять з бойового хортингу;

Планування, контроль і облік у фізичному вихованні засобами бойового хортингу;

Уміти організовувати і проводити заняття з бойового хортингу застосовуючи різні форми;

Розвивати фізичні якості застосовуючи правильні методичні прийоми;

Застосовувати методологічні, педагогічні і фізіологічні основи в процесі формування рухових дій спортсменів і управління ними;

Контролювати рівень фізичних навантажень під час занять бойовим хортингом, процеси стомлення і відновлення при виконанні фізичних вправ.

Методи та форми навчання:

Лекційні заняття, семінарські заняття, самостійна робота студента.

Організація поточного та підсумкового контролю знань:

Поточний модульний контроль, залік, екзамен.

Опис навчальної дисципліни

Предмет. Предметом є вивчення методик викладання бойового хортингу і їх реалізація в педагогічному процесі для задоволення суб'єктивних і суспільних потреб в конкретному напрямі.

Зміст. Розширення педагогічного аспекту і перетворення теорії і методики бойового хортингу в педагогіку фізичної культури.

Мета: Підготувати висококваліфікованого фахівця озброївши його знаннями організації, проведення навчально-тренувальних занять з бойового хортингу в системі фізичної культури і спорту для підготовки майбутніх переможців змагань з бойового хортингу.

Таблиця 1

Повна форма навчання термін навчання: 3 роки, 10 місяців

<table>
<tr><th rowspan="2">Найменування показників</th><th rowspan="2">Рівень вищої освіти галузь знань спеціальність спеціалізація</th><th colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><th>денна форма навчання</th><th>заочна форма навчання</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 19</td><td>Рівень вищої освіти:
Перший бакалаврський рівень</td><td colspan="2" rowspan="2">Вибіркова:</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Галузь знань:
26 «Цивільна безпека»</td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>4-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 570</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>7–8-й</td><td>7–8-й</td></tr>
<tr><td rowspan="11"></td><td rowspan="11">Спеціальність: 262
«Правоохоронна діяльність»</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>50 год.</td><td>20 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>140 год.</td><td>18 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год.</td><td>0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>371 год.</td><td>528 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивід.-консультац. робота:</td></tr>
<tr><td>9 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма семестрового контролю: залік, екзамен</td></tr>
</table>

Таблиця 2

Скорочена форма навчання термін навчання: 1 рік, 10 місяців

<table>
<tr><th rowspan="2">Найменування показників</th><th rowspan="2">Рівень вищої освіти галузь знань спеціальність спеціалізація</th><th colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><th>денна форма навчання</th><th>заочна форма навчання</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 19</td><td>Рівень вищої освіти:
Перший бакалаврський рівень</td><td colspan="2" rowspan="2">Вибіркова:</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Галузь знань:
26 «Цивільна безпека»</td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 570</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>3–4-й</td><td>3–4-й</td></tr>
<tr><td rowspan="5"></td><td rowspan="5">Спеціальність: 262
«Правоохоронна діяльність»</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>140 год.</td><td>18 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>28 год.</td><td>18 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
</table>

		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		58 год.	528 год.
		Індивід.-консультац. робота:	
		4 год.	4 год.
		Форма семестрового контролю: екзамен / екзамен	

Таблиця 3

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (орієнтовно)

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	**Практичні заняття (год.)**	**Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)**	**Самостійна робота студента (год.)**	**Всього (год.)**
МОДУЛЬ І						
ЗМ 1. Загальні основи теорії і методики бойового хортингу						
Т. 1	Предмет, структура і зміст теорії і методики бойового хортингу.	**4**	**10**		**7**	
Т. 2	Вид спорту бойовий хортинг як соціальне явище.	**4**	**20**		**4**	
Т. 3	Педагогічний процес у сфері викладання бойового хортингу.	**4**	**20**		**20**	
Т. 4	Засоби фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.	**4**	**20**		**30**	
Т. 5	Техніка і тактика бойового хортингу.	**4**	**30**	**2**	**40**	
Т. 6	Фізичне навантаження і відпочинок у процесі занять бойовим хортингом.	**4**	**6**	**2**	**40**	
Всього по модулю:						
Форма контролю: залік						
МОДУЛЬ ІІ						
ЗМ 2. Методологічні основи теорії і методики бойового хортингу						
Т. 7	Методи, які використовуються в підготовці спортсменів бойового хортингу.	**4**	**4**	**2**	**40**	
Т. 8	Навчання основним руховим діям і прийомам бойового хортингу.	**4**	**4**	**2**	**40**	
Т. 9	Розвиток фізичних якостей спортсменів бойового хортингу	**10**	**10**	**1**	**20**	
Т. 10	Форми організації занять з бойового хортингу.	**2**	**4**		**50**	

Т. 11	Планування, контроль і управління навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу.	**2**	**4**		**40**	
Т. 12	Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу у системі вищої освіти.	**4**	**4**		**40**	
Всього по модулю:						
Форма контролю: екзамен						
Форма підсумкового контролю – ПМК						
Разом годин з курсу:		**50**	**140**	**9**	**371**	**570**

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

Загальні основи теорії і методики бойового хортингу

Тема № 1. Предмет, структура і зміст теорії і методики бойового хортингу

Подається уявлення про навчальний предмет його зміст, структуру, об’єкт і предмет навчальної дисципліни, основні понятійні терміни, історичні джерела та етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу, методів його викладання.

Ключові терміни та поняття: бойовий хортинг, теорія, методика викладання, фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров’я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, викладання бойового хортингу.

Лекція № 1. Предмет, структура і зміст теорії і методики фізичного виховання.

1. Об’єкт і предмет теорії і методики фізичного виховання.
2. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання.
3. Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
4. Структура теорії і методики фізичного виховання.
5. Методи досліджень в теорії і методиці фізичного виховання.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна.
2. Вихідні поняття.

3. Етапи розвитку ТМБХ (теорія і методика бойового хортингу).
4. Структура ТМБХ.
5. Методи дослідження в ТМБХ.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Що є об’єктом і предметом вивчення теорії і методики бойового хортингу?
2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики бойового хортингу: фізичне виховання засобами бойового хортингу, фізичне здоров’я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність?
3. Який зміст вкладається у поняття «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України»?
4. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу як науки?
5. Назвіть структуру дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу»?
6. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці бойового хортингу?

План семінарського заняття № 1.

1. Об’єкт і предмет теорії і методики бойового хортингу.
2. Вихідні поняття теорії і методики бойового хортингу.
3. Етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу.
4. Структура теорії і методики бойового хортингу.
5. Методи досліджень в теорії і методиці бойового хортингу.

Тема № 2. Вид спорту бойовий хортинг як соціальне явище

Розглядаються питання і фактори, які обумовлюють виникнення та розвиток виду спорту бойовий хортинг, напрями функціонування бойового хортингу як соціального явища, специфічні ознаки і систему фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Лекція № 2. Фізичне й етичне виховання засобами бойового хортингу як соціальне явище.

1. Фактори виникнення та розвитку бойового хортингу в Україні.

2. Напрями функціонування бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України.
3. Специфічні ознаки фізичного виховання.
4. Система фізичного виховання.

Ключові терміни та поняття: національний професійно-прикладний вид спорту, біологічні умови, об'єктивні і суб'єктивні причини виникнення і розвитку бойового хортингу, система фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Основні фактори, які обумовили виникнення, розвиток та функціонування бойового хортингу**?**
2. Розвиток бойового хортингу в Україні?
3. Напрями функціонування Національної федерації бойового хортингу України?
4. Аспекти фізичного виховання засобами бойового хортингу?
5. Завдання бойового хортингу**?**
6. Основні принципи фізичного виховання засобами бойового хортингу**?**
7. Система фізичного та етичного виховання засобами бойового хортингу?

Перелік питань для самоконтролю:

1. Які фактори обумовлюють виникнення та розвиток бойового хортингу?
2. Що спонукає людину займатися спеціальною організованою руховою активністю, якою є бойовий хортинг?
3. Що розуміється під виховною системою бойового хортингу?
4. Які основні напрями функціонування Національної федерації бойового хортингу України?
5. В чому полягають специфічні ознаки бойового хортингу?
6. Яка мета бойового хортингу?
7. Охарактеризувати завдання фізичного виховання засобами бойового хортингу?

8. Назвати принципи бойового хортингу та пояснити способи їх реалізації на практиці?

9. Що входить у поняття «національний професійно-прикладний вид спорту»?

План семінарського заняття № 2.

1. Фактори виникнення та розвитку бойового хортингу.
2. Напрями функціонування бойового хортингу.
3. Специфічні ознаки бойового хортингу.
4. Система фізичного виховання засобами бойового хортингу.

Тема № 3. Педагогічний процес у сфері викладання бойового хортингу

Вивчаються принципи та їх значення у сфері теорії і методики викладання, специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури спортсмена бойового хортингу, методичні принципи фізичного виховання, а також розглядаються питання побудови занять у процесі підготовки спортсменів.

Лекція № 3. Принципи та їх значення у системі бойового хортингу.

1. Принципи бойового хортингу та їх значення.
2. Специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу в бойовому хортингу.

Лекція № 4. Методологічні принципи бойового хортингу.

1. Методичні принципи бойового хортингу.
2. Принципи побудови занять з бойового хортингу.
3. Особистість викладача, вимоги до його професійної майстерності.

Ключові терміни та поняття: принципи бойового хортингу, методичні принципи, принципи побудови занять з бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Групи принципів, які існують у системі бойового хортингу**?**
2. Структурні компоненти педагогічного процесу в бойовому хортингу**?**
3. Загальні принципи формування фізичної культури людини засобами бойового хортингу?

4. Вимоги принципу зв’язку методик бойового хортингу із життєдіяльністю людини?
5. Методичні принципи бойового хортингу і їх характеристика?
6. Принципи побудови занять з бойового хортингу та їх характеристика?
7. Професійні вимоги до тренера-викладача з бойового хортингу?

Перелік питань для самоконтролю:

1. У чому полягають специфічні особливості бойового хортингу?
2. Що розуміється під принципами у теорії фізичного виховання засобами бойового хортингу?
3. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури спортсмена бойового хортингу?
4. Надати характеристику методичних принципів занять з бойового хортингу?
5. У чому полягає роль фізичної культури у формуванні особистих якостей спортсмена бойового хортингу?
6. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі занять бойовим хортингом?
7. Скласти професійну характеристику тренера-викладача з бойового хортингу.

План семінарського заняття № 3.

1. Принципи бойового хортингу.
2. Методичні принципи фізичного виховання засобами бойового хортингу.
3. Принципи побудови занять з бойового хортингу.
4. Вимоги до професійної майстерності тренера-викладача з бойового хортингу.

Тема № 4. Засоби фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Розглядаються питання про засоби – фізична вправа, прийом бойового хортингу, основний і спеціальний засіб підготовки спортсменів, вплив фізичних вправ, класифікація фізичних вправ, зміст і форма фізичних вправ та прийомів бойового хортингу.

Лекція № 5. Поняття про засоби.

1. Фізична вправа – основний і спеціальний засіб фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

Лекція № 6.

1. Класифікація фізичних вправ в системі бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: фізична підготовка спортсмена бойового хортингу, фізичні вправи, зміст фізичної вправи, форма фізичних вправ, прийом бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Поняття: фізична вправа, прийом бойового хортингу.
2. Фактори що визначають вплив фізичних вправ на фізичну підготовленість спортсмена бойового хортингу.
3. Класифікація фізичних вправ системи бойового хортингу.
4. Зміст і форми фізичних вправ бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання в бойовому хортингу?
2. Які фактори визначають дію фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?
3. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ бойового хортингу?
4. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?

План семінарського заняття № 4.

1. Фізична вправа – основний і спеціальний засіб фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.
2. Класифікація фізичних вправ і прийомів бойового хортингу.
3. Техніка фізичних вправ бойового хортингу та їх характеристика.

Тема № 5. Техніка і тактика бойового хортингу

Вивчаються поняття про техніку і тактику бойового хортингу, особливості фізичних вправ та їх характеристику. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 7. Техніка прийомів бойового хортингу і тактика їх застосування.

1. Поняття про техніку і тактику бойового хортингу та їх характеристика.
2. Удосконалення техніки і тактики бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: техніка прийомів, тактичні дії, просторові характеристики, часові характеристики, просторово-часові характеристики, силові характеристики, ритмічні характеристики.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Поняття про техніку і тактику бойового хортингу.
2. Характеристика прийомів бойового хортингу та фізичних вправ.
3. Тактичні дії спортсмена бойового хортингу як засіб досягнення перемоги.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Що розуміється під технікою прийомів бойового хортингу?
2. Що розуміється під тактичними діями спортсмена бойового хортингу?
3. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками?

План семінарського заняття № 5.

1. Техніка прийомів бойового хортингу, фізичних вправ та їх характеристика.
2. Тактика спортсмена бойового хортингу.

Тема № 6. Фізичне навантаження і відпочинок у процесі занять бойовим хортингом

Вивчаються питання, які пов’язані з навантаженням і відпочинком при виконанні спортивних прийомів, фізичних вправ, зовнішня та внутрішня сторона фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу, теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні спортсменів.

Лекція № 8. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти підготовленості спортсменів бойового хортингу.

1. Зовнішня сторона фізичних навантажень.
2. Внутрішня сторона фізичних навантажень.
3. Відпочинок між фізичними навантаженнями.

Лекція № 9. Адаптація.

1. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму спортсмена бойового хортингу.
2. Поняття функціональних резервів організму.

Ключові терміни та поняття: фізичне навантаження, гомеостаз, адаптація, інтервал відпочинку.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Поняття фізичне навантаження.
2. Зовнішнє фізичне навантаження.
3. Внутрішнє фізичне навантаження.
4. Класифікація фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу.
5. Види відпочинку між фізичними навантаженнями.
6. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму спортсмена бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Що означає поняття «фізичне навантаження» в системі бойового хортингу?
2. Які існують сторони фізичних навантажень?
3. Назвіть класифікацію фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу?
4. Охарактеризуйте зовнішню сторону фізичних навантажень?
5. Охарактеризуйте внутрішню сторону фізичних навантажень?
6. Що таке відпочинок і його значення при фізичних навантаженнях?
7. Які існують види відпочинку?
8. Розкрийте зміст поняття «гомеостаз»?

9. Дайте визначення поняття «адаптація»?
10. Що таке «функціональні резерви» і як вони витрачаються спортсменами бойового хортингу?

План семінарського заняття № 6.

1. Зовнішня і внутрішня сторони фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу.
2. Відпочинок між фізичними навантаженнями в тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 7.

1. Адаптаційні реакції спортсмена бойового хортингу на фізичні навантаження.
2. Функціональні резерви спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

Методологічні основи теорії і методики бойового хортингу

Тема № 7. Методи, які використовуються в підготовці спортсменів бойового хортингу

Вивчаються вихідні поняття «Метод», «Методичний прийом», «Методика», «Методичний підхід», «Методичний напрям». Сучасні уявлення про класифікацію методів. Загальні вимоги до їх вибору. Тренувальні методи спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 10. Методи у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу. Вихідні поняття.

1. Вихідні поняття методів, що застосовуються у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 11. Класифікація тренувальних методів у бойовому хортингу, вимоги до їх вибору.

1. Класифікація методів навчально-тренувальної роботи в бойовому хортингу.
2. Загальні вимоги до вибору методів у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: методика тренувань, метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методичний напрям.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Поняття: методика тренувань, метод, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям.
2. Методи спрямовані на здобуття знань.
3. Методи виконання прийомів бойового хортингу, вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками.
4. Методи виконання прийомів бойового хортингу, вправ у цілому.
5. Методи повторення прийомів бойового хортингу, вправ.
6. Методи контролю у навчально-тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.
7. Методи контролю фізичної підготовленості.
8. Адекватність фізичних навантажень можливостям спортсмена бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Дати характеристику понять «методика тренувань», «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям» і на практичному прикладі розкрити співвідношення між цими категоріями.
2. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного методу в тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу?
3. Розкрити класифікацію методів, що застосовуються при навчанні прийомів бойового хортингу та інших рухових дій.
4. Описати класифікацію методів, пов’язаних з нормуванням навантаження та управління ними, у процесі відпрацювання прийомів бойового хортингу, виконання вправи.

5. В чому відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування в системі бойового хортингу?
6. Скласти приклад колового тренування з бойового хортингу.
7. Дати характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації учнів на тренуванні з бойового хортингу.
8. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження під час занять бойовим хортингом?

План семінарського заняття № 8.

1. Вихідні поняття методики тренувань з бойового хортингу.

План семінарського заняття № 9.

1. Класифікація методів у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.
2. Загальні вимоги до вибору методів тренувального процесу спортсменів бойового хортингу.

Тема № 8. Навчання основним руховим діям і прийомам бойового хортингу

Розглядаються питання та методологічні основи теорії навчання прийомів бойового хортингу, основних рухових дій, педагогічні основи навчання рухових дій, фізіологічні основи управління руховими діями спортсменів бойового хортингу. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні спортсменів. Структура процесу навчання основним прийомам бойового хортингу.

Лекція № 12. Методологічні основи теорії навчання прийомів бойового хортингу і рухових дій.

1. Теорія навчання прийомам бойового хортингу, руховим діям, педагогічні основи навчання рухових дій.
2. Фізіологічні основи управління руховими діями при проведенні прийомів бойового хортингу.

Лекція № 13. Предмет і завдання у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

1. Вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.

2. Структура процесу вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.

Ключові терміни та поняття: вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій, вміння, рухова навичка, помилка (недопустима дія тренера-викладача).

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Стадії формування рухових навичок при вивченні прийомів бойового хортингу.
2. Педагогічні основи вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.
3. Фізіологічні основи управління руховими діями при проведенні прийомів бойового хортингу.
4. Особливості процесу вивчення прийомів бойового хортингу.
5. Рухова навичка при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.
6. Фази формування рухових навичок при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.
7. Передумови засвоєння рухових дій при освоєнні техніки прийомів бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Розкрити теорію вивчення прийомів бойового хортингу, рухових дій і шляхи їх розвитку.
2. Дати характеристику рухових умінь при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.
3. Коротко охарактеризувати поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі освоєння техніки прийому бойового хортингу.
4. Описати фази формування рухової навички при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.
5. Охарактеризувати особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування техніки прийомів бойового хортингу.

6. Назвати етапи вивчення прийомів бойового хортингу, рухових дій і мету на кожному етапі.
7. Визначити мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички при освоєнні техніки прийому бойового хортингу.

План семінарського заняття № 10.

1. Теорія рухових дій при вивченні техніки прийомів бойового хортингу.
2. Педагогічні і фізіологічні основи рухових дій при вивченні техніки прийомів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 11.

1. Предмет і завдання вивчення прийомів бойового хортингу та рухових дій.
2. Структура вивчення прийому бойового хортингу та рухової дії.

Тема № 9. Розвиток фізичних якостей спортсменів бойового хортингу

Вивчаються загальні характеристики фізичних здібностей і фізичних якостей. Основи методики розвитку силових якостей, розвитку швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 14. Загальна характеристика фізичних здібностей і фізичних якостей. Основи методики розвитку силових якостей.

1. Фізичні здібності спортсменів бойового хортингу.
2. Фізичні якості спортсменів бойового хортингу.
3. Режими роботи м’язів та види силових якостей спортсменів бойового хортингу.
4. Методи, що застосовуються у процесі силової підготовки спортсменів бойового хортингу.
5. Контроль силових якостей спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 15. Основи методики розвитку швидкості в бойовому хортингу.

1. Види швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу і фактори, що їх визначають.

2. Методика розвитку швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 16. Основи методики розвитку витривалості в бойовому хортингу.

1. Види м’язової діяльності і витривалості спортсменів бойового хортингу.
2. Загальні основи розвитку витривалості спортсменів бойового хортингу.
3. Розвиток загальної і спеціальної витривалості спортсменів бойового хортингу.
4. Контроль витривалості спортсмена бойового хортингу.

Лекція № 17. Основи методики розвитку гнучкості в бойовому хортингу.

1. Види і значення гнучкості спортсменів бойового хортингу. Фактори, що визначають рівень гнучкості.
2. Методика розвитку гнучкості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль гнучкості спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 18. Основи методики розвитку координаційних здібностей в бойовому хортингу.

1. Загальна характеристика факторів, що визначають координацію спортсменів бойового хортингу.
2. Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: фізичні якості спортсменів бойового хортингу, фізичні здібності, методи розвитку якостей, контроль якостей спортсменів бойового хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Визначення: «фізичні якості» і «фізичні здібності».
2. Визначення, що таке сила.
3. Режими роботи м’язів.

4. Види силових якостей спортсменів бойового хортингу.
5. Основні фактори що обумовлюють рівень силових якостей спортсменів бойового хортингу.
6. Методи які застосовуються в процесі розвитку силових якостей спортсменів бойового хортингу.
7. Методи контролю силових якостей спортсменів бойового хортингу.
8. Визначення, що таке швидкість.
9. Латентний час простої реакції.
10. Методи розвитку швидкості спортсменів бойового хортингу.
11. Контроль швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.
12. Визначення, що таке витривалість.
13. Види витривалості в бойовому хортингу.
14. Загальні основи розвитку витривалості.
15. Методика підвищення аеробної витривалості спортсменів бойового хортингу.
16. Особливості розвитку спеціальної витривалості спортсменів бойового хортингу.
17. Спортивно-педагогічні методи оцінки аеробної і анаеробної витривалості в бойовому хортингу.
18. Визначення, що таке гнучкість.
19. Види гнучкості в бойовому хортингу.
20. Методики розвитку гнучкості в бойовому хортингу.
21. Методи оцінки гнучкості спортсменів бойового хортингу.
22. Основні види координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.
23. Координація рухів спортсмена бойового хортингу і методика їх удосконалення.
24. Методика контролю координаційних рухів спортсменів бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Назвіть види силових якостей спортсменів бойового хортингу?
2. Дайте характеристику максимальної сили?
3. Дайте характеристику швидкісної сили?
4. Дайте характеристику силової витривалості?
5. Перерахуйте вправи, за допомогою яких оцінюють різні прояви силових здібностей?
6. Що слід розуміти під швидкісними здібностями спортсмена бойового хортингу?
7. Назвіть засоби швидкісної підготовки спортсменів бойового хортингу?
8. Які вимоги ставляться до системи оцінки швидкісних здібностей в бойовому хортингу?
9. Назвіть етапи удосконалення швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу і охарактеризуйте їх?
10. Назвіть методичні прийоми, які сприяють розвитку швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу?
11. Назвіть різновиди контролю швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу?
12. Які існують види витривалості в бойовому хортингу?
13. Назвіть фактори, що обумовлюють рівень анаеробних можливостей спортсменів бойового хортингу?
14. Як потрібно розвивати загальну витривалість спортсменів бойового хортингу?
15. Розкажіть про особливості розвитку спеціальної витривалості в бойовому хортингу?
16. Які спортивно-педагогічні методи використовуються для оцінки витривалості спортсменів бойового хортингу?
17. Що називається гнучкістю?
18. Які прийнято відрізняти види гнучкості в бойовому хортингу?
19. Розкажіть про методику розвитку гнучкості спортсменів бойового хортингу?

20. Як слід оцінювати гнучкість спортсменів бойового хортингу?
21. Перелічіть фактори, що визначають рівень координації спортсмена бойового хортингу?
22. Назвіть основні види координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу?
23. Назвіть загальні положення методики підвищення координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу?
24. Розкажіть про методику контролю координованості рухів спортсмена бойового хортингу?

План семінарського заняття № 12.

1. Фізичні здібності, якості спортсменів бойового хортингу.
2. Види силових якостей спортсменів бойового хортингу.
3. Методи розвитку сили спортсменів бойового хортингу.
4. Контроль силових якостей спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 13.

1. Види швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу і фактори, що їх визначають.
2. Методи розвитку швидкості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 14.

1. Загальна і спеціальна витривалість спортсменів бойового хортингу.
2. Методи розвитку витривалості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль рівня витривалості у спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 15.

1. Види гнучкості спортсменів бойового хортингу. Фактори, що визначають рівень гнучкості.
2. Методика розвитку гнучкості спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль гнучкості спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 16.

1. Фактори, що визначають координацію спортсменів бойового хортингу.

2. Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.
3. Контроль координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

Тема № 10. Форми організації занять з бойового хортингу

Питання загальної характеристики занять з бойового хортингу, структура занять у фізичному вихованні, урочні та позаурочні форми організації занять у закладі освіти та дитячо-юнацькій спортивній школі.

Лекція № 19. Форми організації занять з бойового хортингу.

1. Загальна характеристика і теоретичне обґрунтування структури навчально-тренувальних занять з бойового хортингу.
2. Класифікація форм занять з бойового хортингу.
3. Урочні форми організації занять з бойового хортингу.
4. Загальна характеристика занять з бойового хортингу позаурочного типу.

Ключові терміни та поняття: форма заняття з бойового хортингу, урочні форми, позаурочні форми.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Структура занять з бойового хортингу.
2. Позаурочні форми занять з бойового хортингу.
3. Класифікація форм занять з бойового хортингу.
4. Загальна характеристика занять з бойового хортингу

Перелік питань для самоконтролю:

1. Обґрунтуйте структуру заняття з бойового хортингу?
2. Розкрийте взаємозв’язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з бойового хортингу?
3. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять з бойового хортингу урочного, тренувального типу.
4. Охарактеризувати мету, завдання та зміст заняття з бойового хортингу позаурочного типу?

План семінарського заняття № 17.

1. Класифікація занять з бойового хортингу урочного типу. Структура уроку.
2. Позаурочні типи занять з бойового хортингу.

Тема № 11. Планування, контроль і управління навчально-тренувальним процесом з бойового хортингу

Поняття про планування занять з бойового хортингу, його види та зміст, вимоги до планування, основні документи планування у підготовці спортсменів бойового хортингу. Контроль та облік у процесі занять. Управління, моделювання і прогнозування у фізичному вихованні спортсменів.

Лекція № 20. Планування, контроль у процесі і управління процесом занять з бойового хортингу.

1. Вимоги до планування занять з бойового хортингу.
2. Характеристика основних документів планування занять з бойового хортингу.
3. Контроль та облік занять з бойового хортингу.

Ключові терміни та поняття: планування занять з бойового хортингу, навчальний план, навчальна програма, план-конспект уроку, педагогічний контроль.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Перспективне, поточне і оперативне планування занять з бойового хортингу.
2. Вимоги до планування у системі бойового хортингу.
3. Вихідна інформація планування занять з бойового хортингу.
4. Основні документи планування у бойовому хортингу.
5. Контроль у процесі занять з бойового хортингу.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Що таке перспективне, поточне і оперативне планування занять з бойового хортингу?
2. Охарактеризуйте основні вимоги до планування в бойовому хортингу.

3. На які вихідні дані необхідно посилатись або враховувати при плануванні занять з бойового хортингу.
4. Дайте характеристику основним видам документів планування занять з бойового хортингу (загальний план, навчальний план, навчальна програма, робочий план, план-конспект заняття, план-календар фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів).

План семінарського заняття № 18.

1. Вимоги до планування в бойовому хортингу.
2. Характеристика основних документів планування в системі бойового хортингу.
3. Контроль під час занять з бойового хортингу.

Тема № 12. Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу у системі вищої освіти

Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, діяльність спортивних клубів і спортивно-оздоровчих центрів для студентської молоді. Зміст і структура фізичної підготовки у Збройних Силах України та інших силових відомствах**.**

Лекція № 21. Бойовий хортинг у системі закладів вищої освіти України.

1. Основні напрями діяльності кафедри бойового хортингу закладу вищої освіти.
2. Робота спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.
3. Рухова активність студентів – спортсменів бойового хортингу.

Лекція № 22. Бойовий хортинг у системі Збройних Сил України.

1. Завдання і принципи фізичної підготовки військовослужбовців засобами бойового хортингу.
2. Форми організації занять фізичною підготовкою засобами бойового хортингу в ЗСУ.
3. Управління фізичною підготовкою та військово-прикладним хортингом у ЗСУ.

Ключові терміни та поняття: кафедра бойового хортингу, кафедра фізичного виховання, спортивний клуб бойового хортингу, фізична підготовка військовослужбовця, військово-прикладний хортинг.

Самостійна робота студентів, перелік питань:

1. Зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів засобами бойового хортингу.
2. Основні напрями діяльності кафедри бойового хортингу, кафедри фізичного виховання та спортивного клубу бойового хортингу.
3. Норма рухової активності студентів – спортсменів бойового хортингу.
4. Фактори, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – спортсменів бойового хортингу.
5. Принципи і основні форми фізичної підготовки військовослужбовців засобами бойового хортингу.
6. Мета і завдання військово-прикладного хортингу, фізичної підготовки в ЗСУ.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Розкрити зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів – спортсменів бойового хортингу.
2. Назвіть основні напрями діяльності кафедри бойового хортингу, кафедри фізичного виховання та спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.
3. Назвіть основні положення роботи спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.
4. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді засобами бойового хортингу.
5. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – спортсменів бойового хортингу.
6. Охарактеризувати принципи та основні форми фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ, які займаються бойовим хортингом.

7. Визначити спрямованість фізичної підготовки у ЗСУ засобами військово-прикладного хортингу.
8. Охарактеризувати порядок організації та проведення фізичної підготовки в особливий період.

План семінарського заняття № 19.

1. Робота спортивного клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів – спортсменів бойового хортингу.

План семінарського заняття № 20.

1. Характеристика основних форм занять з військово-прикладного хортингу у ЗСУ.
2. Завдання і принципи фізичного виховання військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами й критеріями оцінювання

Таблиця 4

Розподіл балів, які отримують студенти (залік і екзамен)

Модуль І						**Модуль 2**						**ІНДЗ**	**Підсумковий екзамен**	**Сума**
Змістовний модуль 1						Змістовний модуль 2								
Т. 1	Т. 2	Т. 3	Т. 4	Т. 5	Т. 6	Т. 7	Т. 8	Т. 9	Т. 10	Т. 11	Т. 12	10	40	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

Т 1, Т 2 … Т 12 – теми змістовних модулів;

ІНДЗ – індивідуальні науково-дослідні завдання: написання наукової тези (5 балів), наукової статті (10 балів), виступ на конференції з презентацією (5–10 балів).

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Таблиця 5

Критерії оцінювання студентів

Сума балів за 100-бальною шкалою	**Оцінка в ЄКТС**	**Значення оцінки ЄКТС**	**Критерії оцінювання**	**Рівень компетентності**	**Оцінка за національною шкалою**	
					Екзамен/ Диференційований залік	**Залік**
90–100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
80–89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв’язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно - варіативний)	добре	
70–79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
60–69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	Задов.	
50–59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну			

			частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Переведення даних 50-бальної шкали оцінювання в 4-бальну та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку (для навчальної дисципліни, що вивчається протягом одного, двох і більше семестрів з підсумковим контролем у формі екзамену):

Таблиця 6

Сума балів та відповідність оцінки рівню компетентності

Сума балів за 100-бальною шкалою	**Оцінка в ЄКТС**	**Значення оцінки ЄКТС**	**Рівень компетентності**	**Оцінка за національною шкалою**	
				Екзамен/диференційований залік	**залік**
40–50	A	відмінно	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
40–44	B	дуже добре	Достатній (конструктивно - варіативний)	добре	
35–39	C	добре			
30–34	D	задовільно	Середній (репродуктивний)	задовільно	
25–29	E	достатньо			
17–24	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0–16	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту			

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план студента (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

Перелік питань до поточного контролю

1. Що є об’єктом і предметом вивчення теорії і методики бойового хортингу?
2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики бойового хортингу: фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров’я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність.
3. Який зміст вкладається у поняття «підготовка спортсмена бойового хортингу»?
4. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики бойового хортингу як науки?
5. Назвіть структуру дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» ?
6. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці бойового хортингу?
7. Які фактори обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?
8. Що спонукає людину займатися бойовим хортингом як видом спорту та спеціальною організованою руховою активністю?
9. Що розуміється під руховими потребами спортсмена бойового хортингу?
10. Які основні напрями функціонування фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

11. В чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

12. Яка мета фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

13. Охарактеризувати завдання фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

14. Назвати принципи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу та пояснити способи їх реалізації на практиці?

15. Що входить у поняття «фізичне виховання спортсмена бойового хортингу»?

16. У чому полягають специфічні особливості фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

17. Що розуміється під принципами у теорії викладання бойового хортингу?

18. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури спортсменів бойового хортингу?

19. Надати характеристику методичних принципів занять бойовим хортингом?

20. У чому полягає роль бойового хортингу у формуванні особистих якостей?

21. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі занять бойовим хортингом?

22. Скласти професійну характеристику тренера-викладача з бойового хортингу.

23. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

24. Які фактори визначають дію фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?

25. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ і прийомів бойового хортингу?

26. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ у бойовому хортингу?

27. Що розуміється під технікою прийомів бойового хортингу?

28. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками у тренуванні спортсменів бойового хортингу?

29. За яких умов природні і гігієнічні фактори стають засобами фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

30. Що означає «поняття фізичне навантаження в бойовому хортингу»?

31. Які існують сторони фізичних навантажень у бойовому хортингу?

32. Назвіть класифікацію фізичних навантажень у бойовому хортингу?

33. Охарактеризуйте зовнішню сторону фізичних навантажень у бойовому хортингу?

34. Охарактеризуйте внутрішню сторону фізичних навантажень у бойовому хортингу?

35. Що таке відпочинок і його значення при фізичних навантаженнях спортсменів бойового хортингу?

36. Які існують види відпочинку після тренувань у бойовому хортингу?

37. Розкрийте зміст поняття «гомеостаз» у процесі занять бойовим хортингом?

38. Дайте визначення поняття «адаптація» до тренувальних навантажень у бойовому хортингу?

39. Що таке «функціональні резерви організму» і як вони витрачаються спортсменами бойового хортингу?

40. Дати характеристику понять «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям» у системі бойового хортингу і на практичному прикладі розкрити співвідношення між цими категоріями.

41. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного методу в тренуванні спортсмена бойового хортингу?

42. Розкрити класифікацію методів, що застосовуються при навчанні рухових дій спортсменів бойового хортингу.

43. Описати класифікацію методів, пов’язаних з нормуванням навантаження спортсменів бойового хортингу та управління ними, у процесі виконання вправи.

44. В чому відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування у системі бойового хортингу?

45. Скласти приклад колового тренування спортсменів бойового хортингу.

46. Дати характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації спортсменів бойового хортингу під час занять.

47. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження на заняттях з бойового хортингу?

48. Розкрити теорію навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу і шляхи її розвитку.

49. Дати характеристику рухових умінь спортсмена бойового хортингу.

50. Коротко охарактеризувати поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

51. Описати фази формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

52. Охарактеризувати особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування прийому бойового хортингу.

53. Назвати етапи навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу і мету на кожному етапі.

54. Визначити мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички спортсмена бойового хортингу.

55. Назвіть види силових якостей спортсменів бойового хортингу.

56. Дайте характеристику максимальної сили спортсмена бойового хортингу.

57. Дайте характеристику швидкісної сили спортсмена бойового хортингу.

58. Дайте характеристику силової витривалості спортсмена бойового хортингу.

59. Перерахуйте вправи за допомогою яких оцінюють різні прояви силових здібностей спортсменів бойового хортингу.

60. Що слід розуміти під швидкісними здібностями спортсмена бойового хортингу?

61. Назвіть засоби швидкісної підготовки спортсмена бойового хортингу?

62. Які вимоги ставляться до системи оцінки швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу?

63. Назвіть етапи удосконалення швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу і охарактеризуйте їх.

64. Назвіть методичні прийоми, які сприяють розвитку швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу.

65. Назвіть різновиди контролю швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу.

66. Які існують види витривалості в бойовому хортингу?

67. Назвіть фактори, що обумовлюють рівень анаеробних можливостей спортсмена бойового хортингу.

68. Як потрібно розвивати загальну витривалість в бойовому хортингу?

69. Розкажіть про особливості розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу.

70. Які спортивно-педагогічні методи використовуються для оцінки витривалості спортсменів бойового хортингу?

71. Що називається гнучкістю в бойовому хортингу?

72. Які прийнято відрізняти види гнучкості спортсмена бойового хортингу?

73. Розкажіть про методику розвитку гнучкості спортсмена бойового хортингу.

74. Як слід оцінювати гнучкість спортсмена бойового хортингу?

75. Перелічіть фактори, що визначають рівень координації спортсмена бойового хортингу.

76. Назвіть основні види координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу.

77. Назвіть загальні положення методики підвищення координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу.

78. Розкажіть про методику контролю координованості рухів спортсмена бойового хортингу.

79. Обґрунтуйте структуру заняття з бойового хортингу.

80. Розкрийте взаємозв’язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з бойового хортингу.

81. Розкрийте вимоги до змісту і методики проведення занять з бойового хортингу урочного, тренувального типу.

82. Охарактеризувати мету, завдання та зміст заняття з бойового хортингу позаурочного типу.

83. Що таке перспективне, поточне і оперативне планування в бойовому хортингу?

84. Охарактеризуйте основні вимоги до планування у тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу.

85. На які вихідні дані необхідно посилатись або враховувати при плануванні занять з бойового хортингу?

86. Дайте характеристику основним видам документів планування у навчально-тренувальній діяльності в бойовому хортингу (загальний план, навчальний план, навчальна програма, робочий план, план-конспект уроку, план-календар фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів).

87. Розкрити зміст, методи і завдання фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

88. Назвіть основні напрями діяльності клубу бойового хортингу закладу вищої освіти.

89. Назвіть основні положення роботи спортивного клубу бойового хортингу.

90. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді під час занять бойовим хортингом?

91. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які займаються бойовим хортингом?

92. Охарактеризувати принципи та основні форми фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

93. Визначити спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

94. Охарактеризувати порядок організації та проведення фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу перед змаганням.

Перелік питань з курсу

1. Що є об’єктом і предметом вивчення теорії і методики бойового хортингу?

2. Поясніть зміст поняття «фізична культура спортсмена бойового хортингу».

3. Поясніть зміст поняття «фізичне виховання спортсмена бойового хортингу».

4. Поясніть зміст поняття «фізичне здоров’я спортсмена бойового хортингу».

5. Поясніть зміст поняття «фізична підготовленість спортсмена бойового хортингу».

6. Поясніть зміст поняття «фізичний стан спортсмена бойового хортингу».

7. Поясніть зміст поняття «фізичні якості спортсмена бойового хортингу».

8. Поясніть зміст поняття «фізична рекреація спортсмена бойового хортингу».

9. Поясніть зміст поняття «фізична реабілітація спортсмена бойового хортингу».

10. Поясніть зміст поняття «рухова активність спортсмена бойового хортингу».

11. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці бойового хортингу.

12. Назвіть основні напрями функціонування фізичного виховання у суспільстві.

13. У чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

14. Яка мета фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

15. Охарактеризуйте завдання фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.

16. Назвіть принципи фізичного виховання спортсмена бойового хортингу та поясніть способи їх реалізації на практиці.

17. Що входить у поняття «система підготовки спортсмена бойового хортингу»?

18. Як взаємодіють між собою педагогічна і соціальна підсистеми на практиці під час проведення занять з бойового хортингу?

19. Що розуміється під принципами у теорії і методиці бойового хортингу?

20. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури спортсмена бойового хортингу?

21. Надайте характеристику методичних принципів занять бойовим хортингом фізичними вправами.

22. Охарактеризуйте принципи побудови занять з бойового хортингу.

23. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

24. Складіть професійну характеристику особистості тренера-викладача з бойового хортингу.

25. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

26. Які фактори визначають дію фізичних вправ спортсмена бойового хортингу?

27. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ спортсмена бойового хортингу?

28. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ спортсмена бойового хортингу?

29. Що розуміється під технікою бойового хортингу?

30. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками в тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу?

31. За яких умов природні сили і гігієнічні фактори стають засобом фізичного виховання спортсмена бойового хортингу?

32. Дайте визначення поняття «метод». Охарактеризуйте його у сфері бойового хортингу.

33. Дайте визначення поняття «методичний прийом». Охарактеризуйте його у сфері фізичного виховання спортсменів бойового хортингу.

34. Дайте визначення поняття «методичний підхід». Охарактеризуйте його у сфері фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

35. Дайте визначення поняття «методичний напрям». Охарактеризуйте його у сфері бойового хортингу.

36. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного тренувального методу в бойовому хортингу?

37. Розкрийте класифікацію методів, що застосовується при навчанні руховим діям та прийомам бойового хортингу.

38. Розкрийте відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування в бойовому хортингу.

39. Складіть приклад схеми колового тренування з бойового хортингу.

40. Дайте характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації спортсменів бойового хортингу під час занять.

41. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження на заняттях з бойового хортингу.

42. Розкрийте теорію навчання руховим діям спортсмена бойового хортингу і шляхи її розвитку.

43. Охарактеризуйте методику управління рухами в бойовому хортингу.

44. Дайте характеристику рухових умінь спортсмена бойового хортингу.

45. Коротко охарактеризуйте поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

46. Опишіть фази формування рухової навички спортсмена бойового хортингу.

47. Назвіть етапи навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу і мету на кожному етапі.

48. Що є сигналом для припинення повторення вправи та надання інтервалу для відпочинку спортсмена бойового хортингу на етапі початкового розучування?

49. Що є основою методики навчання рухових дій спортсмена бойового хортингу на етапі поглибленого розучування?

50. Опишіть методи ідеомоторного тренування спортсмена бойового хортингу, сенсорного орієнтування, імітаційний, що використовується у процесі навчання рухових дій.

51. Якими основними способами відбувається чергування навантаження та відпочинку на етапі поглибленого розучування рухових дій в бойовому хортингу?

52. Охарактеризуйте особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування рухових дій спортсменів бойового хортингу.

53. Визначте мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички в бойовому хортингу.

54. Яка роль термінової інформації на етапі поглибленого розучування і вдосконалення в бойовому хортингу?

55. Дайте визначення поняття «сила» як фізичної якості спортсмена бойового хортингу.

56. Назвіть існуючі різновиди силових якостей спортсмена бойового хортингу.

57. Назвіть режими роботи м’язів спортсмена бойового хортингу.

58. Які фактори обумовлюють силові можливості спортсмена бойового хортингу?

59. Назвіть групи вправ, що застосовуються для розвитку сили спортсмена бойового хортингу.

60. Навести приклади типових тестів і контрольних вправ, які застосовуються для контролю за розвитком різних проявів силових здібностей спортсменів бойового хортингу.

61. Дайте визначення поняття «швидкість» як рухової якості спортсмена бойового хортингу.

62. Які різновидності швидкості існують в системі бойового хортингу?

63. Які фактори обумовлюють швидкісні можливості спортсмена бойового хортингу?

64. Розкрийте поняття «швидкісний бар’єр спортсмена бойового хортингу», причини його виникнення та шляхи уникнення.

65. Яких вимог необхідно дотримуватися при проведенні контролю за розвитком швидкості спортсменів бойового хортингу?

66. Дайте визначення поняття «загальна витривалість спортсмена бойового хортингу».

67. Дайте визначення поняття «швидкісна витривалість спортсмена бойового хортингу».

68. Дайте визначення поняття «силова витривалість спортсмена бойового хортингу».

69. Які фактори обумовлюють прояв витривалості в бойовому хортингу?

70. Назвіть найбільш ефективні засоби для розвитку у спортсмена бойового хортингу витривалості: загальної, швидкісної і силової.

71. Навести приклади тестів. Які застосовуються для контролю за розвитком видів витривалості під час занять бойовим хортингом.

72. Дайте визначення поняття «гнучкість» як фізичної якості спортсмена бойового хортингу.

73. Назвіть види гнучкості спортсмена бойового хортингу.

74. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості спортсмена бойового хортингу?

75. Розкрити особливості методики розвитку гнучкості в системі бойового хортингу.

76. Дайте визначення координаційним здібностям і види їхніх проявів у бойовому хортингу.

77. Які фактори обумовлюють прояв координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу?

78. Розкрийте особливості методики розвитку координаційних здібностей спортсмена бойового хортингу.

79. Навести приклади тестів для контролю за розвитком координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу.

80. Обґрунтуйте структуру занять у системі бойового хортингу.

81. Розкрити взаємозв’язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з бойового хортингу.

82. Охарактеризувати типову структуру заняття з бойового хортингу.

83. Що визначає послідовність вирішення завдань в основній частині заняття з бойового хортингу і якою вона є?

84. Дайте характеристику методів організації учнів у процесі занять бойовим хортингом.

85. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять з бойового хортингу урочного типу.

86. У чому полягають особливості занять з бойового хортингу позаурочного типу, і дати їхню класифікацію?

87. Охарактеризуйте мету, завдання та зміст занять з бойового хортингу позаурочного типу.

88. Що розуміють під поняттям «управління» у процесі фізичного виховання спортсмена бойового хортингу.

89. Які особливості системи «вчитель-учень» («тренер-спортсмен») у системі бойового хортингу?

90. Назвіть основні умови управління у фізичному вихованні спортсмена бойового хортингу.

91. Що розуміють під терміном «моделювання» та які можливості його застосування у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу?

92. Дайте характеристику прогнозування як складового елемента управління тренувальним процесом у бойовому хортингу.

93. Які завдання і функції попереднього, оперативного, поточного та етапного контролю в системі фізичного виховання спортсменів бойового хортингу?

94. Розкрити зміст поняття «програмування» у фізичному вихованні спортсменів бойового хортингу.

95. Що входить до складу алгоритму програмування занять з бойового хортингу?

96. У чому полягає технологія корекції програм занять з бойового хортингу?

97. Визначити мету і основні завдання навчально-тренувального процесу з бойового хортингу в системі середньої освіти.

98. Зміст та особливості викладання бойового хортингу в школі.

99. Розкрити зміст понять «моторна» і «загальна» щільність заняття з бойового хортингу.

100. Особливості розвитку силових здібностей спортсмена бойового хортингу у шкільному віці.

101. Особливості розвитку швидкісних здібностей спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

102. Особливості розвитку витривалості спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

103. Особливості розвитку гнучкості спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

104. Особливості розвитку спритності спортсмена бойового хортингу в шкільному віці.

105. Дайте характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичним групам школярів, які займаються бойовим хортингом.

106. Особливості дозування фізичного навантаження у ослаблених дітей під час занять бойовим хортингом.

107. Охарактеризувати особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу у підготовчій групі.

108. Зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом.

109. Особливості організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання засобами бойового хортингу.

110. Основні положення роботи спортивного клубу бойового хортингу.

111. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді засобами бойового хортингу?

112. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які займаються бойовим хортингом?

113. Принципи фізичної підготовки військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

114. Основні форми організації занять фізичною підготовкою військовослужбовців засобами військово-прикладного хортингу.

115. Охарактеризуйте рекреаційно-оздоровчі заняття з бойового хортингу.

116. Охарактеризуйте профілактично-оздоровчі заняття з бойового хортингу.

117. Охарактеризуйте кондиційне заняття з бойового хортингу.

118. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу.

119. Сутність індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу.

120. Основні поняття адаптивного бойового хортингу.

Додаток 3.

ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЕКІПІРУВАННЯ СПОРТСМЕНА ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1. Обладнання місця для занять

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8х8 м. або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом із закритим підборіддям	2 шт.
6.	Рукавиці, 6 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

2. Індивідуальне спорядження вихованця

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу «хортовка» (куртка, брюки, пояс)	1 шт.
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

Устаткування та тренувальне обладнання спортивного залу бойового хортингу

Основним місцем проведення занять з бойового хортингу є спортивний зал. На етапі вивчення базової техніки бойового хортингу, ударів руками та ногами, блоків, захватів, підворотів на кидки, занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки, тренування можуть проводитись на підлозі ігрового спортивного залу без м'якого покриття. Але, під час вивчення кидків та роботи у партері обов'язкове використання хорта (майданчика бойового хортингу), борцівського килима, який дозволяє амортизувати удари тіла або гімнастичні мати, покриті покришкою, які застосовуються на уроках фізичної культури та фізичного виховання в навчальних закладах. Якщо у приміщенні є спортивний зал з м'яким покриттям, то заняття з бойового хортингу краще проводити саме у такому, вкритому м'яким покриттям залі.

Використання устаткування та тренувального обладнання спортивного залу бойового хортингу має на меті більш ефективне вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу, в якій поєднані елементи кидкової техніки, де важливу роль відіграє надійність захвата, а також самий широкий арсенал елементів ударної техніки руками та ногами, де основну роль грає сила і швидкість удару.

Для досягнення цієї мети у навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу використовується спеціальне знаряддя, зміцнювальні та загальнорозвивальні засоби, де спортсмени повинні систематично вправлятися в ударах та кидках на спеціальних снарядах і манекенах, які допомагають цілеспрямовано розвивати необхідні фізичні якості, вивчити та вдосконалити технічні прийоми. Спеціальне устаткування, тренувальне обладнання та індивідуальне спорядження дозволяє спортсменові максимально використовувати можливості тренування в бойовому хортингу.

Повний перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу включає в себе п'ять обов'язкових категорій спорядження:

Профільне обладнання та інвентар спортивного залу бойового хортингу для спеціалізованих вправ

№ п/п	Профільне обладнання спортзалу бойового хортингу	Кількість

1.	Хорт. М'яке покриття для боротьби 8х8 м або гімнастичні мати з покришкою	1 шт. 12 шт.
2.	Манекен для кидків (40 кг, 60 кг, 80 кг)	3-6 шт.
3.	Мішок важкий насипний підвісний рухливий (70–80 кг)	2 шт.
4.	Мішок горизонтальний (нахилений) насипний підвісний	1 шт.
5.	Груша легка насипна (наливна) підвісна рухлива від 15 до 40 кг різних розмірів	4 шт.
6.	Груша пневматична на розтяжках	1 шт.
7.	Груша пневматична на платформі	1 шт.
8.	Груша на пружині	1 шт.
9.	Валик для аперкотів	1 шт.
10.	Подушка настінна (пряма та округлена)	2 шт.
11.	Батут настінний	1 шт.
12.	Дзеркало настінне (1–2 м)	1 шт.

Інвентар

1.	Подушка переносна (пряма та округла) для відпрацювання ударів	8 шт.
2.	Щит переносний для відпрацювання ударів	2 шт.
3.	Протектор тулуба для відпрацювання ударів	8 шт.
4.	Лапи тренерські	4 пари
5.	Ракетки тренерські	10 шт.
6.	Шолом бойового хортингу захисний із закритим підборіддям	2 шт.
7.	М'ячі на гумах (пінчбол)	2 шт.
8.	Підвісний тенісний м'яч на мотузці (пунктбол)	2 шт.
9.	Боксерські рукавиці, 8, 10, 12 унцій	12 пар
10.	Шингарти (рукавиці з відкритими пальцями 6 унцій)	індивідуал.
11.	Рукавички для снарядів	14 пар
12.	Маски боксерські	4 шт.
13.	Гантелі малі, 500 г – 2 кг	20 пар
14.	Обважнювачі на руки, ноги, тулуб	за потреб.
15.	Електросекундомір	1 шт.

Обладнання спільного користування для загальнорозвиваючих вправ

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Стінки гімнастичні і сходи (шведські драбини)	4-6 прольотів
2.	Лава гімнастична	6 шт.
3.	Линва підвісний для лазіння	1 шт.

4.	Кільця гімнастичні	1 пара
5.	Перекладина гімнастична	2 шт.
6.	Бруси паралельні гімнастичні та навісні	1 шт.
7.	Верстати атлетичні або настінні блоки з вантажем, вантажні підйомники	1-4 шт.
8.	Штанга важкоатлетична пряма розбірна (-30 +260 кг)	1 шт.
9.	Штанга спеціальна розбірна із зігнутим грифом	1 шт.
10.	Штанга укорочена нерозбірна (15 кг, 25 кг, 35 кг)	3 шт.
11.	Гирі: 16 кг, 24 кг, 32 кг	3-6 шт.
12.	Пояс обважнювальний із гаком або карабіном	2 шт.
13.	Скакалки	30 шт.
14.	Гантелі розбірні	10 шт.
15.	Палиці гімнастичні обтяжені або дерев'яні	30 шт.
16.	Мати гімнастичні	4 шт.
17.	Линва для перетягування	1 шт.
18.	«Ковадло м'яке» – автомобільна покришка з молотом	1 шт.
19.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
20.	М'яч важкий набивний (1,5-4 кг)	6 шт.
21.	М'яч баскетбольний, волейбольний, футбольний	по 1 шт.
22.	Ваги (-30 +130 кг)	1 шт.
23.	Еспандери спортивні (пружинні, гумові, кистьові)	6 шт.
24.	Верстат для розтяжки	1 шт.
25.	Воріт шкіряний для зміцнення шиї (шир. 6-7 см з карабіном)	1 шт.
26.	Обручі гімнастичні	10 шт.
27.	Хорти-доріжки туристичні поліуретанові	10 шт.
28.	«Козел» гімнастичний із амортизаційною платформою	1 шт.
29.	Мати амортизаційні для стін та колон	за потреб.

Індивідуальне тренувальне та гігієнічне спорядження спортсмена

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа бойового хортингу 1 – «хортовка» (куртка, брюки, пояс)	1 шт.
2.	Коротка уніформа бойового хортингу – майка і шорти	1 шт.
3.	Протектор на гомілки	1 пара
4.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
5.	Протектор на груди (для жіночої статі)	1 шт.
6.	Рукавички малі (шингарти) з відкритими пальцями	1 пара
7.	Бинти кистьові	1 пара
8.	Фіксатори гомілковостопного суглоба	1 пара
9.	Фіксатори колінного та ліктьового суглобів	1 пара
10.	Капа	1 шт.

Атрибутика, наочна агітація, організаційне та методичне забезпечення

№ п/п	Атрибутика і наочна агітація	Кількість
1.	Емблеми бойового хортингу (міжнародна, всеукраїнська, клубна), на банерній і тканинній основі	3 шт.
2.	Настінний орган – інформаційний куточок спортсмена	1 шт.
3.	Поліграфічні наочні реклами (афіші, плакати, календарі)	6 шт.
Засоби організаційного та методичного забезпечення		
1.	Сейф тренера-викладача	1 шт.
2.	Журнал обліку спортсменів та інструктажів з ТБ	1 шт.
3.	Папка для анкет, особистих карток та копій документів спортсменів	1 шт.
4.	Методичні посібники, навчальна та спеціальна спортивна література, газети, журнали, відео- та аудіозасоби навчання	1 комплект
5.	Журнал обліку спортивного інвентаря та обладнання	1 шт.

Обов'язкове спорядження згідно вимог техніки безпеки та гігієни тренування

п/п	Спорядження з техніки безпеки тренувань	Кількість
1.	Аптечка вкомплектована медикаментами	1 шт.
2.	Вогнегасник	1 шт.
3.	Відро для води на 10 літрів	2 шт.
4.	Швабра дерев'яна або пластикова (шириною захвата 80 см – 1 м)	2 шт.
5.	Ганчірка для миття підлоги, х/б	3 шт.
6.	Щітка ворсяна для прибирання	1 шт.
7.	Віник	2 шт.
8.	Совок для сміття	2 шт.
9.	Ганчір'я для витирання пилу (х/б, 30 см х30 см)	6 шт.
10.	Чистячі порошки та миючі засоби, мило господарське.	2 комплект.

ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА

Єрьоменко Едуард Анатолійович

професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, володар Національного рекорду України (2018), кандидат педагогічних наук, голова Київського обласного відділення Олімпійської академії Національного Олімпійського комітету України, засновник хортингу, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу та Національної федерації бойового хортингу України, володар Національного сертифікату визнання «Вибір України 2018», переможець конкурсу наукових розробок України Національної академії педагогічних наук України 2015 року, засновник фахового збірника наукових праць «Теорія і методика хортингу», голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор у відставці десантно-штурмових військ Збройних Сил України, учасник бойових дій в Республіці Афганістан (1986–1989), учасник антитерористичної операції на Сході України (2014–2015), кавалер бойових державних нагород.

Автор понад 350 наукових праць, 8 монографій, 5 навчальних посібників, 7 методичних посібників, 12 навчальних програм з грифом МОН України, 6 авторських свідоцтв, 7 патентів.

Наукові інтереси: педагогіка, фізичне виховання, бойова підготовка, спорт, психологія, філософія, правоохоронна діяльність, військові науки.

Єрьоменко Е. А. після закінчення 8 класів загальноосвітньої школи № 24 у м. Кам’янському (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області у 1983 році вступив до навчання у середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Був обраний фізоргом курсу, став чемпіоном України, чемпіоном ЦР ФІС, чемпіоном і призером ЦР «Трудові резерви», чемпіоном першості ВЦРПС та ЦК профспілок СРСР з боротьби дзюдо серед юнаків, призером першості СРСР з боротьби самбо серед юнаків та юніорів, виконав нормативи та отримав посвідчення (залікова книжка спортсмена) кандидата у майстри спорту СРСР з дзюдо та самбо. У травні 1986 року на випускному підсумковому СПТУ № 26 заліку з фізичної культури встановив студентський рекорд училища з підтягування на перекладині – 35 разів, який записано у таблицю рекордів

училища, дійсний до даного часу. Закінчив училище у 1986 році, здобувши спеціальність столяра (виробництво меблів) четвертого розряду.

Після закінчення училища призваний на службу до лав Збройних сил СРСР 20 жовтня 1986 року, був відібраний у І навчальну розвідувальну роту імені Героя Радянського Союзу Олександра Карявіна 345-го Ферганського окремого повітряно-десантного полку, Узбекистан.

7 квітня 1987 р. – відряджений на бойові дії у Демократичну Республіку Афганістан розвідником 80 окремої розвідувальної роти 103 гвардійської повітряно-десантної дивізії, обраний фізоргом роти.

1987 р., січень – нагороджений медаллю «За Відвагу».

2 серпня 1988 р. – на чемпіонаті дивізії з рукопашного бою, присвяченому до дня повітряно-десантних військ зайняв 1 місце, став чемпіоном 103 повітряно-десантної дивізії з рукопашного бою.

1988 р., вересень – зайняв 1 місце на спортивному святі 103 повітряно-десантної дивізії за 80 окрему розвідувальну роту до Дня фізичної культури з виконання військово-спортивного комплексу «підйом переворотом на перекладині та віджимання на брусах» з результатом: підйом переворотом – 150 разів, віджимання на брусах – 100 разів.

1988 р., жовтень – нагороджений Орденом «Червона Зірка».

1989 р. – закінчив службу у Республіці Афганістан разом із виводом Радянських військ з ДРА у званні старшого сержанта та згідно військового квитка Міністерства оборони СРСР отримав військову спеціальність «Командир отделения разведчиков войсковой разведки ВДВ».

Розпочав трудову діяльність після закінчення служби в Демократичній Республіці Афганістан (1986–1989 рр.) з 1 лютого 1989 року в середньому професійно-технічному училищі № 26 м. Кам'янське (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області на посаді тренера-викладача. За час роботи в училищі допомагав студентам ставати неодноразовими переможцями та призерами міських студентських змагань та спартакіад працівників профтехосвіти.

1989 р., квітень – на Чемпіонаті СРСР з рукопашного бою у м. Москва зайняв 2 місце (керівники: Н. Н. Немчинов, Т. Касьянов, м. Москва).

Освіта вища.

1995 рік – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури. Тренер».

2009 рік – Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит.

2010 рік – Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист.

2015 рік – Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання.

25 жовтня 2015 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.454.01 в Інституті проблем виховання Національної академії педагогічних наук України захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання на тему «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».

1991 р., вересень – зайняв 1 місце у Відкритому міжнародному турнірі з кіокушин карате у м. Берліні (Німеччина).

1991 р., листопад – зайняв 1 місце у Першому чемпіонаті України з карате у м. Донецьку.

1994 р. – зайняв 1 місце у Відкритому чемпіонаті Німеччини з кіокушин карате, м. Берлін (Потсдам).

З 1999 по 2003 р. – завідувач відділення єдиноборств Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання.

З 23.01.2001 до 20.03.2009 року працював тренером-викладачем дитячо-юнацької спортивної секції м. Дніпропетровська.

2002 р. – став абсолютним чемпіоном Європи та в іншому розділі змагань призером чемпіонату Європи з кіокушин карате у м. Вроцлав, Польща, присвоєно почесне спортивне звання «Майстер спорту України з кіокушин карате».

У період з 2002 по 2009 рік як провідний успішний спортсмен був капітаном національної збірної команди України з кіокушинкан карате та гідно захищав спортивну честь України на міжнародній спортивній арені.

29 жовтня 2003 р. – Японія, м. Сайтама, Супер-Арена «Сайтама», зайняв І місце на чемпіонаті світу з кіокушин карате, призначений офіційним представником Міжнародної Федерації Кіокушин-кан карате в Україні.

2003 р. – обраний на посаду президента Федерації кіокушинкан карате України.

25 листопада 2003 року, Токіо, Японія – на Асамблеї Міжнародної організації кіокушин-кан карате обраний Членом міжнародного комітету International Kyokushin-kan Organization від Європи і призначений директором Європейської федерації кіокушин-кан карате.

10 вересня 2005 р. – став чемпіоном світу з кіокушинкан карате, м. Москва, Лужники, Олімпійська спортивна арена, присвоєно спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате».

2004 р. – обраний заступником голови Київської обласної спілки ветеранів Афганістану.

25 березня 2006 р. – зайняв 1 місце на Чемпіонаті світу з кіокушинкан карате за ваговими категоріями, Японія, м. Токіо, і став триразовим чемпіоном світу – в друге підтвердив спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» з карате.

2006 р., 18 квітня, м. Дніпродзержинськ – зайняв 1 місце і став Абсолютним чемпіоном України з кіокушинкан карате без урахування ваги.

24 березня 2007 р., м. Сентеш, Угорщина – в якості тренера представляв команду на Кубку Європи з кіокушинкан карате, команда зайняла 1 загальнокомандне місце і привезла в Україну КУБОК ЄВРОПИ 2007 року з карате.

25 травня 2006 р. – наказом № 1678 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно почесне державне звання «Заслужений тренер України» з карате кіокушин-кан.

20 червня 2008 р., м. Стамбул, Туреччина – у складі збірної України з марафонського плавання взяв участь у міжнародному змаганні «Переплиття протоки Босфор» (1200 учасників із 140 країн світу), та за заліковий час здолав марафонську дистанцію з плавання (тренер збірної України з марафонського плавання: І. В. Кравченко).

2008 р., серпень – заснував українське бойове мистецтво хортинг, розробив правила змагань та міжнародну програму підготовки спортсменів.

25 березня 2009 р. – заснував і очолив Всеукраїнську громадську організацію «Українська федерація хортингу», якій наказом Міністерством молоді та спорту України № 3724 від 12.10.2015 року надано статус національної спортивної федерації.

6 серпня 2009 р. – заснував Міжнародну громадську організацію «Міжнародна федерація хортингу».

2010 р. – розробив і видав навчальну програму з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що затверджена Міністерством молоді та спорту України і впроваджена в навчально-тренувальний процес системи ДЮСШ України.

В період з 2010 по 2017 рік регулярно бере участь у міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях та наукових семінарах викладачів фізичного виховання, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та проводить відкриті уроки на загальноукраїнських семінарах викладачів фізичної культури.

2012 р. – розробив і впровадив у навчальний процес шкіл України навчальну програму гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України

(лист № 1–4/18–Г–462 від 25.06.2011 р.), за якою займаються понад 10000 школярів.

30 квітня 2014 р. – заснував друкований засіб масової інформації – Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» (Свідоцтво про державну реєстрацію № 20691-10491Р від 30.04.2014 р.), який входить до Переліку наукових фахових видань України, наказ МОН України № 1021 від 07.10.2015 року. Збірник має реєстрацію ISSN, ISBN, ISMN.

2015 р. – став членом кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, і до даного часу працює в її складі.

2012–2016 рр. – упровадив у процес занять фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах занять з хортингу у процесі позакласної роботи; змагань з українського виду спорту «хортинг», дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», методичних рекомендацій щодо виховання школярів у процесі занять хортингом.

З 2014 року до даного часу згідно наказів Міністерства молоді та спорту України призначається і виконує обов'язки головного судді національних чемпіонатів та Кубків України, призначається керівником делегації і представляє національну збірну команду України для участі в чемпіонатах та Кубках Європи і світу, інших конгресах та фестивалів з єдиноборств міжнародного рівня.

11 січня 2015 р. – став переможцем конкурсу наукових розробок України та отримав золоту медаль Національної академії педагогічних наук України за методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України».

Визнаний кращим тренером 2016 року з неолімпійських видів спорту в м. Києві за підсумками навчально-тренувального року, отримав Диплом-відзнаку Управління молоді та спорту Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації «Кращий тренер 2016 року з неолімпійських видів спорту».

З 2015 року і до даного часу працює членом фахової комісії Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України з предмету «Фізична культура» для учнів 5–9, 10–11 класів.

16.06.2016 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи), яка рецензована Департаментом освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації (№ 12/54 від 26.06.2016 р.), й отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист Міністерства освіти і науки України № 1/11–7996 від 16.06.2016 р.).

2016 рік – розробив і впровадив у навчальний процес Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України освітньо-професійну програму галузі знань 01 Освіта, з підготовки фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, кваліфікації «Бакалавр з фізичної культури і спорту», за трьома спеціалізаціями: «Хортинг», «Спортивно-масова робота», «Спортивно-оздоровчий туризм». Рівень програми: перший (бакалаврський) – 6 рівень НРК України.

17.01.2017 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив Навчальну програму гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 2.1/12–Г–7 від 17.01.2017 р.).

З 01.09.2017 до даного часу працює в Університету ДФС України професором кафедри.

Під час даної роботи допоміг національній збірній команді України досягти таких командних успіхів: золота медаль чоловічої збірної команди України з хортингу у командному заліку на чемпіонаті світу 2014 року в м. Кендзежин-Козле (Польща); золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті Європи 2015 року серед чоловіків та жінок в м.

Бардіїв (Словаччина); чотири золотих та три срібні медалі чоловічої збірної команди України з хортингу на чемпіонаті світу 2016 року в м. Трускавець (Україна), а також інші досягнення; золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті світу 2018 року серед чоловіків та жінок в м. Даугавпілс (Латвія).

Єрьоменко Е. А. як тренер особисто підготував МСУМК, члена збірної команди України Альону Каргіну – чемпіонку Світу 2016 р.; МСУМК Віктора Чепурова – чемпіона Європи 2016 р. та призера чемпіонату світу 2016 р.; МСУМК Станіслава Федорова – чемпіона Європи 2016 р.; МСУМК Романа Кузнєцова – призера чемпіонату Світу 2016 р.; МСУ Олександра Гречаного – чемпіона Світу 2016 р., за що у 2017 році нагороджений почесної грамотою Київської обласної державної адміністрації та почесною грамотою відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області.

8 вересня 2017 року нагороджений Почесною грамотою Київської обласної державної адміністрації «За вагомий особистий внесок у розвиток фізичної культури і спорту Київської області, активну громадянську позицію, високий професіоналізм та сумлінну працю».

10 листопада 2017 року на Асамблеї відділення Національного Олімпійського Комітету України в Київській області Єрьоменка Е. А. обрали головою Київського обласного відділення Олімпійської академії України, а також членом НОК України і членом виконкому відділення НОК України в Київській області.

11 листопада 2017 року нагороджений Почесною грамотою Міністерства освіти і науки України (№ 1904, 2017) «За вагомий особистий внесок у справу розвитку фізичного виховання і спорту серед учнівської та студентської молоді, пропаганду здорового способу життя, сприяння розвитку хортингу і досягнути при цьому успіхи».

27 червня 2018 року, м. Ірпінь – заснував кафедру хортингу на базі ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України (протокол № 7 засідання Вченої ради Університету від 27 червня 2018 р.,

наказ ректора Університету щодо затвердження і внесення змін до структури ННІСФБПР та впровадження кафедри хортингу № 1555 від 02.11.2018 р.)

16 грудня 2018 року м. Черкаси – встановив національний рекорд України, який занесено в Книгу рекордів України, видано Сертифікат національного реєстру рекордів України записом: «Логотип із найбільшої кількості людей, створений за принципом доміно. Кількість – 153 учасника. Організатор – Українська Федерація Хортингу. Президент – Едуард Єрьоменко».

2018 р. – Єрьоменку Е. А. присвоєно статус-звання «Вибір України 2018 року» як президенту ГС «Всесвітня федерація хортингу», вручено медаль та Національний сертифікат Всеукраїнської асоціації міжнародного рейтингування бізнесу «Вибір України», який підтверджує, що за офіційними даними державних органів статистики України організація у результаті дослідження методом ICCA-50 (Congress and Convention Association at 50), серед підприємств, які працюють в Україні згідно з показниками фінансово-господарської діяльності, підприємство було нагороджено відзнакою та званням «Вибір України 2018 року».

28 листопада 2019 року присвоєно Почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (Указ Президента України від 28.11.2019 року № 868/2019, посвідчення: ПЗ № 017988).

У 2019 році розробив і впровадив у систему загальної середньої освіти України навчальну програму з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України від 12.12.2019 року № 22.1/12-Г-1143).

30 січня 2020 року в м. Києві заснував, зареєстрував у Міністерстві юстиції України і був обраний президентом Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».

27 лютого 2020 року заснував та зареєстрував в Україні Громадську організацію «Всесвітня федерація бойового хортингу», став її президентом.

Як спортсмен високого класу у минулому, триразовий чемпіон світу, абсолютний чемпіон Європи, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, Е. А. Єрьоменко подає особистий приклад студентам-спортсменам, які навчаються в Університеті ДФС України.

Довідка про наукову діяльність

Найменування посади: професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу.

Найменування закладу, який закінчив як викладач (рік закінчення, спеціальність, кваліфікація згідно з документом про вищу освіту):

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (ДДІФКіС), 1995 р., за спеціальністю «Фізична культура», кваліфікація «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом КН № 013346 від 24.05.1995 р.;

Міжгалузевий інститут управління (МІУ), м. Київ, факультет «Економічний», 2009 р., за спеціальністю «Облік і аудит», кваліфікація «Спеціаліст з обліку і аудиту». Диплом 12 ДСК № 154236 від 21.04.2009 р.;

Київський національний університет імені Тараса Шевченка (КНУ), 2010 р., за спеціальністю «Правознавство», кваліфікація «Юрист». Диплом КВ 37995918 від 14.05.2010 р.;

Аспірантура Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, 2014 р. за спеціальністю «Теорія і методика виховання».

Науковий ступінь, шифр і найменування наукової спеціальності, тема дисертації, вчене звання, за якою кафедрою (спеціальністю) присвоєно:

Кандидат педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання, тема «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом». Диплом к. п. н. ДК № 036795 від 01.07.2016 р.

Науково-дослідна робота:

1. «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом», виконавець (2011–2015 рр.).

2. «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів», ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, керівник, термін виконання (2017–2020 рр.).

3. «Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, виконавець (2016 р. – по т. ч.).

Біографічна довідка

Громадянство	Громадянин України, 1991 р.
Дата народження	17.01.1968 р.
Місце народження	м. Кам'янське (м. Дніпродзержинськ), Дніпропетровська область
Освіта	Дніпродзержинська середня школа № 24, 8 класів, 1983 р. ***Середня спеціальна освіта.*** Середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Кваліфікація: столяр (виробництво меблів) четвертого розряду. Диплом № 317250, виданий 14 липня 1986 р. Реєстраційний № 1011. ***Вища спеціальна спортивна***. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом: КН № 013346, виданий 24 травня 1995 р. Реєстраційний № 4101. ***Вища економічна***. Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит. Диплом: 12 ДСК № 154236, виданий 21 квітня 2009 р. Реєстраційний № 1844.

	Вища юридична. Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист. Диплом: КВ № 37995918, виданий 14 травня 2010 р. Реєстраційний № 4570-ПР. ***Аспірантура НАПН України.*** Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – Теорія і методика виховання. 2015 р.
Науковий ступінь, вчене звання	Кандидат педагогічних наук (доктор філософії). Диплом кандидата наук № 036795, виданий 1 липня 2016 р. Тема дисертаційного дослідження: «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».
Володіння мовами	**Сертифікат підтвердження знання англійської мови рівня B2**, № 2018-00911/1801, 09.11.2018, Results: A, Madison International Institute and Business School (Delaware, United States), Сполучені Штати Америки. **Сертифікат підтвердження знання польської мови рівня B2**, Сертифікат Вищої школи лінгвістики, м. Ченстохова, Республіка Польща про знання польської мови на рівні B2. Certyfikat znajomości języka obcego. Komisja Egzaminacyjna Wyższej Szkoły Lingwistycznej poświadcza, że Pan Yeromenko Eduard ur. Dn. 1968-01-17 r. uzyskał pozytywny wynik z testu znajomości języka polskiego na poziomie B2. Certyfikat: Seria KJ-P Nr. 19/07/28. Data wydania: dn. 13-06-2019, Wyższa Szkoła Lingwistyczna, Częstochowa, Polska
Військове звання та рід військ	Майор. Десантно-штурмові війська Збройних Сил України. Учасник бойових дій, посвідчення: серія АА № 031775, видане 5.09.1996 р.

Які має державні нагороди, дата нагородження	Орден «Красная Звезда» (орденська книжка: М №052162, Указ Президиума СССР от 4.04.1989, орден № 3798763) Медаль «За отвагу», (К № 823164, Указ Президиума Верховного Совета СССР от 26 июля 1988 г., 4 августа 1988 г.) Знак ЦК ВЛКСМ «Воинская доблесть» (2 августа 1988 г. ко Дню воздушно-десантных войск СССР) Медаль Жукова (Указ Президента України від 18 березня 1998 р.) Медаль «Захиснику Вітчизни» (МН№393205, Указ Президента України від 14 жовтня 1999 р.) Медаль «60 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» (ПУ№1897092, Указ Президента України від 21 лютого 2005 р.) Почесний знак «За відмінну службу в аеромобільних військах сухопутних військ Збройних Сил України» (наказ від 14.02.2012 р. № 036) Почесна грамота Київської обласної державної адміністрації, Управління фізичної культури і спорту (наказ № 68 від 01.09.2017 р.) Почесна грамота Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (№1904, 2017 р., Київ) Відзнака Міністерства внутрішніх справ України «За заслуги» № 3297 (наказ № 92 від 12.11.2018 р.) Почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (Указ Президента України від 28.11.2019 року № 868/2019, посвідчення: ПЗ № 017988).
Загальний стаж роботи	35 років
Стягнення	Не накладались

Витяг з трудової книжки: Відомості про заохочення

1. 18.11.2005	Став Чемпіоном світу, зайняв І місце на ЧС з кіокушин-кан карате, 10–11 жовтня 2005 р. у м. Москва, Росія. Наказом Міністерства України у справах молоді та спорту присвоєно почесне державне спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате (кіокушинкай)». Посвідчення № 133, видано 18.11.2005 р. Наказ Мін. Укр. у справах мол. і с. № 2799 від 18.11.2005 р.
2. 25.05.2006	За підготовку збірної команди України та виховання спортсменів високого класу Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно державне звання «Заслужений тренер України» з карате (кіокушин-кан). Наказ № 1678. Посвідчення № 145 вид. 25.05.06. Наказ Мін. Укр. у спр. сім., мол. сп. № 1678 від 25.05.2006.
Політична діяльність	Голова політичної партії «Громадянський Союз» (ЄДРПОУ – 40395580), обраний на з'їзді партії 02.04.2013 р. – до даного часу.
Громадська діяльність	Голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України Голова Київського обласного відділення Олімпійської академії України НОК України Президент громадської спілки «Всесвітня федерація хортингу» Президент Міжнародної громадської організації «Міжнародна федерація хортингу» Президент Громадської організації «Всесвітня федерація бойового хортингу» Президент Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України» Голова громадської організації «Всесвітнє українське земляцтво»

Голова громадської організації «Всеукраїнське козацтво»

Голова громадської організації «Всеукраїнський громадський рух «Єдина країна»

Голова громадської організації «Громадянський союз України»

Президент благодійної організації «Благодійний фонд розвитку дитячого хортингу»

Почесний президент Всеукраїнської громадської організації «Українська федерація хортингу»

Почесний голова Товариства працівників культури України

Почесний голова Громадської спілки «Всеукраїнська ліга історії та культури хортингу»

Почесний президент Союзу освітян і науковців України

Почесний президент Громадської організації «Міжнародна федерація поліцейського хортингу»

Засновник і почесний президент Союзу бойових мистецтв України

Працює над науковим дослідженням на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, тема дисертаційного дослідження **«Теоретико-методичні засади виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом»**. Науковий консультант – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України Бех. І. Д. Дослідження проводиться на базі лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Підвищення кваліфікації за кордоном:

1. Completed a course increase qualifications University teacher in the science on security of the European Association for Security. Result: A. Percentage scale: > 80. Descriptive mark: very good achievement. Certificate identification number:

2485306278. Registration № 22/2017. Crakow, Poland, KRS 0000114138. NIP 6751276361. September 11–29, 2017.

Підвищення кваліфікації в Україні:

1. Університет державної фіскальної служби України. З 01.06.2018 р. по 21.06.2018 р. підвищував кваліфікацію та опрацював курс «Технологія розробки дистанційного курсу. Сучасні освітні технології» 108 годин / 3 кредити ECTS. Випускна робота на тему **«Розробка дистанційного курсу з дисципліни: Теорія і методика хортингу»** з оцінкою «відмінно». Реєстраційний № 160. Свідоцтво про підвищення кваліфікації: СС 40233365/160-18.

Наукові стажування за кордоном:

1. Вища школа лінгвістична (Wyższa Szkoła Lingwistyczna – WSL), м. Ченстохова, Польща, 13.03.2019 – 13.06.2019 р. Тема стажування – «Теорія і методика хортингу». Certificate of Completition / Internship, has completed all requirements for the certified international scientific professional development course (March 13, 2019 – June 13, 2019) for the European educational project «The innovative Methods and Technologies of Teaching: The Newest in the European Educational Practice» (Pedagogy). Registration number: KPK 19/06/07. Nadrzeczna 7, 42–200, Częstochowa, Poland. Date of issue: 13.06.2019.

Наукове видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Монографія

Монографію схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 20 від 15.09.2020 р., протокол № 9 від 15.09.2020 р.

Редактори: *В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко*
Коректори: *О. М. Гречаний, Л. О. Гречана*
Комп'ютерна верстка: *І. Р. Ільницький*

Підписано до друку 24.09.2020 р.	Папір офсетний	Зам. № 0138
Формат 84x108/16	Друк офсетний	Наклад 500 пр.
Умов. друк. арк. 93,45	Гарнітура Times	

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